

**Smart tips**  
di **Elana Liotta\*****IL CAVOLO  
NERO  
«NUOVO»  
SUPERFOOD**

«Per natura ogni fama è inganno», scrisse Elias Canetti. «Talvolta si scopre però che dietro, nascosta, qualcosa c'è». Accade con il kale. Negli Stati Uniti è quasi oggetto di venerazione, un super food, che in Italia non è ancora finito sotto i riflettori. Da noi si chiama cavolo nero, protagonista della cucina toscana, e se ne coltiva un'altra varietà, in Puglia, cavolo riccio.

● **CALCIO DA RECORD**

Il successo è meritato. Per cominciare, un record nutrizionale: il calcio. Una porzione arriva a coprire un terzo del fabbisogno giornaliero del minerale. E poi la vitamina K: il contenuto è esorbitante, al punto che il consumo è sconsigliato a chi è in terapia con anticoagulanti orali (antagonisti della vitamina K, che interviene nella regolazione della coagulazione del sangue).

● **CONTRO L'INFIAMMAZIONE**

Un altro indizio viene dal colore. La tinta scura e tendente al viola delle foglie è data dalle antocianine, antiossidanti che sembrerebbero avere un ruolo nel ridurre l'infiammazione cronica, correlata a molte patologie.

● **POTENZIALE ANTICANCRO**

Il verde, in genere, segnala la presenza di folati, essenziali per la sintesi del materiale genetico. Parrebbero anche avere un effetto protettivo nei confronti del tumore al seno, come si è ipotizzato al termine d'una ricerca decennale su 31 mila italiane, analizzando il consumo di verdure a foglia verde. Il kale ha anche un'altra arma potenziale sotto la lente degli oncologi. Come tutti

i cavoli e broccoli, custodisce i glucosinolati, che in diversi test hanno dimostrato un'azione antitumorale.

● **IN CUCINA** Si dovrebbe mangiare il cavolo crudo per assorbire molte sostanze, inclusa la buona dose di vitamina C. Il compromesso fra scienza e gastronomia è una stufatura breve in poca acqua al massimo di dieci minuti. E la ribollita? La lunga cottura rende più disponibile il betacarotene, precursore della vitamina A, al servizio del sistema immunitario.

\*Giornalista e scrittrice. Consulenza di **Monica Giroli**, nutrizionista del Centro cardiologico **Monzino**, Mi

