
Il cavolo ortaggio antitumorale

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

I cavoli appartengono alla famiglia delle crocifere, così denominata perché i fiori di queste piante hanno quattro petali disposti a forma di croce. Conosciuti fin dall'antichità, questi ortaggi erano considerati addirittura sacri dai greci, ed erano molto apprezzati dagli antichi romani che li utilizzavano sia in cucina che per la cura di alcune malattie. I cavoli costituirono, per molti secoli, uno degli alimenti principali per gli equipaggi delle navi durante i lunghi viaggi di mare. Attualmente la loro coltivazione è diffusa in tutto il mondo; i maggiori produttori sono l'India, la Cina, la Francia e l'Italia, che ha una produzione annua di circa 500 mila tonnellate. Per quel che riguarda l'aspetto nutrizionale e salutare i cavoli (cavolfiori, cavolo verza, cavolo cappuccio rosso o verde, cavolini di Bruxelles ecc.) presentano poche differenze tra di loro. Recentemente diversi studi, pubblicati su prestigiose riviste mediche, hanno rilevato che questi ortaggi hanno una notevole importanza antitumorale. Si ritiene che alcune sostanze contenute in essi neutralizzino alcuni agenti cancerogeni e svolgano, pertanto, una certa azione di protezione specialmente nei riguardi dei tumori del colon e dell'intestino. Inoltre il cavolo, ed in particolare il suo succo che si estrae con la centrifuga, ha dimostrato di favorire la guarigione dell'ulcera gastrica. Questi ortaggi sono i vegetali con il più alto contenuto di calcio assimilabile da parte del nostro organismo e possono, pertanto, essere considerati utili per la salute delle ossa. Alcuni anni fa fu di moda negli Stati Uniti una dieta dimagrante a base di cavoli. Cento grammi di cavolfiore forniscono 25 calorie e contengono 400 mg di potassio ed inoltre calcio, magnesio ed altri minerali. Significativa è anche la presenza di acido folico, che ha proprietà antianemiche. I crauti, consumati specialmente dalle popolazioni del Nord-Europa, sono considerati disinfettanti dell'intestino e non sono altro che striscioline finissime di cavolo che hanno subito un processo di fermentazione. I cavoli si usano quasi sempre cotti, ma alcuni si possono gustare anche crudi nelle insalate: così non sono distrutti diversi principi nutritivi. Quando si acquistano è importante scegliere quelli che hanno le foglie fresche, non ingiallite, né avvizzite. Per evitare l'odore caratteristico che si produce durante la cottura si consiglia di aggiungere aceto o limone all'acqua di cottura. Infine c'è da dire che i bruchi di una bella bianca farfalla prediligono il cavolo. Motivo per cui essa viene chiamata cavolaia.