

Quaderni di Scienza Vegetariana

SSNV

dicembre 2017

www.scienzavegetariana.it
info@scienzavegetariana.it



Sommario

- Le crucifere
- Il cavolfiore
- Il cavolo
- I broccoli
- Il cavolo riccio (Kale)
- I cavoletti di Bruxelles
- La rucola
- Il cavolo cinese
- La rapa
- Il ravanello e il daikon
- La senape indiana
- Il crescione
- Le cime di rapa
- Il cavolo rapa
- L'esperto risponde
- Letture di approfondimento

Questo Quaderno è a cura di:

Luciana Baroni, dirigente medico, specialista in Neurologia, Geriatria e Gerontologia, Master Universitario Internazionale in Nutrizione e Dietetica. Nel 2000 fonda Società Scientifica Nutrizione Vegetariana –SSNV, di cui è presidente in carica. È autrice (VegPyramid, PiattoVeg) e coautrice (VegPyramid Junior; PiattoVeg Junior, PiattoVeg Mamy, Decidi di stare bene; La cucina Diet_Etica) di testi divulgativi. Vegan dal 2001.

Maria Grazia Distante, Biologa Nutrizionista, con Master Universitario in "Alimentazione e Dietetica Vegetariana" presso l'Università Politecnica delle Marche. Diplomata al Natural Gourmet Institute di New York in Food Therapy and Health-Supportive Cooking, tiene workshop di cucina e nutrizione, per adulti e bambini. Vegan dal 2011.

Paola Stella, Dietista laureata presso l'Università degli studi di Padova, con Master Universitario in "Alimentazione e Dietetica Vegetariana" presso l'Università Politecnica delle Marche. Impartisce lezioni di educazione alimentare nell'ambito dell'istruzione scolastica, di corsi di formazione privati, di gruppi di auto-aiuto presso l'ASL, parallelamente all'attività di dietista impegnata nell'impostazione di una sana e corretta alimentazione presso palestre, erboristerie, istituti di bellezza e studi medici. Vegan dal 2013.

Presentazione

UN PIENO DI SALUTE E DI GUSTO CON LE CRUCIFERE

Questo Quaderno di Scienza Vegetariana è diverso dalle precedenti uscite, in quanto è interamente dedicato a una famiglia di verdure particolarmente utili per la nostra salute, nonché molto variegata e in grado di offrire tanti ingredienti per ricette particolarmente gustose: le crucifere. Il nome "crucifere" è dovuto alla forma del fiore a quattro petali, assomigliante ad una croce greca, ma nel corso dell'evoluzione della pianta questa forma si è modificata, variando conformazione nella struttura dello stame, dei fiori e del calice.

Verranno esaminati i vari tipi di crucifere presenti oggi sul mercato: le loro peculiarità, i nutrienti principali, i benefici per la nostra salute. Questa monografia sulle crucifere è a cura della dottoressa Maria Grazia Distante. Per ciascuna di esse verrà presentata una ricetta che vede quella pianta come protagonista, a cura della dottoressa Paola Stella.

Non mancherà il consueto appuntamento con le risposte dell'esperto e le letture consigliate, in cui troveremo anche libri particolarmente adatti come regalo di Natale.

Vi chiediamo di divulgare questo Quaderno, ma anche i precedenti, diffondendo il link alla pagina che li raccoglie, da cui possono essere scaricati: www.ScienzaVegetariana.it/quaderni

Le crucifere: verdure appartenenti alla famiglia delle Brassicacee



Foto publimode

Le verdure Crucifere appartengono ad una delle famiglie botaniche più eterogenee: alcune stime parlano di 3,000-3,500 specie, la maggior parte delle quali però sono erbacce. Il genere Brassica include dalle 35 alle 50 specie e il loro luogo di origine è attribuito alla zona mediterranea, anche se si possono trovare in tutti gli altri continenti ad eccezione dell'Antartide. La maggior parte di queste verdure sono state coltivate e utilizzate fin dall'antichità. Gli antichi greci e romani, per esempio, le utilizzavano non solo come alimento, ma anche per scopi curativi. In Russia e in Cina, le verdure crucifere rivestivano un ruolo importante nella dieta quotidiana e gradualmente la loro coltivazione casalinga si è trasformata in grandi colture commerciali sparse in tutto il mondo.

Le verdure crucifere si classificano ai primi posti nella tabella ANDI (Aggregate Nutritional Density Index) ideata dal Dr. Fuhrman. Questa tabella classifica gli alimenti in base alla loro densità nutrizionale: gli alimenti che registrano un alto contenuto di nutrienti in rapporto al loro apporto calorico sono considerati ottimali per la nostra dieta quotidiana.

Le crucifere offrono proprietà antinfiammatorie, antivirali e antibatteriche; studi epidemiologici hanno dimostrato che il consumo di queste verdure riduce il rischio di vari tipi di cancro, rallentando o addirittura arrestando la crescita delle cellule tumorali, soprattutto nella prostata, nel seno, nell'utero, nei polmoni, nel colon, nella cervice e nel fegato. Il motivo per cui le verdure crucifere contribuiscono a migliorare lo stato di salute

e a prevenire tumori, è dovuto al fatto che sono molto ricche di fitocomposti, sostanze bioattive presenti naturalmente nella pianta, in grado di interagire con i nostri geni. Il termine "fitocomposti" deriva dalla parola greca "Phyto" che vuol dire appunto "pianta". Recenti studi clinici hanno evidenziato che il consumo regolare delle crucifere non aumenta il rischio di insorgenza dell'ipotiroidismo se l'apporto di iodio è adeguato.

