

# Il cavolo nero: coltivazione e usi alimentari

📅 1 ottobre 2015 (<http://www.ortodacoltivare.it/biblioteca/cavolo-nero.html>) / 🧑🌾 orticoltore (<http://www.ortodacoltivare.it/author/orticoltore>)



Vi presentiamo un libro molto particolare, che ci racconta a 360 gradi un ortaggio: il cavolo nero.

Il libro inizia incuriosendoci: ci parla dei cavoli, delle loro origini e delle diverse varietà, fino alla loro presenza nelle tradizioni popolari, con un curioso capitolo dedicato a detti e proverbi. Si capisce subito che questo ortaggio ha lasciato una traccia profonda nella tradizione toscana e italiana in generale.

Dalla tradizione si passa ad una parte più legata alla coltivazione: si prende in esame il cavolo nero da un punto di vista botanico, le cultivar toscane e liguri, la semina e le avversità. In modo molto chiaro gli autori ci spiegano come coltivare il cavolo nero, con tante indicazioni utili per chi vuole farlo nel suo orto. Il libro ci parla anche delle proprietà del cavolo, leggendo il capitolo "curarsi con il cavolo" scopriamo quanto è utile per la salute.

A questo punto siamo arrivati a circa metà libro e abbiamo conosciuto un po' meglio questa verdura, ed ecco che inizia un'altra parte decisamente interessante: il ricettario. Gli autori presentano una serie di ottime ricette a base rigorosamente di cavolo nero, spaziando dalle zuppe alle torte salate.

Gli autori sono Felice La Rocca, agronomo e Laura Panagucci, biologa appassionata di cucina, che con la stessa appassionata competenza si muovono tra storia, tradizioni, coltivazione e ricette. Cottura, cultura e coltura vanno a braccetto in questo volume che ha anche il pregio di essere leggero, nel formato e nel prezzo ([clicca qui per acquistare il libro](#)).

---

## Punti forti del libro:

- Esaustivo. Contiene tutto quello che c'è da sapere sul cavolo nero.
- Multi disciplinare: dalla cucina alla coltivazione, passando per storia e proprietà.
- Economico. In tempi di crisi è bello potersi portare a casa un testo a 5 euro.
- Completo nel trattare le possibili minacce e i rimedi.

## A chi consigliamo questo libro:

- A chi il cavolo è sempre piaciuto.
- A chi è curioso di scoprire le tradizioni legate a questo ortaggio.
- Chi ama l'orto ma anche la cucina e vuole sapere non solo come coltivare questa verdura ma anche come mangiarla.

---

**Titolo del libro:** Il cavolo nero – Coltivazione e usi alimentari

**Autori:** Laura Panagucci e Felice La Rocca

**Casa editrice:** Libreria Editrice Fiorentina (<http://www.lef.firenze.it/>), ottobre 2009

**Pagine:** 141 pagine

**Prezzo:** 5 euro ([clicca qui per acquistare il libro](#))

**Nostra valutazione:** 7.5/10

---