



SCUOLATAO



I CAVOLI

Tesi finale del corso di Alimentazione Energetica

Percorso Accademico 2013 -2016

Candidata: Roberta Parmeggiani

Relatrice: Valeria Tonino

RINGRAZIAMENTI

Desidero ringraziare in primo luogo tutti i docenti di ScuolaTao, in particolare le insegnanti del corso di alimentazione, per avermi dischiuso un meraviglioso mondo di conoscenze a me fino a pochissimi anni fa completamente sconosciuto.

Ringrazio i miei compagni di corso per l'amicizia e la condivisione delle conoscenze in questi tre anni.

Ringrazio infine Maura e Lauro, già allievi di Scuola Tao, per aver suscitato in me la curiosità di avvicinarmi a questo universo di millenaria sapienza.

Indice

Ringraziamenti.....	Pag. 1
Indice.....	Pag. 2
Introduzione.....	Pag. 3
Le crucifere.....	Pag. 4
I cavoli, fra occidente ed oriente: disponibilità, conservazione, storia e diffusione, usi e tradizione.....	Pag. 5
Le diverse varietà, le loro proprietà ed alcune ricette:	
Broccolo / Xī lán huā.....	Pag. 10
Cavoletti di Bruxelles / Bāo xīn cài.....	Pag. 12
Cavolfiore (bianco e verde) / Huā yē cài.....	Pag. 14
Cavolo cappuccio rosso / Hóng sè de juǎn xīn cài.....	Pag. 16
Cavolo cappuccio verde / Juǎn xīn cài.....	Pag. 18
Cavolo cinese / Dà bái cài.....	Pag. 20
Pak choy / Xiāng gū cài.....	Pag. 22
Cavolo nero / Hēi sè de juǎn xīn cài.....	Pag. 24
Cavolo rapa / Pán cài.....	Pag. 26
Cavolo verza / Bāo xīn cài.....	Pag. 27
Ultime riflessioni.....	Pag. 29
Bibliografia e webgrafia.....	Pag. 30

"Il cavolo manda medici e medicine al diavolo"

Antico detto popolare



Introduzione

La cultura cinese, fin dalla notte dei tempi, ha dedicato grande attenzione alla nutrizione come fonte di benessere e garanzia di longevità. La dietetica è, per tradizione, una delle modalità terapeutiche della medicina cinese, come la fitoterapia, il massaggio e l'agopuntura. Per molti dei più illustri medici dell'antichità la dietetica ha rappresentato il metodo terapeutico elettivo; i fondamenti di questa scienza sono illustrati nel più antico Trattato di Medicina Cinese, il Huang Di Neijing, classico dell'Imperatore Giallo, risalente al 475-221 a.C..



Huang Di, l'Imperatore Giallo

All'interno di questa imponente opera, che riassume tutte le conoscenze del tempo in materia di medicina, agopuntura e fitoterapia, gli alimenti vengono suddivisi in quattro categorie: cereali, verdure, prodotti animali e frutta, e catalogati secondo parametri specifici: natura termica, sapore ed energia, in relazione alla teoria dello yin e dello yang e alla teoria dei cinque movimenti, che sono le basi sulle quali si fonda lo studio della fisiologia, della patologia, della semeiotica e della diagnostica della medicina cinese.

Già nel Neijing si raccomandava di ricorrere, nel trattamento di una malattia, prima al cibo e poi al farmaco. All'interno del paesaggio delineato dal sistema di organi, visceri e meridiani che compone la struttura energetica dell'uomo, l'alimentazione agisce infatti una sorta di mediatore: corregge gli eccessi, rimedia alle carenze e previene gli scompensi, mantenendo l'armonia del tutto.

In questo lavoro si raffronteranno le caratteristiche nutrizionali dei cavoli da un punto di vista della medicina occidentale con quelle rilevate dalla classificazione degli stessi secondo i principi della medicina cinese, quindi natura termica, sapore, direzione ed indicazioni. Saranno inoltre proposte alcune ricette analizzate sempre secondo la medicina energetica cinese, ricette indicate nelle dosi per quattro persone.

Le crucifere

Cosa hanno in comune i diversi tipi di cavolo (cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolo nero, cavolo rosso, cavolfiore, cavoletti di Bruxelles, broccolo e broccoletti) con le rape, il ravanello, il rafano, la senape, il crescione e la rucola? Fanno tutti parte della grande famiglia delle *Crucifere*, piante caratterizzate dai loro piccoli fiori con i quattro petali disposti a croce (da cui il nome) o *Brassicacee*.

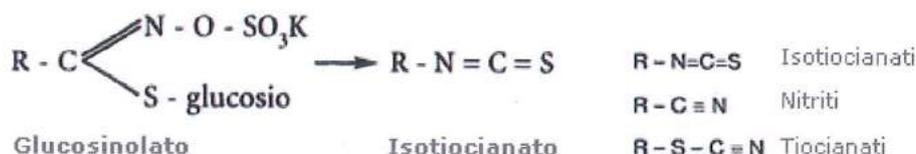
Delle crucifere si mangia tutto: i germogli (cavoletti di Bruxelles), i fiori (cavolfiore, broccolo e broccoletto), le foglie (cavolo cappuccio, verza, cavolo nero, crescione e rucola), le radici (ravanello, sedano rapa e rafano) e i semi (senape).

Tipicamente autunnali, le crucifere sono un vero e proprio serbatoio di vitamine; non esiste infatti un altro gruppo di verdure altrettanto ricco di carotenoidi, vitamina K, vitamina C, acido folico; straordinaria è inoltre la concentrazione di fibra.

Nonostante l'abbondanza di vitamine e fibra sia una ragione sufficiente a renderle uniche fra tutte le verdure, le crucifere offrono ulteriori benefici per la presenza di una classe particolare di fitomolecole chiamate glucosinolati, che conferiscono il tipico sapore pungente-amaro, e sono responsabili del caratteristico odore durante la cottura.

CONTENUTO DI GLUCOSINOLATI NELLE PRINCIPALI CRUCIFERE	
Crucifere	Glucosinolati (mg/100g)
Cavolini di Bruxelles	237
Cavolo nero	201
Verza	101
Crescione acquatico	95
Rapa	93
Cavolo cappuccio (bianco o rosso)	65
Broccoli	62
Cavolfiore	43
Cavolo cinese (pak-choi)	54
Cavolo cinese (Pe-tsai)	21

Fonte : *Br. J. Nutrition* 90 (2003), pp. 687-697
Le quantità indicate esprimono la media dei risultati ottenuti finora.



Prodotti dalla pianta per difendersi dall'attacco di batteri, vermi, funghi e così via, i glucosinolati sono normalmente racchiusi all'interno di speciali comparti cellulari e vengono liberati solo in seguito alla rottura della parete della cellula, come ad esempio quando tagliamo le verdure con il coltello o durante la masticazione. La fuoriuscita dei

glucosinolati li porta a contatto con enzimi cellulari che li convertono nei principi attivi: isotiocianati (che hanno un effetto protettivo contro i tumori intestinali), indoli e nitrili. Queste sostanze aumentano la capacità del fegato di proteggerci da sostanze tossiche e pro-ossidanti; in dosi elevate, inoltre, sono estremamente tossici per le cellule cancerose, di cui bloccano la crescita e causano la morte.