Nella famiglia delle Brassicacee troviamo una particolare categoria di fitocomposti denominati glucosinolati che a loro volta generano altri composti: isotiocianati, indoli, nitrili. I glucosinolati sono sostanze chimiche contenenti zolfo, responsabile del sapore pungente, e in alcuni casi amaro, delle crucifere.



Il cavolfiore

Il cavolfiore è una delle più antiche varietà di cavolo coltivate. La caratteristica forma è dovuta ai compatti capolini che, nel momento in cui iniziano a formarsi, si bloccano improvvisamente nella fase di fioritura. Ne esistono di diverse varietà, oltre alla tipica bianca: la verde, la viola, la gialla e la romanesca, molto comuni. Il cavolfiore viola contiene antociani, che sono considerati essenziali per la vista e una pelle sana. Studi hanno dimostrato col suo consumo si possono attenuare patologie infiammatorie come l'artrite reumatoide.

Come tutte le verdure crucifere, il cavolfiore si colloca in alto nella classifica ANDI; ha un basso contenuto calorico, è povero di grassi e ha un alto livello di vitamine

antiossidanti e di fitochimici, oltre che di fibre, vitamine del gruppo B e minerali. Il suo contenuto di vitamina C rappresenta l'80% della dose giornaliera raccomandata. È inoltre un'ottima fonte di minerali come il manganese, rame, ferro, calcio e potassio.

Per di più, il cavolfiore contiene alti livelli di colina, una molecola che aiuta il sonno, l'apprendimento e la memoria; molti studi consigliano di aumentare il consumo di alimenti come il cavolfiore in quanto aiutano a diminuire il rischio di obesità, diabete e malattie cardiache. Un indolo trovato nel cavolfiore è l'indolo 3 carbinolo (I3C), che riduce il rischio di tumori al seno e all'apparato riproduttivo sia nelle donne che negli uomini.

La ricetta

COUS COUS DI CAVOLFIOR CRUDO

Cavolfiore - Gomasio - Olio extravergine d'oliva

Dopo aver lavato e mondato il cavolfiore, frullarlo fino a renderlo della dimensione dei chicchi di cous cous, aggiungere gomasio e olio a piacere.



Il cavolo

I cavolo è la varietà più apprezzata e durevole della famiglia delle Brassicacee e con tutta probabilità era coltivato fin dall'antichità. Originariamente veniva coltivato per i suoi semi oleosi, ma in seguito diventò un importante ortaggio commestibile sia cotto che crudo. I Greci e i Romani ritenevano che il cavolo fosse utile per prevenire l'ubriachezza e perciò lo consumavano prima dei banchetti. Il cavolo fresco è una fonte eccellente di vitamine come la C e la K. Esso si divide in quattro gruppi differenti che includono i cavoli a foglia liscia, che possono essere bianchi, verdi o rossi, oppure la varietà a foglia increspata, il cavolo verza (denominato cavolo Savoy o Napa). Le analisi nutrizionali effettuate sul cavolo rosso hanno rivelato alcune differenze rispetto alla varietà bianca: ad esempio, il suo colore è dovuto all'alto contenuto di

antociani, importanti flavonoidi dalle proprietà benefiche. Il cavolo rosso ha un più alto contenuto di antiossidanti rispetto al cavolo bianco, essendo più ricco di vitamina C. Il cavolo è un'eccellente

fonte di vitamina K e fornisce circa il 63% dei livelli RDA; la vitamina K ha un ruolo importante nel metabolismo osseo. Tra le diverse varietà di cavolo, la verza è particolarmente ricca di folati.

La ricetta

INVOLTINI DI VERZA

1 verza - 70 g di semi di girasole - 1 cipolla grossa - 1 pezzo di zucca
1 porro - 2 carote 1 cavolo romano - 1 panetto di tofu

Sbollentare le foglie di verza e scolarle portandole a temperatura ambiente. Per il ripieno, sbucciare la cipolla e il porro, tritare e saltare in padella. Tritare i semi di girasole in un mixer e aggiungerli alle cipolle, aggiungere quindi le verdure a dadini e il tofu sbriciolato con le mani (precedentemente fatto bollire un paio di minuti in acqua); far saltare insieme per alcuni minuti.

Mettere un cucchiaino di ripieno in ogni foglia di verza, chiudere i lati della foglia. Rotolare poi la foglia su se stessa. Ungere una pirofila da forno e mettervi gli involtini.

Fare gratinare in forno caldo a 150° per circa 30 minuti (se si desidera, cospargere gli involtini di lievito di birra in scaglie).



I broccoli

I nome botanico dei broccoli è *Brassica oleracea* var. *italica*. Costituiscono parte integrante della dieta giornaliera di greci e romani. Nel Nord America vennero introdotti dai primi immigrati italiani e ora sono un alimento stabile della dieta americana. I broccoli si collocano tra i primi 10 alimenti nell'indice ANDI. Il valore nutritivo dei broccoli è notevole: hanno un alto contenuto di vitamine A, C, K e del gruppo B come la niacina e la riboflavina, e contengono la maggior parte dei minerali. Per quanto riguarda il contenuto proteico, hanno livelli simili alla soia quando misurati nella forma secca e se consideriamo la loro percentuale calorica fornita dalle proteine, 100kcal di broccoli contengono più proteine rispetto a 100kcal fornite dalla carne. Come tutte le verdure appartenenti alla famiglia delle Brassicaceae, i broccoli contengono sostanze fitochimiche bioattive che aiutano a proteggere dal cancro e a rafforzare il sistema immunitario. In questa verdura troviamo i glucosinolati, che sono precursori di sostanze (come ad esempio

il sulforafano) che possiedono effetti preventivi sul cancro. La biodisponibilità del sulforafano negli integratori è invece più bassa rispetto a quella della pianta integra, pertanto il modo più efficace per ottenere i benefici anti-tumorali dei glucosinolati è il consumo diretto delle verdure crucifere. Studi epidemiologici raccomandano un uso settimanale di una o più porzioni di broccoli per contribuire a ridurre il rischio di cancro alla prostata, uno dei tumori più comuni tra la popolazione maschile dei paesi occidentali. Un'altra preziosa sostanza deri-

vante dai broccoli è il diindolylmethane (DIM), efficace nella soppressione di vari tipi di cancro come quello al seno, alla prostata, dell'endometrio e del colon. Grazie al suo alto contenuto di vitamina C (150% della RDA per 100 grammi), la capacità antiossidante dei broccoli è molto alta. Le foglie dei broccoli sono un'ottima fonte di carotenoidi come la luteina e la zeaxantina, importanti per la salute degli occhi nonché nella prevenzione della degenerazione maculare della retina in età avanzata.

