

# Cavolfiore

Apprezzato cotto o crudo, il cavolfiore è un grande complemento al nostro modo più sano di mangiare, ed è disponibile tutto l'anno. Mentre le verdure a foglia verde possono contenere più clorofilla, il cavolfiore è ricco di sostanze nutritive e, come i suoi cugini, cavoli, cavolini di Bruxelles, broccoli etc, fornisce composti salutari che non si trovano in molte altre verdure. Il cavolfiore, è una verdura appartenente alla famiglia delle crucifere. Ha una testa compatta, con una dimensione media di 15 cm. di diametro, composta di boccioli sviluppati. I fiori sono collegati a uno stelo centrale. Intorno alle cimette ci sono delle foglie verdi, che le proteggono dalla luce del sole, impedendo lo sviluppo della clorofilla. Mentre questo processo contribuisce alla colorazione bianca della maggior parte delle varietà, il cavolfiore ha anche delle varietà con colorazione verde chiaro e viola.

## Profilo nutrizionale

Il cavolfiore è una fonte eccellente di **vitamina C, vitamina K, acido folico, acido pantotenico, e vitamina B6**. E' una buona fonte di **colina, fibra alimentare, acidi grassi omega-3, manganese, fosforo e biotina**. Inoltre, è una buona fonte di **vitamina B2, proteine, vitamina B1, niacina, e magnesio**.

## Benefici antiossidanti del cavolfiore

Il cavolfiore è un'eccellente fonte di **vitamina C**, e di **manganese**, ci fornisce due antiossidanti convenzionali fondamentali. Ma il suo supporto antiossidante si estende ben oltre i nutrienti convenzionali nel regno di fitonutrienti. **Beta-carotene, beta-criptoxantina, acido caffeico, acido cinnamico, acido ferulico, quercetina, rutina, e campferolo** sono tra i principali fitonutrienti antiossidanti del cavolfiore. Questo ampio spettro di antiossidanti di sostegno aiutano a ridurre il rischio di stress ossidativo nelle nostre cellule. Lo stress cronico ossidativo significa una presenza cronica di un surplus di molecole contenenti un eccesso di radicali liberi, che portano a un danno cumulativo alle molecole di queste cellule, è un fattore di rischio per lo sviluppo della maggior parte dei tipi di cancro. Se forniamo una grande varietà di nutrienti antiossidanti, il cavolfiore è uno di loro ed aiuta ad abbassare il nostro rischio di cancro, per evitare lo stress ossidativo cronico.

Come fonte eccellente di **vitamina K**, il cavolfiore ci fornisce uno dei nutrienti anti-infiammatori caratteristici. La vitamina K agisce come regolatrice diretta della nostra risposta anti-infiammatoria

Decine di studi collegano le l'assunzione del cavolfiore alla prevenzione del cancro, in particolare per quanto riguarda i seguenti tipi di cancro: cancro alla vescica, cancro al seno, cancro del colon, cancro della prostata e il cancro ovarico.

## Cavolfiore e supporto cardiovascolare

Gli scienziati non hanno sempre riferito i problemi cardiovascolari alla componente infiammatoria centrale, ma il ruolo dell' infiammazione è diventato sempre più fondamentale per la comprensione delle malattie cardiovascolari. Il supporto anti-infiammatorio offerto dal cavolfiore (compresa la **vitamina K e omega-3** contenuti) lo rende un alimento anche in grado di fornire **benefici cardiovascolari**, proteggendo i vasi sanguigni e la circolazione.

## Vantaggi del cavolfiore

Come fonte eccellente di **vitamina K**, il cavolfiore ci fornisce uno dei nutrienti anti-infiammatori caratteristici. La vitamina K agisce come regolatrice diretta della nostra risposta anti-

## Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

infiammatoria. Inoltre, uno dei glucosinolati trovati nel cavolfiore, la glucobrassicina, può essere facilmente convertita in una molecola chiamata isotiocianato ITC, o indolo-3-carbinolo. I3C è un composto anti-infiammatorio che funziona a livello genetico, e così facendo, impedisce l'apertura di risposte infiammatorie in fase molto precoce. Come lo stress ossidativo cronico e la capacità indebolita di detossificazione cronica, può aumentare significativamente il rischio di tumori e di altre malattie croniche.

