

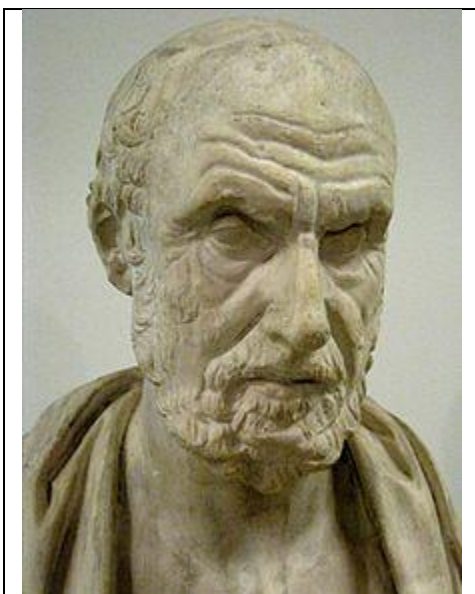
L'importanza del cavolo

Pietro Massimiliano Bianco

Il cavolo potrebbe essere in terapeutica ciò che è il pane nell'alimentazione. È il medico dei poveri ed è un medico provvidenziale.
Dr. A. Blanc¹

Una delle caratteristiche della moderna propaganda dell'importantissimo comparto economico rappresentato dall'Industria Farmaceutica è ridicolizzare per quanto possibile le pratiche del passato, in particolare se riguardano l'uso di piante poco costose e disponibili a tutti anche in forma biologica. Con la stessa sicumera la maggior parte dei cosiddetti mezzi di informazione trattano come superstizioni le pratiche mediche del passato e irridono tutte le tradizioni che non si rivolgono alla chimica industriale.

Naturalmente questo comportamento non ha nulla di scientifico ed è unicamente legato alle leggi del profitto, che prevedono il controllo delle cure da parte dei privati e, come nel caso delle energie alternative, odia l'indipendenza individuale, la capacità di risolvere i propri problemi da soli o meglio, con l'aiuto della Natura spendendo il meno possibile o, se si è coltivatori, addirittura niente. Non bisogna vergognarsi di trarre dall'uso popolare ciò che può essere utile all'arte di guarire, diceva Ippocrate. Eppure anche tra i teorici della medicina naturale si è diffusa l'idea che essere raro, venire da un paese lontano, portare un nome sconosciuto, strano, avere un valore venale sono gli elementi che valorizzano un medicamento.



Ippocrate, supposto padre del giuramento dei medici, fu piuttosto un antesignano della naturopatia.

¹ Sperimentatore nell'ottocento delle virtù terapeutiche del cavolo e autore dell'importante opera "Notice sur les propriétés médicinales de la feuille de chou et sur son mode d'emploi". Medico negli ospizi utilizzava il cavolo in mancanza di altri rimedi per la cura di una moltitudine di malattie.

È invece vero che così si fanno guadagnare le aziende dedite all'import-export partecipando non solo alla creazione di plusvalore, ma anche all'inquinamento dell'atmosfera conseguente al trasporto di rimedi esotici da luoghi lontani.

Il cavolo e le altre specie appartenenti al genere *Brassica*, oltre ad essere ignorati dalla medicina convenzionale, rientrano anche nella categoria dei rimedi naturali culturalmente osteggiati fino a farne sinonimo di scarso valore. Probabilmente questo legume proverbiale è da riferirsi al basso costo di questo vegetale che, quando i bersaglieri arrivarono a Roma nel 1870, caratterizzava con il suo odore i rioni popolari della città. Eppure si tratta di una pianta per la quale l'efficacia dei rimedi per uso esterno e interno custoditi per millenni nelle tradizioni mediche tradizionali di greci, latini, babilonesi, egiziani ha trovato pieno riconoscimento in tempi recenti.

Nella mitologia nordica e scandinava il cavolo rappresentava un simbolo di fertilità ed era di buon auspicio donare ai novelli sposi delle piante di cavolo in vaso, poi esposte sui davanzali e anche sui tetti. Dato che i parti avvenivano in casa, i bambini nascevano, appunto, sotto i cavoli.

