

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

Crostini con verza stufata e salsiccia	35
Vegan Involtini finger food di verza e hummus	36
Frittatine di verza e formaggio	37
Vegan Chips di verza speziate al forno.....	38
PRIMI PIATTI.....	39
Riso e verze al forno.....	39
Vegan Risotto cremoso con verza e curcuma	40
Lasagnetta bianca con verza e salsiccia	41
Vegan Gnocchi di patate con pesto di verza e noci.....	42
SECONDI PIATTI.....	43
Verza e spezzatino di manzo alla birra	43
Vegan Tortino vegan di verza e patate	44
Frittata rustica di verza e pancetta	45
Vegan Verza ripiena di quinoa e funghi (vegan).....	46
Cassoeula leggera con verza e carne di maiale	47
Vegan Buddha bowl d'autunno con verza, farro e ceci croccanti	48
Torta soffice di verza e mele	49
Vegan Brownies con verza e cioccolato fondente	50
Crostata con crema di verza e ricotta	51
Vegan Muffin vegan al cacao, verza e nocciole	52
CONSERVE.....	53
Verza fermentata alla coreana (kimchi semplificato).....	53
Verza sott'olio con peperoncino e aglio	54
Verza in agrodolce (sott'aceto dolce)	55
Tabella comparativa delle conserve di cavolo verza	56
CAVOLO NERO.....	57
Coltivazione del cavolo nero in campo.....	58
Coltivazione del cavolo nero in vaso	59
ANTIPASTI.....	60
Bruschette toscane con cavolo nero e pancetta	60
Vegan Hummus al cavolo nero con crostini di pita.....	61
Mini quiche al cavolo nero e formaggio	62
Vegan Crostini con cavolo nero e crema di cannellini	63
PRIMI PIATTI.....	64
Pappardelle al ragù di cinghiale e cavolo nero	64
Vegan Orecchiette con pesto di cavolo nero e mandorle.....	65
Risotto al cavolo nero e pecorino	66
Vegan Zuppa di cavolo nero, patate e farro	67
SECONDI PIATTI.....	68

Salsiccia e cavolo nero in umido	68
Frittata al cavolo nero e pecorino	69
Vegan Polpettone di lenticchie e cavolo nero	70
Vegan Cavolo nero ripassato con ceci e pomodorini	71
PIATTI UNICI	72
Zuppa toscana di cavolo nero con pane e fagioli	72
Vegan Bowl di cavolo nero, quinoa e zucca arrosto	73
DOLCI	74
Plumcake al cavolo nero e limone	74
Crostata con crema dolce al cavolo nero e ricotta	75
Vegan Panna cotta al cavolo nero e cocco	76
Vegan Smoothie bowl al cavolo nero, banana e cacao	77
CONSERVE	78
Cavolo nero sott'olio aromatizzato	78
Cavolo nero fermentato in stile "crauti rustici"	79
Pesto di cavolo nero in conserva	80
Tabella comparativa delle conserve di cavolo nero	81
CAVOLFIORE	82
Consigli per la coltivazione del cavolfiore in campo	83
Consigli per la coltivazione del cavolfiore in vaso	84
ANTIPASTI	85
Frittelle di cavolfiore croccanti	85
Cavolfiore gratinato in cocotte	86
Vegan Hummus di cavolfiore arrosto	87
Vegan Carpaccio di cavolfiore viola con agrumi e semi	88
PRIMI PIATTI	89
Pasta con cavolfiore, acciughe e pangrattato	89
Risotto al cavolfiore e speck	90
Vegan Spaghetti al pesto di cavolfiore e mandorle	91
Vegan Zuppa cremosa di cavolfiore e porri	92
SECONDI PIATTI	93
Cavolfiore gratinato con prosciutto e formaggio	93
Polpette di cavolfiore e pollo	94
Vegan Burger vegan di cavolfiore e ceci	95
Vegan Cavolfiore al curry con latte di cocco	96
PIATTI UNICI	97
Cavolfiore al forno con pasta e salsiccia	97
Vegan Buddha bowl con cavolfiore speziato, riso integrale e legumi	98
DOLCI	99

Muffin al cavolfiore e mele	99
Cheesecake al cavolfiore e cioccolato bianco	100
Vegan Biscotti al cavolfiore e cacao	101
Vegan Gelato al cavolfiore e vaniglia	102
CONSERVE.....	103
Cavolfiore sott'aceto classico (standard da dispensa)	103
Cavolfiore speziato sott'olio (ricetta rustica e aromatica).....	104
Confettura agrodolce di cavolfiore e cipolle (ottima con formaggi)	105
Tabella comparativa delle conserve di cavolfiore	106

Introduzione

Le crucifere, note anche come Brassicaceae, rappresentano una delle famiglie botaniche più importanti dal punto di vista alimentare e nutrizionale. Appartengono a questo gruppo ortaggi molto diffusi come cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo nero, cavolfiore, broccoli, rape e ravanelli. Le crucifere sono originarie delle regioni temperate dell'Europa e dell'Asia, e la loro coltivazione ha radici molto antiche: già Greci e Romani ne conoscevano le proprietà benefiche e le utilizzavano sia in cucina sia come rimedio naturale.

Dal punto di vista nutrizionale, le crucifere sono celebri per l'elevato contenuto di vitamine (soprattutto C, K e alcune del gruppo B), minerali (calcio, ferro, potassio e magnesio) e fibre, che favoriscono il benessere intestinale. Uno degli aspetti più interessanti riguarda la presenza di composti solforati, in particolare i glucosinolati, che conferiscono a queste verdure il caratteristico aroma leggermente pungente. Queste sostanze, sebbene responsabili dell'odore intenso durante la cottura, sono associate a proprietà antiossidanti e antitumorali, oggi oggetto di numerosi studi scientifici.

Oltre al profilo nutrizionale, le crucifere si distinguono per la loro versatilità in cucina. Possono essere consumate crude, cotte al vapore, al forno, in padella, oppure trasformate in zuppe, sformati, conserve e perfino dolci innovativi. Il loro gusto varia dal delicato del cavolfiore al deciso del cavolo nero, passando per la nota amarognola della verza.

Dal punto di vista agronomico, queste piante sono resistenti al freddo e per questo vengono spesso coltivate durante l'autunno e l'inverno, offrendo un prezioso apporto di verdure fresche anche nei mesi più rigidi. Inoltre, si adattano bene sia alla coltivazione in campo aperto sia in piccoli orti domestici.

In sintesi, le crucifere non sono solo ortaggi gustosi e versatili, ma rappresentano un vero alleato per la salute, coniugando storia, tradizione e modernità nell'alimentazione.

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.

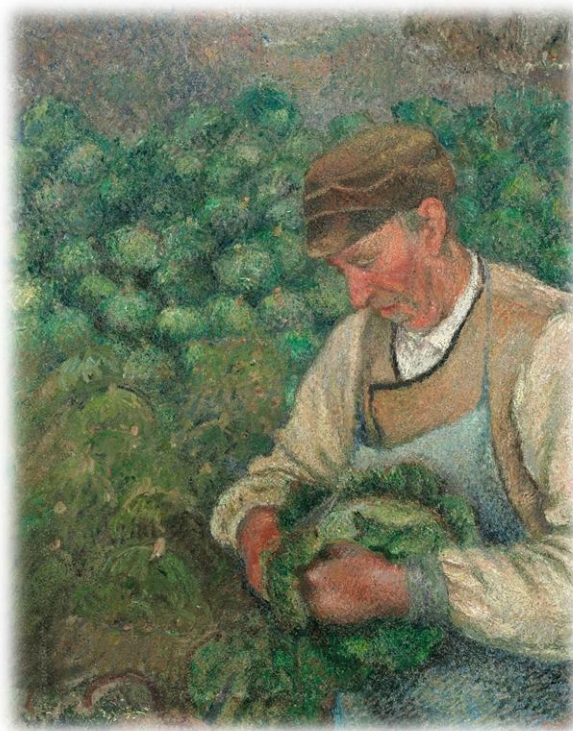
Il cavolo cappuccio accompagna la storia dell'uomo da secoli.

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.



Consigli per la coltivazione del cavolo cappuccio in vaso

1. Scelta del contenitore

- Usa vasi capienti e profondi (almeno 30-35 cm di profondità e diametro).
- Per più piante, meglio cassoni o fioriere grandi: ogni pianta ha bisogno di circa 40 cm di spazio.
- Fondamentale il drenaggio: metti sul fondo uno strato di argilla espansa o ghiaia.

2. Terriccio

- Preparare un substrato ricco e leggero:
 - 50% terriccio universale biologico,
 - 30% compost maturo,
 - 20% sabbia o perlite per migliorare il drenaggio.

3. Esposizione

- Il cavolo cappuccio richiede almeno 5-6 ore di sole diretto al giorno.
- Nei periodi molto caldi, meglio un'esposizione a est o sud-est, così da evitare il sole cocente del pomeriggio.

4. Irrigazione

- Il vaso tende ad asciugarsi più velocemente del terreno, quindi serve innaffiare regolarmente.
- Mantieni il terriccio umido, ma senza ristagni (controlla che il sottovaso non trattenga acqua).

5. Concimazione

- Ogni 15 giorni puoi somministrare un concime liquido biologico ricco di azoto (per favorire lo sviluppo fogliare).
- Ottimo anche il compost da cucina o il macerato di ortica diluito.

6. Cura e protezione

- In balcone/terrazzo è più facile proteggere le piante con reti anti-insetto. Attenzione ad afidi e cavolaia (le farfalle depongono uova sulle foglie): basta controllare e rimuovere manualmente eventuali larve.

7. Raccolta

- Si raccoglie nello stesso modo dell'orto tradizionale, quando la testa è dura e compatta.
- In vaso è consigliabile puntare su varietà compatte o precoci, che raggiungono dimensioni più contenute.



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.

* Vegan* Insalata di cavolo cappuccio, mele e noci

Ingredienti (per 4 persone):

- ½ cavolo cappuccio (meglio rosso, ma va bene anche bianco)
- 1 mela verde
- 50 g di gherigli di noci
- 2 cucchiaini di semi di zucca o girasole (facoltativi)
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 1 cucchiaino di senape delicata
- Sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. Taglia molto finemente il cavolo cappuccio (a julienne sottile).
2. Affetta la mela a bastoncini sottili (tipo julienne).
3. Prepara un condimento emulsionando olio, succo di limone, senape, sale e pepe.
4. Condisci il cavolo e la mela, aggiungi noci e semi.



Vino consigliato

Gewürztraminer Alto Adige DOC (vegan) –

Aromatico, floreale, con note fruttate

Tartine croccanti al cavolo cappuccio

Ingredienti (per 8 tartine)

- 4 fette di pane integrale o di segale
- ½ cavolo cappuccio
- 1 carota
- 50 g di formaggio spalmabile (o hummus per versione vegan)
- 1 cucchiaino di semi di sesamo o semi misti
- Sale e pepe q.b.
- Olio extravergine di oliva

Preparazione

1. Taglia molto sottile il cavolo cappuccio e la carota, condiscili con un filo d'olio, sale e pepe.
2. Tosta leggermente le fette di pane e spalma sopra il formaggio o l'hummus.
3. Disponi il cavolo e la carota a strati sopra il pane.
4. Cospargi con semi e un filo d'olio.



Vino consigliato

Prosecco DOC extra dry

Bollicina leggera, perfetta per finger food

* Vegan* Chips croccanti di cavolo cappuccio

Ingredienti

- ½ cavolo cappuccio
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- Sale q.b.
- Paprika o curcuma (facoltativa)

Preparazione

1. Preriscalda il forno a 150°C.
2. Stacca le foglie del cavolo e tagliale in pezzi grandi.
3. Massaggia le foglie con olio, sale e spezie a piacere.
4. Disponile su una teglia foderata di carta forno in un unico strato.
5. Inforna per 15-20 minuti fino a quando sono croccanti, facendo attenzione a non bruciarle.



Vino consigliato

Frappato di Sicilia DOC (vegan)

Rosso leggero e fragrante, servito preferibilmente fresco

PRIMI PIATTI

Pasta e cavolo cappuccio alla napoletana

Ingredienti (4 persone)

- 320 g di pasta corta (mezzi tubetti, ditalini o mafaldine spezzate)
- 400 g di cavolo cappuccio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 spicchio d'aglio
- 1 peperoncino (facoltativo)
- 4 pomodorini (oppure 2 cucchiaini di passata)
- Sale e pepe q.b.
- Parmigiano o pecorino grattugiato a piacere

Preparazione

1. Taglia il cavolo cappuccio a striscioline sottili.
2. In una pentola capiente, soffriggi aglio (e peperoncino se piace) con olio.
3. Aggiungi i pomodorini tagliati e lascia insaporire un paio di minuti.
4. Unisci il cavolo, mescola bene e copri con acqua calda (abbastanza da cuocere anche la pasta).
5. Quando il cavolo è morbido, butta direttamente la pasta nella pentola e portala a cottura, mescolando spesso.
6. A fine cottura aggiusta di sale e pepe, e servi con una spolverata di formaggio grattugiato.



