

Le 8 varietà di cavolo

Scopri le tutte!

Si fa presto a dire cavolo: sono, infatti, numerosissime le varietà di quest'ortaggio. Noi abbiamo selezionato le 8 più conosciute.

I cavoli hanno un "curriculum" di tutto rispetto in fatto di sana alimentazione. Non potrebbe essere altrimenti visto che fanno parte dell'ampia famiglia delle **brassicacee o crucifere**. Infatti, ai cavoli sono riconosciute innumerevoli virtù: sono **antiossidanti**, ricchi di sali minerali e, soprattutto, sono un valido aiuto in fatto di **prevenzione di alcuni tipi di neoplasie**. Sono questi ottimi motivi per consumare più spesso i cavoli (preferibilmente di origine biologica) nelle loro diverse varietà.



1. Cavolfiore. È il vero rappresentante dei cavoli visto che è probabilmente la varietà più diffusa. Abbiamo già avuto modo di conoscere le sue **proprietà** tra cui ricordiamo la sua capacità di **contrastare gli stati di anemia**. Per gustarlo provatelo nella nostra ricetta della [vellutata con le mandorle](#).



2. Cavolo broccolo. Non vi sembra anche a voi che assomigli a un albero in formato mignon? Il [broccolo](#) non ci piace solo per la sua forma simpatica ma anche perché è l'ortaggio ideale nelle **diete dimagranti** visto che ha poche calorie ma un notevole potere saziante. Unico nel suo genere è il **broccolo romanesco** per il perfetto disegno delle cimette. Dato il broccolo ha un sapore particolare, per farlo apprezzare appieno, bisogna abbinarlo nel modo giusto con altri alimenti come l'[uvetta](#) e le [mandorle](#).



3. Cavolo nero. Lo conosciamo nella classica ricetta della ribollita toscana, ma il cavolo nero si può impiegare anche a crudo in insalata, condito con del limone e del buon olio extravergine d'oliva per un **piatto leggero, depurativo, antiossidante** e ricco di sali minerali.



4. Cavolo verza. Dalla Toscana ci spostiamo più a nord dove il cavolo verza è presente in diverse ricette tradizionali. Nella verza ritroviamo le virtù tipiche dei cavoli come le **proprietà depurative** e la presenza di sali minerali e acqua in abbondanza.



5. Cavolo cappuccio. Se le altre varietà di cavolo sono consumate perlopiù cotte, il cavolo cappuccio è mangiato soprattutto a crudo per le sue foglie croccanti. È molto amato nella **variante rossa violacea**. In Alto Adige e nell'Europa centrale, il cavolo cappuccio viene fatto fermentare trasformandosi così nei famosi **crauti** che sono più facili da digerire.



6. Cavoletti di Bruxelles. Sono in realtà i germogli dei cavoli di Bruxelles che, a dispetto del nome, sembra che siano originari dell'Italia e che siano stati importati in Belgio dai romani. Il loro **retrogusto amarognolo** può essere smorzato se vengono accompagnati a cibi dal sapore più dolce come castagne e ceci.



7. Cavolo rapa. La sua forma unica lo fa distinguere nettamente dagli altri suoi fratelli cavoli ma non per quanto riguarda le proprietà benefiche. È, infatti, antiossidante e depurativo, inoltre, in esso si riconoscono buone quantità di vitamina C, fosforo e calcio. Di questo ortaggio conosciamo le famose **cime di rapa**.



8. Cavolo cinese. Per la sua forma allungata e la consistenza delle foglie, il cavolo cinese potrebbe essere scambiato per un tipo di lattuga. Si può sperimentare il suo **sapore più delicato** rispetto alle altre varietà di cavolo nei classici involtini primavera.