

Cavolo verza: antiossidanti a volontà!

Quanti principi nutritivi in un unico ortaggio.

Arriva dal freddo e porta con sé un carico di nutrienti formidabili: il cavolo verza è tutto da scoprire.



L'inverno è la stagione dei cavoli e tra le [8 varietà più note](#) oggi scegliamo di parlare del cavolo verza: un ortaggio associato alla cucina povera ma che in realtà racchiude un vero e proprio tesoro di principi nutritivi.

Origine del cavolo verza

Si pensa che il nome di questa particolare tipologia di cavolo derivi dal latino *viridi* che significa verde, come il colore delle sue foglie. È coltivato per lo più nel **Nord Italia**, soprattutto in Lombardia dove costituisce uno degli ingredienti principali della tipica ricetta della cassoëula.

Proprietà e benefici del cavolo verza

Altro che verdura povera, come da molti è considerata! Il cavolo verza è una delle verdure più nutrienti e una fonte ricchissima di fibre, da cui derivano le sue virtù anti-stipsi, vitamina C e soprattutto di **antiossidanti**, alleati preziosi nella prevenzione delle patologie tumorali. Tutti questi principi nutritivi conferiscono a quest'ortaggio anche delle **proprietà depurative**: l'acqua di cottura, per esempio, può essere impiegata come rimedio per pulire la pelle grassa.

Consigli per usare il cavolo verza in cucina

Crudo è più digeribile e conserva intatti i suoi principi, mentre se lo cuocete a vapore o stufato, abbiate l'accortezza di **utilizzare poca acqua** e di tenerlo al dente. Ideale in **zuppe e minestre** o come contorno per le carni. La cucina giapponese ne utilizza anche le foglie esterne nella preparazione di specifici tipi di sushi. Il modo più sfizioso per preparare la verza è negli **involtini da farcire** con vari ingredienti. A breve vi proporremo la nostra ricetta per degli involtini di verza sani e dal sapore esotico.

Curiosità sul cavolo verza

È l'ortaggio che meno teme il freddo: se lo tenete a 0°C e in ambiente molto umido, si conserva anche per 5 mesi!