Vino consigliato

Aglianico del Taburno DOCG

Struttura e freschezza per piatto saporito

* Vegan* Spaghetti saltati con cavolo cappuccio e zenzero

Ingredienti (4 persone)

- 320 g di spaghetti integrali o di riso
- 300 g di cavolo cappuccio (meglio rosso per colore)
- 1 carota
- 1 cipollotto
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- 2 cucchiaini di olio di sesamo o extravergine
- Semi di sesamo tostati q.b.
- Peperoncino fresco o secco (facoltativo)

Preparazione

1. Taglia il cavolo a julienne sottile, la carota a bastoncini e il cipollotto a fettine.
2. In una padella/wok scalda l'olio con zenzero e (se piace) peperoncino.
3. Aggiungi le verdure e saltale a fuoco vivo per 5 minuti: devono restare croccanti.
4. Cuoci gli spaghetti, scolali e saltali nel wok con salsa di soia.
5. Servire con semi di sesamo tostati.



Vino consigliato

Riesling Renano (vegan)

Minerale e agrumato, accompagna bene note orientali

Risotto con cavolo cappuccio e speck

Ingredienti (4 persone)

- 320 g di riso Carnaroli
- 200 g di cavolo cappuccio (rosso o bianco)
- 80 g di speck a listarelle
- 1 scalogno
- 1 bicchiere di vino bianco
- 1 l di brodo vegetale
- 30 g di burro
- 40 g di parmigiano grattugiato
- Olio EVO, sale e pepe

Preparazione

1. Trita lo scalogno e soffriggilo in poco olio.
2. Aggiungi lo speck e fallo rosolare.
3. Unisci il cavolo tagliato a striscioline sottili e lascialo appassire.
4. Versa il riso, tostalo e sfuma col vino bianco.
5. Porta a cottura aggiungendo brodo caldo poco alla volta.
6. Manteca con burro e parmigiano.



Vino consigliato

Lagrein DOCR

Rosso altoatesino morbido, perfetto con speck e cavolo

Vegan Tagliatelle con cavolo cappuccio, funghi e crema di anacardi

Ingredienti (4 persone)

- 300 g di tagliatelle (anche integrali)
- 200 g di cavolo cappuccio
- 150 g di funghi champignon o misti
- 60 g di anacardi al naturale (ammollati in acqua per 3-4 h)
- ½ spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di lievito alimentare (opzionale)
- Olio EVO, sale e pepe

Preparazione

1. Frulla gli anacardi ammollati con un po' di acqua fino a ottenere una crema liscia.
2. In padella soffriggi l'aglio in poco olio, aggiungi i funghi affettati e il cavolo a striscioline, cuoci finché morbidi.
3. Cuoci le tagliatelle e saltale in padella con le verdure.
4. Aggiungi la crema di anacardi, mescola bene e regola di sale e pepe.
5. Se vuoi, arricchisci con lievito alimentare che ricorda il parmigiano.



Vino consigliato

Pinot Nero giovane (vegan)

Elegante, delicato, accompagna la cremosità senza coprire

SECONDI PIATTI

Polpettone di carne e cavolo cappuccio

Ingredienti (4 persone)

- 400 g di carne macinata mista
- 200 g di cavolo cappuccio stufato (ben strizzato)
- 1 uovo
- 50 g di parmigiano grattugiato
- 2 cucchiaini di pangrattato
- 1 spicchio d'aglio tritato
- Sale, pepe, noce moscata
- Olio EVO

Preparazione

1. Stufa il cavolo cappuccio in padella con poco olio e aglio, poi fallo raffreddare.
2. In una ciotola mescola carne, cavolo, uovo, parmigiano e pangrattato.
3. Forma un polpettone, spennella con un filo d'olio e disponilo in teglia.
4. Cuoci a 180°C per circa 40 minuti.



Vino consigliato

Chianti Classico DOCG

Rosso toscano versatile, tannini equilibrati

***Vegan* Polpette di cavolo cappuccio e ceci**

Ingredienti (4 persone)

- 250 g di ceci cotti
- 150 g di cavolo cappuccio
- 2 cucchiaini di farina di ceci
- 1 cucchiaino di curry o paprika
- Sale, pepe
- Olio EVO

Preparazione

1. Stufa leggermente il cavolo e tritalo fine.
2. Frulla ceci, cavolo, farina di ceci e spezie fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Forma polpette, disponile su teglia con carta forno e un filo d'olio.
4. Cuoci a 190°C per 20-25 minuti.



Vino consigliato

Vermentino di Sardegna DOC (vegan)

Fresco e agrumato, ideale con legumi

Involtini di vitello al cavolo cappuccio

Ingredienti (4 persone)

- 8 fettine sottili di vitello
- 200 g di cavolo cappuccio
- 1 scalogno
- ½ bicchiere di vino bianco
- Olio EVO, sale, pepe

Preparazione

1. Taglia il cavolo a listarelle e stufalo con olio e scalogno.
2. Disponi un po' di cavolo su ogni fettina di vitello e arrotola fermando con uno stecchino.
3. Rosola gli involtini in padella, sfuma con vino bianco e porta a cottura con coperchio.



Vino consigliato

Dolcetto d'Alba DOC

Rosso fruttato, leggero, che non copre la carne delicata

Vegan Cavolo cappuccio brasato con tofu affumicato

Ingredienti (4 persone)

- 300 g di cavolo cappuccio
- 200 g di tofu affumicato
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- Olio di sesamo o EVO
- Semi di sesamo tostatati

Preparazione

1. Taglia il cavolo a listarelle e il tofu a cubetti.
2. In padella scalda l'olio con lo zenzero, aggiungi cavolo e tofu.
3. Sfuma con salsa di soia e aceto, cuoci a fuoco medio per 8-10 minuti.
4. Servi con semi di sesamo tostatati.



Vino consigliato

Chardonnay affinato in legno (vegan)

Morbido e con note affumicate

PIATTI UNICI

Gulasch di manzo con cavolo cappuccio e patate

Ingredienti (4 persone)

- 600 g di spezzatino di manzo
- 300 g di cavolo cappuccio verde
- 300 g di patate
- 1 cipolla grande
- 1 cucchiaio di paprika dolce
- ½ cucchiaino di cumino in polvere (facoltativo)
- 400 ml di brodo di carne
- 2 cucchiari di concentrato di pomodoro
- Olio EVO, sale, pepe

Preparazione

5. Rosola la carne a cubetti in poco olio, togliila e tienila da parte.
6. Nella stessa pentola soffriggi la cipolla, poi aggiungi paprika e cumino.
7. Unisci la carne, il concentrato e bagna col brodo. Cuoci coperto per circa 1 ora.
8. Aggiungi patate a cubetti e cavolo a striscioline, prosegui per 30 minuti.



Vino consigliato

Montepulciano d'Abruzzo DOCG

Rosso corposo, speziato, perfetto per stufati

***Vegan* Buddha Bowl con cavolo cappuccio viola, quinoa e falafel**

Ingredienti (4 persone)

- 250 g di quinoa
- 200 g di cavolo cappuccio viola
- 12 falafel pronti o fatti in casa
- 1 carota
- 1 avocado
- 2 cucchiaini di semi di zucca o girasole
- 1 cucchiaio di olio EVO
- Succo di ½ limone
- Salsa tahina o hummus per condire

Preparazione

1. Cuoci la quinoa e lasciala raffreddare.
2. Taglia il cavolo viola a julienne sottile e condiscilo con olio e limone.
3. Prepara falafel (o scalda quelli pronti).
4. Assembla la bowl: quinoa come base, poi cavolo, carota a julienne, avocado a fettine, falafel e semi.
5. Completa con salsa tahina o hummus.



Vino consigliato

Etna Bianco DOC (vegan)

Minerale e sapido, accompagna bene mix di verdure e legumi

DOLCI

Crema dolce al cavolo cappuccio con vaniglia e miele

Ingredienti (4 porzioni)

- 200 g di cavolo cappuccio rosso (o verde dolce)
- 200 ml di panna fresca (o vegetale)
- 2 cucchiaini di miele (o sciroppo d'acero)
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- 1 cucchiaino di amido di mais (facoltativo, per addensare)

Preparazione

1. Cuoci il cavolo cappuccio in acqua bollente finché morbido.
2. Scolalo e frullalo con miele e zucchero.
3. Scalda la panna con la vaniglia, aggiungi il composto di cavolo e mescola bene.
4. Se vuoi più consistenza, aggiungi amido sciolto in un cucchiaino d'acqua e fai addensare.
5. Versa in coppette e lascia raffreddare in frigo 2-3 ore.



Vino consigliato

Moscato d'Asti DOCG

Aromatico, dolce, con bollicina leggerissima

***Vegan* Muffin al cavolo cappuccio rosso e cacao**

Ingredienti (12 muffin)

- 200 g di cavolo cappuccio rosso
- 200 g di farina 00 (o metà integrale)
- 50 g di cacao amaro
- 120 g di zucchero di canna
- 1 bustina di lievito per dolci
- 200 ml di latte vegetale (soia o avena)
- 60 ml di olio di semi
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- Un pizzico di sale

Preparazione

1. Taglia il cavolo cappuccio rosso a listarelle, lessalo in poca acqua finché morbido (5-6 min).
2. Scolalo e frullalo con il latte vegetale fino a ottenere una crema liscia e colorata.
3. In una ciotola mescola farina, cacao, zucchero, lievito e sale.
4. Aggiungi la crema di cavolo e olio, mescolando senza lavorare troppo.
5. Versa negli stampi da muffin.
6. Cuoci a 180°C per 20-25 minuti.



Vino consigliato

Recioto della Valpolicella DOCG (vegan)

Vino rosso dolce, fruttato e avvolgente

Cheesecake salata-dolce al cavolo cappuccio

Ingredienti (stampo 20 cm)

Base

- 200 g di biscotti salati integrali (tipo crackers o biscotti poco zuccherati)
- 80 g di burro fuso (o margarina per vegan)

Crema

- 300 g di formaggio spalmabile (o alternativa vegetale)
- 150 g di yogurt greco (o di soia)
- 3 cucchiaini di miele (o sciroppo d'agave)
- 1 cucchiaino di succo di limone

Gelatina al cavolo cappuccio

- 200 g di cavolo cappuccio rosso
- 50 g di zucchero
- 200 ml di acqua
- 2 g di agar agar

Preparazione

1. Frulla i biscotti e mescolali con burro fuso. Stendi sul fondo dello stampo e compatta. Metti in frigo.
2. Prepara la crema mescolando formaggio, yogurt, miele e limone. Versa sulla base e lascia raffreddare in frigo.
3. Gelatina: fai bollire il cavolo cappuccio rosso in acqua con zucchero per 10 minuti. Filtra il liquido (che sarà viola intenso).
4. Aggiungi agar agar e fai bollire ancora 2 minuti. Lascia intiepidire e versa sopra la cheesecake.
5. Fai rassodare in frigo per almeno 4 ore.



Vino consigliato

Passito di Pantelleria DOC

Dolcezza elegante che si abbina alla parte mielata e al contrasto salato

Cheesecake salata-dolce al cavolo cappuccio

Ingredienti (4 persone)

- 200 g di cavolo cappuccio rosso
- 400 ml di latte di cocco
- 60 g di zucchero di canna
- 2 cucchiaini di amido di mais
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- Scorza di limone grattugiata
- Granella di pistacchi per decorare

Preparazione

1. *Sbollenta il cavolo cappuccio rosso 5 minuti in acqua, scolalo e frullalo finissimo con metà latte di cocco.*
2. *In un pentolino unisci zucchero, amido e scorza di limone. Versa a filo il composto di cavolo e latte di cocco, mescolando bene.*
3. *Porta a ebollizione mescolando sempre finché la crema si addensa.*
4. *Versa in stampini monoporzione e lascia raffreddare a temperatura ambiente.*
5. *Metti in frigo almeno 2 ore.*
6. *Servi sformando i budini e decorando con granella di pistacchi.*



Vino consigliato

Passito di Pantelleria DOC (vegan)

Aromatico, con note di albicocca, agrumi e miele, regala freschezza e intensità che bilanciano bene il dolce al cocco e la particolarità del cavolo rosso.

