

Gudrun Dalla Via
**BUONA TAVOLA, SALUTE
 E BELLEZZA CON CAVOLI,
 CAVOLFIORI E BROCCOLI.**

Red Edizioni
 € 9,90

Felice La Rocca, Laura Paganucci
IL CAVOLO NERO
 coltivazione e usi alimentari
Libreria Editrice Fiorentina
 € 4,00

la conservazione, dopo breve cottura, sott'aceto o sott'olio, con l'aggiunta, a piacere, di aglio, limone, alloro, sale e pepe. I vasi di vetro utilizzati devono essere sterilizzati e, una volta riempiti, messi in un luogo fresco e buio.

FINALMENTE NEL PIATTO

I cavoli sono tra gli ortaggi più versatili in cucina. Per assimilare al meglio i nutrienti e aumentarne la digeribilità si possono mangiare crudi, magari come antipasto: in carpaccio, in insalata o in pinzimonio. Tra le cotture, la più indicata è quella a vapore, che meglio preserva vitamine e sali minerali e rende particolarmente delicato e gradevole il sapore dell'ortaggio senza bisogno di successive elaborazioni. La cottura a vapore, che dev'essere breve, può però costituire anche la fase preliminare per un'ulteriore cottura. I cavoli si possono infatti saltare poi in padella, stufare, brasare, friggere, frullare per ottenere mousse e soufflé, o passare al forno come ingrediente base di involtini, flan gratinati e torte salate. La cottura in acqua, o lessatura, disperde gran parte delle sostanze e dev'essere sempre molto breve. Ottimi quindi, a questo proposito, minestrone e zuppe, che divengono veri e propri concentrati rimineralizzanti. Infine, chi dice che i cavoli non si mangiano a merenda? Frullati insieme con un po' di frutta, costituiscono



E IN COTTURA...

Per ridurre il cattivo odore dello zolfo sprigionato durante la cottura dei cavoli, basta mettere in pentola una fetta di limone sbucciato oppure un pezzo di pane raffermo imbevuto d'aceto.