Particolare attenzione deve essere rivolta al consumo di queste verdure da parte di chi abbia problemi tiroidei, per il contenuto di alcune sostanze particolari come i tioassazolidoni, con effetto antitiroideo, e gli isotiocianati, che ostacolano l'assorbimento di iodio da parte della tiroide e inibiscono la sintesi di ormone tiroideo. Quest'ultimo effetto, non superabile dalla presenza di iodio, può peggiorare o precipitare un ipotiroidismo in chi ne consuma dosi massicce per lungo tempo. Alle dosi di normale consumo, però, non vi è alcun effetto negativo sul funzionamento della tiroide. Con la cottura gli isotiocianati vengono in parte disattivati mentre la fermentazione ne aumenta l'attività.

I CAVOLI (Brassica oleracea)

FRA OCCIDENTE ED ORIENTE

Fra le crucifere riveste un ruolo importante la famiglia dei cavoli, con le sue numerosissime varietà. Le più diffuse nel nostro paese sono:

- Brassica oleracea var. italica, il broccolo
- Brassica oleracea var. gemmifera, il cavoletto di Bruxelles
- Brassica oleracea var. botrytis, il cavolfiore (nelle varietà bianca e verde)
- Brassica oleracea var. capitata, il cavolo cappuccio bianco
- Brassica oleracea var. capitata rubra, il cavolo cappuccio rosso
- Brassica oleracea var. chinensis o var. pekinensis, il cavolo cinese
- Brassica oleracea var. acephala, il cavolo nero toscano
- Brassica oleracea var. gongylodes o L. var. caulorapa, il cavolo rapa
- Brassica oleracea var. sabauda, il cavolo verza



I principi attivi e i preziosi principi nutritivi di queste verdure si disperdono nell'acqua; è pertanto bene consumarli crudi quando è possibile (i broccoli, per

esempio, non si prestano al consumo da crudi, mentre i cavolfiori sono ottimi in pinzimonio!), oppure cuocerli al vapore o saltarli direttamente in padella con un po' di olio, riducendo al minimo i tempi di cottura. La bollitura a 100°C, tipica delle minestre o zuppe, ne preserva i preziosi principi nutritivi. Per qualcuno i cavoli sono difficili da digerire, specie se consumati lessi. Per aumentarne la digeribilità è meglio cuocerli al vapore o saltarli in padella, e non riscaldarli e consumarli a distanza di tempo. Inoltre chi soffre di colite potrebbe non sopportare la grande quantità di fibra presente.

Composizione delle diverse varietà di cavolo (per 100g di parte edibile)

	Cavolfiore	Cavolino di Bruxelles	Broccolo	Cavolo nero	Cavolo cappuccio	Verza
Parte edibile ^o	66%	76%	72%	92%	93%	92%
Acqua	90%	85,7%	89,0%	91%	92,2%	90,7%
Carboidrati	2,7%	4,2%	2,0%	2,97%	2,5%	6,1%
Grassi	0,2 g	0,5 g	0,3 g	0,9 g	0,1 g	0,1 g
Proteine	3,2 g	4,2 g	3,4 g	4,3 g	2,1 g	2 g
Fibre	2,4 g	5,0 g	3,0 g	2,58 g	2,6 g	2,9 g
Vitamine	Niacina 1,2mg Vit A* 50µg Vit C 59 mg	Niacina 0,7mg Vit A* 220µg Vit C 81 mg	Niacina 1,8 mg Vit A* 123µg Vit C 27 mg	Niacina 0,9mg Vit A* 190µg Vit C 70 mg	Vit A* 19µg Vit C 47 mg	Niacina 0,3mg Vit C 31 mg Vit E 0,17 mg
Minerali	Sodio 8 mg Calcio 44 mg Fosforo 69 mg	Ferro 1,1 mg Sodio 6 mg Calcio 51 mg	Ferro 1,2 mg Fosforo 74mg Zinco 2,35 mg	Ferro 1,9 mg Potassio 290mg	Ferro 1,1 mg Calcio 60 mg Potassio 260 mg	Ferro 0,4 mg Sodio 28 mg Calcio 35 mg Fosforo 69 mg Potassio 230mg
Energia	25 kcal	37 kcal	24 kcal	36 kcal	19 kcal	27 kcal
Altro	Cotto: Vit A* 60 µg	Vit A*300 µg Clorofille	Clorofille e flavonoidi	Caroteni e antociani	Caroteni, clorofille e antociani più concentrati nelle foglie esterne	Clorofille, flavonoidi e caroteni
Isotiocianati	+	+++	+	+++	+	+++

Legenda + < 100 mg; ++ 100-200mg; +++ > 200mg

Note ^o per 100 g di prodotto * retinolo equivalenti

Secondo la medicina cinese, la caratteristica principale dei cavoli è di possedere un elevato tropismo per lo Stomaco e per il Jiao Medio, muovendo il qi con azione regolarizzante su tutto il tratto digerente.

DISPONIBILITA'

I cavoli sono considerati ortaggi tipicamente invernali; a seconda delle varietà sono invece disponibili tutto l'anno.

	SEMINA	TRAPIANTO	RACCOLTA
Cavolfiore	Maggio - Luglio	Luglio - Agosto	Ottobre - Aprile
Cav. cappuccio primav.	Agosto - Settembre	6 foglie	Aprile - Giugno
Cav. cappuccio est. - aut.	Gennaio - Maggio	6 foglie	Luglio - Ottobre
Cav. cappuccio invernale	Maggio - Giugno	6 foglie	Novembre - Febbraio
Cavolo verza	Marzo - Settembre	5 foglie / h 15 cm	Apr. - Giu / Sett. - Dic.

CONSERVAZIONE

I cavoli più compatti, come il cavolfiore, il broccolo verde ramoso, il cavolo cappuccio, la verza e i cavolini di Bruxelles si conservano bene in frigorifero fino a cinque giorni. Le altre varietà, più delicate in quanto più esposte agli agenti esterni, andrebbero consumate al più presto.

STORIA E DIFFUSIONE

Originari dell'area mediterranea, possiamo trovare i cavoli nei mercati in qualsiasi periodo dell'anno grazie alle abbondanti importazioni e alle varie modalità di coltivazione. Vengono, a ragione, considerati un prodotto di notevole interesse commerciale per l'estesa diffusione e per le numerose utilizzazioni gastronomiche che li rendono ortaggi "molto eclettici".

Le indubbie proprietà nutrizionali e terapeutiche che possiedono li fecero apprezzare fin dall'antichità specialmente dai Greci, che li consideravano sacri. Purtroppo, a partire dal V secolo, iniziò in Grecia, con Pericle, l'epoca d'oro del banchetto classico; la tanto precedentemente esaltata frugalità iniziò a non essere più di moda. Già Platone, nel V secolo a.C., preoccupato della golosità dei Greci, sosteneva una "dieta ideale" a base di olive, cipolle, formaggio, verdure, ceci, fave e ghiande e il poeta Antifane, nel IV secolo a.C., esaltava la cucina antica composta di "pane, aglio, formaggio, maza, questi sì che sono alimenti sani; altro che salagioni di pesce, costolette di agnello spolverate di spezie (...) e che dire dei cavoli cotti a fuoco lento nell'olio, per Zeus, e mangiati con la purea di piselli".

Anche gli antichi Romani ne facevano largo uso; si sostiene la presenza del cavolo già dal VI secolo a.C.. Plinio, in particolare, cita i cavoli come elementi importanti sui deschi dei romani più ricchi, che li mangiavano crudi prima dei banchetti per aiutare l'organismo ad assorbire meglio l'alcool, e li utilizzavano freschi per curare le più svariate malattie.