La ricetta

GRANO SARACENO CON BROCCOLI

Grano saraceno 70/80 g per persona - Broccoli a piacere - Olio di sesamo - Sale grezzo marino

Cuocere il grano saraceno utilizzando 2 volumi d'acqua per uno di grano saraceno: mettere tutto a freddo in pentola e sul fuoco vivo; ad ebollizione abbassare al minimo e cuocere coperto per 15 minuti. Tagliare i broccoli a pezzetti piccolissimi e farli saltare in olio di sesamo; a cottura ultimata, aggiustare di sale e unire il grano saraceno lessato.



Il cavolo riccio (Kale)

Questo tipo di cavolo è considerato uno degli alimenti più salutari al mondo. Il suo nome scientifico è *Brassica oleracea* e appartenente al gruppo *acephala*. Il suo consumo risale ai tempi degli antichi greci e romani. È un cavolo senza testa, a foglie verdi lisce o ricce, che variano dalle tonalità scure al blu e rosso. Il cavolo riccio toscano è la varietà italiana, chiamato anche cavolo riccio lacinato o cavolo nero. Appartenente alla famiglia delle Brassicacee, il cavolo riccio è ricco di fitocomposti come il sulforafano e il DIM. Questi fitocomposti, come già accennato per i broccoli, sono molto efficaci nella prevenzione del cancro e forniscono benefici antibatterici, antinfiammatori e a livello del sistema immunitario. Il cavolo riccio, inoltre, rappresenta una buona

fonte di antiossidanti come il beta-carotene, la luteina e la zeaxantina, che sono flavonoidi coinvolti nella prevenzione del cancro ed eliminazione dei radicali liberi dannosi, importanti anche per la salute degli occhi; per esempio, il contenuto di luteina in una tazza di cavolo riccio è di 10.3 milligrammi, mentre la dose media giornaliera necessaria alla prevenzione della perdita della vista è di circa 10 milligrammi, secondo quanto stabilito dal Medical Center dell'Università di Pittsburgh.

Il suo contributo alla salute delle ossa è altrettanto notevole, dato che è una delle principali fonti di vitamina K: 100 grammi di questa verdura fornisce il 700% della dose giornaliera raccomandata. La vitamina K è coinvolta nella salute delle ossa in quanto promuove

la formazione ossea. Un'altra vitamina abbondantemente presente nel cavolo riccio è la vitamina A, presente sotto forma di beta-carotene: 100 grammi di cavolo riccio forniscono oltre il 500% della RDA. Anche la vitamina A, assieme ad altre vitamine presenti nelle crucifere, ha un'azione benefica sulle ossa. La vitamina C è contenuta in quantità elevate (200% RDA in 100 grammi). Oltre ad agire come un potente antiossidante, la vitamina C è anche implicata nella formazione del collagene, la proteina che compone la matrice organica delle ossa. Il cavolo riccio è una buona fonte di minerali come calcio, potassio, ferro e manganese.

Tutte le verdure crucifere hanno un basso contenuto di acido ossalico, il quale può interferire negativamente sulla salute delle ossa, in quanto esso si lega al calcio rendendolo non disponibile durante l'assorbimento dei nutrienti a livello intestinale: 100 grammi di cavolo riccio contengono solo 0.2 grammi di acido ossalico. Il cavolo riccio è una buona fonte di potassio, che contribuisce considerevolmente alla salute ossea: una tazza di cavolo riccio fresco tagliato a pezzetti contiene 400 milligrammi di potassio. Il potassio è associato alla conservazione della densità minerale ossea e alla riduzione dei calcoli renali.

La ricetta

ZUPPA DI CAVOLO RICCIO E LENTICCHIE

Cavolo riccio 200 g - Lenticchie rosse decorticate 200g - Zucca 150 g - Cipolla rossa 200 g - Curcuma a piacere - Rosmarino - Olio extravergine d'oliva - Sale

Cuocere per assorbimento le lenticchie con il rosmarino e frullarle, rendendole cremose; mondare, tagliare e stufare il cavolo riccio, la zucca e la cipolla (a piacere è possibile frullare le verdure una volta cotte); miscelare tutti gli ingredienti aggiungendo acqua salata fino a rendere il tutto una zuppa; aggiungere olio a fine cottura.



I cavoletti di Bruxelles

In botanica, i cavoletti di Bruxelles appartengono alla famiglia delle Brassicacee e il loro nome scientifico è *Brassica oleracea* – Gruppo Gemmifera. Questa pianta può arrivare fino a un metro di altezza e i germogli ascellari crescono lungo tutto il gambo, partendo dalla base verso l'alto: si tratta di piccole gemme dalle foglie verdi simili a dei cavoli in miniatura. Sono una fonte eccezionalmente ricca di proteine, fibre, vitamine, minerali e antiossidanti; questo è il motivo per cui si collocano alla quinta posizione dell'indice ANDI: un alimento ideale per il controllo del peso, in quanto assicurano nutrienti essenziali a basso indice calorico. Presentano anche un basso indice glicemico: 100 grammi di cavoletti di Bruxelles forniscono solo 45 calorie a fronte di 3,38 g di proteine, 3,80 g di fibre e zero colesterolo.