Secondo Catone il Vecchio è grazie al cavolo che i romani poterono fare a meno di medici per seicento anni; egli curava se stesso e gli altri con il cavolo per ogni malattia senza distinzione consigliandolo in particolare per applicazioni sulle eruzioni, le ferite, le artriti e le piaghe infette. Gli antichi romani usavano regolarmente il cavolo come purgante, depurativo e per curare le ferite.

Le foglie del cavolo sembrano avere una particolare affinità con gli umori corrotti che obbligano ad uscire dai tessuti. I loro preparati a crudo e a caldo, depurando l'organismo, partecipano all'eliminazione dei residui e dei veleni che causano o mantengono una malattia. Aiutano perciò la *natura medicatrix* che agisce da sola se non ostacolata dall'intossicazione chimica e energetica dell'organismo.

Le guarigioni ottenute da numerosi secoli riguardano le più diverse affezioni ferite, dolori reumatici, nevralgie facciali, cefalee, ulcerazioni, antraci e flemmoni. Una buona sintesi delle sue proprietà la troviamo nella *Historia des Plantes* di Rembert Dodens, medico degli imperatori di Germania Massimiliano II e Rodolfo:

Il succo del cavolo ammorbidisce il ventre e fa andare di corpo. Pulisce e guarisce le vecchie ulcerazioni. Il succo di cavolo mescolato a miele dà uno sciroppo che guarisce la raucedine e la tosse (...). Le foglie cotte e applicate sulle ulcerazioni erose le modificano e le guariscono. Le foglie verdi triturate a lungo e applicate su piaghe e tumori li guariscono.

Le proprietà furono confermate con l'Illuminismo e l'espandersi del metodo empirico: nel *Dictionnaire Botanique*, redato nel 1802 da medici, farmacisti e naturalisti, riconosce il valore dei cataplasmi utilizzati dai contadini per curare pleuriti e reumatismi e delle foglie bollite nel vino per combattere le malattie della pelle. Si riconosce anche successo con il brodo di cavolo nella cura dello scorbuto putrido.

Crudo si conserva a lungo ed era ritenuto giustamente un rimedio contro lo scorbuto durante le lunghe traversate. Già Cristoforo Colombo nei suoi viaggi oltreoceano portava sempre con sé un carico di barili di crauti. Grazie al loro elevato contenuto di vitamine i crauti garantivano il necessario apporto di vitamine all'equipaggio, aiutandolo a mantenersi in buona salute. Il capitano

Cook che compì una spedizione di 3 anni in tutti i climi senza perdere un solo uomo affermava che il successo era dovuto al cavolo oltre che all'estrema pulizia delle sue imbarcazioni (Roques, 1832). Nel 1881 nella sua pubblicazione "Notice sur les propriétés médicinales de la feuille de chou et sur son mode d'emploi" il dr. Blanc A., medico dell'ospizio di Romans, nella Drôme, riferisce di un centinaio di guarigioni ottenute con i preparati a base di cavolo, scegliendo intenzionalmente affezioni gravissime che nessun'altra medicina era riuscita a guarire affermando:

Che l'incredulo ne faccia prova. L'applicazione del vegetale è esterna e facile. L'azione è rapida, d'una assoluta innocuità. La si può constatare e seguire a vista. Le ragioni per mettere la pianta alla prova sono numerose ed io sfido chiunque a produrne una sola contraria.

Nei casi di ulcere alle gambe, eczemi e piaghe le applicazioni di foglie di cavolo possono provocare la recrudescenza momentanea della suppurazione o la ricomparsa di dolori più o meno forti; si tratta di fenomeni che vanno interpretati come attestanti l'azione disinfettante, disintossicante e rigenerante tissulare dell'applicazione. Alcune pelli possono risultare sensibili; in questo caso è opportuno intervallare le applicazioni e alternarle con applicazioni di olio vergine d'oliva o olio di mandorle dolci (Valnet, 1975).

Naturalmente le proprietà del cavolo si estendono a chi ne fa uso regolarmente nell'alimentazione, ma è fondamentale che provengano da coltivazioni biologiche perchè assorbono e fissano i minerali presenti nel suolo, compresi i metalli pesanti tossici (arsenico, cromo, cadmio, piombo, nitrati). Infatti si possono utilizzare, insieme ad altre crucifere, per disinquinare e depurare terreni contaminati.