Prima della comparsa della patata, i cavoli costituivano un alimento di primaria importanza per l'alimentazione delle popolazioni nell'Europa centro settentrionale; in particolar modo venivano assai utilizzati insieme alla cipolla nei viaggi marittimi in cui scarseggiavano alimenti freschi fin dai tempi della scoperta dell'America, quando iniziò l'epoca dei viaggi per mare su lunghe distanze. Questo fatto pose a tanti navigatori la drammatica questione di come contrastare lo scorbuto, una malattia causata dalla carenza di Vitamina C.



Navigando per lunghi periodi senza toccare terra e non avendo a disposizione cibi freschi, si mostrarono subito utili per contrastare la carenza di vitamina C gli agrumi e soprattutto i cavoli, reperibili con facilità anche nei paesi nordici. La grossa scorta a bordo di cavoli freschi permetteva così di poter intraprendere viaggi di molte settimane senza toccare terra. Dalle virtù del cavolo il capitano Cook fa dipendere la salute del suo equipaggio: per tre anni di navigazione in tutte le latitudini non perse infatti nessuno dei suoi 118 uomini, in quanto faceva mangiare loro cavoli cotti e crudi. Nel 1500 la pianta di cavolo veniva utilizzata come lassativo, mentre durante il 1600 il brodo di cavolo era raccomandato in tutte le affezioni polmonari.

Sempre grazie alle scorte di cavoli divennero possibili, nel 1700 e nel 1800, le campagne di mesi di pesca in mare aperto delle navi baleniere.

La letteratura medica del secolo scorso testimonia come il cavolo venisse utilizzato per guarire raffreddori, catarri, laringiti, ma anche per curare la pleurite ed i reumatismi.

Nei mercati inglesi e francesi il cavolo veniva commercializzato già nel 1600 e dall'Inghilterra fu portato in India all'inizio del 1800.

USI E TRADIZIONE

L'impacco di foglie di cavolo (*Brassica oleracea*) è un rimedio tanto antico quanto efficace, conosciuto ed apprezzato già all'epoca delle antiche civiltà greche e romane, che ne facevano un ampio uso per curare un numero infinito di patologie e disturbi, tant'è che a quei tempi era quasi considerato una panacea.

Ancora oggi si usa applicare le foglie del cavolo sulla zona malata, risultando esse estremamente efficaci nell'assorbire ed espellere le infiammazioni dell'organismo, "drenando" verso di sé, cioè verso l'esterno, le tossine e l'infiammazione.

Vengono impiegate ancora, soprattutto nelle zone rurali, per curare un gran numero di patologie e disturbi come contusioni, mal di schiena, mal di pancia, dolori mestruali, dolori articolari, infiammazioni della tiroide, tonsilliti e prostatiti.



I tipi di cavolo più utilizzati sono il cavolo verza e il cavolo cappuccio. In alternativa anche le altre varietà di cavolo, in quanto, grosso modo, vantano tutte le stesse proprietà terapeutiche. La medicina popolare attribuisce ai cavoli anche proprietà anti-ulcera: a questo scopo viene utilizzato il succo di cavolo, che, assunto oralmente, tratta le ulcere peptiche, le ulcere duodenali e le gastriti. Dato il suo scarso valore commerciale, dovuto alla facilità della sua coltivazione ed alla sua diffusione, il cavolo è divenuto, a torto, simbolo di cosa di scarso valore, entrando nei modi di dire popolari. Alcuni fra i più diffusi:

- Andare ad ingrassare i cavoli, cioè morire, diventando così concime per i prodotti dell'orto.
- Andare a piantare cavoli, cioè abbandonare la vita pubblica ritirandosi ad un'esistenza più semplice. Si narra che Diocleziano, imperatore romano del III secolo d. C., dopo essersi ritirato a vita privata curandosi dei lavori della campagna, venne sollecitato a tornare a Roma e alla vita politica, ma si rifiutò affermando che i suoi cavoli lo rendevano più felice di qualsiasi impero.
- Farsi i cavoli propri, cioè occuparsi delle proprie cose senza intromettersi in quelle altrui.
- Non capire un cavolo, cioè, spregiativamente, non capire niente.
- Non fare un cavolo, cioè, sempre spregiativamente, non fare niente, riferendosi a persone pigre ed indolenti.
- Non valere un cavolo, cioè non valere niente.
- Portare il cavolo in mano e il cappone sotto, cioè voler apparire diversi da come si è.
- Entrarci come i cavoli a merenda, cioè non aver attinenza con ciò di cui ci si sta occupando.

Broccolo / Xī lán huā

西兰花



Il cavolo broccolo (foto a sinistra) e il cavolo broccolo romano, o cimoso (foto a destra), entrambi chiamati broccoli, sono due piante della famiglia dei cavoli la cui parte edibile è costituita dalle infiorescenze ancora immature.

Probabilmente originario dell'Italia, il cavolo broccolo, pur appartenendo alla famiglia del cavolfiore, se ne distingue proprio per le infiorescenze caratteristiche; il nome "broccoli" deriva proprio da tali elementi, in quanto "brocco" è l'antica denominazione utilizzata per indicare il germoglio.

Il cavolo broccolo ha un fusto corto e infiorescenze di colore verde intenso, i suoi fiori sono di colore biancastro, simili a quelli del cavolfiore, ma molto più piccoli.

Il cavolo broccolo ramoso è simile al cavolfiore, ma si differenzia per il colore verde azzurro delle sue teste e per i piccoli germogli laterali chiamati broccoletti.

I broccoli si consumano previa cottura, lessati o a vapore.

Sono nutrienti e proteici, ricchi di vitamine (gruppo A-B-C) e acido folico, e sono remineralizzanti per il loro contenuto di calcio, magnesio e fosforo.

Natura termica: neutra

Sapore: dolce, leggermente amaro

Direzione: Stomaco, Milza

Azioni: nutre la Milza e lo Stomaco, risolve i ristagni di qi a livello gastrico con spiccata azione antidolorifica ed azione riparativa alla mucosa sino a rimarginare eventuali ulcere.

Indicazioni: è utile nel dolore epigastrico, nell'ulcera gastroduodenale e nella disuria. E' diuretico, drenante e purifica il calore estivo; inoltre risolve il dolore oculare e le flogosi oftalmiche.

Relativamente a queste ultime indicazioni, è durante la dinastia Tang (618 - 907 d.C.) che si pone in risalto (negli Studi Supplementari di Materia Medica) l'utilità dei broccoli nel trattare la vista; il loro colore verde intenso suggerirebbe già di per sé un tropismo sul sistema funzionale di Fegato. Tale azione benefica è determinata probabilmente dalla capacità del cavolo broccolo di drenare sia il calore sia l'umidità, effetto che però non è più stato riferito nelle epoche successive.

Crema di broccoli

Ingredienti: 600 g di broccoli - 200 g di porri - 80 g di latte di mucca - 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva - 1 manciata di pinoli e di pistacchi

Preparazione: mondare i broccoli e cuocerli in 800 ml di acqua leggermente salata, aggiungendo il latte. Nel frattempo fare saltare in padella con l'olio extravergine di oliva i porri affettati e, una volta che hanno preso colore, unirli ai broccoli in cottura. Tostare quindi i pinoli ed i pistacchi. Quando i broccoli sono pronti, frullare e servire la crema guarnendola con i pinoli e i pistacchi tostati.

Azioni: rafforza la Milza ed aiuta la digestione, nutre il sangue e lo muove, muove il qi ed è diuretica.

Broccoli con nocciole

Ingredienti: 500 g di broccoli - 4 cucchiaini di nocciole - 2 cucchiaini di olio di sesamo - 2 cipolle piccole - 2 cucchiaini di salsa di soia - 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva - sale

Preparazione: mondare i broccoli e dividerli in cimette. Tritare le nocciole con il mixer e tostarle per qualche minuto. Tuffare i broccoli in acqua bollente e lessarli per 5 minuti, quindi scolarli bene e metterli da parte.