I cavoletti di Bruxelles sono una delle verdure più consumate in Europa e negli Stati Uniti. Il loro

regolare consumo aiuta a ridurre il rischio di alcuni tipi di cancro grazie all'elevata presenza di fitocomposti come l'isotiocianato di allile e il sulforafano. Tra le crucifere, il livelli più alti di fitocomposti sono stati registrati proprio per i cavoletti di Bruxelles. Rappresentano un'eccellente fonte di vitamina C e di vitamina K: 100

g di cavoletti forniscono il 140% della RDA di vitamina C e il 175% della RDA di vitamina K e pertanto il loro consumo favorisce la salute delle ossa. La vitamina A è presente in alta concentrazione e sono ricchi di vitamine del gruppo B e di minerali come calcio, potassio, rame, ferro, manganese e fosforo.

La ricetta

AVENA CON TOFU E CAVOLINI DI BRUXELLES

Avena decorticata 70/80 g a persona - Tofu affumicato - Panna di avena - Cavolini di Bruxelles - Curcuma - Olio di sesamo

Cucinare l'avena con ricetta base (1 volume di avena, 1,5 volume d'acqua, per 30 minuti in pentola a pressione) tenendo presente che l'avena va in ammollo per almeno 6/8 ore e che la misura di acqua in volume si calcola da cereale asciutto.

Spadellare i cavolini di Bruxelles, mondati e tagliati a spicchi, in olio di sesamo; far saltare il tofu a dadini in una padella e unire l'avena cotta e i cavolini di Bruxelles. Ammorbidire con la panna di avena e aggiungere la curcuma a fine cottura, mescolando bene.



La rucola

La rucola appartiene alla famiglia delle Brassicacee il cui nome botanico è *Eruca sativa*. Si posiziona tra i primi 10 alimenti per quanto riguarda il punteggio ANDI. Sia ai semi che alle foglie sono attribuite proprietà afrodisiache dalla medicina tradizionale araba.

La rucola fresca è ricca di vitamina A, vitamina C (vitamine benefiche anche per le nostre ossa) e vitamine del gruppo B come la tiamina, la riboflavina e la niacina.

È una delle migliori fonti di vitamina K: 100 grammi forniscono almeno il 90% della dose giornaliera raccomandata. Come già

spiegato, anche la vitamina K ha un ruolo importante nella salute delle ossa: favorisce la formazione ossea migliorando l'assorbimento del calcio e riducendone l'escrezione urinaria. Questa vitamina è anche salutare per il cuore: si suppone che spinga il calcio nelle ossa invece che dirigerlo verso le arterie (dove causerebbe calcificazione delle pareti arteriose).

Contiene una buona quantità di calcio biodisponibile ed ha un alto contenuto di ferro, potassio e magnesio, minerali importanti per mantenere le ossa forti e sane in tutto l'arco della nostra vita.

La ricetta

PESTO DI RUCOLA

Rucola 80 g - Mandorle 30 g - Anacardi 30 g - Olio extravergine d'oliva 120 ml

Lavare bene la rucola e asciugarla; mettere in un mixer tutti gli ingredienti e frullare fino a consistenza desiderata.



Il cavolo cinese

Il cavolo cinese, conosciuto anche come cavolo cinese a foglia, è una delle verdure crucifere più popolari in Cina, nelle Filippine, Vietnam e altri paesi est-asiatici. Il suo nome botanico è *Brassica rapa chinensis*; non assomiglia ad un tipico cavolo bianco, poiché è caratterizzato da una forma a cavolo senza testa con foglie verde scuro collegate a gambi piatti di color bianco.

Si colloca al terzo posto nell'indice ANDI fornendo solo 13 calorie per ogni 100 grammi di prodotto fresco. È ricco di fotocomposti benefici per la salute e contribuisce a ridurre i livelli di colesterolo LDL nel sangue. Il cavolo cinese fresco è un'eccellente fonte di vitamina C: una tazza di verdura tritata ne fornisce il 75% del fabbisogno

giornaliero. È ricco di vitamina A in forma di beta-carotene: 100 grammi di cavolo cinese forniscono il 149% della RDA. È ricco anche di vitamine del complesso B e minerali come il fosforo, lo zinco, il sodio, il rame, il manganese

e il selenio. Il selenio, in particolare, è un minerale non presente nella maggior parte della frutta e della verdura. Il cavolo cinese è infine ricco di calcio altamente assorbibile pertanto benefico per le nostre ossa.

La ricetta

CAVOLO CINESE SALTATO IN AGRODOLCE

Un cavolo cinese - 3 carote - Un porro - Sale - Shoyu (salsa di soia) 50 ml - Sciroppo d'acero 30 ml - Olio di sesamo

Mondare e tagliare le verdure: il cavolo cinese a listarelle, le carote alla julienne, il porro a rondelle; mettere in padella a far salare le verdure con l'olio e il sale; miscelare il shoyu con lo sciroppo d'acero e aggiungerlo alle verdure dopo averle rosolate in padella, proseguendo con la cottura per un minuto per insaporire il tutto.



La rapa

Il nome scientifico della rapa è *Brassica rapa* o *Brassica campestris* (*Gruppo Rapifera*). Le rape sono radici tuberose tonde coltivate in molte parti d'Europa e dell'Asia come verdure della stagione fredda. Coltivate fin dall'antichità, dal punto di vista medico erano considerate benefiche per la salute dello stomaco, per la prevenzione della costipazione ed efficaci come diuretico.

