

L'ESPERTO

Nicola Sorrentino specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica

Cavoli, cavolfiori, broccoli, cavolo riccio, cavolo verza, cavoletti di Bruxelles eccetera appartengono tutti alla famiglia delle Crucifere. Sono verdure ricche di glucosinonati, sostanze detossificanti e con proprietà di prevenzione tumorale. Contengono vitamine e sali minerali, che aumentano le difese immunitarie e quelle dell'organismo in generale. Formano un sistema di protezione contro lo stress ossidativo e funzionano nelle nostre cellule come una sorta di estintore in caso d'incendio. Al momento dell'acquisto, i cavoli devono avere un aspetto fresco, essere interi, compatti e non ingialliti. Le foglie devono essere turgide, di un bel verde intenso, prive di parti marce. Meglio se sono piccole: richiedono una cottura più breve. Evita le foglie gialle o avvizzite, che sono indice di scarsa freschezza, e quelle con macchie marroni o grigiastre. La superficie leggermente annerita segnala una cattiva e prolungata conservazione. Se tieni il cavolo in frigo per più di 1 settimana, avvolgendo le foglie in un canovaccio appena inumidito prolunghi la conservazione nello scomparto per verdure. Previa sbollentatura, puoi surgelarne le foglie. Una cottura troppo lunga, oltre a distruggere gran parte dei nutrienti, rende i cavoli indigesti e di odore sgradevole per la maggiore liberazione di composti solforati.

Dazn/Young Milano

BELLISSIMA

Diletta Leotta, 28 anni, conduttrice di Dazn, a tavola mangia in modo equilibrato... e anche la pelle ne guadagna.

ECCO LE RICETTE

PIZZETTE DI CAVOLFOIORE

Ingredienti per 4 persone:

• 270 g di farina 00 • 10 g di lievito di birra fresco • 400 g di cavolfiore già cotto • 1 cucchiaino di olio di oliva extravergine • olio di semi per ungere la teglia • sale • pepe

Preparazione: 1/ Priva il cavolfiore del torsolo duro e delle foglie, dividilo in cimette e cuocilo in una casseruola con acqua bollente salata per 15 minuti circa, poi scolalo e lascialo raffreddare. 2/ Stempera in una ciotola il lievito di birra in 100 ml di acqua tiepida, poi aggiungi la farina setacciata, l'olio, sale e pepe. Impasta velocemente con una frusta a mano fino a ottenere un impasto morbido e appiccicoso, poi incorpora il cavolfiore sminuzzato. Copri e lascia lievitare per 30 minuti. 3/ Fodera una teglia con della carta da forno, ungilala, distribuisci l'impasto preparato in circa 20 cucchiainate della stessa grandezza, distanziandole tra loro, e cuocile in forno ventilato a 240 °C fino a quando saranno dorate. Girale con delle pinze da cucina e portale a cottura. Servile tiepide.

KCAL 305

ORECCHIETTE COL CAVOLFOIORE

Ingredienti per 4 persone:

• 360 g di orecchiette • 1 kg di cavol-

fioire • 4 acciughe dissalate • 1 spicchio di aglio • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • peperoncino

Preparazione: 1/ Priva il cavolfiore di torsolo duro e foglie, dividilo in cimette e cuocilo in una casseruola con acqua bollente salata, poi scolalo al dente, trasferiscilo in una ciotola e schiaccia leggermente con una forchetta, conservando l'acqua di cottura. Aggiungi le acciughe spezzettate, il peperoncino e l'aglio, mescola e lascia insaporire. 2/ Cuoci le orecchiette nell'acqua di cottura del cavolfiore riportata a ebollizione, scolale nella ciotola con la verdura, dopo aver eliminato l'aglio, condisci con olio, mescola bene e servi caldo. **KCAL 490**



Orecchiette col cavolfiore

CAVOLETTI E RISO BASMATI

Ingredienti per 4 persone:

• 240 g di riso basmati • 1,4 kg di cavoletti di Bruxelles • capperi • 2 confezioni di panna vegetale • 1 spicchio di aglio • 4 cucchiaini di pane grattugiato • 4 cucchiaini di pecorino • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • peperoncino • prezzemolo • sale

Preparazione: 1/ Priva i cavolini delle foglie esterne e della base, incidili con un taglio a croce, cuocili con lo spicchio di aglio in una casseruola con abbondante acqua bollente salata, poi scolali con un mestolo forato, eliminando l'aglio. Tagliali a metà e disponili in una teglia foderata con carta da forno. 2/ Cuoci il riso in abbondante acqua bollente salata e scolalo molto al dente. 3/ Mescola la panna con il peperoncino e versala sui cavoletti. Trita il prezzemolo e amalgamalo al pane e al formaggio, poi unisci i capperi, il riso e mescola, regolando di sale. Cospargi con il mix di riso preparato e cuoci in forno già caldo a 200 °C per circa 15 minuti. Condisci con olio e servi. **KCAL 585**

