
Il cavolo a foglia è l'ortaggio dell'anno

Lun 20/01/2025 - 10:11

Ogni due anni l'Associazione tedesca per la salvaguardia della biodiversità delle colture (Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt) nomina l'“ortaggio dell'anno”. Per il biennio 2025/2026 il titolo spetta al cavolo a foglia.

Il cavolo a foglia comprende quelle varietà (forme coltivate) di *Brassica oleracea* che sviluppano un cespo di foglie alla fine del loro germoglio non ramificato. I rappresentanti più noti sono il cavolo riccio, il cavolo nero, il cavolo rapa e il cavolo ornamentale; meno noti sono invece il cavolo da foraggio e la *Brassica oleracea var. Medullosa*. Essendo descritto già in documenti dell'antichità (IV secolo a.C), il cavolo a foglia può definirsi la più antica forma di cavolo tra gli ortaggi. Nell'Europa centrale, dove lo si consuma sin dal Neolitico, le prime descrizioni conservate di questo ortaggio risalgono al Medioevo, epoca in cui il cavolo era considerato un alimento base. Nel corso del tempo si sono sviluppate molte varietà regionali.

Il **cavolo riccio** (noto anche come kale) presenta foglie più o meno larghe e peduncolate, con bordi arricciati, dentati o ripiegati e colori che vanno dal rosso al verde. “Il cavolo riccio è sorprendentemente resistente al gelo e può sopportare temperature fino a -15°C”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Ha un sapore ancora migliore e risulta più digeribile se raccolto dopo le prime gelate, poiché a temperature intorno allo 0°C accumula zuccheri all'interno delle sue cellule”. In passato, in autunno se ne raccoglievano le foglie inferiori per utilizzarle come mangime per gli animali, d'inverno via via quelle della rosetta per consumarle come ortaggio e in primavera il germoglio del fusto. Del fusto si raschiava il midollo per mangiarlo. Infine, i fusti secchi venivano fatti bruciare nel fuoco, così da utilizzare la pianta in ogni sua parte. Il cavolo riccio è particolarmente ricco di ingredienti salutari ed è giustamente considerato un “superfood”. Si distingue per il suo contenuto di vitamine (soprattutto vitamina C), minerali, fibre e sostanze vegetali secondarie e può essere consumato sia crudo sia cotto, anche al forno per un risultato più croccante.

Il **cavolo nero oppure di palma** predilige invece un clima più caldo. Cresce soprattutto in Toscana, Spagna e Portogallo e alcune varietà possono raggiungere i tre metri di altezza, tanto che in passato con i fusti lunghi, dalla struttura legnosa, si costruivano bastoni da passeggio. Tra i piatti tipici preparati

con il cavolo nero ci sono la ribollita toscana e la zuppa portoghese detta “caldo verde”.

Del **cavolo rapa** si mangia e si apprezza in particolare il tubero che si sviluppa fuori dal terreno. Tuttavia, anche le foglie peduncolate sono commestibili e addirittura particolarmente ricche di vitamina C, calcio, ferro e beta-carotene. In cucina si preparano in modo simile alle foglie di spinaci e sono adatte anche alla preparazione di pesto e frullati verdi; quelle piccole e tenere possono essere utilizzate per insaporire i piatti.

Il **cavolo ornamentale**, con le sue foglie verdi, viola e bianche, viene spesso utilizzato a scopi ornamentali per il suo bellissimo aspetto. Ma è anche commestibile: la sua preparazione è simile a quella del cavolo verza. Attenzione però: il cavolo ornamentale proveniente dal commercio floreale, essendo trattato con pesticidi, non è adatto al consumo.