

Luigi Mondo e  
Stefania Del Principe



Le mille virtù del  
**CAVOLO NERO**

Proprietà, usi e ricette di un  
superalimento tutto italiano

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Luigi Mondo e Stefania Del Principe

# LE MILLE VIRTÙ DEL CAVOLO NERO

Proprietà, usi e ricette di un  
superalimento tutto italiano



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Luigi Mondo e Stefania Del Principe

Le mille virtù del cavolo nero

Copyright © 2016 Edizioni Il Punto d'Incontro

Prima edizione pubblicata nel settembre 2016 da Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, [www.edizionilpuntodincontro.it](http://www.edizionilpuntodincontro.it)

Finito di stampare nel settembre 2016 presso la tipografia CTO, via Corbetta 9, Vicenza.

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-335-1

**CREDITI IMMAGINI** Copertina: bonchan/Shutterstock.com; p. 2 argus/Shutterstock.com; p. 3, 136 picturepartners/Shutterstock.com; p. 5, 6, 138 Binh Thanh Bui/Shutterstock.com; p. 5, 6 Quang Ho/Shutterstock.com; p. 7 geniuscook\_com/Shutterstock.com; p. 10 Yoko Design/Shutterstock.com; p. 11 marco mayer/Shutterstock.com; p. 12 Ruud Morijn Photographer/Shutterstock.com; p. 15 hankimage9/Shutterstock.com; p. 17 picturepartners/Shutterstock.com; p. 18 Brent Hofacker/Shutterstock.com; p. 22 M. Unal Ozmen/Shutterstock.com; p. 25 Everett Historical/Shutterstock.com; p. 26 Binh Thanh Bui/Shutterstock.com; p. 28 EvergreenPlanet/Shutterstock.com; p. 32 Peter Zijlstra/Shutterstock.com; p. 35 Kostiantyn Fastov/Shutterstock.com; p. 35 Tiger Images/Shutterstock.com; p. 36 Azdora/Shutterstock.com; p. 38 Africa Studio/Shutterstock.com; p. 40 Konstantin/Shutterstock.com; p. 41 Maks Narodenko/Shutterstock.com; p. 42 MSSA/Shutterstock.com; p. 43 irin-k/Shutterstock.com; p. 44 Timmary/Shutterstock.com; p. 45 Naruedom Yaempongsa/Shutterstock.com; p. 46 Khumthong/Shutterstock.com; p. 46 Maks Narodenko/Shutterstock.com; p. 47 Hintau Aliaksei/Shutterstock.com; p. 49 Edward Westmacott/Shutterstock.com; p. 49 Maks Narodenko/Shutterstock.com; p. 50 ArCaLu/Shutterstock.com; p. 55 ale de sun/Shutterstock.com; p. 56 Alter-ego/Shutterstock.com; p. 57 Webicon/Shutterstock.com; p. 59 Piotr Marcinski/Shutterstock.com; p. 62 chombosan/Shutterstock.com; p. 64 Hummy/Shutterstock.com; p. 66 DUSAN ZIDAR/Shutterstock.com; p. 68 BGSmith/Shutterstock.com; p. 71 John E. Manuel/Shutterstock.com; p. 72 spline\_x/Shutterstock.com; p. 72 Smit /Shutterstock.com; p. 74 picturepartners/Shutterstock.com; p. 75 Sciseti Alfio/Shutterstock.com; p. 75 Africa Studio/Shutterstock.com; p. 75 Kovaleva\_Ka/Shutterstock.com; p. 76 Slavica Stajic/Shutterstock.com; p. 78 marekuliasz/Shutterstock.com; p. 80 Jiri Hera/Shutterstock.com; p. 81 timquo/Shutterstock.com; p. 82 Happy Stock Photo/Shutterstock.com; p. 83 photosync/Shutterstock.com; p. 85 Eduard Zhukov/Shutterstock.com; p. 85 sasimoto/Shutterstock.com; p. 86 baibaz/Shutterstock.com; p. 89 r.classen/Shutterstock.com; p. 90 Kolomicz/Shutterstock.com; p. 91 Only Fabrizio/Shutterstock.com; p. 96 Oliver Hoffmann/Shutterstock.com; p. 99 Africa Studio/Shutterstock.com; p. 102 Razmarinka/Shutterstock.com; p. 104 Billion Photos/Shutterstock.com; p. 106 ipag collection/Shutterstock.com; p. 108 StudioSmart/Shutterstock.com; p. 109 Voyagerix/Shutterstock.com; p. 22, 110 Edward Westmacott/Shutterstock.com; p. 111 kubais/Shutterstock.com; p. 112 Melpomene/Shutterstock.com; p. 114 locote/Shutterstock.com; p. 115 Vitaly Korovin/Shutterstock.com; p. 117 Anna Hoychuk/Shutterstock.com; p. 118 bonchan/Shutterstock.com; p. 120 Pinkyone/Shutterstock.com; p. 123 HandmadePictures/Shutterstock.com; p. 126 Nataliya Arzamasova/Shutterstock.com; p. 127 SOMMAI/Shutterstock.com; p. 128 Oxana Denezhkina/Shutterstock.com; p. 129 Deep OV/Shutterstock.com; p. 130 Agnes Kantaruk/Shutterstock.com; p. 131 Natika/Shutterstock.com; p. 131 Isantilli/Shutterstock.com; p. 133 Vova Shevchuk/Shutterstock.com; p. 134 bonchan/Shutterstock.com; p. 133 Nata-Lia/Shutterstock.com; p. 134 Bozhena Melnyk/Shutterstock.com; p. 136 Nata-Lia/Shutterstock.com; p. 137 oksana2010/Shutterstock.com.