Le numerose varietà sono alimenti preziosi per i loro principi nutritivi: potassio, calcio, fosforo, ferro, acido folico, vitamina C. In particolare le varietà a colore scuro anche di vitamina K. Hanno azione depurativa e rimineralizzante e favoriscono la rigenerazione dei tessuti. Tutte le specie e le varietà di *Brassica* sono ricche di polifenoli, flavonoidi e glucosinolati e i loro prodotti di idrolisi, che possono avere proprietà antibatteriche, antiossidanti e antitumorali (O'Hare T. et al., 2006; Devi & Thangam, 2012; Hafidh et al., 2013; Brandi et al., 2016).

Broccoli e cavolfiori, in particolare crudi o sottoforma di succo crudo, sarebbero efficaci nella prevenzione del cancro alla prostata e al colon (Pocasap & Weerapreeyakul, 2016; Skupinska et al., 2009). Il cavolfiore è particolarmente indicato in caso di diabete perché contribuisce a controllare i livelli di zuccheri nel sangue.

Al broccolo sono state riconosciute proprietà antiossidanti e depurative. Negli ultimi 10-15 anni, notevoli ricerche sono state condotte in particolare relazione al potenziale anti - cancro dei broccoli (*Brassica oleracea* var. *italica*), che sono risultati uno dei migliori induttori di enzimi detossificanti nei mammiferi, noti come enzimi di fase II. Questi enzimi agiscono inattivando determinati agenti cancerogeni e facilitandone l'espulsione dal corpo (O'Hare et al., 2006).

Il cavolo rosso, considerato utile per preservare la salute del cuore, è ricco di in betacarotene e vitamina A, preziose per la vista, e in vitamina K, che protegge dal rischio di sviluppare l'osteoporosi. Il cavolo nero è considerato un alimento dalle proprietà antitumorali, con particolare riferimento alla protezione di colon, retto, stomaco, prostata e vescica. È usato soprattutto per la preparazione di zuppe, ma crudo ha un elevato contenuto di vitamina C.

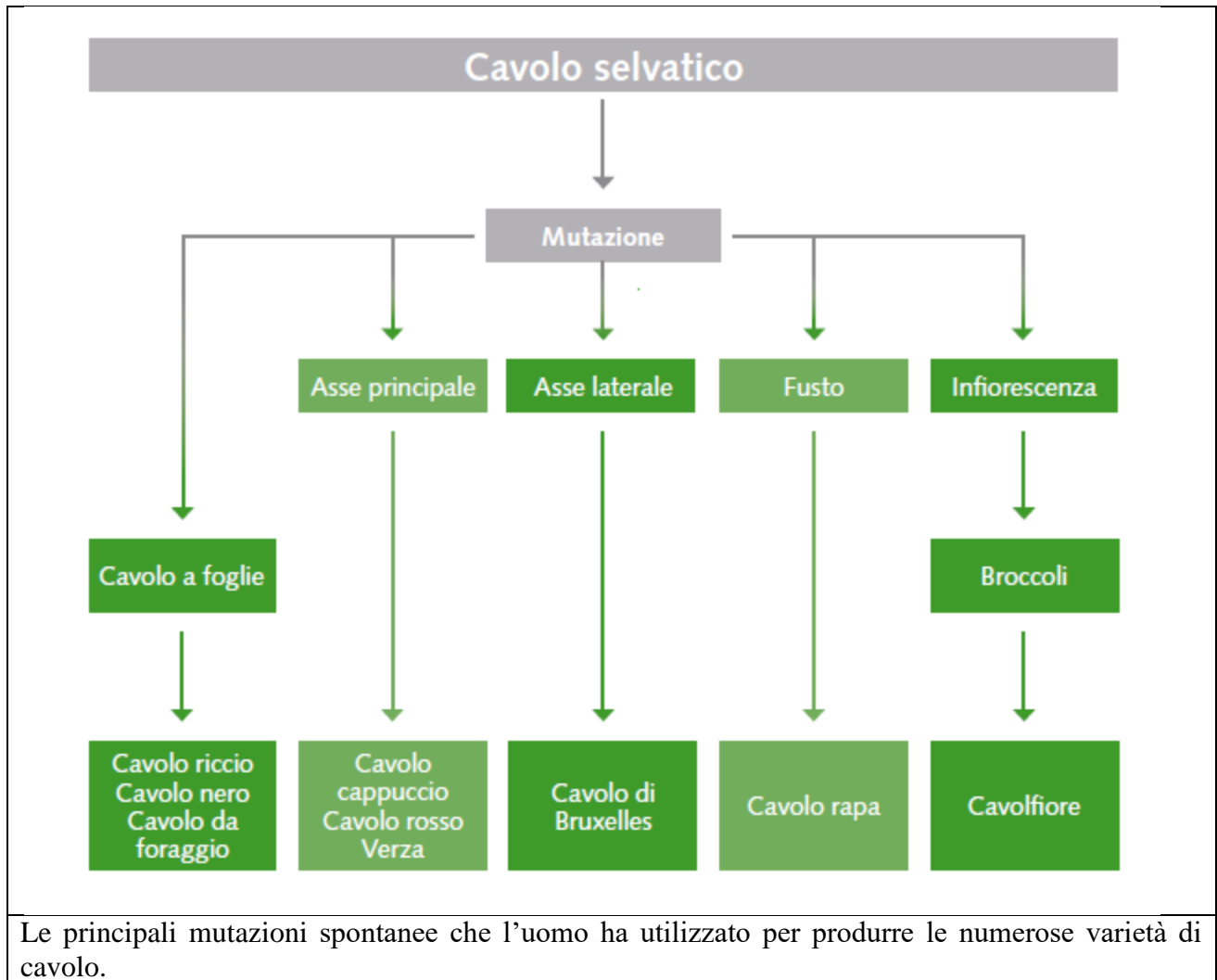
Il grande cuoco settecentesco Vincenzo Corrado, nel suo ricettario vegetale intitolato "Del cibo pitagorico, ovvero Erbaceo per uso de' nobili e de' letterati" (Napoli 1781) esaltava l'uso del cavolo cappuccio citando due esperti dell'epoca classica:

Marco Catone e Celio Apicio lodavano tanto il cavolo cappuccio, che arrivarono a dire esser'epilogate in questo tutte le virtù e sapori dell'altr'erbe; vale a dire che di questa foglia n'erano avidissimi anche gli antichi, siccome ne sono i moderni.....

Catone il Censore, igienista oltre che politico, tra le molte molte regole di "buona salute", sosteneva individuò l'utilizzo quotidiano in cucina del cavolo. La validità dei suoi insegnamenti alimentari sono stati confermati dalla sua longevità dato che morì a più di ottant'anni in un'epoca in cui la media della mortalità era 35 anni.

La bollitura in acqua o la cottura a vapore riducono glucosinolati e vitamina C a zero, mentre la cottura a pressione li mantiene quasi intatti. Il modo migliore di preservare le qualità dei cavoli e dei broccoli è comunque mangiarli crudi assumendo da essi elevate quantità di vitamina A e C che andrebbero perse nella cottura.

Il genere Brassica è dotato di una certa variabilità genetica: l'uomo ha approfittato di alcune mutazioni casuali che avvenivano con una certa frequenza per dare origine alla moltitudine di varietà attualmente utilizzate.



Il broccolo viene storicamente coltivato in varie zone d'Italia, da cui derivano numerose varietà locali come: Balia, Futura, Cavolfiore Violetto di Sicilia, Bianco, Calabrese, Bronzino di Albenga, Mùgnulo leccese e Romanesco. L'elevata diversità climatica e geomorfologica, la selezione umana e l'ibridazione tra varietà coltivate e selvatiche hanno prodotto una gran quantità di ecotipi alcuni inseriti nella lista dei Prodotti Agricoli Tradizionali (Ministero delle Politiche Agricole e Forestali) o iscritti all'elenco dei Presidi Slow Food. Ciascuno di essi è normalmente collegato a piatti tipici della cucina trazonale.

Tutte le varietà di cavolo italiane fanno bene, ma alcune si distinguono per le loro peculiarità. Secondo alcuni autori, il **cavolo vecchio di Rosolini** (coltivato in provincia di Siracusa e Ragusa), rustica e resistente alla siccità, potrebbe essere il capostipite da cui sono derivate tutte le diverse declinazioni di cavoli, broccoli, cavolfiori italiani.

