

Pesto con cavolo nero

Autore Giovanni Paccaloni.

Quanti di voi hanno preparato la loro versione casalinga del famoso “Pesto Genovese”?
Certamente moltissimi!

A me piace in modo particolare il sapore del buon cavolo nero, e qualche giorno fa mi sono chiesto come potrebbe venire il Pesto “Genovese” se al posto del basilico usassi il cavolo nero. Detto fatto! Acquisto dal mio verduraio di fiducia dell’ottimo cavolo nero, e procedo esattamente come per la preparazione dell’equivalente genovese: lavo 6 foglie di cavolo nero, le privo della costa centrale e le metto in un frullatore con 50 grammi di pinoli, due spicchi d’aglio, qualche grammo di sale marino grosso, circa 50 cc di olio extravergine, e comincio a frullare versando il parmigiano grattugiato. Se il pesto si asciuga troppo aggiungo altro olio a filo fino ad ottenere una crema molto morbida. Uso queste dosi per due porzioni (200 grammi) di pasta: ho solo recentemente scoperto gli spaghetti quadrati e li consiglio per questa ricetta, ovviamente cotti rigorosamente al dente!!

Risultato? Gusto favoloso!!! Hmmm! Che grande intuizione ho avuto!



Ma poi mi viene un dubbio: possibile che nessuno ci abbia pensato prima? Faccio una veloce ricerca su internet, e... scopro che altri hanno già sperimentato con grande soddisfazione la mia “scoperta”! In casa ho avuto molto successo, e adesso proverò a soddisfare alcuni amici molto esigenti in fatto di cucina, che sono rimasti sorpresi per questa ricetta di cui non sospettavano l’esistenza. Ma se decidete di provare anche voi questa alternativa al classico Pesto, fatemi sapere cosa ne pensate aggiungendo “Commenti” alla ricetta.

Infine vorrei citare brevemente le proprietà del cavolo nero.

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. Si tratta di un vegetale **ricchissimo di sostanze antiossidanti** (che combattono i processi infiammatori, migliorano quelli digestivi e hanno mostrato di possedere importanti proprietà di

prevenzione antitumorale); contiene **sali minerali e vitamine**, in particolare la C, che è il migliore vaccino naturale contro virus, dolori e raffreddori.

Il cavolo nero contiene tantissimi flavonoidi, antiossidanti che aiutano a **rallentare l'invecchiamento cellulare**. Anche la pelle quindi resta elastica a lungo ed è protetta anche contro diverse patologie causate da i radicali liberi. Trattandosi di un **ortaggio a foglia verde** ricco di fibre, è perfetto per mantenere bassi i livelli di colesterolo LDL, cioè il **colesterolo cattivo**.

Sembra che i **flavonoidi del cavolo nero** proteggano anche il cuore. Oltre ad avere quindi un'azione antitumorale, lavorano per mantenere buona la salute del cuore e allo stesso tempo svolgono l'azione antidepressiva. Secondo studi recentemente condotti alla Maryland Medical Center, gli Omega-3 contenuti anche nel cavolo nero migliorano la memoria e le funzioni del cervello.

Non è un caso se il **cavolo nero** viene consumato prevalentemente durante la stagione fredda, quando il nostro corpo è facile preda di virus e stati influenzali: questa varietà di cavolo contiene vitamina C 5 volte superiore agli spinaci Poche foglie di questo ortaggio, ne contengono più di un'arancia intera! Oltre a rafforzare il sistema immunitario la vitamina C aumenta anche la produzione del collagene, rallentando ancora una volta l'invecchiamento cellulare, e migliora il metabolismo.

Ricco di **vitamina K** rafforza le ossa, aumentando la capacità di assorbire calcio e diminuendo parallelamente i problemi tipici del sistema scheletrico. Il meta-carotene e la luteina invece, rafforzano la salute degli occhi. Sembra secondo alcuni studi che prevengano anche la cataratta.

Controindicazioni sono legate alla presenza del potassio in quantità notevole, per tutte le patologie in cui l'assunzione di potassio è sconsigliata.

Giovanni Paccaloni