Questo tubero si colloca tra i primi alimenti per quanto riguarda il punteggio ANDI, poiché fornisce solo 28 calorie per 100 grammi. Molto spesso le rape vengono raggruppate insieme ai tuberi come le patate e le barbabietole, anziché essere classificate come appartenenti alla famiglia delle crucifere.

Anche se la parte più utilizzata è la radice, sono le foglie verdi a rappresentare la parte più nutriente: sono più ricche di antiossidanti, minerali e vitamine rispetto alle radici. Inoltre, le cime

sono un'eccellente fonte di vitamina K e di vitamina A; queste vitamine hanno un ruolo importante nel mantenere in buona salute le ossa in quanto è stato dimostrato che un basso introito di vitamina K è associato ad un alto rischio di fratture ossee (una tazza di foglie di rapa forniscono 500 microgrammi di vitamina K, ben oltre il fabbisogno giornaliero).

Le parte verde della rapa è anche una buona fonte di ferro: una tazza di foglie di rapa fornisce circa il 42% del fabbisogno giornaliero. L'alto contenuto di fibre mantiene i livelli di glicemia stabili, il che previene l'obesità e promuove la salute intestinale.

Le foglie della rapa sono ricche di fitocomposti con effetti antitumorali.

La ricetta

VELLUTATA DI RAPA

Rapa bianca 500 g - 1 patata grande - mezza cipolla dorata - Olio extravergine d'oliva - Prezzemolo, curcuma, sale e pepe - Lievito in scaglie

Lavare, pelare e tagliare a pezzi abbastanza grandi le verdure. Porle in una pentola con mezzo litro di acqua salata e prezzemolo; cuocere circa 40 min a fuoco basso, fino a cottura delle verdure. A cottura ultimata, aggiungere la curcuma e frullare rendendo il tutto una vellutata. Servire con olio extravergine di oliva e una spolverata di lievito in scaglie.



Il ravanello e il daikon

Si pensa che il ravanello abbia avuto origine nella Cina continentale secoli fa per poi diffondersi in tutto il mondo. Fin dall'antichità, i cinesi credevano che mangiare ravanelli e altre verdure brassicacee garantisse una buona salute, mentre i romani consideravano i ravanelli come una medicina per il sonno grazie al suo alto contenuto di colina, un aminoacido con proprietà rilassanti. È un tubero coltivato tutto l'anno e il suo nome botanico è *Raphanus sativus*. Anche le foglie verdi del ravanello sono commestibili. Il suo forte sapore pungente deriva dai composti fitochimici presenti e varia da lieve nel caso di ghiaccioli-bianchi a molto pungente nelle globo rosso e altre

varietà pigmentate. È una buona fonte di vitamina C e altri importanti nutrienti come minerali e fotochimici. In Giappone ne esiste una varietà chiamata **Daikon**, che viene generalmente coltivata

durante i mesi invernali, e presenta radici allungate e lisce color bianco-ghiaccio; questa varietà può crescere fino ad un metro e pesare fino a quattro chili. Si trova oggi in commercio anche in Italia.

La ricetta

INSALATA DI RAVANELLO E ARANCE

Un cespo di ravanelli (o un daikon) - Un'arancia - Una manciata di uvetta - 3 cucchiaini di semi misti (girasole, zucca, chia, ecc.) - Olio extravergine d'oliva - Gomasio

Mondare e tagliare a rondelle i ravanelli (o il daikon); sbucciare e tagliare a piccoli pezzetti l'arancia; mescolare tutti gli ingredienti, servire a temperatura ambiente.



La senape indiana

È una verdura dalle foglie croccanti ottenuta dalla pianta della senape; il nome scientifico è *Brassica juncea*. Se ne coltivano di diverse varietà: *Brassica Nigra – juncea – hirta – sinapis alba* (senape nera, marrone, bianca e gialla). La pianta della senape è originaria dell'Asia ed è coltivata per le foglie e i semi oleosi fin dall'antichità.

Allo stato selvatico, continua a crescere e produce fiori giallo dorato che con il tempo si trasformano in baccelli contenenti il seme di senape, utilizzati per produrre la nota salsa.

Il suo olio, l'olio di colza, viene utilizzato in cucina e come carburante.

Le foglie fresche di senape sono un'eccellente fonte di vitamina C: 100 grammi ne forniscono cir-

ca il 117% della RDA. La senape è anche un'ottima fonte di diversi minerali come il calcio, il ferro, il magnesio, il potassio, lo zinco, il selenio e il manganese. In particolare, contiene una notevole quantità di vitamina A, fornendo il 101% della RDA per 100 grammi di foglie fresche. Questa verdura contribuisce alla salute delle ossa,

non solo per l'alto contenuto di calcio assorbibile, ma anche per l'abbondante presenza di vitamina K: 100 grammi di foglie fresche forniscono il 700% del fabbisogno giornaliero di vitamina K-1 (fillochinone). Contiene fitocomposti che esercitano proprietà benefiche nella prevenzione delle malattie.

La ricetta

INSALATA DI SENAPE INDIANA

Un mazzo di foglie di senape indiana - Un porro - Nocciole - Olio extravergine d'oliva - Gomasio

Frullare le nocciole. Lavare, asciugare e tagliare le foglie di senape indiana e il porro (tagliato a rondelle); mescolare con le nocciole frullate, con il gomasio e con l'olio.