# Indice

Introduzione .....	7
Il cavolo nero: un po' di storia .....	9
Le caratteristiche .....	13
I cugini del "cavolo" .....	14
Una fonte inesauribile di sostanze benefiche .....	14
Un rimedio naturale disponibile a tutti .....	16
Il cavolo nella storia della medicina .....	19
Per uso esterno anche contro la gangrena arteritica .....	21
Ottimo depurativo anche per via interna .....	22
Per regolarizzare l'intestino e curare la gotta .....	23
Un tempo scongiurava le malattie di chi stava lontano da casa .....	24
Il cavolo contro i reumatismi .....	25
Il cavolo è eccezionale in tutti i modi .....	26
Perché l'uomo ha dimenticato di usare un rimedio così potente e valido? .....	27
Ricerca, ricerca e ancora ricerca .....	29
Le ultime ricerche scientifiche .....	30
Altri benefici per la salute .....	33
Il cavolo nero oggi .....	37
Applicazioni pratiche .....	39
Le accoppiate vincenti per un mix antitumorale .....	45
Essiccare il cavolo nero .....	51
Preparazione del cavolo nero all'essiccazione .....	51
Fermentare il cavolo nero .....	55
Il metodo per sfruttare al meglio le virtù del cavolo .....	56
Cos'è la fermentazione? .....	56
Disintossicante naturale .....	57
Inizialmente può dare dei problemi .....	58
Gli alimenti fermentati migliorano la salute del tuo cervello .....	58
Cos'è il microbiota intestinale? .....	59
Gli incredibili risultati ottenuti da un medico americano .....	61



