

IL CAVOLO VERZA



Nome scientifico *Brassica oleracea sabauda*

Classificazione	Regno	Plantae
	Phylum	Magnoliophyta (angiosperme)
	Classe	Magnoliopsida (dicotiledoni)
	Ordine	Capparales
	Famiglia	Brassicaceae (o Crocifere)

Inglese Cabbage Verza

Francese Verza de Chou

Struttura della pianta

Brassica oleracea bullata sabauda è più conosciuto come *Cavolo verza* o *Cavolo di Milano* o *Verzotto*, con fusto eretto e foglie grandi, bollose o gibbose lungo i bordi, le esterne rivolte all'infuori e le interne raccolte a palla ma meno strettamente embricate di quelle del cavolo cappuccio. La parte commestibile è costituita da una rosetta di foglie, quelle esterne sono rivolte in fuori, quelle interne si avvolgono e si sovrappongono, formando un grosso cappuccio globoso, serrato, abbastanza consistente. Le nervature sono numerose e sottili; quella centrale è molto pronunciata e di colore bianco. Il cavolo verza è pianta erbacea a ciclo biennale, molto più resistente al freddo rispetto al cavolo cappuccio. Le foglie nelle diverse cultivar assumono tonalità cromatiche variabili dal verde fino al rosso violaceo e si presentano embricate le une alle altre a formare una testa a palla.

Origine e coltivazione



Il cavolo-verza si semina in autunno o a fine inverno in terreno ben lavorato, fresco, molto ben concimato e si trapianta quando le piantine hanno emesso la quarta foglia. Predilige climi temperati umidi, anche se dimostra una buona tolleranza al freddo. L'epoca di semina cambia a seconda delle varietà: in agosto/settembre per le varietà precoci; in aprile/maggio per le varietà tardive; da gennaio a

maggio per le varietà medio tardive. La semina avviene in semenzaio e successivo trapianto quando la pianta raggiunge un'altezza di 20 cm, circa 40 giorni dopo la semina. Il cavolo-verza è coltivato in tutta Italia, anche in montagna e in collina; le regioni più interessate alla coltivazione sono il Piemonte, la Puglia, il Veneto, il Lazio e la Lombardia. La specie appartiene alla famiglia delle Brassicacee e si ritiene originaria dell'Europa; può essere utilizzata cruda, cotta o per preparare i crauti; si differenzia dal cavolo cappuccio per l'odore e il sapore più marcato. Nella località di Montaldo Dora si svolge nella quarta domenica di novembre "La Sagra del Cavolo Verza", per incentivare una produzione, limitata ma di grande qualità, basata su un'agricoltura biologicamente corretta e rispettosa della natura.

Proprietà nutritive

Il cavolo-verza è molto ricco in vitamina A (1.000-1.600 UI), vitamina C (55 mg/100g di sostanza fresca), vitamina K (importante per la coagulazione del sangue) e di elementi minerali come potassio, fosforo, ferro, calcio, zolfo (responsabile anche del caratteristico odore percepibile durante la cottura). Tutti gli appartenenti alla famiglia del cavolo portano in media 30 Kcal per 100 g di prodotto e danno un buon senso di sazietà. Le proprietà curative del cavolo-verza erano conosciute fin dalle antichità; i Greci addirittura lo consideravano sacro. Recenti studi hanno dimostrato che il cavolo-verza, grazie alle sue proprietà organolettiche e alla presenza di alcune sostanze dette indoli, sono da considerarsi protettivi nei confronti di alcuni tumori, soprattutto quelli dell'apparato digerente ed urinario. Il decotto di foglie di cavolo verza sembra aiutare a combattere bronchiti ed asma nonché malattie dell'apparato gastrodigerente. L'acqua di cottura è ricca in zolfo ed è utilizzata per la cura di eczemi ed infiammazioni. Il succo di cavolo-verza è molto utile anche per



combattere la stipsi: a tal fine si fa bollire il cavolo in poca acqua per non più di 2/3 minuti (per evitare la perdita di numerose proprietà) e si filtra il succo, da bersi la mattina e la sera.

Tabella 1

Composizione per 100 g di parte edibile

CAVOLO VERZA CRUDO

Parte edibile	92 %	Vitamine		Minerali		Energia Kcal	
Acqua	90,7 g	Tiamina		Sodio		Energia KJ	
Proteine	2 g	Riboflavina		Potassio			
Glucidi disponibili		Niacina		Ferro			
Amido	Tr	Vitamina C		Calcio			
Glucidi solubili		Vitamina A	0 µg	Fosforo			
Fibra alimentare	2,9 g	Vitamina E		Magnesio			
Lipidi totali	0,1 g			Zinco			
Colesterolo				Rame			

Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia

Tabella 2

Composizione per 100 g di parte edibile

CAVOLO VERZA BOLLITO

Parte edibile	100 %	Vitamine		Minerali		Energia Kcal	
Acqua	90,1 g	Tiamina		Sodio		Energia KJ	
Proteine	2,1 g	Riboflavina		Potassio			
Glucidi disponibili		Niacina		Ferro			
Amido	Tr	Vitamina C		Calcio			
Glucidi solubili		Vitamina A	0 µg	Fosforo			
Fibra alimentare	2,6 g	Vitamina E		Magnesio			
Lipidi totali	0,2 g			Zinco			
Colesterolo				Rame			

Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia

Varietà

Le varietà sono numerosissime, fra le tardive ricordiamo il Violaceo di Verona, il cavolo-verza di Piacenza, il Monrch, fra le precoci il Princess, il Wirosa ibrido.