

Conoscere le erbe Gennaio 2020

EGK Newsletter

Cavolo riccio

Cavolo riccio = Brassica oleracea // Crucifere = Brassicaceae

Nomi triviali e nomi comuni: cavolo a foglia, cavolo riccio, cavolo invernale
Specie e varietà note imparentate: broccolo, cavolfiore e cavoletto di Bruxelles

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

È quasi impossibile risalire a quando e dove le diverse varietà selvatiche del cavolo riccio entrarono a far parte delle coltivazioni. Fin dai tempi più antichi alcune varietà erano utilizzate come verdure o spezie piccanti per cibi. Durante alcuni scavi sono state ritrovate antiche annotazioni che testimoniano l'uso degli antenati del cavolo riccio in un'epoca risalente ad almeno 500 anni prima di Cristo. Si possono trovare dunque informazioni molto interessanti nelle fonti più disparate. Pare che i guerrieri dell'antica Roma fossero soliti «mescolare e bere i semi macinati di alcune varietà con succo d'uva o vino per avere più forza in combattimento».

In antichi libri tedeschi sulle erbe si accenna al fatto che il cavolo riccio verde era coltivato in Germania sin dalla metà del XVII secolo. È dimostrato che anche le robuste varietà di cavolo e cavolo cappuccio risalgono a questo periodo. Broccolo, cavolfiore e cavolletto di Bruxelles, anch'essi facenti parte del genere Brassica, sono originari delle regioni meridionali dell'Europa, ma da oltre 200 anni si sono diffusi su tutto il territorio europeo. Solo negli anni Ottanta del secolo scorso i contadini dell'isola di Samos cominciarono a coltivare la Brassica cretica, che cresceva spontanea di quei luoghi. Tutte le varietà spontanee e anche quelle coltivate possono essere incrociate.



Botanica e cultura

Il genere Brassica, diffuso in tutta l'Eurasia, comprende circa 30 varietà. Il cavolo riccio è una pianta di uno o due anni con crescita erbacea ma che tuttavia può lignificare alla base. La semina o la precoltivazione possono essere effettuate in vaschette di germinazione all'inizio della primavera. Dopo il trapianto in piccoli vasi e una volta sviluppate, i piantoni vengono trasferiti in un terreno ben drenato e permeabile. Per garantire una crescita rigogliosa, la posizione di messa a dimora deve essere esposta al sole.

Il cavolo riccio è facile da curare e persino resistente alla tanto temuta ernia del cavolo (tumore radicale). L'altezza di crescita del cavolo riccio varia da circa 40 a 80 cm a seconda dell'ubicazione e del terreno. Le foglie lunghe e arricciate somigliano a ciuffi di piume. Queste foglie sono munite di nervature centrali spesse che crescono insieme sopra il terreno.

Per le piante di cavolo riccio raccomandiamo di tenere il terreno umido e di dissodarlo di tanto in tanto con un sarchiatore. Per rinforzare le giovani piante è possibile anche irrorarle periodicamente con un macerato di ortica. Poiché il cavolo è noto per essere una pianta molto vorace, una concimazione delicata e regolare con un biofertilizzante non è sicuramente fuori luogo. Il cavolo riccio può essere raccolto praticamente tutto l'anno, quindi rappresenta un ottimo complemento per la preparazione di pietanze e per la farmacia naturale di casa.



Impiego nella medicina naturale

Le piante di cavolo non sono sicuramente riconosciute come piante officinali tradizionali. Le sostanze contenute in queste piante non sono però da sottovalutare. Il cavolo riccio viene annoverato ad esempio tra le verdure dalle proprietà più benefiche per i suoi preziosi elementi nutritivi. Oltre a vitamine e minerali, come vitamina C, vitamine del complesso B, betacarotene, acido folico e potassio, calcio e ferro, i cavoli contengono anche grandi quantità di fibre che coadiuvano le difese naturali del sistema immunitario. Gli impacchi di foglie fresche possono portare sollievo in caso di artriti, stiramenti muscolari, ecc.

I cavoli, specialmente quelli selvatici, sono particolarmente ricchi di glucosinolati o glicosidi. Il cavolo selvatico disintossica il fegato e protegge la mucosa gastrica, riducendo il rischio di ulcere gastriche. Il consumo di verdure della famiglia dei cavoli ha effetti positivi inoltre sul livello di colesterolo e glicemia.

Viste le numerose possibilità di impiego delle piante del genere cavolo nella medicina naturale, in caso di domande vi raccomandiamo di rivolgervi a un naturopata o droghiere qualificato.

Impiego in cucina

Le possibilità di impiego delle diverse varietà di cavolo nella cucina moderna e naturale sono pressoché infinite. Le foglie giovani vengono mangiate crude, marinate e insalate o anche gustate come verdura cotta. Il cavolo riccio ad esempio può essere cotto al vapore. La sua versatilità lo rende facilmente abbinabile con fiocchi di burro oppure con una besciamella leggera. Il cavolo riccio erbaceo può essere accompagnato da legumi, patate e ortaggi a radice. Si presta molto bene alla cucina italiana e dell'Estremo Oriente. A seconda dell'uso, il sapore di cavolo può essere esaltato da origano, timo o anche spezie asiatiche. In sintesi, si può tranquillamente affermare che il cavolo riccio e le altre varietà della stessa specie sono dei veri campioni di versatilità!



Ricetta

Spaghetti con pesto di cavolo riccio Ricetta per 4 persone

ingrediente

- 600 g cavolo riccio
- 4 spicchi d'aglio
- 5 cucchiaini olio di oliva
- 2 dl acqua
- sale alle erbe aromatiche
- 100 g anacardi
- 400-500 g spaghetti
- sale

Lavare il cavolo riccio, staccare le foglie dalla base e tagliarle a striscioline.

Schiacciare gli spicchi d'aglio.

Far appassire il cavolo riccio e l'aglio nell'olio di oliva. Aggiungere l'acqua e cuocere per 5-6 minuti. Insaporire con una presa di sale alle erbe aromatiche.

Cuocere gli spaghetti al dente.

Tritare finemente gli anacardi. Tostarli in una padella calda (senza aggiunta di olio). Al termine distribuirli sul pesto di cavolo nero.