Affettare le cipolle, unirle all'olio ed alla salsa di soia in una padella, aggiungere i broccoli e fare cuocere a fuoco vivo per pochi minuti, aggiustando eventualmente di sale. Aggiungere le nocciole appena prima di servire.

Azioni: rafforzano la Milza, aiutano la digestione, aprono lo Stomaco, nutrono il sangue, purificano il calore, muovono il qi, e sono diuretici.

Cavoletti di Bruxelles / Bāo xīn cài

包心菜



La loro origine è incerta: per alcuni sono originari dell'Italia e solo in un secondo momento furono portati in Belgio dai romani, per altri sono derivati da una varietà selvatica di cavolo selezionata e coltivata inizialmente nei pressi della città di Bruxelles e poi nel Nord Europa.

I cavoletti di Bruxelles sviluppano uno stelo che può raggiungere al massimo un metro di altezza. Lungo lo stelo nascono raggruppati i cavoletti, con foglie chiuse e avvolte su loro stesse, in numero non superiore a 40 per ogni stelo: ha quindi affinità sia con il cavolo cappuccio, sia con altri cavoli più "aerei".

Rispetto ai broccoli contengono una quantità superiore di vitamina E. Sono proteici e remineralizzanti per il loro buon contenuto di potassio, ferro, magnesio e fosforo.

Devono essere compatti, duri e di colore brillante. Si consumano crudi o cotti (bolliti o al vapore) ed hanno un caratteristico sapore amaro che non tutti gradiscono: questa caratteristica li rende adatti all'abbinamento con cibi dolci come castagne, ceci e salse di frutta.

Natura: neutra

Sapore: dolce

Direzione: Stomaco, Milza

Azioni: i cavoletti di Bruxelles rafforzano il Jiao Medio. Purificano la cute.

Indicazioni: sono utili in caso di dolore epigastrico ed ulcera gastroduodenale; la loro azione curativa sullo Stomaco viene espletata al meglio se consumati crudi o se ne

ingerisce il loro succo crudo. Se cotti sono poco digeribili e vanno assunti in modica quantità. Per uso locale esterno sono utili in caso di vene varicose, ulcerazioni e dermatiti.

Cavoletti di Bruxelles e quinoa

Ingredienti: 500 g circa di cavoletti di Bruxelles - una tazza di quinoa già lessata e salata - 1 tazza di noci (da schiacciare e sminuzzare grossolanamente) - mezza tazza di chicchi di melagrana - 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva - sale

Preparazione: preriscaldare il forno a 200°C. Tagliare i cavoletti già lavati in quarti, condirli con sale ed olio, disporli in una teglia da forno unta e ricoperta con pane grattato e farli cuocere circa 20 minuti. Estrarre la teglia, ricoprire i cavoletti con le noci, la quinoa lessata, aggiungere un filo di olio e una spolverata di pane grattato, rimettere in forno e lasciare dorare il tutto per circa 15 minuti. Servire caldo.

Azioni: tonificano il qi, nutrono il sangue, tonificano lo yang di Rene, rafforzano il Rene.

Filetti di salmone su julienne di cavoletti di Bruxelles, porri e carote

Ingredienti: 4 filetti di salmone da 200 g circa l'uno - 200 g di cavoletti di Bruxelles - 140 g di carote - 160 g di porri - due cucchiaini di senape - il succo di mezzo limone - sale - pepe - olio extravergine di oliva

Preparazione: lavare tutta la verdura. Togliere il torsolo ai cavoletti e dividerli a metà, riducendoli poi a julienne; tagliare a julienne anche le carote ed i porri. Fare saltare le verdure in un wok a fuoco vivace fino a quando saranno appassite, aggiungendo poca acqua se necessario, sale e pepe. Spegnerne il fuoco e, a parte, preparare una salsina mescolando la senape con un cucchiaino di olio e il succo di mezzo limone. In una pirofila capiente ed oleata disporre i quattro filetti di salmone, ricoprirli con la salsina alla senape e cuocerli in forno preriscaldato a 170°C per circa 15 minuti. Disporre i filetti su un piatto da portata ricoperto con la julienne di verdure e irrorarli con olio, servendoli ben caldi.

Azioni: tonificano e muovono il qi, dirigendolo verso il basso, nutrono e muovono il sangue, rafforzano la Milza ed aiutano la digestione.

Cavolfiore bianco e verde / Huā yē cài

花椰菜



Il cavolfiore, chiamato anche cimone, è uno dei cavoli più diffusi; è un ortaggio relativamente recente ed originario dell'Europa. La parte edibile è costituita dall'ingrossamento dei peduncoli floreali che si raggruppano al momento della maturazione, infatti deve il suo nome al suo aspetto caratteristico in cui le foglie, assimilate ai petali, costituiscono la corolla del fiore, ed il frutto è la sua parte interna. I cavolfiori migliori sono quelli sodi e compatti, privi di macchie marroni o grigiastre.

Il cavolfiore può essere bianco, bianco crema o violaceo. È un alimento molto versatile, utilizzato per preparare primi piatti, come contorno, purea, nelle minestre, o conservato sott'olio o sott'aceto.

È una verdura vitaminica, ricca di acido folico, remineralizzante per il suo contenuto di calcio, ferro e zinco, consigliato a chi soffre di anemia. Il suo succo, analogamente a quanto accade per gli altri cavoli, è consigliato per trattare l'ulcera gastroduodenale e la colite ulcerosa.

Natura: fresca

Sapore: dolce

Direzione: Stomaco, Milza, Intestino Crasso

Azioni: apre lo Stomaco e favorisce la digestione (azione per la quale è più efficace utilizzato cotto), promuove la produzione dei liquidi organici, umidifica l'organismo e l'intestino con effetto lassativo (azione per la quale è più efficace utilizzato crudo).

Indicazioni: utile in caso di dispepsia (meglio il cavolfiore cotto) e di stipsi (meglio il cavolfiore crudo).

Cavolfiore in padella

Ingredienti: 1 cavolfiore ridotto in cimette - mezza cipolla - 2 acciughe sotto sale - 2 cucchiaini di capperi sotto sale - 4 cucchiaini di olive nere - 1 cucchiaio di uvetta - 2 cucchiaini di pinoli - 1 spicchio di aglio - 1 pezzetto di peperoncino - olio extravergine di oliva

Preparazione: dissalare acciughe e capperi e tritarli; affettare la cipolla, dividere l'aglio a metà e mettere il tutto in padella con due cucchiaini d'olio e il peperoncino. Far cuocere a fuoco vivace per 5 minuti mescolando spesso. Unire le olive, il cavolfiore, i pinoli, l'uvetta e far saltare per alcuni minuti. Aggiungere un po' di acqua, mettere il coperchio e cuocere per altri 20 minuti finché la verdura sarà tenera.

Servire come contorno o usarla per condire la pasta.

Azioni: aiuta la digestione, apre e tonifica lo Stomaco, disseta, crea liquidi, nutre il Sangue, nutre lo Yin.

Tabulè di cavolfiore

Ingredienti: 500 g di cavolfiore bianco - 200 g di pomodorini - 1 cipolla rossa - 1 spicchio di aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 rametto di menta - 3 cucchiaini di succo di limone - olio extravergine di oliva - sale

Preparazione: lavare i pomodorini e dividerli in quarti, mettendoli in un colino per poter conservare l'acqua di vegetazione che rilasceranno; lavare e mondare il cavolfiore, dividendolo in cimette da tritare grossolanamente.

