

II CAVOLO VERZA

C'e' un antico proverbio che dice "i cavoli sono sempre in mezzo". E forse la sua origine e' molto antica visto che questa verdura ha avuto sempre il ruolo di "tamponare" gli eccessi. I Romani, infatti, buongustai per natura, usavano mangiarli crudi prima dei banchetti per aiutare l'organismo ad assorbire meglio l'alcool.

Proprietà e Curiosità

La verza è ricca di vitamina A, C e K (importante per la coagulazione del sangue) e di minerali quali potassio, fosforo, ferro, calcio e zolfo, responsabile del suo caratteristico odore. I greci la consideravano sacra grazie ai suoi molteplici poteri curativi: il decotto combatte bronchiti e asma e le malattie dell'apparato gastrodigerente, l'acqua di cottura ricca di zolfo è curativa per eczemi e infiammazioni, il succo è utile per alleviare la stipsi.

Il termine deriva dal latino *viridia* che significa verde. Nell'antica Roma si usavano per scacciare la malinconia e la tristezza, ma oggi sappiamo che queste piante possono avere effetti ben più certi. Anche sulla pelle.

Ricette

É un ortaggio estremamente versatile si può consumare crudo o cotto, le sue generose foglie possono contenere o costituire un ottimo ripieno.

CON LA PASTA, TIPO PIZZOCCHERI

Nell'acqua in cui cuocerete la pasta mettete la verza e patate tagliate a pezzetti a lessare, dopo qualche minuto aggiungete la pasta, meglio se integrale. Scolate tutto e condite con olio precedentemente soffritto con aglio e formaggio tipo fontina o pecorino fresco tagliato a tocchetti, aggiungete parmigiano a piacere. Servite subito.

INVOLTINI

Scottate in acqua bollente alcune foglie di verza, riempitele con salsiccia sgranata e ripassata in padella con aglio e vino. Chiudete gli involtini con filo da cucina o erba cipollina e finite di rosolare in padella.

INSALATA

Affettate la verza molto sottile, aggiungete delle uova sode e condite con una salsa fatta con olio rosolato con aglio e acciughe e un qualche cucchiaino d'aceto.