Il crescione

È una delle verdure crucifere meno conosciute. Il suo nome scientifico è *Nasturtium officinale* ed è botanicamente connessa alla senape, al crescione inglese e alla rucola. Coltivata fin dall'antichità in tutto il mondo sia come alimento che per uso curativo, cresce lungo gli stagni e i corsi d'acqua. Questa brassicacea apporta grandi benefici alla salute, come tutte le altre verdure crucifere. L'isotiocianato presente nel crescione interrompe la produzione di sostanze pro-infiammatorie, le quali sono associate a varie condizioni patologiche, incluso il tumore. I fitocomposti glucosinolati, presenti in questa crucifera sotto forma di PEITC, svolgono un ruolo importante nella prevenzione delle cellule del tumore alla prostata e ai polmoni. Uno studio pubblicato nel 2014 dal *Journal center for*

Disease Control and Prevention, ha evidenziato che il crescione è l'alimento più nutriente tra frutta e verdura.

Secondo le tabelle nutrizionali americane, due tazze di crescione fresco forniscono solo 7 calorie a fronte di un alto contenuto di nutrienti essenziali. Oltre ad essere di fondamentale importanza per

la salute delle ossa, questa verdura crucifera rappresenta una buona fonte di minerali, vitamine del gruppo B e un'eccellente fonte di antiossidanti flavonoidi come il beta-carotene, la luteina e la zeaxantina. È interessante notare che Ippocrate, il padre della medicina, utilizzava il crescione per curare i suoi pazienti.

La ricetta

CECI AL CRESCIONE

Ceci secchi 150 g - 3 cm di alga kombu - 2 foglie di alloro - il succo di mezzo limone - 1 spicchio d'aglio - un mazzetto di crescione - Olio extravergine d'oliva - Sale

Ammollare i ceci con l'alga per almeno 12 ore; eliminare l'acqua di ammollo e l'alga e poi lessarli con l'alloro. Una volta cotti, metterli in padella con l'olio, il sale e l'aglio e insaporire. Lavare e tritare il crescione. Condire i ceci con il succo di limone e il crescione tritato.



Le cime di rapa

Le cime di rapa (o rapini), sono un alimento base della cucina italiana. Sono caratterizzati da un sapore leggermente amaro, pungente e piccante simile alla senape. Questa verdura presenta dei fiorellini gialli simili a quelli dei broccoli e tutte le parti della pianta sono commestibili (steli, foglie, e germogli). Il nome botanico è *Eruca sativa*.

Le cime di rapa sono tra gli alimenti più nutrienti disponibili, solo 22 calorie per 100 grammi di foglie crude, e ricchi di antiossidanti come i flavonoidi, indoli, sulforafano, caroteni, luteina e zeaxantina. Sono un'ottima fonte di vitamina A nella forma di beta-carotene e di folati; 100 grammi forniscono 4,500 IU di vitamina A e il 20% della RDA di acido folico. È dimostrato che il folato può essere utile a chi soffre di asma e allergie e alle donne in stato di gravidanza viene consigliato di aumentare l'assunzione di acido

folico per prevenire difetti al nascituro. Sono anche ricchi di vitamina C e di vitamina K; per esempio, 100 grammi di foglie fresche contengono 256 µg (186% della RDA) di vitamina K. Hanno un'alta concentrazione di fibre, minerali come il ferro, il potassio, il calcio e

vitamine del gruppo B. Pertanto, un consumo regolare di questa verdura brassicacea aiuta a prevenire l'artrite, l'ipercolesterolemia, l'osteoporosi, l'anemia per carenza di ferro e a proteggere dalle malattie cardiovascolari e tumorali.

La ricetta

ORECCHIETTE ALLE CIME DI RAPA

Cime di rapa 7-800 g - Orecchiette 320 g - 1 spicchio d'aglio - Peperoncino - Olio extravergine d'oliva

Mondare e tagliare a pezzi le cime di rapa. Portare ad ebollizione una pentola d'acqua salata, versare le cime di rapa e cuocerle per una decina di minuti. Nel frattempo soffriggere in olio per un paio di minuti l'aglio. Una volta cotte le cime di rapa, scolarle con la schiumarola e versarle nella padella con l'olio e l'aglio e aggiungere il peperoncino. Cuocere nell'acqua di cottura delle cime di rapa le orecchiette; scolarle e aggiungerle alle cime di rapa, saltando tutti gli ingredienti per un paio di minuti in modo da insaporire il tutto.

Il cavolo rapa

Conosciuto anche con il nome di Rapa Tedesca, è originario dell'Europa. Il suo nome scientifico è *Brassica oleracea* – gruppo *Gongylodes*. Sia il gambo rotondo che le cime verdi sono commestibili. Ne esistono due varietà: una ha una tonalità viola scuro, l'altra è di un verde vivace all'esterno e verde pallido all'interno. Il suo gusto e la sua consistenza sono simile a quelli degli steli dei broccoli, ma di sapore più dolce. E' ricco di fibre, minerali e fitocomposti. Ha un basso contenuto calorico ed il suo contenuto di vitamina C è alto (102% della RDA). La presenza di antiossidanti come il betacarotene, di vitamine del gruppo B e di vitamine C, K, lo rendono un ortaggio da consumare con regolarità.



La ricetta

CAVOLO RAPA CON SALSA TAHIN UMEBOSHI

3 cavoli rapa - Sale - Tahin chiaro - Purea di umeboshi - Brodo di cottura di verdure o acqua

Mondare il cavolo rapa e tagliarlo a cubetti; sbollentarlo in acqua salata. Porre in una ciotola gli ingredienti in rapporto 5 cucchiari di tahin a 1 di umeboshi, mescolare aggiungendo brodo vegetale fino a raggiungere la consistenza desiderata. Mescolare la salsa al cavolo rapa.

L'ESPERTO RISPONDE

Riportiamo in questa rubrica alcune domande di interesse generale giunte alla casella dell'associazione domande@scienzavegetariana.it

DERMATITE ATOPICA NEI BAMBINI

La mia bimba soffre praticamente dalla nascita di dermatite atopica, che nell'ultimo mese e mezzo è diventata molto importante.