Tagliare la cipolla a dadini piccoli e tritare l'aglio assieme al prezzemolo e alla menta. In un'insalatiera mescolare il cavolfiore con le altre verdure, condire il tutto con una vinaigrette ottenuta sbattendo 3 cucchiaini di olio con il succo di limone, l'acqua di vegetazione dei pomodori e sale quanto basta.

Azioni: purifica calore, risolve le stasi di cibo, apre lo Stomaco, aiuta la digestione, nutre i liquidi, umidifica, e' lassativo.

Cavolo cappuccio rosso / Hóng sé de juǎn xīn cài

红色的卷心菜



Il cavolo rosso, o cavolo cappuccio rosso, è ricco di vitamine, tra cui vitamina C, in abbondanza, che stimola il sistema immunitario e favorisce la produzione di globuli bianchi, vitamina A, preziosa per la salute degli occhi e per la vista, e vitamina K, che protegge dal rischio di sviluppare l'osteoporosi. Il suo consumo è considerato utile per salvaguardare la salute del cuore: infatti la vitamina C e il beta-carotene presenti nel cavolo rosso risultano utili per proteggere le coronarie. Il cavolo rosso contiene inoltre sali minerali, come calcio, ferro e potassio, ed è ricco di fibre vegetali che favoriscono la digestione.

Il pigmento rosso è dato da un flavonoide, la cianidina, che svolge la funzione di antiossidante; si tratta di una sostanza considerata in grado di proteggere l'organismo dai tumori.

Il cavolo rosso si può gustare sia cotto che crudo.

Natura: neutra

Sapore: dolce

Direzione: Stomaco, Milza, Fegato

Azioni: rafforza il jiao medio, muove il qi di Fegato trattandone i ristagni ed armonizza i cinque organi. L'azione mobilizzante si manifesta attraverso un effetto antidolorifico a livello gastrointestinale. Possiede inoltre un'azione riparativa e cicatrizzante sulla mucosa gastrica.

Indicazioni: è utile nel dolore epigastrico, nell'ulcera duodenale, in caso di distensione e nei dolori addominali. Il cavolo cappuccio dovrebbe essere preferibilmente consumato crudo in estate e cotto in inverno.

Frullato di cavolo rosso e pomodori

Ingredienti: mezzo cavolo cappuccio rosso - 2 pomodori perini molto maturi - 1 avocado - 2 cucchiaini di succo di limone

Preparazione: lavare il mezzo cavolo cappuccio ed eliminare il torsolo e le nervature più grosse, quindi tagliarlo a striscioline. Lavare i pomodori e spezzettarli grossolanamente. Dividere l'avocado a metà, privarlo del nocciolo, pelarlo, affettarlo e bagnarlo con il succo di limone. Frullare tutti gli ingredienti ad intermittenza, aggiungendo poco alla volta acqua ghiacciata fino ad ottenere la consistenza desiderata

Azioni: rinfresca, purifica calore, è lassativo, diuretico e dirige il qi verso il basso.

Zuppa di orzo e cavolo rosso

Ingredienti: 150 g di orzo perlato - un cavolo cappuccio rosso - 200 g di funghi freschi champignon - una cipolla - brodo vegetale q.b. - olio extravergine di oliva q.b.

Preparazione: pulire il cavolo eliminando le foglie più dure e tagliarlo a striscioline dopo averlo lavato bene. Pulire e tritare la cipolla. Lavare i funghi, scolarli bene e tagliarli a fettine.

Versare un filo di olio in una pentola capiente, aggiungere il cavolo, i funghi e la cipolla e far rosolare per cinque minuti a fiamma bassa; unire l'orzo sciacquato e il brodo caldo fino a coprire l'orzo. Cuocere per 20-25 minuti con il coperchio; se durante la cottura dovesse servire altro brodo, aggiungerlo caldo.

Quando la zuppa di orzo e cavolo rosso sarà pronta, spolverizzare con un po' di cumino e di pepe nero, mescolare e lasciare riposare qualche minuto prima di servire in tavola.

Azioni: rafforza il Jiao Medio, aiuta la digestione, risolve le stasi di cibo, disintossica, trasforma e dissolve i tan, tonifica il qi.

Cavolo cappuccio verde / Juǎn xīn cài

卷心菜



È formato da foglie spesse, sovrapposte l'una all'altra, che formano una palla e possono essere lisce o ricce: anche il loro colore può essere diverso in base alla varietà; le foglie interne sono più chiare di quelle esterne in quanto non esposte alla luce. Il cavolo cappuccio venne importato in Europa dall'Asia Minore 600 anni prima di Cristo, e si è diffuso principalmente nel Nord dell'Europa, poiché questo ortaggio ben sopporta il clima rigido: ha trovato infatti il suo habitat migliore in Germania, Russia e Polonia.

Ricco di vitamine, antiossidanti, calcio, omega 3 e 6, ferro e fibre, il cavolo cappuccio è uno degli ortaggi più nutrienti e salutari in assoluto. Presenta un'alta concentrazione di zolfo. Tra le proprietà del cavolo cappuccio sono note quelle antinfiammatorie; è anche ricco di fibre ed ha potenti proprietà digestive.

Dal cavolo cappuccio si ottengono i crauti, termine di origini tedesche etimologicamente derivante dal termine "*Kraut*", che in senso lato significa "erba".

In lingua madre, invece, i crauti sono chiamati *Sauerkraut* (ovvero cavoli acidi). I crauti sono particolarmente diffusi nelle zone centro-nordiche d'Europa, aventi clima continentale e tendenzialmente freddo; il loro consumo è esteso in Germania, in Austria, al nord-est della Svizzera (cantoni tedeschi), nelle regioni settentrionali d'Italia (Trentino Alto Adige, Friuli Venezia Giulia, Veneto) e in molti paesi dell'Europa dell'est.

In questa preparazione a base di cavolo cappuccio le foglie dello stesso sono tagliate a piccole strisce e sottoposte a fermentazione lattica naturale controllata (per circa due mesi) con aggiunta di sale da cucina, pepe e aromi. Il procedimento, usato principalmente come metodo di conservazione, modifica il profilo organolettico del vegetale e conferisce ai crauti il tipico sapore deciso e un po' aspro.

Il risultato è un alimento ricco di vitamine e sali minerali. I crauti favoriscono la digestione, poiché rinforzano la flora intestinale, allontanando così batteri e virus patogeni. I crauti sviluppano, durante il loro processo di fermentazione, degli isotiocianati considerati, nell'ambito della sperimentazione animale, dei potenti antitumorali. A tali sostanze si aggiunge la presenza di composti, non ancora identificati, ad azione inibitrice sugli estrogeni, che ne fanno supporre l'utilità nelle patologie tumorali del seno.

Natura: neutra

Sapore: dolce

Direzione: Stomaco, Milza, Fegato

Azioni: rafforza il Jiao Medio, muove il qi di Fegato trattandone i ristagni ed armonizza i cinque organi. L'azione mobilizzante si manifesta attraverso un effetto antidolorifico a livello gastrointestinale. Possiede inoltre un'azione riparativa e cicatrizzante sulla mucosa gastrica.

Indicazioni: è utile nel dolore epigastrico, nell'ulcera duodenale, in caso di distensione e dolore addominali.

Il cavolo cappuccio dovrebbe essere preferibilmente consumato crudo in estate e cotto in inverno.

I crauti, in seguito alla fermentazione lattica cui sono sottoposte le foglie del cavolo cappuccio, hanno un sapore decisamente acido e dirigono la loro azione su Stomaco ed Intestino Crasso, ove purificano il calore e depurano l'intestino con azione lassativa molto utile nelle stipsi croniche.

