

IN LINEA CON IL CAVOLO

È un vero alleato nella lotta ai chili di troppo: sgonfia, regala sazietà e aiuta a drenare i liquidi stagnanti
di Francesca Soccorsi



1 Il cavolo, nelle sue molte varietà tra cui i broccoli, la verza, il cavolfiore e i cavolini di Bruxelles, ha straordinarie proprietà salutistiche: consumarlo regolarmente ti difende così da patologie importanti, a partire da diverse forme di tumore. Ma in pochi sanno che questo ortaggio è anche un eccellente alleato se sei a dieta, e non solo perché contiene pochissime calorie, cioè circa 25 per 100 grammi. Con l'aiuto di Sara Gilardi, biologa nutrizionista a Livorno, Volterra e Torino, vediamo perché è d'aiuto per perdere peso e come sfruttarlo al meglio.

PERCHÉ FUNZIONA

«Il cavolo è particolarmente ricco di fibre che, oltre a farne un alimento saziante, favoriscono il transito intestinale (dunque sgonfiano), permettono di tenere sotto controllo i picchi glicemici post-prandiali, modulano l'assorbimento di

zuccheri e grassi e inibiscono la conversione dei glucidi in lipidi, impedendo così lo stoccaggio del grasso nelle cellule adipose, in particolare quelle della zona addominale», chiarisce la nostra esperta. Ma non è tutto: «È povero di sodio e contiene moltissimi minerali, in particolare il potassio, che aiuta a drenare i ristagni di liquidi e favorisce la diuresi».

COME PREPARARLO

L'ideale è consumarlo crudo, in insalata. E in ogni caso è meglio evitare la bollitura: «La dispersione dei nutrienti nell'acqua di cottura purtroppo è molto elevata», spiega infatti la dottoressa Gilardi. Provalo, per esempio, nella ricetta che ti proponiamo qui sotto, ideata dalla food blogger Nicol Pini (colcavolo.it): con questo piatto puoi portare in tavola ben tre varietà per sfruttarne tutte le preziose proprietà dimagranti.



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA SARA GILARDI

Biologa nutrizionista a Livorno, Volterra e Torino

Tel. 02-70300159
2 marzo, ore 12-13

3 varietà al forno

Per 4 persone

- 🌀 1 cavolfiore bianco
- 🌀 1 broccolo
- 🌀 15/20 cavolini di Bruxelles
- 🌀 olio extravergine di oliva q.b.
- 🌀 sale q.b.
- 🌀 pepe di Sichuan

Pulisci e dividi le cimette del cavolfiore e del broccolo, facendo in modo che siano di dimensioni simili. Versa in una teglia un filo d'olio e disponi le cimette un po' distanti tra loro, insieme ai cavolini di Bruxelles. Scalda il forno a

200 °C. Versa un filo d'olio sui cavoli, quindi completa con sale e pepe di Sichuan. Inforna per circa 20 minuti o fino a quando gli ortaggi risulteranno morbidi (se infilzati con una forchetta) e dorati in superficie. Sforna e servi subito.