BRUSCHETTA ALLA VERZA

Ingredienti per 4 persone:

• 500 g di verza • 8 fette di pane casereccio • 1,2 l di brodo vegetale • 1 peperoncino fresco • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Priva il cavolo verza del torsolo, delle foglie esterne e delle coste centrali più

Come tutti gli ortaggi appartenenti alla famiglia delle Crucifere, inclusi broccoli e verza, i cavoli sono ricchi di principi attivi antiossidanti e antitumorali. Ti aiutano a fare scorta di vitamine e sali minerali. Ma occorre che impari a riconoscere quelli freschi e buoni, a conservarli e a cuocerli in maniera corretta

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



DI NICOLA
SORRENTINO

dure e cuocilo in abbondante acqua bollente salata, poi scolalo con un mestolo forato e taglialo a striscioline. **2/** Porta a ebollizione in una casseruola il brodo, aggiungi il cavolo verza e cuocilo per pochi minuti. **3/** Abbrustolisci le fette di pane, disponile in un piatto e distribuisci sopra la verdura, poi spargi con il peperoncino sminuzzato, condisci con olio e serve.

KCAL 355

PASTA ALLA VERZA

Ingredienti per 4 persone:

- 360 g di pasta mista • 1,6 kg di cavolo verza • 20 g di uva passa • 12 olive taggiasche denocciolate in salamoia • 2 cucchiaini di brodo vegetale granulare • 8 pomodori ciliegini • 4 cucchiaini di aceto balsamico • sale • pepe

Preparazione: **1/** Priva il cavolo verza del torsolo, delle foglie esterne e delle coste centrali più dure e affettalo finemente. Taglia i pomodorini. Versa poca acqua in un tegame, aggiungi il brodo granulare, i pomodorini, l'uva passa, le olive ridotte a fettine, una presa di sale e qualche grano di pepe e lascia cuocere a fuoco dolce per 15 minuti, coprendo con un coperchio. Versa l'aceto balsamico e prosegui la cottura per altri 5 minuti a fuoco vivo. **2/** Cuoci la pasta in abbondante acqua salata, scolala, trasferiscila nel tegame con il condimento, mescola bene e servi subito spolverizzandola con un po' di pepe.

KCAL 455

PIZZA FRIARIELLI E SALSICCIA

Ingredienti per 4 persone:

- 500 g di pasta per pane già lievitata • 200 g di salsiccia • 1 spicchio di aglio • 4 cucchiaini di vino bianco • 600 g di friarielli già puliti • peperoncino • 5 cucchiaini di olio di oliva extravergine

ne • sale • pepe

Preparazione: **1/** Stufa i friarielli ancora umidi dal lavaggio in una padella a fuoco dolce con l'aglio tritato, un po' di peperoncino e un pizzico di sale, aggiungendo qualche cucchiaino di acqua. Falli asciugare. **2/** Spella la salsiccia, sbriciolala e cuocila in un tegame antiaderente a fuoco vivo, poi bagnala con il vino e lascialo evaporare. Aggiungi la verdura, 4 cucchiaini di olio, sale e pepe. **3/** Dividi l'impasto in 2 porzioni, una più grande dell'altra, poi stendi la più grande a uno spessore di circa 1 cm e disponila in una teglia a cerniera foderata con carta da forno oliata. Distribuisci nel guscio il ripieno, poi coprilo con la porzione di impasto rimasta stesa, sigillando bene i bordi. Bucherella la pasta, spennellala con l'olio rimasto e falla riposare per 30 minuti, poi cuocila in forno già caldo a 200 °C per 30 minuti.

KCAL 645

MINISTRA DI RISO E CAVOLO NERO

Ingredienti per 4 persone:

- 1 kg di foglie di cavolo nero • 240 g di riso integrale • 1 carota • mezzo gambo di sedano • mezza cipolla • 1 spicchio di aglio • 4 cucchiaini di pecorino • 4 cucchiaini di vino bianco • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: **1/** Priva il cavolo nero delle coste centrali più dure e tagliale a striscioline. Priva dei filamenti il sedano, spunta e raschia la carota, sbuccia l'aglio e la cipolla e trita tutto finemente. **2/** Stufa il trito preparato a fuoco dolce in una padella antiaderente con 2 cucchiaini di olio e 2 cucchiaini di vino. Aggiungi il riso, mescolando, bagna con il vino rimasto, fallo evaporare, poi unisci il cavolo nero, copri con acqua calda leggermente salata e lascia cuocere a fiamma bassa con coperchio per 50 minuti. **3/** Condisci con l'olio rimasto, il pecorino e una spolverizzata di pepe, mescola e servi.

KCAL 395

SCEGLILO BENE

**CHE CAVOLO...
VUOI MANGIARE?**

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA
CONSULTA IL TUO MEDICO)
LE CALORIE
SONO PER PORZIONE