Insalata di pollo e cavolo verde allo yoghurt

Ingredienti: 200 g di cavolo cappuccio verde - 200 g di arance già pelate al vivo - 250 g di petto di pollo grigliato - 80 g di gherigli di noci - 50 g di insalata valeriana - scorza di mezzo limone biologico - olio extra vergine di oliva q.b.

Per la salsa allo yoghurt: 3 cucchiaini di yoghurt greco - 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva - succo di un limone - 2 foglie di menta - sale

Preparazione: eliminare le foglie più esterne del cavolo cappuccio, dividerlo a metà ed eliminare la parte più interna e dura del gambo; affettarlo molto sottilmente e metterlo da parte. Tagliare a listarelle non troppo piccole il petto di pollo grigliato, metterle in una ciotola, aggiungere l'olio, il sale e la scorza di limone e mescolare bene, ponendo poi la ciotola in frigorifero per 30 minuti affinché il pollo possa marinarsi. Dopo mezz'ora estrarre dal frigorifero e ricordarsi di fare saltare in padella il tutto prima di utilizzarlo per l'insalata affinché si scaldi un po'.

Preparare la salsa allo yoghurt: mettere il succo di limone in una ciotola, aggiungere l'olio, le foglioline di menta spezzettate con le mani, incorporare lo yoghurt greco e mescolare bene per emulsionare la salsa, salando a piacere.

Disporre su un piatto da portata la valeriana lavata, sgrondata ed asciugata delicatamente, porre al centro il cavolo a julienne, distribuire a raggiera sul bordo le fettine di arancia e, tra uno spicchio e l'altro, adagiare qualche gheriglio di noce, distribuendo sull'insalata il pollo. Condire il tutto con un po' di salsa, portando in tavola la salsa che resta.

Azioni: tonifica il qi, nutre il sangue e i liquidi, nutre e consolida il jing, purifica calore, disintossica, è lassativa.

Cavolo cappuccio verde in umido

Ingredienti: 400g di cavolo cappuccio verde - 200 g di salsa di pomodoro - un bicchiere di vino bianco - olio extravergine di oliva - uno spicchio di aglio - sale

Preparazione: lavare il cavolo dopo aver tolto le foglie esterne e tagliare a striscioline sottili quel che resta. In una casseruola versare dell'olio, aggiungere lo spicchio di aglio tritato lasciandolo rosolare, quindi aggiungere il cavolo. Salare e lasciare sul fuoco 10 minuti, aggiungendo, se necessario, un pochino di acqua. A questo punto aggiungere prima il vino bianco, facendolo evaporare per qualche minuto, poi il pomodoro. Continuare la cottura per circa 45 minuti a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto e tenendo coperto. Servire ben caldo.

Azioni: muove il qi, rafforza la Milza, risolve le stasi di cibo, è lassativo, disintossica.

Cavolo cinese / Da bái cài

大白菜



Il cavolo cinese, noto in Italia anche con le denominazioni di cavolo sedano o cavolo appio, è un ortaggio che presenta un ceppo allungato, foglie ricce e tenere di colore

bianco o verde pallido, che possono essere consumate sia crude che cotte, o saltate in padella insieme ad altre verdure. Lo troviamo spesso all'interno degli involtini primavera serviti nei ristoranti cinesi.

All'interno di un cavolo cinese troviamo calcio, potassio, acido folico, vitamina A e vitamina C, acqua in elevata percentuale, zolfo, ferro e magnesio. Grazie alla combinazione di tutti questi componenti il cavolo cinese presenta numerose proprietà e benefici tanto da classificarlo come alimento antitumorale. Ha inoltre proprietà antinfiammatorie, antiossidanti, disintossicanti, rafforza il sistema immunitario rendendolo più forte, aiuta a regolare il normale equilibrio e la normale funzione intestinale.

Natura: leggermente fredda

Sapore: dolce

Direzione: Stomaco, Milza, Intestino Crasso

Azioni: nutre lo Stomaco e favorisce la produzione dei liquidi organici; inoltre, grazie alla sua natura termica, purifica calore e ne seda l'irrequietezza. Per la sua natura termica fredda è sconsigliata l'assunzione prolungata di cavolo cinese crudo; evitarne il consumo in presenza di freddo e deficit di Milza e Stomaco, o quando il Polmone è colpito dal freddo.

Regolarizza con effetto lassativo la funzione intestinale, azione indotta in parte dal suo buon potere umidificante. Possiede inoltre proprietà diuretiche e dirige il qi verso il basso.

Indicazioni: è utile in presenza di sete, bocca secca, febbre, anche con tosse o irrequietezza. E' utile anche in caso di stipsi, ritenzione di liquidi, edemi, leucorrea, disuria e patologie digestive in presenza di calore. Ottimo in caso di diabete.

Cavolo cinese brasato

Ingredienti: 1 cavolo cinese - 50 g di prosciutto crudo - 1 cipolla - 1 porro - aceto di vino - alloro - bacche di ginepro - olio extravergine di oliva - sale

Preparazione: tagliare in quattro il cavolo cinese lavato e mondato e tagliarlo a listarelle. Affettare la cipolla ed il porro.

Scaldare la cipolla ed il porro nell'olio con le bacche di ginepro e l'alloro facendoli appassire e metterli da parte lasciando l'olio nella padella, nella quale andrà molto velocemente saltato il prosciutto crudo tagliato a listarelle. Aggiungere quindi nella padella il porro e la cipolla, il cavolo cinese, salare e bagnare con mezzo bicchiere d'acqua. Dopo aver lasciato cuocere per circa 20 minuti a fuoco basso e a padella coperta, sfumare con un po' di aceto di vino (la quantità dipende dalla qualità dell'aceto e dal gusto personale)

Azioni: aiuta la digestione, dirige il qi verso il basso, risolve le stasi di cibo, muove il qi, muove il sangue, è diuretico.

Pickles di cavolo cinese

Ingredienti: mezzo cavolo cinese - 1 cipolla - foglie di alloro - semi di coriandolo - pepe - senape in grani - prugne umeboshi - sale marino integrale

Preparazione: lavare il cavolo e tagliarlo a listarelle. Riempire dei vasetti di vetro sterilizzati, aggiungendo fettine di cipolla, alloro, coriandolo, pepe e grani di senape. Schiacciare leggermente la verdura nel vasetto e riempire il vasetto con acqua salata (sale marino integrale, dallo 0,25% all'1,25% del peso del cavolo) fino a 2 centimetri sotto all'orlo. Aggiungere un pezzo di prugna umeboshi per favorire la fermentazione e chiudere bene il coperchio. Lasciare i vasetti per 10 giorni a temperatura, facendo attenzione ad eventuali fuoriuscite di acqua, quindi far maturare per sei settimane in ambiente fresco (frigorifero o cantina). Sono ottimi da unire alle insalate o per arricchire crostini.

Azioni: aiuta la digestione, rinfresca, purifica calore, è lassativo, è diuretico, dirige il qi verso il basso.

Pak choy / Xiāng gū cài

香菇菜



Il pak choy, chiamato anche bok-choy, è una varietà del cavolo cinese: infatti, pur avendo foglie simili a quelle delle bietole, appartiene al genere Brassica. E' caratterizzato da foglie carnose e croccanti, dal sapore delicato e leggermente amarognolo. Alimento molto diffuso sulle tavole asiatiche, si trova ora facilmente anche in Europa, dove viene coltivato principalmente in Olanda.

