



Aglio, cipolle, broccoli, cavoli... I brutti ma buoni della prevenzione

Se entri in casa e senti puzza di cavolo, vuol dire che l'hai cotto troppo a lungo: accorciando il tempo di cottura otterrai il meglio da questo importante alimento super protettivo.

Se piangi quando affetti le cipolle, sii felice: vuol dire che la cipolla che stai tagliando è molto ricca proprio di quelle sostanze che rendono le cipolle così interessanti e così utili per la nostra salute.

Si parla spesso degli effetti benefici di questi due alimenti o meglio dell'intera famiglia delle *alliacee* e delle *crucifere* (o *brassicacee*), ma **molti pensano che mangiarli debba per forza essere un supplizio**: più sono cattivi e più fanno bene. **Falso!** Il cibo che fa bene per lo più è anche buono, solo che forse non lo conosciamo e non siamo quindi abituati al suo sapore (e odore).

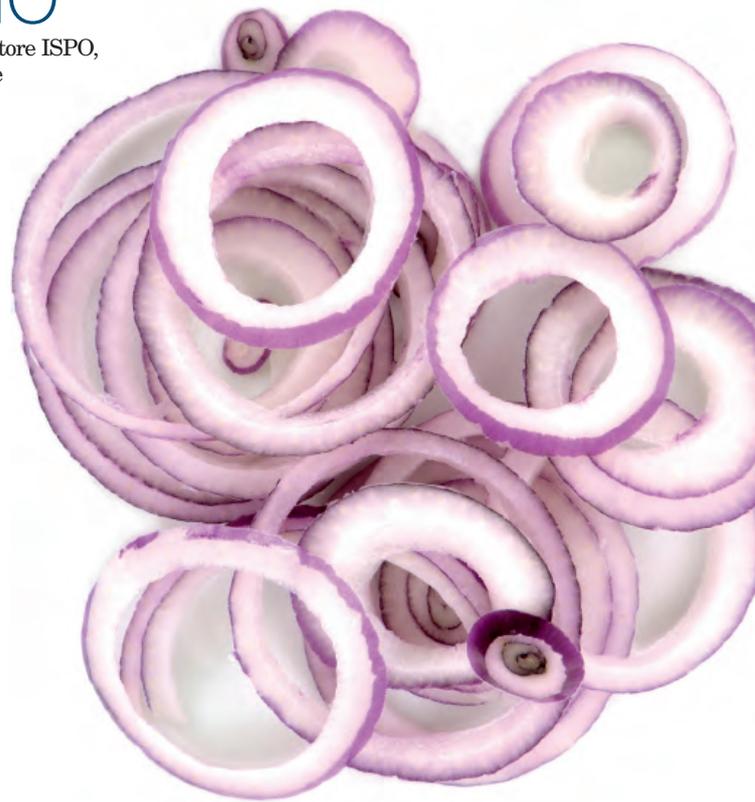
Il mondo sembra dividersi tra chi ama e chi odia i cavoli, idem per l'aglio e le cipolle. Ma forse trovando la ricetta giusta possiamo tutti avvicinarci a questi controversi vegetali.

Cosa sono e perché fanno bene?

Crucifere o Brassicacee: fanno parte di questa famiglia moltissimi generi, tra cui il genere *brassica*, che comprende a sua volta numerose specie, tra cui le più comuni sono *Brassica oleracea* e *B. rapa*. Le varietà o cultivar sono moltissime, anche se poi sul mercato italiano troviamo sempre i soliti prodotti. Si sta facendo di tutto, oggi, per conservare la biodiversità e far sì che non si perdano vecchie varietà, oggi in disuso.

Le varietà da noi più comuni sono i cosiddetti broccoli, il cavolfiore (bianco o verde, detto romano), la verza, il cavolo cappuccio verde e quello rosso, il cavolo nero (diffuso solo qui in Toscana), tutte del genere *B. oleracea*, e le cime di rapa, che sono invece *B. rapa*. Sono brassica anche la senape e la colza, mentre i ravanelli, il rafano, il daikon, la rucola sono crucifere, ma appartengono ad altri generi.

Concentriamoci sul **genere brassica**. Sono vegetali di cui si mangia il fiore, le foglie, le gemme, i semi, la radice. **Sono ricchissimi di vitamine** (C, folati, carotenoidi), **ma anche di composti**



minori, tra i quali gli *isotiocianati*, ed in particolare il *sulforafano*, e gli indoli.

Un recentissimo lavoro su donne operate di tumore al seno e sottoposte a terapia con tamoxifen ha messo in evidenza una minor probabilità di ammalarsi di nuovo di tumore tra le donne che consumavano più vegetali ed in particolare crucifere.

Anche tradizionalmente, **ai cavoli sono sempre state attribuite virtù meravigliose**, sia per uso esterno (applicazioni di foglie di cavolo per contusioni, ferite, ascessi, ecc) sia per uso interno (decotti, estratti, succo per curare affezioni respiratorie, gastriche e intestinali).

Alliacee: fa parte di questa famiglia il genere *allium*, che comprende molte specie e varietà, tra cui cipolle bianche, rosse, gialle, cipolle di Tropea e, qui in Toscana, la cipolla di Treschietto e la cipolla rossa di Certaldo, oltre a scalogni, erba cipollina, porro.