Pur sapendo che la malattia non è causata da allergie alimentari, so che bisogna porre attenzione anche a cosa si mangia e volevo sapere se alcuni tipi di legumi vanno eliminati.

Risposta

Va premesso che le cause della dermatite atopica non sono di tipo allergico.

Ciò premesso non risulta in Letteratura l'indicazione di sospendere il consumo dei legumi per prevenire recidive di dermatite atopica. Anzi una dieta ampiamente basata su cibi vegetali (e, quando l'età lo consentirà, integrali) è per sua caratteristica una dieta antinfiammatoria, al contrario di una dieta basata su proteine di origine animale.

Le consiglierei quindi, per quanto riguarda l'alimentazione, di seguire uno svezzamento ben condotto basato su un utilizzo variato di alimenti di origine vegetale: non è risolutivo della dermatite atopica, ma certamente può fornire un utile supporto.

FINO A CHE ETÀ SERVONO I LEGUMI DECORTICATI?

Vorrei sapere fino a che età è consigliabile dare legumi decorticati ai bambini (mio figlio ha 20 mesi)

Risposta

In generale, nel percorso dello svezzamento la proposta di cibi contenenti fibre deve essere lenta, graduale, progressiva, personalizzata sul bambino (in particolare occorre

verificare che l'aggiunta di fibre non determini alterazioni della regolarità intestinale e in particolare di stipsi). Per questo motivo all'inizio dello svezzamento si utilizzano brodi di verdura (per poi proporre e aumentare lentamente anche il passato), creme di cereali integrali o semintegrali defibrate (per poi, anche in questo caso, aggiungere lentamente le fibre controllando che non compaia stipsi) e, come alimento proteico, legumi decorticati oppure purea di legumi passati o anche derivati dei legumi come il tofu.

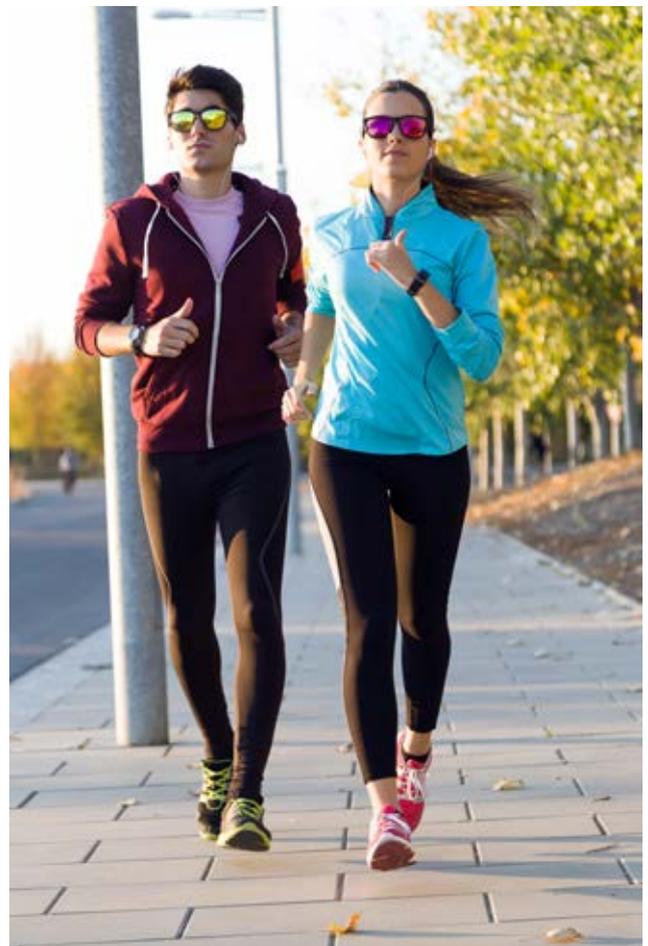
Nel caso dei legumi si prosegue a lungo con le tipologie appena citate, almeno fino alla fine del primo anno. Solo dopo di allora verranno proposti, progressivamente, legumi con la buccia. Nel caso del bambino di 20 mesi la mamma può senz'altro lentamente e gradualmente introdurre legumi con la buccia.

INTEGRATORE ENERGETICO PER ATTIVITÀ AEROBICA

Saprebbe indicarmi un integratore energetico vegano ad assorbimento immediato da utilizzare prima e nel corso dello svolgimento di attività aerobica (corsa o cyclette)?

Risposta

Generalmente consiglio di man-



giare alimenti ricchi di carboidrati semplici circa mezz'ora prima dell'evento, frutta fresca, ma è molto adatta anche la frutta disidratata come uvette, datteri, albicocche disidratate, che non appesantiscono la digestione e contengono zuccheri che vengono assorbiti rapidamente.

Anche le barrette di frutta disidratata in vendita in molti esercizi commerciali possono essere adatte, in genere sono proprio a base di datteri con aggiunta di altra frutta secca o disidratata.

Durante l'esercizio le consiglio di preparare una bevanda che ripristini anche i liquidi persi: 2 cucchiaini scarsi di zucchero di canna o sciroppo d'acero, 50 ml di succo di limone o arancia freschi, 1 litro d'acqua, un poco (circa 1/4 di cucchiaino) di sale integrale.

Serve un professionista della nutrizione per una consulenza?

Non è certamente vero che da onnivori non servano nutrizionisti e da vegetariani sì (tutt'altro, visto che la dieta media onnivora è tutt'altro che sana); ci sono vari motivi per cui serve una consulenza nutrizionale, per tutti: avere una dieta ottimale personalizzata, o specifica per dimagrire, per la pratica sportiva, per i bambini (per i quali serve sempre la consulenza di un professionista competente, specie in fase di svezzamento), per risolvere qualche disturbo, per avere dei consigli professionali.