L'importanza della flora umana .....	61
Perché è importante ripopolare la flora batterica intestinale ..	62
Cosa accade al cavolo durante la fermentazione .....	63
Come fermentare il cavolo nero.....	64
La fermentazione del cavolo nero in pratica.....	65
Un suggerimento.....	68
<b>Succhi e spremute con il cavolo nero .....</b>	<b>69</b>
Meglio la centrifuga o il frullatore? .....	69
Quali elettrodomestici adoperare? .....	70
Qualche ricetta .....	72
<b>Estrarre la clorofilla dal cavolo nero .....</b>	<b>77</b>
L'emoglobina verde .....	77
Estrarre la clorofilla in 3 semplici mosse .....	79
<b>Preparare i cubetti aromatici per insaporire le pietanze.....</b>	<b>81</b>
Cotto, a cubetti .....	82
Senza cottura, in vaso.....	83
Granulare, ricco di gusto.....	84
<b>La "farina" di cavolo nero.....</b>	<b>87</b>
Come conservare la farina di cavolo nero.....	88
Come usare la farina di cavolo nero .....	88
Farina di cavolo nero saporita .....	89
Qualche ricetta .....	91
<b>Il mix per un minestrone sempre pronto .....</b>	<b>103</b>
Prepara il mix con largo anticipo .....	103
Provalo con ingredienti freschi, da congelare.....	104
Un'alternativa: il minestrone da mettere in dispensa.....	105
<b>Bellezza con il cavolo nero .....</b>	<b>107</b>
Impacco antirughe al cavolo nero .....	107
Maschera antiacne al cavolo nero .....	109
Impacco per eliminare la cellulite e migliorare la circolazione	110
Acqua di cavolo per idratare la pelle rovinata dal sole .....	111
<b>Coltivare il cavolo nero nell'orto o sul balcone.....</b>	<b>113</b>
Le varie tecniche di coltivazione casalinga .....	114
<b>Le ricette con il cavolo nero .....</b>	<b>119</b>
Spuntini .....	119
Primi piatti .....	124
Secondi piatti .....	129
Dolci .....	134
<b>Bibliografia.....</b>	<b>139</b>
<b>Nota sugli autori.....</b>	<b>141</b>



## Introduzione

Forse non da tutti conosciuto, il cavolo nero è per la verità un ortaggio dalle molte virtù.

I suoi pregi non si apprezzano soltanto in cucina, dove si possono preparare gustosi piatti e stuzzichini, ma, viste le sue numerose proprietà benefiche, anche per la salute.

In questo volume andremo a scoprire come spesso può essere facile combinare gusto e salute, avvalendosi di un alimento funzionale – ossia dotato di proprietà mediche – come è il cavolo.





*Brassica oleracea* L.

## Il cavolo nero: un po' di storia

Si ritiene che il cavolo nero (*Brassica oleracea* var. *acephala*) discenda da una varietà di cavolo selvatico. Quest'ultimo pare essere stato introdotto in Europa intorno al 600 a.C. da nomadi celtici che lo portarono dall'Asia Minore, di cui era originario.

Il cavolo in genere era conosciuto anche nell'antica Roma, secondo quanto attestato dalle citazioni di Catone e di Plinio il Vecchio; il termine "brassica" infatti lo si ritrova più volte nelle loro opere. Le prime testimonianze della presenza del cavolo nero in Italia risalgono però al XVIII secolo.

Il nome deriva dal greco *kaulós*, che significa gambo, fusto. Altri nomi con cui il cavolo nero è conosciuto sono, per quanto riguarda l'Italia, cavolo nero di Toscana e cavolo a penna. Nel mondo anglosassone troviamo black cabbage, Italian kale, Tuscan kale, Tuscan cabbage.

Così come il primo, gli ultimi due nomi non sono frutto di un caso, ma riconoscono alla Toscana il meri-



to di aver apprezzato e valorizzato questo tipo di ortaggio quale prima e quasi unica regione italiana. Il cavolo nero è infatti molto amato in Toscana, ma per lo più sconosciuto in altre regioni d'Italia, nonostante il grande uso che se ne può fare in cucina e in altri ambiti, come vedremo più avanti.

Sempre in Toscana lo si ritrova quale protagonista della nota ribollita, zuppa e piatto tipico di questa regione. A questo proposito, si narra che la famiglia Medici di Firenze usasse offrire proprio la ribollita per accogliere i propri ospiti.







## Le caratteristiche

Il cavolo nero, si caratterizza per l'assenza della gemma centrale e, come suggerisce il nome stesso, per le foglie di colore verde scuro (quasi blu), ma anche lunghe, croccanti e bitorzolute.

Come gli altri cavoli, è un ortaggio tipico dei mesi autunnali e invernali. E, grazie alle sue numerose proprietà, si rivela utile proprio durante la stagione fredda, aiutando l'organismo a mantenersi in salute e prevenendo anche i malanni tipici di questo periodo e non solo.