In Oriente il pak choy viene usato per preparare frittate e zuppe. Gustoso anche crudo in insalata, può essere ingrediente per frittate, spadellate e sformati di

verdure miste. Per il suo sapore delicato, il pak choi è adatto anche per chi generalmente non gradisce gli altri tipi di cavoli dall'aroma più pungente.

Contiene fibre, notevoli quantità di vitamina C, K e quelle del complesso B, sostanze e sali minerali dall'azione anticancerogena e anti colesterolo. Rispetto agli altri fratelli contiene quantità maggiori di polifenoli, antiossidanti e carotenici.

Come per le altre varietà di cavolo, per preservarne al meglio le proprietà nutritive è consigliabile non cuocerlo a lungo.

In Oriente è molto utilizzato come accompagnamento alla carne piccante oppure per produrre un famoso piatto tipico, il Chowmein. Può inoltre essere fatto marinare in salamoia con aglio e cipolla.

Natura: tiepida

Sapore: piccante

Direzione: Polmone, Stomaco, Milza

Azioni: muove e tonifica il qi, trasforma i tan, è diaforetico

Indicazioni: è utile in presenza di tan di polmone, di raffreddore, di stasi di qi nel torace, di stasi di cibo.

Pak choi con tofu e zenzero

Ingredienti: 1 pak choi - un panetto di tofu - 1 pezzo di zenzero fresco - salsa di soia - peperoncino

Preparazione: cuocere in una padella con un po' di olio il pak choi precedentemente lavato e mondato, iniziando dai gambi tagliati in tre pezzi e dopo cinque minuti aggiungendo le foglie divise in due parti. Aggiungere poi lo zenzero tagliato a cubetti, far rosolare cinque minuti ed insaporire con salsa di soia alzando la fiamma. Infine aggiungere in padella un po' di peperoncino tritato e il tofu tagliato a cubetti, lasciando rosolare per altri cinque minuti. Servire ben caldo.

Azioni: trasforma i tan, è diaforetico, aiuta la digestione rafforzando la Milza, muove il qi e lo tonifica.

Chowmein

Ingredienti: 450 g di spaghetti di riso - 100 g di pak choi - 50 g di carote - 100 g di funghi porcini (10g se sono funghi secchi) - 50 g di gamberetti già sgusciati - 250 g di lonza di maiale - uno spicchio di aglio - 4 cipollotti - 3 cucchiaini di salsa di soia - 1 cucchiaino di zucchero - 6 cucchiaini di olio di soia - sale

Preparazione: pulire i funghi freschi (o ammollare in poca acqua calda per 20 minuti i funghi secchi) e le altre verdure. Tagliare a julienne i funghi, la carne di maiale, il pak choi, le carote, tenendo tutti gli ingredienti separati. Tritare i cipollotti.

Scaldare in uno wok 2 cucchiaini di olio e soffriggervi l'aglio, i cipollotti, il cavolo, le carote e i gamberetti per due minuti; salare il tutto e scolare in un piatto da portata caldo. Soffriggere quindi nella padella la carne ed i funghi per 3 minuti, aggiungere la salsa di soia e lo zucchero, mescolare bene, scolare e tenere da parte.

Cuocere gli spaghetti di riso, aggiungerli nello wok con altri 4 cucchiaini di olio, mescolare velocemente e, sempre mescolando, aggiungere metà della carne e delle verdure aggiustando di sale e lasciando insaporire per due minuti. Adagiare gli spaghetti in una zuppiera calda e versarvi sopra l'altra metà delle verdure, della carne e dei gamberetti in modo da ricoprirli. Servire ben caldo.

Azioni: tonifica e muove il qi, nutre il sangue e lo muove, trasforma e dissolve i tan, rimuove le stasi di cibo, aiuta la digestione, rafforza la Milza, apre lo Stomaco.

Cavolo nero / Hēi sé de juǎn xīn cài

黑色的卷心菜



È una pianta costituita da foglie arricciate di colore verde molto scuro e forma allungata. È nota soprattutto in Toscana, dove viene utilizzata per produrre la ribollita, una minestra di fagioli con pane raffermo e verdure varie, tra le quali, appunto, il cavolo nero. Si tratta di un vegetale ricchissimo di sostanze antiossidanti, sali minerali e vitamine, in particolare la C.

Recenti ricerche confermano che il cavolo nero è utile nella prevenzione di numerose forme tumorali (cancro al colon, al retto, allo stomaco, alla prostata e alla vescica), e

risulta efficace per coadiuvare la cura dell'ulcera gastrica, delle coliti ulcerose e anche delle forme influenzali.

Natura: neutra, leggermente tiepida

Sapore: dolce, amaro, piccante

Direzione: Polmone, Stomaco, Intestino Crasso, Fegato

Azioni: nutre il sangue, muove il qi, purifica Calore, tonifica il qi

Indicazioni: e' utile in caso di anemia, stasi di qi di fegato, ulcera gastroduodenale

Zuppa di cavolo nero

Ingredienti: 400 g di cavolo nero - 200 g di fagioli mung lessati - 100 g di fagioli azuki lessati - 2 cipolle - 150 g di polpa di pomodoro - 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva - sale

Preparazione: portare a bollire 1 litro di acqua leggermente salata. Mondare il cavolo nero e le cipolle e tagliarli a listarelle; aggiungerle all'acqua che sta bollendo assieme alla polpa di pomodoro, ai fagioli azuki e ai fagioli mung. Regolare di sale e lasciare bollire per circa 1 ora.

Quando la zuppa sarà pronta, servirla arricchendola con un filo di olio extravergine di oliva.

Azioni: favorisce la diuresi, drena Umidità, purifica Calore, tonifica e muove il qi, nutre e muove il sangue.

Pesto di cavolo nero

Ingredienti: 500 g di cavolo nero - 100 g di mandorle - 100 g di formaggio di capra semistagionato - 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva - 1 spicchio di aglio - sale

Preparazione: eliminare la nervatura centrale delle foglie del cavolo nero e lavarle. In acqua bollente salata lessare le foglie per una decina di minuti, quindi scolarle e farle raffreddare. Strizzarle e pestarle nel mortaio (eventualmente va bene anche il mixer) assieme al formaggio di capra, allo spicchio di aglio, alle mandorle e all'olio.

Servire il pesto ottenuto assieme a fette di pane tostato o condirvi la pasta.

Azioni: nutre il Sangue, tonifica e muove il Qi, calma la tosse, umidifica il Polmone.

Cavolo rapa / Pán cài

盘菜



Il cavolo rapa è una varietà di cavolo il cui fusto commestibile si ingrossa a formare una massa globosa impropriamente chiamata rapa. Originario dell'Asia sudoccidentale, in Italia il cavolo rapa è diffuso per lo più nel sud, dove si trova principalmente in autunno; al nord, invece, all'inizio della primavera.

Il cavolo rapa si può consumare crudo in insalata. La parte commestibile è quella inferiore, che assomiglia ad una grossa rapa, determinandone appunto il nome; anche il sapore è simile a quello di una rapa. Si consuma anche come ingrediente per gustose zuppe, da solo o in associazione ad altri ortaggi. Contiene vitamina C, betacarotene, acido folico e sali minerali quali fosforo e calcio. E' un ortaggio poco calorico e molto ricco d'acqua.

Natura: neutra

Sapore: dolce, amaro, lievemente piccante

Direzione: Milza, Stomaco, Fegato, Rene

Azioni: tonifica Milza e Stomaco, favorisce la discesa del qi, tratta i ristagni di qi, di sangue e di alimenti, dissolvendone la stasi. Drena umidità e calore ed è emostatico.