Anche nel mondo *dell'allium* si sta facendo di tutto per non perdere varietà oggi poco utilizzate. Secondo il WCRF (il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro) questi vegetali hanno probabilmente un effetto sulla riduzione del cancro allo stomaco e al colon-retto.

In natura colore ed odore dei prodotti hanno significati ben specifici. Le varietà più colorate contengono più carotenoidi, e antocianidine, pigmenti con attività antiossidante. Più le cipolle fanno lacrimare e più sono ricche di composti solforati, responsabili delle lacrime che versiamo tagliandole e probabili responsabili anche di alcu-

ni degli effetti benefici di questi vegetali.

Le cipolle sono anche ricche di inulina, una fibra solubile, poco assimilabile a livello intestinale, ma che ha un effetto pre-biotico: aiuta a migliorare la composizio-

ne della flora batterica intestinale e, acidificando il contenuto intestinale, favorisce l'assorbimento del calcio.

Usati dalla medicina tradizionale e in campo erboristico per mille rimedi, ricordiamo che

la cipolla è un noto diuretico e secondo alcuni anche ipoglicemizzante, l'aglio è considerato un potente antibatterico e vermifugo.

E per chi non lo sapesse, la cipolla ha anche effetto afrodisiaco.



Le ricette di Sano & Buono

Un menù economico e super protettivo, ricco di fibre, proteine vegetali, antiossidanti, e non solo zuppa di cipolle seguito da riso saltato con tofu e broccoli. Se non vi va la minestra, accompagnate con un'insalata di verza tagliata finissima e condita con olio, limone e semi di cumino.

Zuppa di cipolle, versione light

Ingredienti (per 4 persone)
Brodo di verdura 1 litro circa;
Olio extra vergine di oliva 4 cucchiaini; Cipolle gialle 1 kg;
farina 1 cucchiaino; pepe nero; sale

Pulire le cipolle e affettarle, sottilissime. Scaldare un largo tegame, aggiungere l'olio e quando è caldo le cipolle. Cuocere a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto perché non prendano colore. Appena iniziano ad imbiondire, aggiungere la farina e mescolare facendo attenzione che non si formino grumi. Mescolare bene e quindi aggiungere il brodo (per fare il brodo, bollire per una mezz'oretta le verdure che avete in casa con, eventualmente, una crosta di parmigiano). Bollire circa 30 minuti a fuoco moderato, aggiungendo ancora brodo se serve. Salare e pepare. Tostare quattro fette di pane. Mettere una fetta di pane in ogni piatto e versare la zuppa bollente sul pane.

Nota: per un piatto più ricco, secondo la tradizione francese, mettere la zuppa in ciotole monoporzione, appoggiare una

fetta di pane abbrustolito sulla zuppa, cospargere di formaggio (groviera, emmenthal o anche parmigiano) e gratinare in forno. La versione francese prevede il burro, ma qui è stato strategicamente sostituito con il nostro buon olio extra vergine di oliva toscano.

Riso saltato con tofu e broccoli

Ingredienti (per 4 persone)
Broccoli 500 g, separato in mazzetti; olio extra vergine di oliva 2 cucchiaini; tofu a cubetti 250 g; aglio tritato 2 spicchi; ginger fresco (zenzero) tritato 1 cucchiaino; cipollotti freschi tritati; riso integrale, nero o basmati 200 g; coriandolo fresco (tritato) una manciata.

Cuocere i fiori dei broccoli e i gambi tagliati dadini al vapore per 4 minuti, oppure scottarli in acqua bollente per 2-3 minuti. Scolare, sciacquare con acqua fredda e mettere da parte.



Scaldare una padella o un wok. Aggiungere 1 cucchiaino d'olio, abbassare la fiamma e aggiungere il tofu. Saltare il tofu per 2-3 minuti finché prende un po' di colore. Trasferire in una ciotola e aggiungere la salsa di soia, mescolare e mettere da parte. Mettere in padella, a fuoco medio, l'olio rimasto, l'aglio, il ginger e i cipollotti. Saltare per 20-30 secondi e aggiungere i broccoli. Mescolare per un minuto, aggiungere il tofu e il riso. Cuocere per un minuto, rivoltando delicatamente con il cucchiaino. Aggiungere infine il coriandolo tritato. Mescolare bene, togliere dal fuoco e servire subito.

Nota: il riso si può cuocere in anticipo per ridurre i tempi di preparazione.

Le ricette sono liberamente tratte da:

<http://ricette.giallozafferano.it/Zuppa-di-cipolle-gratinata.html>
<http://www.nytimes.com/2010/04/09/health/nutrition/09recipehealth.html?ref=broccoli>

Articoli letti per voi

Thomson et al. Vegetable intake is associated with reduced breast cancer recurrence in tamoxifen users: a secondary analysis from the Women's Healthy Eating and Living Study. *Breast Cancer Res Treat.* 2011 Jan;125(2):519-27.

Coxam V. Current data with inulin-type fructans and calcium, targeting bone health in adults. *J Nutr.* 2007 Nov; 137(11 Suppl): 2527S-2533S.