

Big P. presenta

Ricette dall'Orto Invernale

Le Crucifere – Parte 1

Cenni storici, ricette (anche Vegan), abbinamenti con i vini, conserve e consigli per la coltivazione



Sommario

Introduzione	6
CAVOLO CAPPuccio	7
Consigli per la coltivazione del cavolo cappuccio in campo	8
Consigli per la coltivazione del cavolo cappuccio in vaso	9
ANTIPASTI.....	10
Involtini di cavolo cappuccio.....	10
* Vegan* Insalata di cavolo cappuccio, mele e noci	11
Tartine croccanti al cavolo cappuccio	12
* Vegan* Chips croccanti di cavolo cappuccio.....	13
PRIMI PIATTI.....	14
Pasta e cavolo cappuccio alla napoletana.....	14
* Vegan* Spaghetti saltati con cavolo cappuccio e zenzero	15
Risotto con cavolo cappuccio e speck.....	16
Vegan Tagliatelle con cavolo cappuccio, funghi e crema di anacardi	17
SECONDI PIATTI.....	18
Polpettone di carne e cavolo cappuccio	18
Vegan Polpette di cavolo cappuccio e ceci.....	19
Involtini di vitello al cavolo cappuccio	20
Vegan Cavolo cappuccio brasato con tofu affumicato	21
PIATTI UNICI	22
Gulasch di manzo con cavolo cappuccio e patate	22
Vegan Buddha Bowl con cavolo cappuccio viola, quinoa e falafel	23
DOLCI	24
Crema dolce al cavolo cappuccio con vaniglia e miele.....	24
Vegan Muffin al cavolo cappuccio rosso e cacao.....	25
Cheesecake salata-dolce al cavolo cappuccio	26
Cheesecake salata-dolce al cavolo cappuccio	27
CONSERVE.....	28
Crauti di cavolo cappuccio bianco (fermentazione tradizionale).....	28
Giardiniera con cavolo cappuccio rosso sott'aceto	29
Cavolo cappuccio verde piccante sott'olio	30
Tabella comparativa delle conserve di cavolo cappuccio	31
CAVOLO VERZA.....	32
Coltivazione del cavolo verza in campo.....	33
Coltivazione del cavolo verza in vaso (su balcone o terrazzo)	34
ANTIPASTI.....	35

CAVOLO CAPPuccio

Il cavolo cappuccio (*Brassica oleracea* var. *capitata*) è uno degli ortaggi più diffusi della famiglia delle crucifere.

Si riconosce per la sua forma compatta, con le foglie lisce e ben serrate a formare una “testa”.

Esistono varietà verdi, bianche e rosse, ognuna con sfumature di gusto e utilizzi in cucina.

È molto apprezzato per la sua capacità di conservarsi a lungo e per la sua versatilità: dal consumo crudo in insalata e crauti, alle zuppe, agli stufati o piatti al forno.

Dal punto di vista nutrizionale è un vero alleato della salute: poco calorico, ricco di vitamina C, fibre e sostanze benefiche che favoriscono la digestione e rafforzano le difese immunitarie.

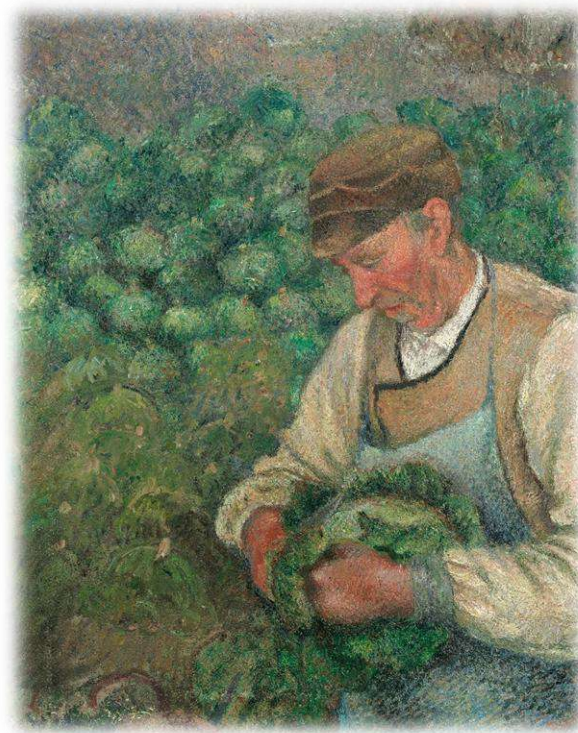
Il cavolo cappuccio accompagna la storia dell'uomo da secoli.