Indicazioni: è utile in caso di astenia, di ipoglicemia, di distensione addominale, di ritenzione di liquidi con edemi ed ittero.

Cavolo rapa con salsa alla curcuma

Ingredienti: 400 g di cavolo rapa - 1 cipolla grande tritata - mezzo cucchiaino di curcuma - sale marino integrale - pepe nero - olio extravergine di oliva.

Preparazione: Pulire e tagliare il cavolo rapa a bastoncini. Metterlo in padella con due cucchiai di olio, salare, coprire e lasciare stufare per 15 minuti (se necessario

aggiungere poca acqua). A parte cuocere in mezzo bicchiere di acqua la cipolla con la curcuma ed un po' di sale finché sarà tenera. Frullare unendo un cucchiaino di olio. Servire il cavolo rapa con questa salsa e una spolverata di pepe nero.

Azioni: muove il Qi, muove il Sangue, rafforza la Milza, risolve le stasi di cibo, dirige il Qi verso il basso.

Filetti di merluzzo al cartoccio con cavolo rapa

Ingredienti: 4 filetti di merluzzo - 400 g di patate novelle - 600 g di cavolo rapa - 2 cipollotti - 8 pomodorini - 1 limone - 2 spicchi di aglio - sale

Preparazione: lessare le patate. Lavare il cavolo rapa, tagliarlo a cubetti e sbollentarli per 5 minuti. Tagliare i cipollotti ed i pomodorini a spicchi. Unire in una ciotola le patate, i cipollotti, il cavolo rapa e i pomodori, condendo il tutto con l'olio, la scorza di limone e l'aglio schiacciato.

Scaldare il forno a 160°. Dividere le verdure in quattro parti uguali; su un foglio di carta da forno distribuire metà di ogni parte di verdure, adagiarvi un filetto di merluzzo, condire con sale e olio, ricoprire con l'altra metà delle verdure e chiudere il cartoccio. Ripetere per gli altri filetti di merluzzo. Cuocere i cartocci in forno per 30/35 minuti.

Azioni: tonifica e muove il qi, nutre e muove il sangue, rafforza la Milza ed aiuta la digestione, drena l'umidità.

Cavolo verza / Bāo xīn cài

包心菜



Di origini europee, forse italiane, e' il meno digeribile fra i cavoli.

Possiede foglie di colore verde pallido, grinzose, che formano un cespo compatto ma meno denso del cavolo cappuccio. Si può mangiare anche crudo, tuttavia è maggiormente utilizzato per preparare minestre, zuppe e brasato insieme alla carne, come nella casoeula lombarda.

È simile nei contenuti al broccolo, tuttavia il contenuto di vitamina E e di zolfo è maggiore. Contiene anche un raro principio attivo che protegge le mucose digestive dalle lesioni. La ricchezza del cavolo in zolfo, arsenico, calcio, fosforo, rame, iodio può spiegare le sue virtù digestive, remineralizzanti e di ricostituente cerebrale.

A livello intestinale, come per altri cavoli, e' nota la sua azione riparativa e cicatrizzante, cui si unisce un effetto antispastico-analgescico che si manifesta maggiormente a favore dei quadranti addominali superiori.

Natura: neutra, lievemente fresca

Sapore: dolce, lievemente piccante

Direzione: Stomaco, Milza, Intestino Crasso

Azioni: armonizza il Jiao medio, facilita la digestione, umidifica e purifica il calore.

Queste azioni, umidificante e purificante, si combinano nel favorire la ripresa di una corretta funzionalità intestinale ed anche nel determinare un potere sedativo di questo ortaggio sulla tosse. Il cavolo verza possiede anche una buona azione diuretica.

Indicazioni: è utile in caso di gastralgia, ulcera gastroduodenale, colite ulcerosa, dolore e spasmi addominali, soprattutto localizzati ai quadranti superiori. Utile anche per la tosse correlata a calore o secchezza, in caso di ritenzione di liquidi ed edemi, febbre, disuria, flogosi delle vie urinarie.

Gratin di miglio e verza

Ingredienti: 700 g di verza - 2 cipolle - 150 g di miglio - 8 cucchiaini di olio extravergine di oliva - sale

Preparazione: mondare la verza e tagliarla a listarelle, sbollentando le stesse per circa 10 minuti, poi raccoglierle con una schiumarola, mettendo il miglio a cuocere nell'acqua rimasta e salata. Nel frattempo tagliare le cipolle a cubetti.

Quando il miglio sarà cotto, scolarlo ed incorporarlo alla verza, mescolando bene; disporre il composto su una teglia unta con olio, distribuirvi in superficie i cubetti di cipolla e l'olio, mettere in forno per circa 15 minuti a 200°C.

Azioni: diuretico, tonifica e muove qi, aiuta la digestione ed apre lo stomaco, dirige il qi verso il basso, calma la tosse.

Minestra di verza

Ingredienti: 1 cavolo verza piccolo - 300 g fagioli cannellini già lessati - 100 g patate - 120 g riso - 2 cucchiaini olio - sale

Preparazione: lavare la verza ed affettarla finemente; metterla in una pentola unendo le patate tagliate a cubetti. Aggiungere un bicchiere di acqua e cuocere 15 minuti, poi aggiungere i fagioli cannellini schiacciandoli leggermente con un cucchiaino. Salare e cuocere altri 15 minuti. Unire altra acqua quanto basta per cuocervi il riso, che sarà unito e portato a cottura.

Servire la minestra arricchita con un filo di olio.

Azioni: tonifica il qi, purifica calore, calma il dolore, è diuretica ed aiuta la digestione.

ULTIME RIFLESSIONI: RIFLESSIONI ENERGETICHE SULLA FORMA

Nel grande gruppo dei cavoli sono rappresentate molte forme differenti e la medicina cinese ne prende in considerazione le differenze per l'input energetico che possono dare, proprio relativo alla loro forma.

Le parti della pianta si differenziano anche per la relazione che hanno con la profondità, con la terra o con l'aria. Si tengono in considerazione il luogo e la direzione di crescita (le radici scendono nella terra, le foglie salgono al cielo,...), nonché la forma assunta dalla parte edibile: essi consegnano al nostro organismo un'energia corrispondente: in generale, infatti, le parti vegetali che crescono sotto terra sono portatrici di un'informazione che ha a che fare con la terra e l'azione energetica sarà di dirigersi più in profondità e promuovere l'interiorizzazione dell'energia (o almeno il radicamento), e per opposto le parti aeree sono espressione di apertura e direzione verso l'esterno e avranno effetto energetico di superficializzare energia. L'equilibrio è portato dalle parti della pianta che appoggiano a terra



TERRA

SUPERFICIE

ARIA

Bibliografia e webgrafia

- "La dietetica cinese" di Rosalba Pagano, ed. Xenia Tascabili
- "Dietetica cinese" di Sotte, Muccioli, Piastrelloni, Matrà, Bernini, Naticchi, ed. CEA
- "Il Tao e l'arte dei fornelli" di L. Tritto, V. Tonino, K. Wallnoefer, ed. Pendragon
- "Le ricette dei magnifici 20" di Marco Bianchi, ed. Ponte alle grazie
- "La dieta del dottor Mozzi" di Piero Mozzi, ed. Coop. Mogliazze
- "Alimentazione Taoista in medicina cinese" di Franco Bottalo e Annarita Aiuto, ed. Xenia
- <http://www.cibo360.it>
- <http://www.coopfirenze.it>
- <http://www.giallozafferano.it>
- <http://www.greenme.it>
- <http://www.salutemigliore.it>
- <http://www.spaziotiroide.it>
- <http://www.zipmec.com>