Il **cavolo Trunzu di ACI** è efficace contro le ulcere gastro duodenali (grazie alla presenza del fattore U, glutammina) e apporta cospicue quantità di fibre (quindi ottimo potere saziante), minerali e vitamina C e B6; infine è riconosciuta la sua azione preventiva nei confronti di alcune tipologie di tumori.



Cavolo Trunzu di ACI (foto da: <http://www.ruralbox.it/listing/il-cavolo-trunzo-di-aci/>)

Il Violetto di Sicilia è ricco di carotenoidi e antociani, che svolgono la funzione di antiossidanti e viene coltivato soprattutto presso aziende agricole biologiche.

Il Broccolo friariello di Napoli, pur non essendo negli elenchi dei Prodotti Agricoli Tradizionali e dei presidi Slow Food merita menzione, oltre che per le caratteristiche nutraceutiche, anche per la numerosità di gustose ricette della tradizione.

Prodotti Agricoli Tradizionali e Presidi Slow Food				
Nome	Nome scientifico	Elenco (PAT = Prodotti agricoli nazionali; PSF = Presidi Slow Food)	Distribuzione	
Broccolo aprilatico di Paternopoli	<i>Brassica rapa</i> var. <i>esculenta</i>	PAT, PSF	Comune di Paternopoli (AV)	
Broccolo di Torbole	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>botrytis</i>	PAT, PSF	Comuni di Nago Torbole e Arco (TN)	
Cavolo rapa di Acireale "trunzu di aci"	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>gongylodes</i>	PAT, PSF	Comuni di Acireale, Aci S. Antonio, Aci S. Filippo, Aci Catena, Aci Bonaccorsi, Aci Castello (CT)	
Cavolo broccolo o sparacello palermitano	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>italica</i>	PAT	Territorio intorno a Palermo	

Cavolo vecchio di Rosolini				PSF	Rosolini, Noto e Palazzolo (SI), Ispica, Modica e Ragusa (RG).
Cavolfiore violetto natalino	<i>Brassica botrytis</i>	<i>oleracea.</i>	var.	PAT	Sicilia
Mùgnulo o mùgnolo	<i>Brassica italica</i>	<i>oleracea</i>	var	PAT	Salento, in particolare nella provincia di Lecce, e in Campania nelle provincie di Napoli e Caserta.

Il cavolo verza (*Brassica oleracea* var. *sabauda.*), di antichissima origine nord Italiana, detta anche cavolo di Milano (o cavolo lombardo e cavolo di Savoia) è utilizzato in cucina in gran parte d'Europa e in molte regioni italiane per una grande varietà di piatti come il risotto alla verza del Piacentino (*ris e verza cun custèini*), la zuppa di pane e cavoli verza del Canavese la (*zuppa 'd pan e còj*) le verze sofegae venete, il bottaggio milanese, i verzolini della cucina piacentina e vari tipi d'involchini i Capunet piemontesi, i dolmades greci, il sarma della Romania, i Kohlrouladen dell'area germanica e la [cassoeula](#).

Uno studio, condotto dal National Cancer Institute di Bethesda, nel Maryland, e pubblicato sul Journal of the National Cancer Institute, ha evidenziato che chi segue un'alimentazione ricca di cavoletti di Bruxelles, cavolfiori, broccoli e cavoli presenta il 49% di possibilità in meno di ammalarsi. Questo sarebbe dovuto alla presenza di antiossidanti (flavoni) e indoli, in grado di contrastare l'azione degenerativa dei radicali liberi.