CONSERVE

Crauti di cavolo cappuccio bianco (fermentazione tradizionale)

Ingredienti

- 1 kg di cavolo cappuccio bianco
- 20 g di sale marino integrale
- Bacche di ginepro o semi di cumino (facoltativi)

Preparazione

1. Taglia il cavolo molto sottile e mescolalo con il sale.
2. Massaggia bene fino a quando rilascia acqua.
3. Riempi un vaso di vetro pressando bene per eliminare l'aria. Copri con un peso in modo che il liquido copra sempre il cavolo.
4. Chiudi con un panno e lascia fermentare a temperatura ambiente per 1-3 settimane (assaggia di tanto in tanto).
5. Conserva in frigorifero o cantina fresca.



Giardiniera con cavolo cappuccio rosso sott'aceto

Ingredienti

- 500 g di cavolo cappuccio rosso
- 2 carote
- 1 peperone rosso
- 1 cipolla
- 1 l di aceto di vino bianco
- 200 ml di acqua
- 2 cucchiaini di zucchero
- 1 cucchiaino di sale
- Spezie a piacere (alloro, pepe in grani, chiodi di garofano)

Preparazione

1. Taglia tutte le verdure a listarelle o pezzi.
2. Porta a ebollizione aceto, acqua, zucchero, sale e spezie.
3. Sbollenta le verdure per 3-4 minuti, poi scolale.
4. Riempi i vasetti sterilizzati con le verdure e ricoprile con la soluzione calda.
5. Chiudi ermeticamente e lascia riposare almeno 15 giorni prima di consumare.



Cavolo cappuccio verde piccante sott'olio

Ingredienti

- 1 kg di cavolo cappuccio verde
- 500 ml di aceto di vino bianco
- 2 spicchi d'aglio
- Peperoncini secchi q.b.
- Origano o timo
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale grosso q.b.

Preparazione

1. Taglia il cavolo a strisce e lascialo sotto sale grosso per 12 ore.
2. Sciacqualo e sbollentalo 3-4 minuti in aceto bollente.
3. Asciugalo bene con un canovaccio pulito.
4. Disponi nei vasetti alternando cavolo, aglio, peperoncino ed erbe aromatiche.
5. Ricopri con olio extravergine fino a copertura completa.
6. Sterilizza i vasetti in acqua bollente per 20 minuti.



Tabella comparativa delle conserve di cavolo cappuccio

Conserva	Varietà di cavolo	Metodo di conservazione	Tempo di conservazione	Abbinamenti consigliati	Note particolari
Crauti	Cappuccio bianco	Fermentazione lattica naturale in salamoia	Fino a 6 mesi in frigo o cantina fresca	Salsicce, wurstel, piatti di maiale, insalate invernali	Ricchissimi di probiotici, ottimi anche come contorno detox
Giardiniera con cavolo rosso sott'aceto	Cappuccio rosso	Sbollentatura e immersione in aceto	6-8 mesi in dispensa al buio	Antipasti misti, formaggi stagionati, panini gourmet	Colore vivace, sapore agrodolce equilibrato
Cavolo cappuccio verde piccante sott'olio	Cappuccio verde	Sbollentatura in aceto e conservazione in olio	6-12 mesi se ben sterilizzato	Bruschette, salumi, pecorini, aperitivi	Saporito e deciso, ottimo con vino rosso corposo

CAVOLO VERZA

Il cavolo verza (*Brassica oleracea var. sabauda*) è un ortaggio appartenente alla grande famiglia delle Crucifere (Brassicaceae), la stessa di cavolfiori, broccoli, cavolo cappuccio e cavolo nero.

Si distingue per le foglie grandi, increspate e bollose, di colore verde intenso con sfumature più chiare al centro. Forma una testa meno compatta rispetto al cavolo cappuccio, ed è molto resistente al freddo.

Dal punto di vista nutrizionale è una vera “miniera verde”:

- ricco di vitamine (C, K, gruppo B)
- contiene sali minerali (ferro, potassio, calcio, magnesio)
- ottima fonte di fibre e antiossidanti (soprattutto glucosinolati, sostanze protettive per l'organismo).

In cucina è estremamente versatile: si presta a zuppe, minestrone, ripieni, involtini, stufati, risotti, ma anche a preparazioni più leggere come insalate crude (tagliata finissima). Il suo gusto è più dolce e delicato rispetto al cappuccio, ma anche più aromatico.

Il cavolo verza (*Brassica oleracea var. sabauda*) ha origini molto antiche, legate alla zona del Mediterraneo e dell'Asia minore. Già i Greci e i Romani lo conoscevano e lo consideravano una pianta dalle proprietà curative: Plinio il Vecchio, ad esempio, lo citava nei suoi scritti come rimedio contro diversi disturbi.

Il nome *sabauda* richiama la regione storica della Savoia: proprio qui, tra Francia, Svizzera e Piemonte, la verza era coltivata e consumata da secoli come alimento invernale per eccellenza. Non a caso, ancora oggi la troviamo come protagonista in piatti tipici piemontesi, lombardi e valdostani.

Nel Medioevo il cavolo verza veniva apprezzato sia nelle cucine dei contadini (grazie alla sua rusticità e al fatto che resisteva al gelo), sia in quelle dei monasteri, dove era coltivato negli orti insieme ad altre piante medicinali e alimentari.

Dal punto di vista simbolico, il cavolo verza – come altre crucifere – è stato a lungo associato alla salute e alla protezione: mangiarlo in inverno significava difendersi dai malanni stagionali e affrontare meglio i mesi freddi.

Oggi è diffuso in tutta Europa, soprattutto nei paesi dal clima freddo, ed è entrato nella cultura gastronomica di tanti popoli: dai golabki polacchi (involtini di verza ripieni) al kohlrouladen tedesco, fino alle minestre rustiche italiane come la cassoûla lombarda.



James Peale, *Still Life: Balsam Apple and Vegetables*

Coltivazione del cavolo verza in campo

Il cavolo verza è una pianta rustica e molto resistente, ideale per gli orti autunnali e invernali.

1. Terreno

- Predilige terreni ben drenati, fertili e ricchi di sostanza organica.
- Meglio se leggermente argillosi e freschi.

2. Semina e trapianto

- La semina può avvenire in semenzaio da aprile a giugno, con trapianto dopo circa 40-50 giorni.
- Le varietà autunno-invernali si raccolgono da ottobre a febbraio.
- Distanze: 40-50 cm tra le piante e 50-60 cm tra le file.

3. Esposizione

- Ama il sole pieno, ma tollera anche la mezz'ombra.
- Resiste bene al freddo, persino alle gelate, che anzi migliorano il sapore rendendolo più dolce.

4. Cure colturali

- Irrigare regolarmente, senza eccessi.
- Eliminare le erbe infestanti.
- Pacciamatura consigliata per mantenere umidità e limitare le erbacce.
- Rotazione: evitare di coltivarlo dopo altre crucifere (broccoli, cavolfiori, cappucci).

5. Raccolta

- Si raccoglie quando la testa è ben compatta.
- Si può lasciare in campo anche con il gelo, perché non soffre: anzi, migliora di gusto.



Coltivazione del cavolo verza in vaso (su balcone o terrazzo)

È possibile, anche se richiede un po' di spazio e contenitori adeguati.

1. Vaso

- Minimo 40 cm di diametro e profondità, meglio se rettangolare per ospitare più piante.

2. Substrato

- Terriccio universale ben drenato, arricchito con compost o letame maturo.
- Sul fondo mettere argilla espansa o ghiaia per drenaggio.

3. Semina/trapianto

- Meglio acquistare piantine già pronte e trapiantarle.
- In vaso si coltivano 1 o 2 piante per contenitore grande.

4. Cura

- Posizionare in zona soleggiata.
- Irrigare regolarmente, evitando ristagni.
- Concimare ogni 15-20 giorni con fertilizzante biologico ricco di azoto.

5. Raccolta

- Le verze coltivate in vaso rimangono più piccole, ma comunque saporite.
- Raccogliere tagliando alla base la testa compatta.



ANTIPASTI

Crostini con verza stufata e salsiccia

Ingredienti (per 4 persone)

- 8 fette di pane casereccio
- 200 g di salsiccia fresca
- 250 g di cavolo verza
- 1 cipolla piccola
- Olio extravergine d'oliva, sale, pepe

Preparazione

1. Taglia la verza a strisciole sottili.
2. In padella fai appassire la cipolla tritata con un filo d'olio.
3. Aggiungi la salsiccia sbriciolata e cuoci fino a doratura.
4. Unisci la verza e stufa a fuoco medio con un goccio d'acqua per 10 minuti.
5. Tosta le fette di pane in forno o su una griglia.
6. Condisci i crostini con la verza e la salsiccia, un filo d'olio e pepe nero.



Vino consigliato

Lambrusco Grasparossa di Castelvetro DOC

Frizzante, secco e con note fruttate che sgrassano la salsiccia e accompagnano la verza.

Vegan Involtini finger food di verza e hummus

Ingredienti (per 8 involtini)

- 8 foglie di cavolo verza
- 150 g di hummus di ceci
- 1 carota
- 1 cetriolo piccolo
- Semi di sesamo tostati
- Olio evo q.b.

Preparazione

1. Sbollenta le foglie di verza per 1 minuto e raffreddale in acqua fredda.
2. Taglia carota e cetriolo a julienne sottili.
3. Su ogni foglia spalma un cucchiaino di hummus, aggiungi le verdure crude e qualche seme di sesamo.
4. Arrotola formando piccoli involtini finger food.
5. Disponi su un piatto e condisci con un filo d'olio evo a crudo.



Vino consigliato

Vermentino di Sardegna DOC (vegan)

Fresco, agrumato, perfetto con l'hummus e la croccantezza della verza.

Frittatine di verza e formaggio

Ingredienti (per 4 persone, circa 8 mini frittatine)

- 4 uova
- 200 g di cavolo verza
- 80 g di formaggio (fontina, scamorza o simile)
- 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato
- Sale, pepe, olio q.b.

Preparazione

1. Sbollenta la verza tagliata a listarelle per 5 minuti, scolala bene.
2. In una ciotola sbatti le uova con parmigiano, sale e pepe.
3. Aggiungi la verza e i cubetti di formaggio.
4. Versa il composto in stampini da muffin unti con poco olio.
5. Cuoci in forno a 180°C per 20 minuti, fino a doratura.



Vino consigliato

Soave Classico DOC

Bianco veneto delicato, floreale, che bilancia la grassezza del formaggio e l'aromaticità della verza.

Vegan Chips di verza speziate al forno

Ingredienti

- 200 g di foglie di cavolo verza
- 2 cucchiaini di olio evo
- Paprika dolce o curcuma q.b.
- Sale fino

Preparazione

1. Lava e asciuga bene le foglie di verza, elimina la costa centrale e tagliale a pezzi grandi.
2. In una ciotola condisci con olio, sale e spezie.
3. Disponi su una teglia ricoperta di carta forno, senza sovrapporre.
4. Cuoci a 140-150°C per 15-20 minuti, fino a quando diventano croccanti.
5. Servi subito come snack o antipasto leggero.



Vino consigliato

Prosecco DOC Brut (vegan)

Bollicine secche e leggere che accompagnano bene la croccantezza e le spezie.

PRIMI PIATTI

Riso e verze al forno

Ingredienti (per 4 persone)

- 280 g di riso Carnaroli
- 300 g di cavolo verza
- 1 cipolla piccola
- 40 g di burro
- 50 g di parmigiano grattugiato
- 100 g di scamorza affumicata o fontina
- Brodo vegetale q.b.
- Sale, pepe, noce moscata

Preparazione

1. Taglia la verza a listarelle e sbollentala 5 minuti in acqua salata, scolala e tienila da parte.
2. In una casseruola fai soffriggere la cipolla con metà burro, aggiungi il riso e tostalo.
3. Aggiungi la verza e cuoci il riso con brodo vegetale, come per un risotto, lasciandolo al dente.
4. Manteca con burro, parmigiano, pepe e noce moscata.
5. Trasferisci metà del riso in una pirofila, aggiungi la scamorza a dadini, poi l'altra metà.
6. Spolvera con parmigiano e gratina in forno a 200°C per 10-15 minuti.



Vino consigliato

Lugana DOC

Bianco strutturato e morbido, che regge la gratinatura e la cremosità del piatto.