Sul sito di SSNV puoi trovare la mappa dei professionisti soci di SSNV disponibili per consulenze private, alla pagina: <https://www.scienza-vegetariana.it/elencomediciixregione.html>



Se non trovi un professionista nella tua città, puoi optare per una consulenza a distanza tramite il servizio VegExpert.it

Soci SSNV sul territorio

-  Cerca un professionista selezionando la regione o esplorando la mappa.
-  Vai alla sua scheda on-line.
-  Contattalo via mail o telefono per fissare un appuntamento.

Visita la [mappa dei soci](#)

Consulenze a distanza

-  Consulenze nutrizionali a distanza (telefono o collegamento video) con i medici nutrizionisti di VegExpert
-  I professionisti di VegExpert seguono le linee guida del PiattoVeg, promosse da SSNV.
-  VegExpert sostiene i progetti della nostra associazione con donazioni.



Visita www.VegExpert.it



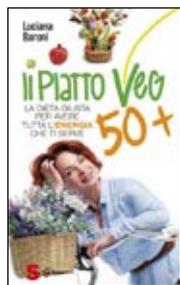
letture di approfondimento

In questa uscita segnaliamo alcune **novità** delle ultime settimane, **libri di cucina**, e "prodotti di stagione" come **l'agenda e i calendari 2018**, tutti adatti anche come **regalo natalizio** e tutti ordinabili presso l'associazione non-profit AgireOra Edizioni.

IL PIATTOVEG_50+

Luciana Baroni, Stefania Candilera, Roberto Fraioli, Alberto Berto

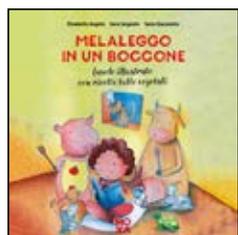
Edizioni Sonda 2017



L'ultimo libro della serie "Il PiattoVeg", uscito a novembre 2017, "Il PiattoVeg_50+" ci aiuta a raggiungere e mantenere il perfetto equilibrio, spiegandoci come funziona il nostro organismo anno dopo anno, a quali disturbi va incontro e come affrontarli con una dieta vegetale low-fat. Si può ordinare online alla pagina: <https://www.agireoraedizioni.org/libri/salute/piattoveg-50-piu/>

MELALEGGO IN UN BOCCONE

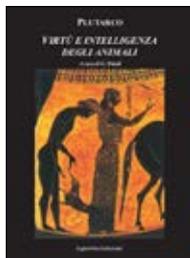
Elisabetta Angelin, Sara Cargnello, Tania Giacomello
Moka Edizioni 2017



Un libro per bambini, con ricette 100% vegetali adatte ad essere svolte direttamente dai bambini stessi (con la supervisione di un adulto), accompagnate da favole che promuovono i diritti animali e ricche illustrazioni fatte a mano per stimolare visivamente i piccoli lettori. Ordinalo da qui: <https://www.agireoraedizioni.org/libri/romanzi-racconti-fumetti/melaleggo-in-un-boccone/>

VIRTÙ E INTELLIGENZA DEGLI ANIMALI

a cura di **Gino Ditadi**
AgireOra Edizioni 2017



Uscito da pochi giorni, il nuovo volume a cura del prof. Gino Ditadi raccoglie due stupende opere di Plutarco, di bruciante attualità: "I 'senza logos' possiedono la ragione" e "L'intelligenza degli animali". I testi sono accompagnati da un ampio apparato di note e da una corposa Introduzione storico-critica. Ordinalo online alla pagina: <https://www.agireoraedizioni.org/libri/filosofia-diritti-animali/virtu-intelligenza-animali/>

SCUOLA DI CUCINA VEGETALE CREATIVA

Sebastian Copien
Edizioni Sonda 2017



Tutte le tecniche di taglio, cottura e conservazione e oltre 200 ricette secondo il ritmo delle stagioni. Ricco di foto che illustrano le ricette passo-passo. Per ordinarlo: <https://www.agireoraedizioni.org/libri/ricette-vegan/scuola-cucina-vegetale-creativa/>

CUCINA FACILE E VELOCE CON VEGANHOME

AA.VV., AgireOra Edizioni 2014



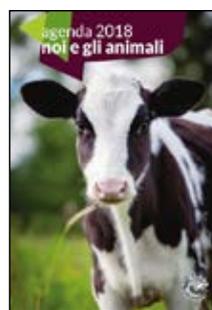
250 ricette vegan dagli utenti di VeganHome.it (più 50 preparazioni facili). Gustose ricette senza crudeltà sugli animali, per principianti e per chi vuole stare poco tempo in cucina! Libro



di 160 pagine, tutto a colori. Ordinalo on-line: <https://www.agireoraedizioni.org/libri/ricette-vegan/cucina-vegan-facile-veloce/>

AGENDA E CALENDARI 2018

Agenda "Noi e gli animali": accompagna il



lettore lungo il corso del 2018 con informazioni utili e tanti suggerimenti per attivarsi in prima persona per "innalzare la civiltà e ingentilire il mondo", come ama dire il filosofo prof. Gino Ditadi. Tutta a colori, di 172 pagine, formato A6 (10,5x14,8 cm, 1 cm di spessore), con l'intera settimana su due facciate adiacenti.

Calendario da parete formato A3 e da scrivania 15x15 cm: ogni mese una bellissima foto di animali, consigli di lettura, una ricetta 100% vegetale.



Realizzati da AgireOra Edizioni, si possono ordinare online: <https://www.agireoraedizioni.org/speciali/agende-calendari-animalesti/>