

“Ma che CAVOLO ..mangi?”

Il *Cavolfiore Bianco Gigante* di Napoli appartiene alla famiglia botanica delle crucifere ed è la specie vegetale più coltivata in Italia, prevalentemente in Campania (40% circa), Sicilia e Lazio (10%), Marche (8%), Puglia e Abruzzo per il 6%.

Il maggior costituente 'chimico' è l'acqua per il 90%, segue la vitC da 50-100mg/100g di parte edibile, potassio 350mg/100g, fosforo 70mg/100g, calcio 44mg/100g, oltre ad un buon contenuto di composti solforati che danno il caratteristico odore che si sprigiona dopo la cottura, e composti quali isotiocianati e carbinoli presenti anche negli altri componenti della sua famiglia ad azione prevalentemente antitumorale (1).

Per sei secoli i Romani hanno usato il cavolo per via orale o in applicazioni esterne, una panacea per tutti i malesseri; addirittura i soldati preparavano cataplasmi ricchi di acqua e crusca da applicare sulle ferite.

A tutt'oggi pero' non si è riusciti a conoscere le vere motivazioni del come e perché il cavolo, il tanto diffuso cavolo italiano, riesca ad esplicitare la sua polivalente azione curativa (ascessi, eczemi, dolori artritici etc etc)...le tossine lontane sembrano esserne attratte. Saranno forse i cambiamenti della chemiotassi ad attivare il nostro sistema difensivo aspecifico?

Invece attraverso lo studio dei suoi componenti chimici si è riusciti a capire l'azione curativa del cavolo quando è somministrato per via interna. Come tutti i vegetali esposti alla luce contiene la vitamina D2 antirachitica e vit K antiemorragica.

E' un antiscorbutico per la presenza notevole della vit E e vit C, rivitalizzante per il contenuto di vit A che nutre i tessuti e mitiga i segni dell'invecchiamento, riequilibrante per la vit B1 sul sistema nervoso, mentre la vitB2 partecipa ai meccanismi alla base della respirazione cellulare: insomma di utilità indiscussa per il corretto funzionamento organico. La clorofilla permette la produzione di emoglobina combattendo gli stadi anemici, ma purtroppo la cottura distrugge tutto ciò.

Poiché la cottura distrugge alcune vitamine (vit A, C, e quelle della serie B) sarebbe opportuno consumare il cavolo così come madre natura lo ha concepito, ossia crudo sotto forma di succo fresco in aggiunta ad un po' di succo di carota e qualche goccia di limone per mitigare il suo gusto decisamente forte, o come antipasto tagliandolo sottilmente crudo ed aggiungendo un buon sale marino, limone, prezzemolo ed aglio.



Scienza Prevenzione Educazione alla Salute ~ attraverso l'alimentazione

E' infatti la cottura in acqua che lo rende indigesto, privandolo di alcuni composti e distruggendo l'armonia del suo insieme.

Il cavolo a differenza di quanto si pensi è ben tollerato da tutti: prezioso per stomaco e intestino (2). Farmaco alimentare di rara efficacia da crudo per donne in gravidanza, anemici, astenici, malati di infezioni, affetti da parassiti intestinali ..., litiasici (guardiamo ogni tanto la nostra pipì!), ed infine artritici...insomma tutto il genere umano.

Pasto antico come la nostra terra è il cavolo con la pasta e olio extravergine di oliva, a finire il kiwi: un favoloso antinfluenzale ad azione dimagrante, utilissimo nella stagione invernale; invece il cavolfiore fritto in pastella di acqua e farina sarà indicato di giorno come energizzante, sarà utile di sera per coloro che avvertono particolarmente la depressione stagionale o soffrono di insonnia (3).

Ma ribadiamo il concetto: SE VOGLIAMO CONSERVARE TUTTE LE POTENZIALITA' DEL CAVOLO DOBBIAMO TRASFORMARLO IL MENO POSSIBILE...a meno che non sia l'ambiente a trasformarlo.

Un'analisi chimica dell'area salernitano-nocerina, luogo di maggiore produzione italiana dell'ortivegetale, ha rilevato nel 2007 la funzione di bioaccumulatore e bioindicatore di composti altamente nocivi alla nostra salute. Si parla di cadmio, arsenico e piombo, metalli ad effetto citotossico. Questo è dovuto alla formazione di radicali idrossilici e ad interazioni non specifiche con sequenze di DNA. Il territorio preso in esame presentava un'alterazione ambientale con conseguenze rilevanti sulla produzione vegetale, quindi al mercato o all'ortofruitticolo di fiducia attenzione sempre a guardare la provenienza del CAVOLO..che si mangia.

Bibliografia:

1. Rivista ordine Nazionale dei Biologi: Gennaio2008
2. Curarsi con erbe ed alimenti, J. Mavet
3. Il potere farmacologico degli alimenti, Arcari- Morini et al., Ed Red.