***Vegan* Risotto cremoso con verza e curcuma**

Ingredienti (per 4 persone)

- 280 g di riso Carnaroli
- 250 g di cavolo verza
- 1 cipolla
- ½ cucchiaino di curcuma in polvere
- Brodo vegetale q.b.
- 3 cucchiai di olio evo
- Sale, pepe

Preparazione

1. Taglia la verza a listarelle sottili.
2. Rosola la cipolla tritata in poco olio, aggiungi il riso e tostalo.
3. Unisci la verza e inizia la cottura aggiungendo brodo poco per volta.
4. A metà cottura aggiungi la curcuma.
5. Porta a cottura il risotto, regola di sale e pepe e manteca con un filo d'olio evo.



Vino consigliato

Falanghina del Sannio DOC (vegan friendly)

Fresco, minerale, con note fruttate che si sposano bene con la curcuma.

Lasagnetta bianca con verza e salsiccia

Ingredienti (per 4 persone)

- 250 g di pasta fresca per lasagne
- 300 g di cavolo verza
- 200 g di salsiccia
- 400 ml di besciamella
- 100 g di parmigiano
- Olio evo, sale, pepe

Preparazione

1. Sbollenta la verza a listarelle e scolala.
2. Rosola la salsiccia sbriciolata in padella senza grassi aggiunti.
3. Unisci la verza e fai insaporire.
4. Prepara una pirofila e alterna strati di pasta, besciamella, verza con salsiccia e parmigiano.
5. Termina con abbondante besciamella e parmigiano.
6. Cuoci a 180°C per 30 minuti, gratinando negli ultimi minuti.



Vino consigliato

Chianti Classico DOCG

Rosso toscano con buona acidità e tannino, perfetto per piatti ricchi di carne e formaggio

***Vegan* Gnocchi di patate con pesto di verza e noci**

Ingredienti (per 4 persone)

- 600 g di gnocchi di patate
- 200 g di cavolo verza
- 60 g di gherigli di noci
- 1 spicchio d'aglio
- 50 ml di olio evo
- Sale, pepe

Preparazione

1. Sbollenta la verza in acqua salata, scolala e frullala con noci, aglio e olio fino a ottenere un pesto cremoso.
2. Aggiusta di sale e pepe.
3. Cuoci gli gnocchi in acqua salata, scolali quando salgono a galla.
4. Condiscili con il pesto di verza e noci, aggiungendo un po' di acqua di cottura se serve.



Vino consigliato

Greco di Tufo DOCG (vegan certified)

Bianco strutturato, con note fruttate e mandorlate che si sposano con le noci e la cremosità del pesto.

SECONDI PIATTI

Verza e spezzatino di manzo alla birra

Ingredienti

- 800 g di polpa di manzo a cubi (spalla o cappello del prete)
- 400 g di cavolo verza (a listarelle)
- 1 cipolla grande, 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 330 ml di birra scura (stout o dunkel)
- Farina 00 q.b. (facoltativa per infarinare)
- 2 cucchiaini di olio EVO, 1 foglia d'alloro, sale, pepe

Procedimento (2 h)

1. Asciuga la carne, infarinala leggermente (facoltativo) e rosolala in casseruola con olio finché ben dorata; metti da parte.
2. Nella stessa pentola, cipolla + aglio tritati 2–3 min; unisci il concentrato e tosta 30 sec.
3. Rimetti la carne, aggiungi l'alloro, sfuma con la birra, copri e cuoci dolcemente 60–75 min.
4. Unisci la verza, regola di sale/pepe, prosegui 25–30 min finché carne tenera e verza fondente.
5. Spegni e lascia riposare 10 min: il sugo si assesta e si lucida.



Vino Consigliato

Barbera d'Alba DOC

Rosso piemontese fresco, acido e con buon corpo, perfetto per piatti ricchi e brasati.

Vegan Tortino vegan di verza e patate

Ingredienti

- 700 g patate (a pasta gialla), lessate e affettate
- 400 g verza a listarelle
- 1 cipolla piccola
- 3 cucchiaini olio EVO + altro per spennellare
- 3 cucchiaini pangrattato + 1 cucchiaino lievito alimentare (facolt.)
- Rosmarino/ timo, sale, pepe

Procedimento (45–50 min)

1. **Verza** – In padella: olio + cipolla 2 min; aggiungi verza, sale, erbe, 3–4 cucchiaini d’acqua; stufa 8–10 min finché morbida e asciutta.
2. **Strati** – Ungi una pirofila, spolvera pangrattato. Alterna: patate → verza → una miscela di pangrattato+lievito alimentare → un filo d’olio. Ripeti, chiudi con patate e spolvero.
3. **Cottura** – Forno 190°C 25–30 min, ultimi 3–4 min grill per dorare.
4. **Riposo** – 10 min fuori dal forno prima di tagliare: compatterà meglio.



Vino consigliato

Verdicchio dei Castelli di Jesi DOC (vegan)

Bianco secco e minerale, accompagna bene la delicatezza della patata e la nota erbacea della verza.

Frittata rustica di verza e pancetta

Ingredienti

- 6 uova grandi
- 250 g verza a listarelle sottili
- 120 g pancetta a cubetti
- 40 g parmigiano grattugiato
- 1 cipollotto
- Olio EVO, sale, pepe

Procedimento (30–35 min)

1. In padella: un filo d'olio, cipollotto a rondelle 1–2 min; aggiungi pancetta e rosola.
2. Unisci la verza, 2 cucchiaini d'acqua, copri e stufa 6–8 min; fai asciugare.
3. Sbatti le uova con parmigiano, sale leggero e pepe; incorpora la padellata.
4. Versa in padella antiaderente calda con un filo d'olio; fuoco medio-basso 6–7 min. Gira (con coperchio/piatto) e cuoci altri 3–4 min.
5. Riposa 5 min e servi a spicchi.



Vino consigliato

Franciacorta Satèn DOCG

Bollicina elegante che sgrassa la pancetta e dà freschezza all'uovo.

Vegan Verza ripiena di quinoa e funghi (vegan)

Ingredienti

- 1 piccolo cavolo verza intero (circa 800–900 g)
- 180 g quinoa (ben risciacquata)
- 300 g funghi (champignon o misti), a dadini
- 1 scalogno, 1 spicchio d'aglio
- 40 g noci tritate (facoltative)
- 3 cucchiaini olio EVO, sale, pepe, noce moscata
- 300 ml brodo vegetale caldo

Procedimento (60–70 min)

1. Togli il torsolo della verza; sbollenta la testa 5 min, scola e apri delicatamente 8–10 foglie esterne.
2. Cuoci in 2× volume d'acqua salata (o brodo) 12–14 min; gonfia e scola.
3. Rosola scalogno ed aglio in olio, aggiungi funghi, sale e pepe; salta finché asciutti. Mescola con quinoa, noci, noce moscata, aggiusta di sale/olio.
4. Fodera una ciotola con le foglie di verza sovrapposte; riempi con il composto, chiudi con altre foglie.
5. Rovescia su teglia, irrori con poco olio e ½ bicchiere di brodo; forno 180°C 25–30 min (coperto i primi 15 min).
6. Riposa 10 min, poi affetta a fette spesse.



Vino consigliato

Pinot Nero vinificato in rosato (vegan)

Delicato, fruttato e leggero, accompagna funghi e cereali senza sovrastare.

PIATTI UNICI

Cassoeula leggera con verza e carne di maiale

Ingredienti (4 persone)

- 800 g di costine di maiale
- 2 salsicce fresche
- 1 cavolo verza grande (circa 800 g)
- 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 3 cucchiai di olio evo
- Brodo vegetale q.b.
- Sale, pepe

Preparazione

1. Lava e taglia la verza a listarelle; sbollentala per 5 minuti in acqua salata e scolala.
2. In una casseruola capiente rosola in olio cipolla, carota e sedano tritati.
3. Aggiungi le costine e le salsicce a pezzi, rosola bene, poi sfuma con vino bianco.
4. Unisci il concentrato di pomodoro e mescola.
5. Aggiungi la verza, copri con un mestolo di brodo, abbassa la fiamma e cuoci coperto 1 ora, mescolando ogni tanto.
6. Regola di sale e pepe, servi ben caldo con pane casereccio o polenta.



Vino consigliato

Valtellina Superiore DOCG (Nebbiolo valtellinese)

Tannico e montano, abbinamento tradizionale per eccellenza con piatti lombardi.

***Vegan* Buddha bowl d'autunno con verza, farro e ceci croccanti**

Ingredienti (2 bowl grandi)

- 150 g di farro perlato
- 200 g di ceci cotti (anche in barattolo, scolati)
- 200 g di cavolo verza a listarelle
- 200 g di zucca a dadini
- 2 cucchiaini di semi di zucca
- Paprika, curcuma, sale, pepe
- Olio evo q.b.
- Succo di limone

Preparazione

1. Cuoci il farro in acqua salata per circa 25 minuti, scolalo e tienilo da parte.
2. Condisci i dadini di zucca con olio, sale e pepe, inforna a 200°C per 20 minuti.
3. In una padella, salta i ceci con un filo d'olio, paprika e curcuma finché diventano croccanti.
4. Salta velocemente la verza in padella con un filo d'olio e sale (3-4 minuti, deve restare croccante).
5. Tosta i semi di zucca in padella senza grassi.
6. Componi la bowl: base di farro → verza saltata → zucca arrostita → ceci croccanti → semi di zucca.
7. Condisci con un filo d'olio evo e qualche goccia di succo di limone.



Vino consigliato

Grillo di Sicilia DOC (vegan-friendly)

Bianco fresco e aromatico, accompagna bene cereali e legumi speziati.

DOLCI

Torta soffice di verza e mele

Ingredienti (stampo 24 cm)

- 250 g farina 00
- 2 mele grandi
- 120 g verza (solo le foglie più tenere, sbollentate e tritate finissime)
- 150 g zucchero
- 2 uova
- 80 ml olio di semi
- 80 ml latte
- 1 bustina lievito per dolci
- Cannella q.b.

Preparazione

1. Sbollenta la verza 5 minuti, raffredda e trita molto fine.
2. Sbatti uova e zucchero, aggiungi olio e latte.
3. Unisci farina e lievito setacciati.
4. Aggiungi la verza e le mele a dadini, aromatizza con cannella.
5. Versa in tortiera imburrata e infarinata, cuoci a 180°C per 35–40 min.



Vino consigliato

Moscato d'Asti DOCG

Dolce, frizzantino e aromatico, esalta le mele e ammorbidisce la verza nascosta nell'impasto.

***Vegan* Brownies con verza e cioccolato fondente**

Ingredienti

- 200 g cioccolato fondente
- 150 g zucchero di canna
- 100 g farina 0
- 100 g verza sbollentata e frullata
- 80 ml olio di semi
- 200 ml latte vegetale
- 1 bustina lievito per dolci

Preparazione

1. Sciogli il cioccolato con l'olio.
2. Mescola zucchero, farina e lievito.
3. Aggiungi cioccolato fuso, latte vegetale e purea di verza.
4. Versa in teglia quadrata foderata di carta forno.
5. Cuoci a 180°C per 25–30 min.



Vino consigliato

Recioto della Valpolicella DOCG (vegan)

Vino rosso passito, morbido e avvolgente, perfetto col cioccolato.

Crostata con crema di verza e ricotta

Ingredienti

- 1 rotolo pasta frolla (o fatta in casa)
- 250 g ricotta vaccina
- 80 g miele
- 100 g verza sbollentata e frullata
- 1 uovo
- Scorza di limone

Preparazione

1. Fodera una teglia con la pasta frolla.
2. In una ciotola mescola ricotta, miele, uovo, purea di verza e scorza di limone.
3. Versa il ripieno sulla base, livella bene.
4. Cuoci a 180°C per 35 min circa.
5. Raffredda e spolverizza di zucchero a velo.



Vino consigliato

Vin Santo del Chianti DOC

Dolce, con note di miele e frutta secca, valorizza ricotta e miele della crema.

Vegan Muffin vegan al cacao, verza e nocciole

Ingredienti (12 muffin)

- 200 g farina integrale
- 40 g cacao amaro
- 100 g zucchero di canna
- 1 bustina lievito per dolci
- 200 ml latte vegetale
- 80 ml olio di semi
- 100 g verza sbollentata e tritata
- 50 g nocciole tostate tritate

Preparazione

1. Mescola farina, cacao, zucchero e lievito.
2. Aggiungi latte vegetale e olio.
3. Incorpora la verza e le nocciole.
4. Versa negli stampini e cuoci a 180°C per 20–22 min.



