

# INDICE



<b>LE PROPRIETÀ SALUTARI DEL CAVOLO NERO</b> .....	4
<b>CUCINARE BENE IL CAVOLO NERO</b> .....	6
<b>LE MARINATE</b> .....	10
<b>APERITIVI, ZUPPE, INSALATE</b>	
Zuppa di zucca, mela e fiocchi di cavolo nero .....	12
Zuppa di mais con cavolo nero .....	14
Zuppa di cavolo nero e patate con chantilly allo zenzero .....	16
Cracker al cavolo nero .....	18
Chips di cavolo nero al gomasio .....	20
Hummus di cavolo nero .....	22
Insalata di cavolo nero e cavolini di Bruxelles .....	23
Insalata di cavolo nero con orzo perlato .....	24
Insalata disintossicante .....	26
Insalata di cavolo nero, agrumi e semi .....	28
Cake con cavolo nero, pomodori secchi e mandorle .....	30
Dahl con cavolo nero .....	32
Tartare di tonno, cavolo nero e mango .....	34



## PIATTI PRINCIPALI

Sfogliata di cavolo con formaggio e prosciutto .....	36
Omelette al lardo e al cavolo nero .....	38
Zucca Butternut ripiena di cavolo nero e grano saraceno .....	40
Sformato di cavolo nero, olive nere e pinoli .....	42
Crêpes di grano saraceno con cavolo nero, pomodori e champignon .....	44
Polenta cremosa .....	46
Frittelle di cereali e verdure alla curcuma .....	48
Minestra di capelli d'angelo e polpettine di agnello .....	50
Quiche al salmone con cavolo nero e finocchio .....	52
Tempura di cavolo nero .....	54
Ravioli di cavolo nero, bresaola e gorgonzola .....	56
Pizza con caprino e cavolo nero .....	58
Tortilla di cavolo nero e salamino piccante .....	60
Pasticcio di anatra al miele con rape e arancia .....	62
Wok di pollo, cavolo nero, anacardi e albicocche secche .....	64
Zuppa di spaghetti di riso con maiale e cavolo nero .....	66
Gratin di cavolo nero, formaggio e patate .....	68
Spaghetti con pesto di cavolo, gamberetti e patate dolci .....	70
Parmentier di vitello con cavolo nero e zucca .....	72
Cavolo nero e tuberine saltati con aglio e peperoncino .....	74
Croque-monsieur di cavolo nero, mela e brie .....	76
Carbonara di cavolo nero .....	77
Lasagne con cavolo nero e carote .....	78
Seppioline ripiene di cavolo nero e funghi cinesi .....	80
Cavolo nero farcito di coniglio .....	82
Curry rosso di cavolo e pollo .....	84
Risotto di cavolo nero e canestrelli .....	86
Cannelloni di cavolo nero e ricotta .....	88

## SORBETTI E BEVANDE

Sorbetto limone-cavolo nero .....	90
Smoothie .....	92

# CUCINARE BENE IL CAVOLO NERO



I cavoli a foglia lunga negli ultimi anni sono tornati in auge in Italia dopo essere praticamente scomparsi dalle abitudini alimentari della maggior parte della popolazione. Ed è un bene, perché, come abbiamo visto, questi ortaggi sono tra i più ricchi di vitamine, minerali e antiossidanti.

Le diverse varietà di cavoli a foglia lunga abbondano in autunno e in inverno, ma scompaiono dai banchi dei mercati con le forti gelate. Sceglierli con le foglie lucide e fitte, controllando che il gambo non sia flessibile. Se le foglie appaiono un poco ingiallite, il cavolo è troppo vecchio o non ha sopportato bene una forte gelata. In questo caso, evitate l'acquisto.

## METODI DI CONSUMO E DI COTTURA

Contro ogni previsione, il cavolo nero è facile da cucinare, e i modi di prepararlo sono numerosi. Crudo, ha un gusto leggermente zuccherino e una consistenza molto soda. Cotto, il sapore è molto più deciso. Grazie ai vari modi di cucinarlo, il cavolo nero saprà conquistare i palati più esigenti.



### Crudo

La versione cruda è l'ideale per sfruttarne completamente le proprietà. In insalata, come succo o in uno smoothie, ci sono moltissime ricette che ne fanno scoprire la delicatezza. Sarà necessario, tuttavia, rendere più tenero il cavolo "massaggiandolo" per qualche minuto affinché sia più gradevole masticarlo.

## Cotto



*Lessato:* Fate cuocere il cavolo nero per 10 minuti in una pentola di acqua salata portata a ebollizione. Potete aggiungere un pizzico di bicarbonato di sodio per conservarne il colore.



*Al vapore:* In una vaporiera o nell'apposito cestello, fate cuocere il cavolo nero per 6-8 minuti allo scopo di preservarne al massimo i benefici.



*In padella:* In olio caldo, fate saltare il cavolo nero per qualche minuto. Conserverà la sua croccantezza e le sue qualità. Potete anche usare un wok. Ricordatevi gli oli aromatizzati!



*Al forno:* Fate cuocere il cavolo nero a bassa temperatura per realizzare delle chips. Per i gratin e i tortini prevedete una cottura a temperatura più elevata e prolungata.





## IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

Il mascarpone in origine era prodotto con latte di bufala, mentre oggi si consuma quello ottenuto da latte vaccino. È un formaggio ricco di grassi, caratteristica che gli dà una consistenza

cremosa e un gusto molto dolce. Si adatta sia alle preparazioni salate, come quella presentata in questa pagina, sia a quelle dolci, prima fra tutte il golosissimo tiramisù.

# ZUPPA DI CAVOLO NERO E PATATE *con chantilly allo zenzero*



PER 4 PERSONE - PREPARAZIONE: 25 MIN - COTTURA: 30 MIN



- \* 150 g di cavolo nero
- \* 600 g di patate
- \* 1 l di brodo vegetale bio
- \* 20 g di burro
- \* 1/2 ciabatta appena rafferma, tagliata a fette sottili
- \* 1/2 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- \* 4 cucchiaini di mascarpone
- \* 150 ml di panna fresca
- \* 2-3 rametti di timo
- \* sale e pepe

- 1 Lavate le foglie del cavolo sotto l'acqua corrente e tagliatele a grossi pezzi, eliminando le coste centrali.
- 2 Pelate le patate e fatele cuocere per 25 minuti nel brodo vegetale. Dopo i primi 15 minuti di cottura, aggiungete il cavolo.
- 3 Usando un passaverdure passate la zuppa (potete usare un frullatore, ma la zuppa sarà più elastica) e aggiungete il liquido di cottura un po' alla volta, fino a raggiungere la consistenza desiderata.
- 4 In una padella fate sciogliere il burro, aggiungete le fette di pane e metà dello zenzero grattugiato. Rimestate fino a quando i crostini saranno dorati.
- 5 In una ciotola molto fredda mettete il mascarpone e la panna. Montate la miscela usando uno sbattitore elettrico. Quando la crema chantilly avrà raddoppiato di volume, incorporate il resto dello zenzero.
- 6 Versate la zuppa nelle fondine, salate e pepate. Aggiungete a ciascuna un cucchiaino abbondante di chantilly. Decorate con foglioline di timo e servite subito.





## IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

I semi oleosi sono veri e propri concentrati di sali minerali, vitamine e acidi grassi essenziali (che hanno la proprietà di proteggerci dalle malattie

cardiovascolari). In questa ricetta non sono macinati, quindi è importante masticarli bene per liberarne tutti i benefici.

# INSALATA DI CAVOLO NERO, *agrumi e semi*



PER 4 PERSONE - PREPARAZIONE: 15 MIN - RIPOSO: 1 H



- \* 8 foglie di cavolo nero
- \* 30 g di mandorle a filetti
  - \* 2 arance
- \* 2 pompelmi piccoli
- \* 30 g di semi misti (girasole, zucca..)
- \* sale e pepe

### Per la marinata

- \* 2 arance
- \* 4 cucchiaini di miele
- \* 4 cucchiaini di olio di oliva
- \* sale e pepe

- 1** In una padella calda tostate a secco le mandorle fino a quando diventano dorate. Mettetele da parte.
- 2** Preparate la marinata. Grattugiate finemente la scorza di un'arancia e spremete entrambe le arance. Mescolate tutti gli ingredienti, salate e pepate.
- 3** Pelate al vivo le arance e i pompelmi, poi staccate gli spicchi ed eliminate le membrane (potete recuperare il succo che cola per la vinaigrette).
- 4** Lavate le foglie del cavolo nero sotto l'acqua corrente, asciugatele e asportate le coste centrali. Tagliatele in pezzetti (o tritatele grossolanamente). Mescolatele bene nella marinata e aggiungete gli spicchi al vivo. Fate riposare al fresco per 1 ora circa.
- 5** Regolate di sale e aggiungete le mandorle e i semi poco prima di servire.





## IL PARERE DELLA NUTRIZIONISTA

Le mandorle sono frutti a guscio ricchi di proteine vegetali, di vitamine E e B<sub>2</sub> e di magnesio. Apportano acidi grassi "buoni" e fibre, che le rendono

estremamente sazianti. Svolgono anche una funzione di stimolo dell'intestino tendenzialmente pigro, e quindi migliorano il transito.

# CAKE CON CAVOLO NERO, *pomodori secchi e mandorle*



PER 6 PERSONE - PREPARAZIONE: 20 MIN - COTTURA: 45 MIN



- \* 150 g di cavolo nero
- \* 60 g di mandorle
- \* 60 g di pomodori secchi
- \* 150 g di farina
- \* 1 bustina di lievito chimico
- \* 3 uova
- \* 100 ml di latte
- \* 100 ml di olio di oliva
- \* sale e pepe
- \* burro per lo stampo

- 1 Preriscaldate il forno a 180 °C.
- 2 Lavate le foglie del cavolo nero sotto l'acqua corrente, asciugatele ed eliminate le coste centrali. Tagliatele in pezzi non troppo piccoli e fatele cuocere a vapore per 5 minuti.
- 3 Tritate grossolanamente le mandorle. Tagliate a dadini i pomodori secchi.
- 4 In un'insalatiera mescolate la farina e il lievito setacciati. Aggiungete le uova una alla volta, mescolando tra un uovo e il successivo. Versate poi il latte e l'olio.
- 5 Mescolate bene per ottenere una pasta omogenea, poi aggiungete le foglie del cavolo ben sgocciolate, le mandorle e i pomodori secchi. Salate e pepate (attenzione, i pomodori secchi potrebbero essere molto salati). Versate in uno stampo da plumcake imburrato e infarinato, infornate per 45 minuti. Sformate e servite.

