

ALIMENTI: LE CRUCIFERE

a cura della **REDAZIONE**

Spesso non riscuotono un grande successo a tavola, specialmente tra i più piccoli, ma sono tra gli alleati più preziosi per la nostra salute.

■ Cosa sono

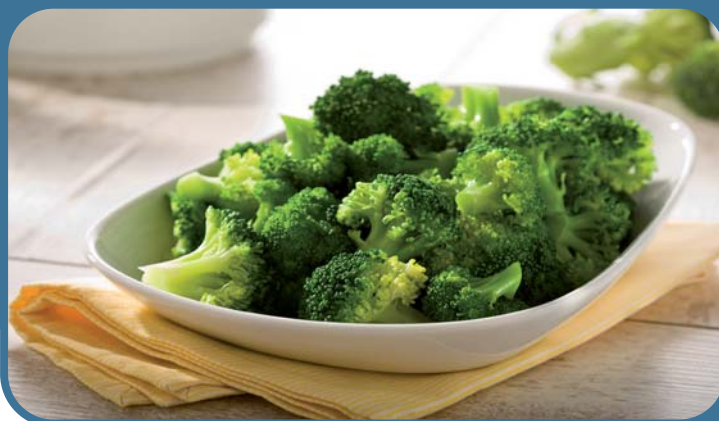
Cavoli, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, broccoli e molti altri ancora: appartengono tutti alla grande famiglia delle brassicacee, note anche come crucifere per la particolare forma a croce del loro fiore. Le molte varietà che oggi troviamo sulle nostre tavole derivano da un unico antenato comune, il cavolo selvatico, che nel corso dei secoli l'uomo ha imparato a riconoscere e a coltivare, apprezzandolo soprattutto per le sue grandi proprietà curative.

■ Le proprietà

Già più di 400 anni prima di Cristo il greco Ippocrate – padre della medicina moderna – li descriveva come “ortaggi dalle mille virtù”. Il cavolo era molto apprezzato anche dai romani che lo consideravano un rimedio universale. Dopo più di 2000 anni, medici e scienziati sono concordi: molti studi clinici infatti dimostrano che portare in tavola le crucifere almeno 3-4 volte a settimana riduce il rischio di numerose malattie, inclusi i tumori di seno, vescica, intestino, prostata e polmone.

Le crucifere sono ricche di polifenoli (che si ritrovano anche in altri vegetali) ma i principali responsabili delle loro proprietà salutari sono sicuramente i glucosinolati, molecole che favoriscono l'eliminazione delle sostanze tossiche dannose per cellule e DNA.

Oggi sappiamo anche che i glucosinolati non agiscono direttamente contro il cancro, ma attraverso una serie di reazioni che partono con la masticazione e che danno origine a due tipi di composti in prima linea contro il tumore: gli isotiocianati (che contengono un atomo di zolfo, da cui deriva l'odore sgradevole che si libera nella cottura) e gli indoli. Oltre a rendere più efficace l'eliminazione delle sostanze tossiche, questi composti contribuiscono all'apoptosi, la morte programmata delle cellule tumorali, come dimostrano studi su tumori della mammella, del colon, della prostata, del sangue e del cervello. Ma la vera “star” tra gli isotiocianati è il sulforafano presente in grande quantità soprattutto nei broccoli: la sua azione anticancro è potente e si aggiunge a quella battericida contro *Helicobacter Pylori*, un batterio che contribuisce a sua volta alla comparsa dei tumori dello stomaco.



LA CURIOSITÀ

Non basta mangiare più cavoli e broccoli per godere dei loro effetti benefici, ma bisogna fare molta attenzione anche a come li si mangia. La prima regola da seguire è senza dubbio masticare bene: le molecole responsabili delle proprietà anticancro delle crucifere, infatti, sono contenute in speciali comparti cellulari e vengono liberate solo grazie alla masticazione, che rompe la cellula vegetale e permette a tutte le sostanze in essa presenti di entrare in contatto tra di loro. Senza la masticazione i glucosinolati resterebbero inattivi. E non dimentichiamo poi la cottura. I glucosinolati si sciolgono molto facilmente in acqua, mentre alcuni enzimi indispensabili per ottenere l'effetto anticancro si degradano con il calore. Poca acqua, dunque, e cotture brevi, per cavoli e cavolini, senza mai dimenticare di masticare bene ogni boccone.

LA RICETTA

RISO SELVATICO CON BROCCOLI ALLO ZENZERO

Un primo piatto dai sapori decisi

Ingredienti

250 g di riso selvatico, 300 g di broccoli, 2 radici di zenzero, 1 spicchio di aglio, 1 pizzico di sale fino, 1 cucchiaino di sale grosso, Olio d'oliva extra-vergine

Preparazione

Lavate il riso e versatelo in un tegame con il doppio di acqua rispetto al suo volume. Portate a ebollizione su fuoco vivace, quindi aggiungete il sale grosso integrale, abbassate la fiamma, coprite la pentola e continuate la cottura del riso. A parte, fate saltare il broccolo in una padella con l'olio d'oliva e un pizzico di sale fino. Aggiungete lo spicchio di aglio pelato e spezzettato e infine unite il succo di zenzero ottenuto grattugiando le radici e schiacciando la polpa tra le mani. Versate il tutto nella pentola del riso e mescolate bene. Continuate a cuocere aggiungendo eventualmente olio di oliva. A fine cottura, scolate e servite.