Vino consigliato

Brachetto d'Acqui DOCG (vegan)

Dolce, frizzante e aromatico, accompagna cacao e frutta secca senza appesantire.

CONSERVE

Verza fermentata alla coreana (kimchi semplificato)

Ingredienti

- 1 cavolo verza medio
- 3 cucchiaini sale grosso
- 2 carote a julienne
- 3 spicchi d'aglio tritati
- 2 cucchiaini peperoncino in fiocchi
- 1 cm radice di zenzero grattugiata

Preparazione

1. Taglia la verza a pezzi grandi, cospargi di sale e lascia 2–3 ore a perdere acqua.
2. Sciacqua e strizza bene.
3. Prepara la pasta con aglio, zenzero e peperoncino.
4. Mescola la verza con carote e la pasta speziata.
5. Riempi barattoli di vetro, pressa bene e lascia fermentare a temperatura ambiente 3–5 giorni. Poi conserva in frigo.



Verza sott'olio con peperoncino e aglio

Ingredienti

- 1 kg verza
- 500 ml aceto bianco
- 2-3 peperoncini secchi
- 3 spicchi d'aglio
- Olio EVO q.b.
- Sale grosso

Preparazione

1. Taglia la verza a listarelle, lasciala sotto sale per 12 h.
2. Sbollenta in aceto 3 min, scolala e asciugala bene.
3. Disponi nei vasetti alternando con aglio e peperoncino.
4. Ricopri d'olio, chiudi e sterilizza 20 min in acqua bollente.



Verza in agrodolce (sott'aceto dolce)

Ingredienti

- 800 g verza a listarelle
- 500 ml aceto di vino bianco
- 150 g zucchero
- 2 foglie alloro
- Pepe in grani

Preparazione

1. Porta a ebollizione aceto, zucchero, alloro e pepe.
2. Sbollenta la verza 2–3 min nel liquido.
3. Invasetta a caldo e ricopri con lo stesso liquido.
4. Chiudi ermeticamente e lascia riposare almeno 15 giorni.



Tabella comparativa delle conserve di cavolo verza

Conserva	Varietà di cavolo	Metodo di conservazione	Tempo di conservazione	Abbinamenti consigliati	Note particolari
Verza fermentata alla coreana (kimchi semplificato)	Cavolo verza verde	Fermentazione naturale con sale, spezie e verdure	In frigo 3–4 settimane	Ottima con riso bianco, noodles, ramen, carni alla griglia	Fermentato probiotico, gusto piccante e pungente
Verza sott'olio con peperoncino e aglio	Cavolo verza verde	Sbollentatura, aceto, essiccazione, conservazione sott'olio	6–8 mesi in dispensa (vasetti sterilizzati)	Perfetta con salumi, formaggi stagionati, pane tostato	Richiede attenzione all'asciugatura per evitare muffe
Verza in agrodolce (sott'aceto dolce)	Cavolo verza verde o verza rossa	Sbollentatura in liquido di aceto e zucchero	5–6 mesi in dispensa	Ideale come antipasto, con carni arrosto o bolliti	Colore brillante, gusto dolce-sapido molto equilibrato

CAVOLO NERO

Il cavolo nero (*Brassica oleracea* var. *acephala*) appartiene alla famiglia delle Brassicaceae, la stessa di cavolo cappuccio, verza, broccoli e cavolfiore.

Le foglie sono lunghe, strette e molto arricciate, di colore verde scuro quasi nero, con una consistenza coriacea.

Tipico della Toscana, conosciuto anche come cavolo toscano o cavolo a penna è proprio il freddo a renderlo più tenero e dolce (si dice che “il cavolo nero ha bisogno della brina”).

E' ricchissimo di antiossidanti (soprattutto carotenoidi e vitamina C), ferro, calcio e fibre. Considerato un vero “superfood” mediterraneo.

E' stato uno degli ortaggi “riscoperti” negli ultimi anni a livello internazionale: in inglese è noto come Tuscan kale o black kale, amatissimo nella cucina salutista (kale chips, green smoothies).

Le origini sono antiche: il cavolo nero è coltivato in Toscana fin dal Medioevo. Era considerato un cibo povero ma indispensabile per la sopravvivenza contadina durante l'inverno, grazie alla sua resistenza al freddo e al contenuto nutrizionale.

Nonostante non sia mai completamente nero, le sue foglie verde scuro quasi bluastre, che si intensificano con il gelo, hanno dato origine al nome popolare.

Pianta “rustica e resiliente”: per secoli è stata coltivata senza difficoltà negli orti familiari toscani perché resiste al freddo e non richiede grandi cure.

Nel XXI secolo ha conquistato il mondo come “kale” (varietà toscana di kale). Negli USA e in Nord Europa è diventato un simbolo di cucina salutista, usato in insalate, succhi verdi e chips.

Pare che nel Granducato di Toscana venisse considerato quasi una “medicina naturale” contro i malanni invernali: si diceva che “il cavolo nero scaccia la tosse e rinforza lo spirito”.



L'ortolano o Verdure in una ciotola. Giuseppe Arcimboldo - ca. 1587-1590

Coltivazione del cavolo nero in campo

Clima e periodo di semina

- Il cavolo nero ama il clima temperato-fresco e resiste bene al freddo invernale.
- Le foglie diventano più dolci dopo le prime gelate.
- Semina: aprile–giugno in semenzaio. Trapianto: giugno–agosto in campo aperto.

Terreno

- Predilige un terreno fertile, profondo, ben drenato, con pH leggermente alcalino (6,5–7,5).
- Arricchisci con letame maturo o compost prima della semina.

Semina e trapianto

- In semenzaio, distribuisce i semi a 1–2 cm di profondità.
- Dopo 30–40 giorni, quando le piantine hanno 4–5 foglie, trapianta in campo.
- Distanza: 40–50 cm tra le piante e 50–60 cm tra le file.

Irrigazione

- Nei primi mesi richiede annaffiature regolari. Evitare ristagni d'acqua.
- Una volta ben radicato, è resistente alla siccità, ma irrigare nei periodi secchi aiuta ad avere foglie più tenere.

Cura e manutenzione

- Sarchiature leggere per eliminare le erbacce. Rincalzare il terreno alla base delle piante per dare stabilità.
- Concimare a metà ciclo con azoto (o compost maturo).

Parassiti e malattie

- Può essere attaccato da cavolaia (bruco), afidi e altica.
- Prevenzione: reti antinsetto, rotazioni colturali, infusi naturali (aglio, ortica).
- Malattie fungine possibili: peronospora e alternaria → evitare ristagni e colture troppo fitte.

Raccolta

- Si inizia da novembre e si prosegue per tutto l'inverno fino a febbraio-marzo. La raccolta scalare: si staccano le foglie più esterne man mano. Le foglie giovani, dopo le gelate, sono le più dolci e adatte per zuppe e ribollite.



Coltivazione del cavolo nero in vaso

1. Scelta del contenitore

- Usa un vaso ampio e profondo, almeno 30–35 cm di diametro e di profondità. Prevedere fori di drenaggio sul fondo.
- È meglio coltivare una sola pianta per vaso per darle lo spazio necessario.

2. Terriccio

- Miscela di terriccio universale fertile, con aggiunta di compost o letame maturo.
- Aggiungi sabbia o perlite per migliorare il drenaggio.

3. Esposizione

- Il cavolo nero ama la luce diretta: posiziona il vaso in un balcone o terrazzo soleggiato, ideale un'esposizione a sud o sud-est.

4. Irrigazione

- Mantieni il terriccio sempre leggermente umido, senza ristagni.
- In estate annaffia più spesso, in inverno molto meno.
- Attenzione a non bagnare troppo le foglie per evitare funghi.

5. Concimazione

- Aggiungi compost o fertilizzante organico ogni 3–4 settimane.
- In alternativa, un concime liquido per ortaggi diluito nell'acqua d'irrigazione.

6. Cura e protezione

- Elimina le foglie vecchie e rovinate alla base.
- Proteggi dalle cavolaie con teli o reti leggere.
- In inverno, se il vaso è esposto a gelo forte, coprilo con tessuto non tessuto.

7. Raccolta

- Dopo 2–3 mesi dal trapianto puoi iniziare la raccolta.
- Stacca gradualmente le foglie più esterne, lasciando crescere quelle centrali.
- Continua a raccogliere fino a fine inverno: il gelo le renderà più dolci.



ANTIPASTI

Bruschette toscane con cavolo nero e pancetta

Ingredienti (4 persone)

- 8 fette di pane casereccio
- 200 g cavolo nero (foglie private della costa dura)
- 80 g pancetta a cubetti
- 1 spicchio d'aglio
- Olio evo, sale, pepe

Preparazione

1. Sbollenta le foglie di cavolo nero per 3–4 minuti, poi scolale e tagliale a listarelle.
2. In padella rosola la pancetta senza aggiungere olio, finché croccante.
3. Aggiungi un filo d'olio, l'aglio e il cavolo nero, fai insaporire 5 minuti.
4. Tosta il pane, sfrega con poco aglio e condisci con il mix di cavolo nero e pancetta.



Vino consigliato

Chianti Classico DOCG

Rosso toscano, fresco e leggermente tannico, che sgrassa la pancetta.

Vegan Hummus al cavolo nero con crostini di pita

Ingredienti (4 persone)

- 250 g ceci cotti
- 100 g cavolo nero sbollentato
- 2 cucchiaini tahina
- Succo di ½ limone
- 2 cucchiaini olio evo
- 1 spicchio d'aglio piccolo
- Sale, pepe, paprika
- Pane pita o carasau per servire

Preparazione

1. Sbollenta il cavolo nero e scolalo bene.
2. Frullalo con i ceci, la tahina, il succo di limone, aglio e olio evo.
3. Aggiusta di sale, pepe e paprika.
4. Servi con crostini di pita caldi o pane carasau.



Vino consigliato

Vermentino di Sardegna DOC (vegan)

Bianco profumato, fresco e agrumato, che si sposa con la cremosità dell'hummus.

Mini quiche al cavolo nero e formaggio

Ingredienti (4 persone, 8 mini quiche)

- 1 rotolo di pasta brisée
- 200 g cavolo nero (foglie senza costa dura)
- 100 g formaggio a pasta filata (provola, scamorza o fontina)
- 2 uova
- 80 ml panna fresca
- 2 cucchiari parmigiano grattugiato
- Sale, pepe, olio evo

Preparazione

1. Sbollenta il cavolo nero 3 minuti, scolalo e tritalo finemente.
2. In una padella scaldalo con un filo d'olio, regola di sale e pepe.
3. In una ciotola sbatti uova, panna e parmigiano.
4. Aggiungi il cavolo nero e il formaggio a dadini.
5. Con un coppapasta ricava dischi dalla pasta brisée e fodera stampini da muffin.
6. Versa il composto negli stampini e cuoci a 180°C per 20–25 minuti.
7. Servi tiepide o fredde, come finger food.



Vino consigliato

Franciacorta Satèn DOCG

Bollicina cremosa che esalta formaggi e uova.

Vegan Crostini con cavolo nero e crema di cannellini

Ingredienti (4 persone)

- 8 fette di pane rustico tostato
- 250 g fagioli cannellini cotti
- 150 g cavolo nero (sbollentato e saltato in padella)
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini olio evo
- Succo di limone, sale, pepe

Preparazione

1. Frulla i cannellini con olio, aglio e qualche goccia di limone fino a ottenere una crema liscia.
2. Sbollenta il cavolo nero 3 minuti, scolalo e saltalo in padella con un filo d'olio e sale.
3. Spalma la crema di cannellini sul pane tostato.
4. Aggiungi sopra le foglie di cavolo nero e un filo d'olio evo a crudo.



Vino consigliato

Orvieto Classico DOC (vegan)

Bianco umbro morbido, delicato, perfetto con legumi.

PRIMI PIATTI

Pappardelle al ragù di cinghiale e cavolo nero

Ingredienti (4 persone)

- 350 g pappardelle fresche
- 400 g polpa di cinghiale a cubetti
- 200 g cavolo nero
- 1 cipolla, 1 carota, 1 gambo di sedano
- ½ bicchiere vino rosso
- 400 g passata di pomodoro
- Olio evo, rosmarino, alloro, pepe, sale

Preparazione

1. Sbollenta il cavolo nero 5 minuti, scolalo e taglialo a listarelle.
2. Fai un soffritto con cipolla, carota e sedano.
3. Aggiungi la carne di cinghiale, rosola bene e sfuma con vino rosso.
4. Unisci la passata di pomodoro, le erbe aromatiche e cuoci 1,5–2 ore a fuoco lento.
5. Negli ultimi 20 min aggiungi il cavolo nero.
6. Cuoci le pappardelle, condiscile col ragù e completa con pepe nero macinato.