## Come scegliere e selezionarlo

Al momento dell'acquisto del cavolfiore, cercare la testa di un colore bianco crema, compatta al tatto in cui i grappoli non siano separati. Evitare i cavolfiori di colore opaco e macchiati. I cavolfiori che sono circondati da molte foglie verdi e spesse sono meglio protetti e quindi più freschi. La sua dimensione non è legata alla sua qualità, scegliere quelli più adatti alle vostre esigenze. Di solito se si acquistano i cavolfiori confezionati nel cellophane, troverete al 99%, sul taglio della base, l'etichetta del peso e prezzo, che non consente di verificarne la freschezza.

Conservare il cavolfiore crudo in un sacchetto di carta o di plastica in frigorifero, dove si conserva per una settimana al massimo. Per evitare che l'umidità si sviluppi in maniera eccessiva, conservarlo con il lato della base verso il basso.

Se si acquistano le cime del cavolfiore pre-tagliate, consumarle entro uno o due giorni, dopo perderanno la loro freschezza. Dopo la cottura, si può conservare in frigorifero e consumare entro due o tre giorni.

## Suggerimenti per la preparazione cavolfiore

Le cime del cavolfiore sono la parte della pianta più usata dalla maggior parte delle persone. Tuttavia, il gambo e le foglie sono ugualmente commestibili e sono particolarmente buone in aggiunta alle minestre e zuppe.

Per tagliare il cavolfiore, rimuovere le foglie esterne e poi tagliare le cime alla base dove si incontrano i gambi. Si può inoltre tagliare, se si desiderano pezzi che più piccoli o di dimensioni uniformi. Togliere qualsiasi colorazione marrone sulle cime.

Il cavolfiore contiene dei fitonutrienti che nella fase di riscaldamento della cottura rilasciano composti solforati odorosi. Questi odori diventano più forti più si prolunga il tempo di cottura. Se si vuole ridurre al minimo l'odore, basta mantenere una consistenza croccante, riducendo il tempo di cottura e la conseguente perdita di nutrienti.

Alcuni fitonutrienti possono reagire con la lega di alcune pentole e causare al cavolfiore l'assunzione di una tonalità marrone. Per evitare questo, aggiungere un po' di succo di limone nell'acqua in cui si sbollenta il cavolfiore.

## Un metodo sano di cottura

Di tutti i metodi di cottura, un metodo sano è la cottura al salto. E' un metodo che fornisce maggior sapore ed è anche un metodo che evita la dispersione dei nutrienti mantenendoli concentrati. Tagliare le cimette del cavolfiore in quarti e lasciate riposare per almeno 5 minuti per migliorare i suoi benefici salutari. Scaldare in una casseruola, 5 cucchiai di brodo, (vegetale o di pollo) o di acqua. Una volta portata a bollore, aggiungere le cimette del cavolfiore (tagliate in quarti) e la curcuma, e coprire. Saltare per 5 minuti.

## Utilizzo rapido

- Purea di cavolfiore cotto, aggiungere semi di finocchio e altre erbe e spezie preferite e servirla come zuppa.

- A causa della sua forma e gusto, le cimette di cavolfiore si prestano ad essere consumate crude ed essere immerse nelle salse di accompagnamento.

### **Cavolfiore e purine.**

Il cavolfiore contiene naturalmente delle sostanze chiamate purine. Le purine si trovano comunemente nelle piante, negli animali e negli esseri umani. In alcuni individui più sensibili ai problemi legati alle purine, l'eccessiva assunzione di queste sostanze può causare problemi di salute. Un eccesso di accumulo delle purine nel corpo può portare ad un eccesso di acido urico. La "gotta" e la formazione di calcoli renali sono due esempi dei problemi legati all'acido urico che possono essere collegati ad un'eccessiva assunzione di alimenti contenenti purine. Per questo motivo, gli individui con problemi renali o gotta possono decidere di limitare o di evitare l'assunzione di cibi contenenti purine, come il cavolfiore.