Il cavolo nero si coltiva facilmente, poiché non necessita di grandi attenzioni. In più, resiste bene sia alle basse sia alle alte temperature, per cui si può far crescere anche in regioni più calde.

## I cugini del “cavolo”

Il cavolo nero appartiene alla famiglia delle Crucifere (o Cruciferae), la stessa di numerose varietà di piante che crescono praticamente in tutto il mondo. Quello che le distingue l'una dall'altra è il genere, secondo la classificazione APG III (Angiosperm Phylogeny Group III). Il cavolo nero fa parte del genere Brassicacee (o Brassicaceae), cui appartengono anche diversi “cugini”: sotto il nome di *Brassica oleracea*. Tra i tanti troviamo cavolo verza, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolino di Bruxelles, cavolo rapa, broccolo e così via. Tutti questi generi sono considerati sia dalla medicina popolare sia, oggi, anche dalla scienza come ortaggi dalle numerose e benefiche proprietà.

## Una fonte inesauribile di sostanze benefiche

Secondo l'USDA, il Dipartimento dell'agricoltura degli Stati Uniti d'America, il cavolo nero è un vero e proprio concentrato di sostanze benefiche. Tra le tante, è una buona fonte di sali minerali preziosi per l'organismo, quali calcio, magnesio, potassio, ferro, fosforo, zinco, rame, manganese, sodio, zolfo, selenio e fluoro.

Quanto a vitamine, anch'esse indispensabili per il

buon funzionamento dell'organismo, nel cavolo nero troviamo vitamine A, B1, B2, B3, B6, B12, C e K.

Nello specifico, in 100 grammi di cavolo nero troviamo:

- 0,9 g di lipidi, di cui acidi grassi saturi 0,1 g, acidi grassi polinsaturi 0,3 g, acidi grassi monoinsaturi 0,1 g
- Acidi grassi omega-3: 121 mg
- Acidi grassi omega-6: 92,4 mg
- Sodio: 38 mg
- Potassio: 491 mg
- Carboidrati: 9 g
- Proteine: 4,3 g
- Calcio: 150 mg
- Ferro: 1,5 mg
- Vitamina B6: 0,3 mg
- Magnesio: 47 mg
- Vitamina A: 9990 UI
- Vitamina C: 120 mg
- Fibre alimentari: 2%
- Ceneri: 1,5%
- Acqua: 84,5%



Non contiene colesterolo. Fornisce circa 49 calorie per 100 grammi di prodotto.

Tra gli aminoacidi essenziali vi sono isoleucina, leu-

cina, lisina, istidina, metionina, fenilalanina, treonina, valina e triptofano. E poi ancora – specifici del cavolo nero – cistina, glicina, prolina, serina, tirosina, arginina, alanina, acido glutammico e acido aspartico.

Tirando le somme, si può dire con una certa sicurezza che il cavolo nero è un alimento che permette di fare il pieno di elementi vitali, decongestionanti e antiossidanti, questi ultimi oggetto di numerosi studi scientifici che ne hanno attestato proprietà salutari, preventive di numerose malattie e promotrici della longevità.

## **Un rimedio naturale disponibile a tutti**

Nell'ultimo decennio abbiamo assistito a un aumento continuo dell'interesse per alimenti, erbe medicinali e medicinali che vengono da lontano. Eppure, quelli che troviamo nel nostro Paese non hanno nulla da invidiare ad altri, prestigiosi magari solo perché ammantati di un che di esotico.

Qual è il motivo per cui spesso preferiamo utilizzare la pianta che al momento più va di moda, piuttosto che ricordare che l'erba del prato dietro casa, in campagna o del nostro orticello offre soluzioni migliori? È possibile che ad attirare la nostra attenzione nei confronti di soluzioni a noi lontane sia ciò che è “diverso”: “Essere raro, venire da un Paese lontano, portare un

nome sconosciuto, strano, avere un valore venale, sono elementi che valorizzano un medicamento e dei quali la foglia di cavolo è totalmente sprovvista”.<sup>1</sup>



---

1 Jean Valnet, *Cura delle malattie con ortaggi, frutta e cereali*, Giunti, 2004.