

CAVOLFIORE

"I cavoli sono sempre in mezzo"

Il cavolfiore possiede una discreta quantità di proteine e zuccheri. Contiene fibra che migliora la funzionalità intestinale, vitamine B1, B2, C e acido folico. E' ricco di sali minerali come calcio, fosforo, magnesio, zolfo e potassio. Contiene delle sostanze, gli isotiocianati, che possono inibire la sintesi degli ormoni tiroidei. Tuttavia l'azione di queste sostanze è annullata dalla cottura, durante la quale si liberano i composti solforati responsabili dell'odore tipico. L'importanza del cavolfiore è data dalla presenza di sostanze antiossidanti, solforano, flavoni ed indoli, con effetto protettivo nei confronti dei tumori dell'apparato digerente e urinario. Ha proprietà depurative, antinfiammatorie grazie al gefarnato, che ha il potere di rinforzare la mucosa dello stomaco proteggendola dagli attacchi degli acidi.

Valori nutrizionali per 100g di prodotto

Calorie	25 kcal
Acqua	90,5 g
Proteine	3,2 g
Grassi	0,2 g
Carboidrati	2,7 g
Fibra Alimentare	2,4 g
Vitamina B1	0,10 mg
Vitamina B2	0,10 mg
Vitamina C	59 mg
Acido folico	54 ug
Potassio	350 mg
Fosforo	69 mg
Calcio	44 mg
Magnesio	28 mg

RICETTA

Cavolfiore in crosta di patate

Ingredienti per 4 persone

Un cavolfiore, 3 patate di media grandezza, 25 g di burro, brodo vegetale, 2 cucchiaini di parmigiano, prezzemolo tritato, sale e pepe.

Mettere a bollire le patate, pelarle e schiacciarle con lo schiacciapatate. Intanto mettere a bollire il cavolfiore in acqua bollente (e ½ limone in modo che il cavolfiore rimanga bianco). Una volta cotto tagliarlo in tanti fiocchetti. Lavorare bene con un cucchiaino le patate con 25 g di burro, un pizzico di sale, il prezzemolo ed il brodo necessario per ottenere una salsa della consistenza della besciamella. Mettere i ciuffi di cavolfiore in una pirofila, coprirli con la salsa ed il parmigiano. Passare in forno a 200°C in modo da gratinare il tutto.

kcal per porzione	Proteine	Lipidi	Carboidrati
160	6,5 g	7,6 g	16,4
	16%	43%	41%