Originario probabilmente dell'area mediterranea e già noto agli antichi Greci e Romani, veniva considerato un alimento dalle proprietà quasi miracolose: Plinio il Vecchio lo descriveva come pianta capace di curare moltissimi disturbi.

Nel Medioevo, grazie alla sua capacità di conservarsi a lungo nei mesi freddi, divenne una risorsa fondamentale nelle diete contadine europee, soprattutto nelle regioni del Nord, dove ancora oggi è protagonista di piatti tipici come i crauti in Germania e Austria o le zuppe dell'Europa dell'Est.

In Italia, il cavolo cappuccio si è diffuso soprattutto nelle cucine regionali settentrionali e centro-orientali, trovando posto in minestre, ripieni e insalate.

Col tempo, oltre a essere cibo quotidiano, è rimasto anche simbolo di semplicità e genuinità: un ortaggio “umile” ma ricco di storia e di sorprese.



The Gardener – Old Peasant with Cabbage — Camille Pissarro

Consigli per la coltivazione del cavolo cappuccio in campo

1. Clima e periodo di semina

- Predilige un clima temperato-fresco, con temperature ottimali tra i 15 e i 20 °C.
- Teme il caldo eccessivo, mentre resiste bene al freddo (alcune varietà sopportano anche gelate leggere).
- La semina varia in base alla varietà:
 - Primavera-estiva: da febbraio a marzo in semenzaio.
 - Autunno-invernale: da luglio a settembre per raccolta nei mesi freddi.

2. Terreno

- Necessita di terreno fertile, profondo e ben drenato, con pH leggermente acido o neutro (6-7).
- Prima della semina, è utile arricchire il suolo con letame maturo o compost.

3. Semina e trapianto

- Si semina in semenzaio e si trapianta quando le piantine hanno 4-6 foglie. Distanze consigliate: 40-50 cm tra le piante e 50-60 cm tra le file.

4. Irrigazione

- Ama l'umidità costante, ma non i ristagni. Irrigare regolarmente, soprattutto nei periodi asciutti, mantenendo il terreno fresco.

5. Cura e manutenzione

- Sarchiature frequenti per mantenere il terreno soffice e privo di erbacce. È utile la pacciamatura per conservare umidità e ridurre la crescita di infestanti.

6. Parassiti e malattie

- Attenzione a altica, cavolaia, afidi e lumache. Per prevenirli, si possono usare reti antinsetto o macerati naturali (es. ortica, aglio).
- Tra le malattie: rischio di peronospora, alternaria e hernia del cavolo (che colpisce le radici). È importante la rotazione colturale, evitando di coltivare crucifere sullo stesso terreno per almeno 3-4 anni.

7. Raccolta

- Il cavolo cappuccio è pronto quando la "testa" è ben compatta e dura al tatto.
- Si raccoglie tagliando il fusto alla base, lasciando qualche foglia esterna a protezione.
 - In campo, può conservarsi per settimane, mentre in cantina o frigo dura anche 1-2 mesi.



ANTIPASTI

Involtini di cavolo cappuccio

Ingredienti (per 4 persone)

- 8 foglie grandi di cavolo cappuccio
- 200 g di carne macinata (manzo o misto)
- 100 g di salsiccia (facoltativa, per più sapore)
- 1 uovo
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 2 cucchiaini di pangrattato
- 1 spicchio d'aglio tritato
- Sale, pepe, noce moscata q.b.
- Passata di pomodoro q.b.

Preparazione

1. Sbollenta per 2-3 minuti le foglie di cavolo in acqua salata, scolale e falle raffreddare.
2. Prepara il ripieno mescolando carne, salsiccia, uovo, parmigiano, pangrattato, aglio e spezie.
3. Adagia un po' di ripieno su ogni foglia e arrotola formando gli involtini.
4. Disponi in una teglia, ricopri con passata di pomodoro e un filo d'olio.
5. Inforna a 180°C per circa 25-30 minuti.



Vino consigliato

Barbera d'Asti giovane DOCG

Rosso fresco e vivace che sgrassa il pomodoro.