



Brassica oleracea

var. capitata

Famiglia Brassicaceae

CAVOLO CAPPUCCIO

ETIMOLOGIA - Il nome deriva dal termine latino "brassica", col quale venivano genericamente denominate le piante di cavolo, ma anche dal verbo greco "bibrosko" (io mangio), in relazione alla commestibilità ; di queste piante

AMBIENTE - La Brassica oleracea var. capitata è un ortaggio originario dall'area mediterranea ed è coltivato in Europa da

millenni. Ora viene prodotta in molte zone del mondo. Siccome però il suo sviluppo migliore si ha con il clima fresco viene ingentemente coltivata in varie zone d'Italia ed Inghilterra. Si coltiva preferibilmente in un terreno soffice, arricchito con stallatico maturo e ben lavorato in profondità. Le piante si dispongono in file distanti almeno 20-35 cm le une dalle altre.

CARATTERI BOTANICI

La Brassica oleracea var. capitata ha la caratteristica di avere foglie esterne lisce, concave e serrate, che racchiudono le foglie giovani in modo da formare una palla compatta detta "testa" "cappuccio", dall'aspetto ceroso per la presenza della pruina che scivola via l'acqua piovana. Esistono varietà a foglie verdi o rosse.

USI - Il cavolo cappuccio, robusto ortaggio, nelle sue diverse varietà, ha costituito per secoli un caposaldo alimentare. Per secoli infatti, nelle regioni dell'Europa Centrale, il cavolo è stato l'unico alimento che, durante i mesi invernali, garantiva una quantità sufficiente di vitamine e minerali. Può anche essere scorta alimentare conservata per fermentazione controllata. Grazie alle sue foglie croccanti, lisce e molto compatte si presta ad essere consumato anche crudo, tagliato a julienne o condito insalata. In più è protagonista di un contorno molto conosciuto nel Nord Italia, ovvero i crauti. C'è anche molto da dire sulle proprietà diuretiche e medicinali del cavolo, che viene tra l'altro soprannominato "il medico dei poveri". Tra i tanti impieghi il succo può essere utilizzato per curare le ulcere gastriche. Esso infatti è una delle verdure più nutrienti e salutari del mondo.

STORIA E LEGGENDE - Interessante è notare che Catone Censore ne fu un grande consumatore, considerandolo il segno più tangibile della bontà dei rimedi naturali. Sosteneva che esser alleviasse la malinconia, che guarisse tutto facendo passare ogni male. Si può trarre quindi che nell'antichità la brassica godette una fama straordinaria non solo come alimento, ma anche come rimedio a molte affezioni, compresa impotenza e ubriachezza.