Vino consigliato

Brunello di Montalcino DOCG

Rosso strutturato, tannini eleganti che reggono la carne di cinghiale.

***Vegan* Orecchiette con pesto di cavolo nero e mandorle**

Ingredienti (4 persone)

- 350 g orecchiette
- 200 g cavolo nero
- 60 g mandorle tostate
- 1 spicchio d'aglio
- 50 ml olio evo
- Succo di ½ limone
- Sale, pepe

Preparazione

1. Sbollenta il cavolo nero 3 minuti, scolalo e raffreddalo.
2. Frullalo con mandorle, aglio, olio, limone, sale e pepe fino a ottenere un pesto cremoso.
3. Cuoci le orecchiette, scola e condisci col pesto, aggiungendo un filo d'acqua di cottura se necessario.
4. Servi con mandorle tostate tritate sopra.



Vino consigliato

Fiano di Avellino DOCG (vegan)

Bianco campano con note floreali e mandorlate, in sintonia col pesto.

Risotto al cavolo nero e pecorino

Ingredienti (4 persone)

- 280 g riso Carnaroli
- 200 g cavolo nero
- 1 cipolla
- 1 l brodo vegetale
- ½ bicchiere vino bianco
- 50 g pecorino stagionato grattugiato
- 2 cucchiaini olio evo
- Sale, pepe

Preparazione

1. Sbollenta il cavolo nero 5 minuti, scolalo e frullalo con un filo d'olio fino a crema.
2. In casseruola soffriggi la cipolla tritata, aggiungi il riso e tostalo.
3. Sfuma con vino bianco, poi aggiungi il brodo poco alla volta.
4. A metà cottura incorpora la crema di cavolo nero.
5. Porta a cottura, manteca con pecorino e un filo d'olio.
6. Servi con pepe nero macinato fresco.



Vino consigliato

Greco di Tufo DOCG

Bianco strutturato, minerale, in grado di sostenere la sapidità del pecorino.

Vegan Zuppa di cavolo nero, patate e farro

Ingredienti (4 persone)

- 150 g farro perlato
- 250 g cavolo nero
- 200 g patate
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1,2 l brodo vegetale
- Olio evo, rosmarino, sale, pepe

Preparazione

1. Sbollenta il farro 10 minuti se decorticato (o cuocilo direttamente in brodo se perlato).
2. In una casseruola soffriggi cipolla e carota tritate con poco olio.
3. Aggiungi patate a cubetti, cavolo nero a listarelle e il farro.
4. Copri con brodo vegetale e cuoci 30–35 min a fuoco lento.
5. Profuma con rosmarino e aggiusta di sale e pepe.
6. Servi caldo con un filo d'olio a crudo.



Vino consigliato

Chianti Colli Senesi DOCG (vegan)

Rosso toscano giovane e fruttato, perfetto con zuppe rustiche.

SECONDI PIATTI

Salsiccia e cavolo nero in umido

Ingredienti (4 persone)

- 4 salsicce fresche
- 300 g cavolo nero (foglie senza costa)
- 1 cipolla
- 200 g polpa di pomodoro
- ½ bicchiere vino rosso
- 3 cucchiaini olio evo
- Sale, pepe

Preparazione

1. Sbollenta il cavolo nero 5 min e scolalo.
2. In casseruola rosola la cipolla tritata in olio.
3. Aggiungi le salsicce intere o a pezzi, rosola bene.
4. Sfuma con vino rosso.
5. Unisci la polpa di pomodoro e il cavolo nero.
6. Copri e cuoci a fuoco basso 25–30 min.
7. Regola di sale e pepe, servi caldo con pane rustico.



Vino consigliato

Montepulciano d'Abruzzo DOC

Rosso corposo con note speziate che si legano al sugo di carne.

Frittata al cavolo nero e pecorino

Ingredienti (4 persone)

- 6 uova
- 200 g cavolo nero stufato
- 60 g pecorino grattugiato
- 1 cipollotto
- Olio evo, sale, pepe

Preparazione

1. Stufa il cavolo nero con cipollotto e un filo d'olio, finché morbido.
2. Sbatti le uova con pecorino, sale e pepe.
3. Unisci il cavolo nero.
4. Versa in padella antiaderente con poco olio e cuoci 6–7 min a fuoco medio-basso.
5. Gira la frittata e cuoci altri 3–4 min.
6. Servi calda o tiepida a spicchi.



Vino consigliato

Verdicchio dei Castelli di Jesi Classico DOC

Bianco fresco e sapido, ottimo con uova e formaggi.

***Vegan* Polpettone di lenticchie e cavolo nero**

Ingredienti (4 persone)

- 250 g lenticchie cotte
- 200 g cavolo nero sbollentato e tritato
- 100 g pangrattato integrale
- 2 cucchiaini semi di lino macinati + 6 cucchiaini acqua (uovo vegano)
- 2 cucchiaini olio evo
- Spezie: noce moscata, pepe, erbe aromatiche
- Sale

Preparazione

1. Prepara l'“uovo vegano”: mescola semi di lino e acqua, lascia riposare 10 min.
2. Frulla grossolanamente le lenticchie.
3. Mescola lenticchie, cavolo nero tritato, pangrattato, spezie, olio e l'“uovo vegano”.
4. Forma un polpettone, avvolgilo in carta forno unta.
5. Cuoci a 180°C per 30–35 min.
6. Servi a fette con contorno di verdure o patate.



Vino consigliato

Cerasuolo d'Abruzzo DOC (vegan)

Rosato intenso, con struttura che accompagna legumi e cavolo.

Vegan Cavolo nero ripassato con ceci e pomodorini

Ingredienti (4 persone)

- 250 g cavolo nero (foglie a listarelle)
- 200 g ceci cotti
- 150 g pomodorini confit (o freschi al forno)
- 1 spicchio d'aglio
- Olio evo, sale, pepe, peperoncino

Preparazione

1. Sbollenta il cavolo nero 3–4 min, scolalo.
2. In padella scalda olio con aglio e peperoncino.
3. Aggiungi cavolo nero, ceci e pomodorini.
4. Salta 5–6 min a fuoco vivo, regola di sale e pepe.
5. Servi caldo come secondo o piatto unico leggero.



Vino consigliato

Lambrusco Grasparossa di Castelvetro DOC (vegan)

Rosso frizzante e vivace che alleggerisce la sapidità dei ceci.

PIATTI UNICI

Zuppa toscana di cavolo nero con pane e fagioli

Ingredienti (4 persone)

- 300 g cavolo nero (foglie a listarelle)
- 250 g fagioli cannellini già cotti
- 200 g pane raffermo toscano
- 1 carota, 1 cipolla, 1 gambo di sedano
- 300 g patate
- 400 g passata di pomodoro
- 1,2 l brodo vegetale
- 4 cucchiaini olio evo
- Sale, pepe

Preparazione

1. Prepara un soffritto con cipolla, carota e sedano in olio evo.
2. Aggiungi le patate a cubetti e la passata di pomodoro, cuoci 5 min.
3. Unisci il brodo caldo, i fagioli e il cavolo nero a listarelle.
4. Cuoci a fuoco lento per 40 min, mescolando ogni tanto.
5. In una zuppiera alterna strati di zuppa e pane raffermo a fette.
6. Lascia riposare qualche minuto, poi servi calda con olio a crudo e pepe.



Vino consigliato

Morellino di Scansano DOCG

Rosso morbido e fruttato che accompagna il carattere rustico della ribollita.

***Vegan* Bowl di cavolo nero, quinoa e zucca arrosto**

Ingredienti (4 persone)

- 250 g quinoa
- 200 g cavolo nero
- 300 g zucca a cubetti
- 200 g ceci cotti
- 2 cucchiaini tahina
- Succo di ½ limone
- 4 cucchiaini olio evo
- Sale, pepe, paprika affumicata

Preparazione

1. Cuoci la quinoa in acqua salata (rapporto 1:2) per 12–15 min, poi sgrana con la forchetta.
2. Condisci la zucca con olio, sale e paprika, inforna a 200°C per 20–25 min.
3. Sbollenta il cavolo nero 3 min, scolalo e saltalo in padella con olio e sale.
4. Salta i ceci in padella con un filo d'olio e pepe fino a renderli croccanti.
5. Prepara una salsa mescolando tahina, succo di limone, sale e acqua q.b. per renderla fluida.
6. Componi la bowl: base di quinoa, cavolo nero, zucca, ceci e condisci con la salsa tahina.



Vino consigliato

Rosato del Salento IGT (vegan)

Rosato fresco e fruttato che bilancia la dolcezza della zucca.

DOLCI

Plumcake al cavolo nero e limone

Ingredienti (per 8 porzioni)

- 200 g farina 00
- 150 g zucchero
- 2 uova
- 100 ml latte
- 70 ml olio di semi
- 100 g cavolo nero sbollentato
- Succo e scorza di 1 limone
- 1 bustina lievito per dolci

Preparazione

1. Sbollenta il cavolo nero 3–4 min e frullalo con il latte fino a ottenere una crema.
2. Monta le uova con lo zucchero.
3. Aggiungi l'olio, la crema di cavolo e latte, il succo e la scorza di limone.
4. Incorpora farina e lievito setacciati.
5. Versa in uno stampo da plumcake imburrito.
6. Cuoci a 180°C per 35–40 min.



Vino consigliato

Moscato d'Asti DOCG

Dolce frizzante, aromatico, perfetto col limone.

Crostata con crema dolce al cavolo nero e ricotta

Ingredienti (per 6–8 porzioni)

- 250 g farina 00
- 120 g burro
- 100 g zucchero
- 1 uovo + 1 tuorlo
- 250 g ricotta
- 80 g zucchero a velo
- 80 g cavolo nero sbollentato
- 1 cucchiaino estratto di vaniglia

Preparazione

1. Prepara la frolla impastando farina, burro, zucchero e uova. Lascia riposare 30 min in frigo.
2. Sbollenta il cavolo nero 3 min e frullalo con la ricotta, zucchero a velo e vaniglia.
3. Stendi la frolla in uno stampo, farcisci con la crema di ricotta e cavolo.
4. Decora con strisce di frolla.
5. Cuoci a 180°C per 35–40 min.



Vino consigliato

Vin Santo del Chianti DOC

Vino da meditazione, ideale con ricotta e frolla.

***Vegan* Panna cotta al cavolo nero e cocco**

Ingredienti (per 4 persone)

- 200 ml latte di cocco
- 150 ml latte di mandorla (o soia)
- 60 g zucchero di canna chiaro
- 2 g agar agar in polvere (circa 1 cucchiaino raso)
- 80 g cavolo nero sbollentato e frullato
- 1 cucchiaino estratto di vaniglia
- Topping: scaglie di cocco, frutti di bosco o salsa al cioccolato

Preparazione

1. Sbollenta il cavolo nero per 3 minuti, scolalo e frullalo finissimo con un po' di latte vegetale.
2. In un pentolino unisci latte di cocco, latte di mandorla, zucchero e vaniglia. Porta a ebollizione dolce.
3. Aggiungi l'agar agar mescolando bene con la frusta, cuoci per 2 minuti.
4. Incorpora la crema di cavolo nero frullato e amalgama fino a ottenere un composto liscio.
5. Versa negli stampini e lascia intiepidire, poi metti in frigo per almeno 3 ore.
6. Sforma e decora con cocco grattugiato e frutti di bosco freschi.



Vino consigliato

Malvasia delle Lipari Passito DOC (vegan)

Dolce, aromatico, con note tropicali in armonia col cocco.

Vegan Smoothie bowl al cavolo nero, banana e cacao

Ingredienti (per 2 persone)

- 150 g cavolo nero sbollentato
- 2 banane mature congelate a rondelle
- 2 cucchiaini cacao amaro
- 200 ml latte vegetale
- Topping: granola, frutta secca, frutti rossi

Preparazione

1. Frulla banane, cavolo nero, cacao e latte vegetale fino a ottenere una crema densa.
2. Versa in due ciotole.
3. Decora con granola, frutta secca e frutti rossi.
4. Servi subito con cucchiaino.



Vino consigliato

Recioto della Valpolicella D.O.C.G. (vegan)

Rosso passito, dolce e vellutato, perfetto con cacao e banana.

