



MARZO

CAVOLO VERZA

Il cavolo verza appartiene alla famiglia delle crucifere e brassicacee. Presenta foglie ampie, increspate, di colore verde scuro all'esterno e verdi chiare all'interno. Cresce nelle regioni del nord Italia e in Europa. Viene consumato soprattutto in inverno.

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI E BENEFICI

- È poco calorico: contiene il 90% di acqua
- È ricco di fibra: aiuta la regolarità intestinale e ha potere saziante
- È ricco di sostanze antiossidanti come Vitamina C e Folati
- Ha proprietà ritenute preventive nelle patologie croniche e oncologiche
- Contiene sali minerali come potassio, magnesio, calcio e ferro, che sono importanti per i tessuti, le ossa e il metabolismo energetico

COME SI CONSUMA

Crudo in insalata o al vapore, per preservare al meglio le proprietà. Oppure è ottimo in zuppe, stufati o centrifugati.

CURIOSITÀ

- Nell'antichità veniva usato come impacco per le ferite, per favorire la digestione, per scacciare la malinconia, per stimolare il latte nelle donne dopo il parto, ...
- "Sei nato sotto un cavolo": il cavolo è un simbolo di fecondità, perché viene seminato a marzo e raccolto a novembre, una maturazione lunga come una gravidanza.
- Il modo di dire: "Come i cavoli a merenda" indica l'essere completamente fuori luogo, inopportuno, poiché il cavolo è considerato un po' difficile da digerire e poco gradevole come spuntino.

Rigatoni con la verza

Ingredienti

- 400 gr di verza
- 200 gr di pasta tipo rigatoni
- 1 spicchio di aglio
- 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- 70 g di pomodorini sott'olio
- granella di noci a piacere o pangrattato tostato in padella
- peperoncino qb
- sale qb

Preparazione

Lavate e spezzettate grossolanamente le foglie di verza. Pelate e tagliate a fettine gli spicchi di aglio. Portate a ebollizione un litro d'acqua salata. Buttate la verza in pentola e riportate in ebollizione, versando i rigatoni. Mentre la pasta cuoce, in una padella ampia mettete l'olio extravergine di oliva, l'aglio, i peperoncini e i pomodorini sott'olio tagliati fini e fate rosolare a fuoco medio-basso. Quando l'aglio ha preso colore, spegnete il fuoco e lasciate raffreddare.

Versate nella padella due mestolini di acqua di cottura della pasta con la verza e aggiungete il prezzemolo tritato. Scolate la pasta al dente insieme alla verza e poi versate tutto nella padella con il condimento. Fate mantecare con granella di noci o pan grattato, tostato precedentemente. Dopo aver asciugato il sugo, spegnete il fuoco e impiattate.

KIWI

È un frutto appartenente alla categoria delle bacche. Le varietà più comuni sono:

- con la polpa verde, dal sapore più acidulo e con buccia scura ricoperta di peluria
- con la polpa gialla, più dolce e buccia sottile e liscia
- baby-kiwi: di dimensioni ridotte, con buccia e polpa verdi, si può consumare interamente senza sbucciarlo

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI E BENEFICI

- È molto ricco di fibra e acqua, aiuta a regolarizzare il transito intestinale.
- È ricco di vitamina C: 2 kiwi al giorno contengono una quantità sufficiente per coprire il fabbisogno di un adulto
- Aiuta la digestione delle proteine grazie a un enzima, l'actinidina.

CURIOSITÀ

Originario della Cina, nell'Ottocento fu introdotto in Nuova Zelanda come pianta ornamentale. In seguito, venne apprezzato come alimento gustoso e ricco di proprietà nutrizionali, fino a diventare simbolo nazionale per la somiglianza con l'uccello kiwi.

Si è diffuso rapidamente in Europa e in Asia grazie all'adattabilità ai climi invernali e al valore nutritivo. Oggi l'Italia è il secondo produttore mondiale, con coltivazioni concentrate soprattutto in Piemonte e in Lazio.

COME SI CONSUMA

- Tagliato a metà, si può gustare direttamente con un cucchiaino
- È versatile nelle preparazioni: si può aggiungere allo yogurt, nelle insalate crea un sapore agrodolce. Si può frullare, aggiungendo anche altri ingredienti
- Si abbina a molte spezie (vaniglia, cannella, zenzero e cardamomo) o aromi come basilico, rosmarino, menta e lime, creando dolci o insalate con un sapore unico
- Si può fare una marmellata da consumare con il pane o in una torta
- Per una giusta maturazione va tenuto sempre fuori dal frigorifero
- Attenzione: non sempre è indicato a chi soffre di diverticolosi