CONSERVE

Cavolo nero sott'olio aromatizzato

Ingredienti

- 400 g cavolo nero (foglie)
- 500 ml aceto di vino bianco
- 2 spicchi d'aglio
- 1 peperoncino secco
- Olio evo q.b.
- Sale grosso

Preparazione

1. Lava le foglie, elimina le coste dure e sbollentale 2 minuti in acqua e aceto (1:1) con un pizzico di sale.
2. Scolale bene e asciugale completamente.
3. Disponi nei vasetti sterilizzati con aglio e peperoncino.
4. Copri con olio evo fino all'orlo, chiudi ermeticamente.
5. Lascia riposare almeno 2 settimane prima del consumo.



Cavolo nero fermentato in stile “crauti rustici”

Ingredienti

- 1 kg cavolo nero
- 20 g sale grosso marino
- Spezie a piacere: semi di cumino, bacche di ginepro

Preparazione

1. Taglia il cavolo nero a listarelle sottili.
2. Mescola in una ciotola con il sale e le spezie, massaggiando bene.
3. Trasferisci in un barattolo a chiusura ermetica, pressando fino a far uscire il liquido naturale.
4. Copri con un peso (ad es. un bicchiere capovolto) in modo che il cavolo resti sommerso.
5. Fermenta a temperatura ambiente 5–7 giorni, poi conserva in frigo.



Pesto di cavolo nero in conserva

Ingredienti

- 200 g cavolo nero sbollentato
- 60 g noci o mandorle
- 1 spicchio d'aglio
- 80 ml olio evo
- Sale, pepe
- Succo di limone

Preparazione

1. Sbollenta il cavolo nero, scolalo bene e asciugalo.
2. Frullalo con frutta secca, aglio, olio, sale, pepe e un goccio di limone.
3. Versa in vasetti sterilizzati, copri con un velo d'olio e chiudi ermeticamente.
4. Conserva in frigo per 2–3 settimane.



Tabella comparativa delle conserve di cavolo nero

Conserva	Varietà di cavolo	Metodo di conservazione	Tempo di conservazione	Abbinamenti consigliati	Note particolari
Cavolo nero sott'olio aromatizzato	Cavolo nero	Sbollentatura in acqua e aceto, essiccazione, conservazione sott'olio con aromi	6–8 mesi in dispensa (vasetti sterilizzati)	Ottimo come antipasto con pane e salumi, in insalate di cereali, su bruschette	Essenziale asciugare molto bene le foglie per evitare muffe
Cavolo nero fermentato in stile “crauti rustici”	Cavolo nero	Fermentazione naturale con sale e spezie	In frigo 3–4 settimane	Ideale con legumi, carni bollite, panini rustici	Fermentato probiotico, gusto acidulo e speziato
Pesto di cavolo nero in conserva	Cavolo nero	Sbollentatura, frullatura con noci e olio, conservazione in vasetto con olio in superficie	2–3 settimane in frigo (conservato sott'olio)	Perfetto per condire pasta, bruschette e cereali	Va sempre coperto da uno strato d'olio per evitare ossidazioni

CAVOLFIORE

Il cavolfiore appartiene alle Brassicaceae (o Crucifere), la stessa di cavolo cappuccio, verza, cavolo nero e broccoli.

Il “pomo” bianco (o di altri colori, come verde, arancione o viola) non è un frutto né un fiore aperto, ma l’infiorescenza immatura, raccolta prima che sbocchi.

Eesistono diversi cavolfiori: bianco classico, romanesco (verde e geometrico), arancione (ricco di beta-carotene), viola (ricco di antociani).

Valori nutrizionali da segnalare, basso contenuto calorico (ca. 25 kcal per 100 g), ricco di vitamina C, K e del gruppo B.

E’ fonte di minerali come potassio, magnesio e fosforo e contiene composti solforati (glucosinolati), responsabili del tipico odore in cottura e delle proprietà protettive.

Tra i principali benefici da notare l’azione antiossidante e antinfiammatoria.

Favorisce la digestione grazie alle fibre e può aiutare la prevenzione di alcune patologie grazie ai fitocomposti.

Il cavolfiore deriva dal cavolo selvatico (*Brassica oleracea*), originario delle coste dell’Asia Minore e del Mediterraneo orientale.

Già coltivato in Siria oltre 2000 anni fa, veniva chiamato *syriaca brassica*.

E’ stato introdotto in Italia meridionale dai Greci e poi dai Romani, che lo apprezzavano per le proprietà digestive e depurative.

Nel Medioevo fu molto diffuso soprattutto a Cipro, da cui il nome latino “*caulis floris cyprius*” (cavolo fiore di Cipro).

Dal Rinascimento in poi, la coltivazione si espanse in tutta l’Europa, in particolare in Italia e Francia.

In Francia divenne celebre alla corte di Luigi XIV, dove veniva cucinato in elaborate ricette.

Oggi l’Italia è tra i principali produttori mondiali, con forte concentrazione in regioni come Marche, Puglia, Lazio e Campania.



Still Life of a Cauliflower di Stanley Dollimore (1975)

Consigli per la coltivazione del cavolfiore in campo

Clima e periodo di semina

- Ama climi freschi e temperati, teme caldo e siccità.
- Semina in semenzaio: giugno–agosto (per raccolti autunnali-invernali). Trapianto: agosto–ottobre.

Terreno

- Fertile, profondo, ben drenato, con pH 6,5–7,5.
- Concimare con letame maturo o compost prima del trapianto.

Semina e trapianto

- In semenzaio: semi a 1 cm di profondità. Trapianto con piantine di 4–5 foglie.
- Distanze: 60–70 cm tra le file, 50–60 cm tra le piante.

Irrigazione

- Regolare e costante, senza ristagni. Importante nelle fasi di ingrossamento del “pomo”.

Cura e manutenzione

- Eliminare le erbacce e rincalzare le piante.
- Quando il cavolfiore inizia a formarsi, piegare alcune foglie sopra la testa per proteggerlo dal sole e mantenerlo chiaro.

Parassiti e malattie

- Afidi, altica, cavolaia (bruchi). Malattie fungine: peronospora, alternaria.
- Prevenzione: rotazioni colturali, reti antinsetto, evitare eccesso d’umidità.

Raccolta

- Dopo 3–5 mesi dal trapianto, a seconda della varietà, si raccoglie quando l’infiorescenza è compatta e soda.



Consigli per la coltivazione del cavolfiore in vaso

1. Scelta del contenitore

- Vaso grande e profondo (almeno 35–40 cm).
- Una pianta per vaso.

2. Terriccio

- Terriccio fertile con compost + sabbia per drenaggio.

3. Esposizione

- Posizione soleggiata, almeno 6 ore di sole diretto al giorno.

4. Irrigazione

- Regolare, mantenere il terreno sempre umido ma senza ristagni.

5. Concimazione

- Aggiungere fertilizzante organico o compost ogni 3–4 settimane.

6. Cura e protezione

- Coprire l'infiorescenza piegando le foglie esterne, come in campo.
- *In inverno proteggere il vaso dal gelo con tessuto non tessuto.*

7. Raccolta

- Dopo 4–5 mesi dal trapianto, raccogli il cavolfiore quando è ben formato e compatto.



ANTIPASTI

Frittelle di cavolfiore croccanti

Ingredienti (4 persone)

- 400 g cavolfiore
- 2 uova
- 50 g parmigiano grattugiato
- 60 g pangrattato
- Olio di semi per friggere
- Sale, pepe

Preparazione

1. Lessare le cimette di cavolfiore in acqua salata per 8–10 min.
2. Schiacciarle con la forchetta.
3. Aggiungere uova, parmigiano, pangrattato, sale e pepe.
4. Formare delle polpettine schiacciate.
5. Friggere in olio caldo fino a doratura.
6. Scolare su carta assorbente e servire calde.
- 7.



Vino consigliato

Greco di Tufo DOCG

Bianco strutturato e fresco, ottimo per bilanciare la frittura.

Cavolfiore gratinato in cocotte

Ingredienti (4 persone)

- 400 g cavolfiore
- 250 ml besciamella
- 60 g parmigiano grattugiato
- Burro q.b. per le cocotte
- Noce moscata, sale, pepe

Preparazione

1. Lessare il cavolfiore per 6–7 min, scolarlo e dividerlo in cimette.
2. Imburrare le cocotte e disporre il cavolfiore.
3. Coprire con besciamella, spolverare con parmigiano e noce moscata.
4. Cuocere in forno a 190°C per 15–20 min, finché dorato.



Vino consigliato

Chardonnay Alto Adige DOC

Bianco elegante, morbido, che accompagna la cremosità del gratin.

Vegan Hummus di cavolfiore arrosto

Ingredienti (4 persone)

- 300 g cavolfiore
- 2 cucchiaini tahina
- Succo di ½ limone
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino cumino in polvere
- 3 cucchiaini olio evo
- Sale, pepe

Preparazione

1. Tagliare il cavolfiore a cimette, condirlo con olio, sale, pepe e arrostarlo in forno a 200°C per 20 min.
2. Frullarlo con tahina, succo di limone, aglio, cumino e olio fino a ottenere una crema liscia.
3. Servire con crostini o verdure crude.



Vino consigliato

Vermentino di Sardegna DOC (vegan)

Fresco e agrumato, ideale con la cremosità e le spezie dell'hummus.

Vegan Carpaccio di cavolfiore viola con agrumi e semi

Ingredienti (4 persone)

- ½ cavolfiore viola
- 1 arancia
- Succo di ½ limone
- 2 cucchiaini semi di zucca
- 3 cucchiaini olio evo
- Sale, pepe

Preparazione

1. Affettare finissimo il cavolfiore crudo con una mandolina.
2. Disporre le fettine su un piatto.
3. Condire con spicchi di arancia, succo di limone, olio evo, sale e pepe.
4. Completare con semi di zucca tostati.



Vino consigliato

Prosecco DOC Brut (vegan)

Bollicina fresca e minerale che valorizza croccantezza e note agrumate.

PRIMI PIATTI

Pasta con cavolfiore, acciughe e pangrattato

Ingredienti (4 persone)

- 350 g pasta corta (tipo mezze maniche o orecchiette)
- 400 g cavolfiore
- 4 filetti di acciuga sott'olio
- 2 cucchiaini uvetta
- 2 cucchiaini pinoli
- 2 spicchi d'aglio
- 50 g pangrattato
- Olio evo, sale, pepe

Preparazione

1. Lessare il cavolfiore a cimette in acqua salata, scolarlo al dente.
2. In padella scaldare olio e aglio, unire le acciughe e scioglierle.
3. Aggiungere uvetta, pinoli e cavolfiore, far insaporire.
4. Cuocere la pasta nella stessa acqua del cavolfiore, scolare e saltare in padella.
5. Tostare a parte il pangrattato in padella con un filo d'olio.
6. Servire la pasta con il pangrattato croccante sopra.



Vino consigliato

Etna Bianco DOC

Bianco siciliano, minerale e agrumato, perfetto con la sapidità delle acciughe e la nota tostata del pangrattato.

Risotto al cavolfiore e speck

Ingredienti (4 persone)

- 320 g riso Carnaroli
- 300 g cavolfiore
- 100 g speck a cubetti
- 1 cipolla piccola
- 1 l brodo vegetale
- 50 g parmigiano
- 30 g burro
- Olio evo, sale, pepe

Preparazione

1. Rosolare la cipolla tritata con un filo d'olio.
2. Aggiungere il riso e tostarlo 2 min.
3. Unire il cavolfiore a cimette e iniziare la cottura con il brodo caldo.
4. Nel frattempo rosolare lo speck in padella fino a renderlo croccante.
5. A metà cottura, frullare metà del cavolfiore e unirlo al risotto per cremosità.
6. A fine cottura mantecare con burro e parmigiano.
7. Servire con lo speck croccante sopra.



Vino consigliato

Pinot Nero Alto Adige DOC

Rosso elegante, leggero, con freschezza che bilancia la cremosità e accompagna la nota affumicata dello speck.

***Vegan* Spaghetti al pesto di cavolfiore e mandorle**

Ingredienti (4 persone)

- 350 g spaghetti
- 300 g cavolfiore
- 50 g mandorle pelate
- 1 spicchio d'aglio
- Succo di ½ limone
- 5 cucchiaini olio evo
- Sale, pepe

Preparazione

1. Sbollentare il cavolfiore in acqua salata per 7–8 min.
2. Frullarlo con mandorle, aglio, olio, succo di limone, sale e pepe fino a ottenere un pesto cremoso.
3. Cuocere gli spaghetti e conservare un po' di acqua di cottura.
4. Condire la pasta con il pesto, aggiungendo acqua di cottura se necessario.
5. Servire con mandorle tostate in superficie.



Vino consigliato

Fiano di Avellino DOCG (vegan)

Bianco strutturato, con note floreali e mandorlate che dialogano col pesto vegetale.

Vegan Zuppa cremosa di cavolfiore e porri

Ingredienti (4 persone)

- 400 g cavolfiore
- 2 porri
- 2 patate medie
- 800 ml brodo vegetale
- 3 cucchiaini olio evo
- Sale, pepe, noce moscata
- Crostini di pane

Preparazione

1. Pulire i porri e tagliarli a rondelle, soffriggerli con olio evo.
2. Aggiungere patate a cubetti e cavolfiore a cimette.
3. Coprire con brodo e cuocere 25–30 min.
4. Frullare tutto fino a ottenere una crema liscia.
5. Regolare di sale, pepe e noce moscata.
6. Servire con crostini croccanti.



Vino consigliato

Verdicchio dei Castelli di Jesi DOC (vegan)

Bianco fresco e minerale, perfetto per zuppe e vellutate vegetali.

SECONDI PIATTI

Cavolfiore gratinato con prosciutto e formaggio

Ingredienti (4 persone)

- 600 g cavolfiore
- 150 g prosciutto cotto a fette
- 200 g formaggio filante (scamorza o fontina)
- 250 ml besciamella
- 40 g parmigiano grattugiato
- Sale, pepe

Preparazione

1. Lessare le cimette di cavolfiore per 8–10 min.
2. Avvolgere alcune cimette in fette di prosciutto e adagiarle in una pirofila imburrata.
3. Coprire con formaggio a cubetti e besciamella.
4. Spolverare con parmigiano.
5. Infornare a 190°C per 20–25 min fino a doratura.



Vino consigliato

Soave Classico DOC

Bianco veneto fresco ma morbido, capace di bilanciare cremosità e sapidità del piatto.

Polpette di cavolfiore e pollo

Ingredienti (4 persone)

- 300 g cavolfiore lessato
- 300 g macinato di pollo
- 1 uovo
- 40 g parmigiano
- Pangrattato q.b.
- Prezzemolo tritato
- Sale, pepe, olio evo

Preparazione

1. Tritare il cavolfiore cotto e unirlo al pollo macinato.
2. Aggiungere uovo, parmigiano, prezzemolo, sale e pepe.
3. Formare delle polpette e passarle nel pangrattato.
4. Disporle su teglia con un filo d'olio e cuocere in forno a 190°C per 20 min (oppure friggere in olio caldo).



Vino consigliato

Verdicchio dei Castelli di Jesi DOC

Bianco marchigiano elegante, con freschezza che accompagna la leggerezza del pollo e la nota vegetale del cavolfiore.

***Vegan* Burger vegan di cavolfiore e ceci**

Ingredienti (4 persone)

- 250 g cavolfiore cotto
- 200 g ceci cotti
- 2 cucchiaini farina di ceci (o pangrattato)
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio prezzemolo tritato
- Spezie: paprika, curcuma
- Olio evo, sale, pepe

Preparazione

1. Frullare cavolfiore e ceci fino a ottenere un composto compatto.
2. Aggiungere farina di ceci, aglio tritato, prezzemolo e spezie.
3. Formare dei burger e disporli su carta forno.
4. Cuocere in padella antiaderente con un filo d'olio 3–4 min per lato.



Vino consigliato

Lambrusco di Sorbara DOC (vegan)

Rosato frizzante, fresco e fruttato, ideale per ripulire il palato e accompagnare legumi e spezie leggere.

Vegan Cavolfiore al curry con latte di cocco

Ingredienti (4 persone)

- 400 g cavolfiore
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 200 ml latte di cocco
- 1 cucchiaio curry in polvere
- 2 cucchiaini olio evo
- Sale, pepe
- Coriandolo fresco (facoltativo)

Preparazione

1. Soffriggere cipolla e aglio tritati con olio evo.
2. Aggiungere cavolfiore a cimette e far insaporire.
3. Unire curry, sale e pepe, mescolare.
4. Aggiungere latte di cocco e cuocere 15–20 min a fuoco dolce.
5. Servire con riso basmati e coriandolo fresco.



Vino consigliato

Gewürztraminer Alto Adige DOC (vegan)

Aromatico, con note speziate ed esotiche che si armonizzano al curry e al cocco.

PIATTI UNICI

Cavolfiore al forno con pasta e salsiccia

Ingredienti (4 persone)

- 400 g pasta corta (tipo mezze maniche)
- 300 g cavolfiore
- 200 g salsiccia fresca
- 200 ml besciamella
- 50 g parmigiano grattugiato
- Olio evo, sale, pepe

Preparazione

1. Lessare il cavolfiore a cimette per 5–6 min.
2. Rosolare la salsiccia sbriciolata in padella.
3. Scolare la pasta molto al dente e unirla a cavolfiore e salsiccia.
4. Aggiungere la besciamella e metà parmigiano, mescolare.
5. Trasferire in una pirofila, cospargere con il resto del parmigiano.
6. Cuocere in forno a 190°C per 20 min, finché dorato.



Vino consigliato

Chianti Classico DOCG

Rosso toscano corposo, con tannini che ben si sposano con la ricchezza della salsiccia e la gratinatura.

***Vegan* Buddha bowl con cavolfiore speziato, riso integrale e legumi**

Ingredienti (4 persone)

- 300 g cavolfiore
- 200 g riso integrale cotto
- 200 g ceci cotti
- 1 avocado
- 1 cucchiaino curcuma
- 3 cucchiaini olio evo
- Semi di sesamo
- Sale, pepe

Preparazione

1. Tagliare il cavolfiore a cimette, condirlo con olio, curcuma, sale e pepe.
2. Cuocere in forno a 200°C per 20 min fino a doratura.
3. Preparare le bowl con riso come base, cavolfiore speziato, ceci e fette di avocado.
4. Completare con semi di sesamo e un filo d'olio evo.



Vino consigliato

Grillo Sicilia DOC (vegan)

Bianco fresco, agrumato e leggermente aromatico, perfetto con spezie leggere e verdure arrostate.

DOLCI

Muffin al cavolfiore e mele

Ingredienti (12 muffin)

- 200 g cavolfiore lessato
- 200 g farina 00
- 100 g zucchero
- 2 uova
- 80 ml olio di semi
- 1 mela a cubetti
- 1 cucchiaino lievito per dolci
- Cannella q.b.

Preparazione

1. Lessare il cavolfiore, scolarlo e frullarlo.
2. In una ciotola unire uova e zucchero, montare fino a spuma.
3. Aggiungere olio, purea di cavolfiore, farina, lievito e cannella.
4. Incorporare la mela a cubetti.
5. Riempire i pirottini e cuocere a 180°C per 20–25 min.



Vino consigliato

Moscato d'Asti DOCG

Aromatico e leggermente frizzante, perfetto con la dolcezza della mela e la morbidezza dei muffin.

Cheesecake al cavolfiore e cioccolato bianco

Ingredienti (stampo 20 cm)

- 150 g biscotti secchi
- 70 g burro fuso
- 200 g cavolfiore cotto e frullato
- 250 g formaggio spalmabile
- 150 g ricotta
- 100 g cioccolato bianco fuso
- 80 g zucchero
- 2 uova

Preparazione

1. Tritare i biscotti, unirli al burro e pressare sul fondo di uno stampo a cerniera.
2. Montare formaggio, ricotta, zucchero e uova.
3. Aggiungere purea di cavolfiore e cioccolato bianco fuso.
4. Versare sulla base e cuocere in forno a 160°C per 45–50 min.
5. Raffreddare e servire con frutti rossi.



Vino consigliato

Passito di Pantelleria DOC

Vino dolce e intenso, con note di miele e frutta secca che si sposano al cioccolato bianco e alla ricchezza della cheesecake.

***Vegan* Biscotti al cavolfiore e cacao**

Ingredienti (15 biscotti)

- 150 g cavolfiore lessato e frullato
- 150 g farina di avena
- 40 g cacao amaro
- 80 g zucchero di canna
- 60 ml olio di semi
- 1 cucchiaino lievito per dolci
- 50 g gocce di cioccolato fondente

Preparazione

1. Unire cavolfiore frullato con olio e zucchero.
2. Aggiungere farina, cacao e lievito, mescolando fino a impasto morbido.
3. Incorporare le gocce di cioccolato.
4. Formare palline e schiacciarle su carta forno.
5. Cuocere a 180°C per 15–18 min.



Vino consigliato

Recioto della Valpolicella DOCG (vegan)

Rosso dolce e vellutato, con note di ciliegia e cacao che esaltano il gusto dei biscotti al cioccolato.

Vegan Gelato al cavolfiore e vaniglia

Ingredienti (per 4 porzioni)

- 250 g cavolfiore cotto e freddo
- 200 ml latte di mandorla
- 70 g zucchero di canna
- 1 cucchiaino estratto di vaniglia

Preparazione

1. Frullare cavolfiore con latte di mandorla, zucchero e vaniglia fino a crema liscia.
2. Versare in gelatiera e mantecare per 25–30 min.
(Oppure congelare, mescolando ogni ora per 3–4 ore).
3. Servire con granella di nocciole o scaglie di cioccolato.



Vino consigliato

Malvasia delle Lipari DOC (vegan)

Dolce e aromatico, con profumi floreali e fruttati che accompagnano la cremosità del gelato e la delicatezza della vaniglia.

CONSERVE

Cavolfiore sott'aceto classico (standard da dispensa)

Ingredienti

- 1 kg cavolfiore a cimette
- 500 ml aceto di vino bianco
- 500 ml acqua
- 2 cucchiaini sale grosso
- Spezie a piacere (alloro, pepe nero in grani, semi di senape)

Preparazione

1. Sbollentare le cimette di cavolfiore 3–4 min in acqua salata, scolarle.
2. Portare a ebollizione aceto, acqua e spezie.
3. Invasare il cavolfiore bollente nei vasetti sterilizzati.
4. Coprire con il liquido caldo, chiudere ermeticamente.
5. Conservare in dispensa 6–8 mesi.



Cavolfiore speziato sott'olio (ricetta rustica e aromatica)

Ingredienti

- 1 kg cavolfiore
- 500 ml aceto di vino bianco
- 500 ml acqua
- 3 spicchi d'aglio
- 1 peperoncino secco
- Origano, timo o rosmarino
- Olio extravergine q.b.

Preparazione

1. Sbollentare le cimette di cavolfiore 4–5 min in acqua e aceto.
2. Asciugarle bene su un canovaccio per 12 ore.
3. Disporle nei vasetti alternando con aglio, peperoncino e erbe aromatiche.
4. Coprire con olio evo fino a sommità, eliminando bolle d'aria.
5. Chiudere i vasetti sterilizzati e conservare 6–8 mesi.
- 6.



Confettura agrodolce di cavolfiore e cipolle (ottima con formaggi)

Ingredienti

- 500 g cavolfiore
- 300 g cipolle rosse
- 200 g zucchero di canna
- 150 ml aceto di mele
- 1 cucchiaino senape in grani
- Sale, pepe

Preparazione

1. Tagliare finemente cavolfiore e cipolle.
2. Metterli in pentola con zucchero, aceto, senape, sale e pepe.
3. Cuocere a fuoco lento per 40–50 min, mescolando fino a consistenza di marmellata.
4. Invasare bollente in vasetti sterilizzati, chiudere bene.
5. Conservare in dispensa fino a 6 mesi.



Tabella comparativa delle conserve di cavolfiore

Conserva	Varietà di cavolo	Metodo di conservazione	Tempo di conservazione	Abbinamenti consigliati	Note particolari
Cavolfiore sott'aceto classico	Cavolfiore bianco	Sbollentatura e conservazione in aceto con spezie	6–8 mesi in dispensa	Ottimo come antipasto, in insalate o con salumi e formaggi	Sapore acidulo e fresco, mantiene croccantezza
Cavolfiore speziato sott'olio	Cavolfiore bianco	Sbollentatura in aceto, asciugatura e conservazione sott'olio con spezie ed erbe	6–8 mesi in dispensa (vasetti sterilizzati)	Perfetto su crostini, bruschette, aperitivi	Richiede asciugatura accurata per evitare muffe
Confettura agrodolce di cavolfiore e cipolle	Cavolfiore bianco + cipolle rosse	Cottura lenta con zucchero, aceto e spezie	5–6 mesi in dispensa	Ottima con formaggi stagionati, salumi e pane rustico	Ricetta insolita, dal gusto agrodolce gourmet