Particolarmente rilevanti sono le specie spontanee di *Brassica*, diffuse nelle zone a clima Mediterraneo della Penisola, tutte commestibili, con spiccate caratteristiche nutraceutiche e utilizzate nella cucina tradizionale:

- *Brassica fruticulosa*, in Sicilia, è chiamato cavuliceddu, cauriciellu, caliceddu o qualeddu ed è usata come contorno per la salsiccia alla brace, per zuppe, nella preparazione di condimenti per la pasta;
- *Brassica incana*, insieme alla precedente e ad altre erbe selvatiche entra nella preparazione della Frascatula, polenta siciliana;
- *Brassica nigra*, in Lombardia si prepara con essa una minestra assai nota, con riso e fagioli, detta ris e barland;
- *Brassica juncea*, spontanea in Lombardia e nel Trentino Alto adige, impiegato nell'industria cosmetica, nel settore ittico per impedire la crescita di microrganismi dannosi sui frutti di mare e sui pesci, nella medicina orientale come inibitore della crescita delle cellule tumorali;



Cavuliceddu (*Brassica fruticulosa*), specie selvatica di cavolo che rientra nella cucina tradizionale siciliana

Il cavolo e i suoi parenti selvatici dimostrano in modo esemplificativo che la Natura può offrirci cure economiche di qualità come minimo comparabili a quelle offerte dal mercato delle sostanze chimiche di sintesi. Ed è anche una rappresentazione scolastica di come si può associare un'attività fondamentale come l'alimentazione con la conservazione della propria salute e l'ecosostenibilità delle proprie scelte.

Per chi ama viaggiare e conoscere luoghi e sapori, chiedere al ristorante i piatti tradizionali cucinati con le Brassiche locali concorre a preservarne la biodiversità sempre più minacciata dalla banalizzazione del gusto dettato dalle grandi multinazionali alimentari e dalla distruzione dei territori agricoli.

Allo stesso risultato concorre chi decida di consumare regolarmente questa diversità nella propria dieta favorendo cavoli, broccoli, cavolfiori biologici e a chilometro zero, dedicandosi alla raccolta non distruttiva su campo delle specie selvatiche o introducendo le numerose varietà nel proprio orto.

Riferimenti normativi

D.M. 17/06/2015: "XII Quindicesima revisione dell'elenco nazionale dei prodotti agroalimentari tradizionali", pubblicato sulla G.U.R.I n° 168 del 22/07/2015, Supplemento Ordinario n° 43

Riferimenti bibliografici

Ávila F.W., Faquin V., Yang Y., Ramos S.J., Guilherme L.R.G., Thannhauser T.W., Li L., 2013. Assessment of the Anticancer Compounds Se-Methylselenocysteine and Glucosinolates in Se-Biofortified Broccoli (*Brassica oleracea* L. var. *italica*) Sprouts and Florets. *J. Agric. Food Chem.*, 61 (26): 6216–6223.

Blanc A., 1881. Notice sur les propriétés médicinales de la feuille de chou et sur son mode d'emploi. Besançon, Impr. de Dodivers.

Brandi G., Schiavano G.F., Zaffaroni N., De Marco C., Paiardini M., Cervasi B., Magnani M., 2005. Mechanisms of action and antiproliferative properties of *Brassica oleracea* juice in human breast cancer cell lines. *Journal of Nutrition*, 135(6):1503-9.

Devi J.R., Thangam E.B., 2012. Mechanisms of anticancer activity of sulforaphane from *Brassica oleracea* in HEP-2 human epithelial carcinoma cell line. *Asian Pacific journal of cancer prevention*, 13(5):2095-100.

Dodens R., 1554. *Cruydeboeck*.

Hafidh R.R., Abdulmir A.S., Abu Bakar F., Jalilian F.A., Jahanshiri F., Abas F., Sekawi Z., 2013. Novel anticancer activity and anticancer mechanisms of *Brassica oleracea* L. var. *capitata* f. *rubra* RSS. *European Journal of Integrative Medicine*, 5(5): 450-464.

O'Hare T., Force L., Wong L., Irving D., 2006. Anti-cancer Potential of Asian Brassicas. Glucosinolates & Chemoprevention. A report for the Rural Industries Research and Development Corporation. Rural Industries Research and Development Corporation. <http://www.sproutnet.com/Anti-Cancer-Potential-of-Brassicas>

Pocasap P., Weerapreeyakul N., 2016. Sulforaphane and sulforaphane in commonly consumed cruciferous plants contributed to antiproliferation in HCT116 colon cancer cells. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*, 6(2): 119–124. doi:10.1016/j.apjtb.2015.11.003

Roques, 1832. *Nouveau traité des plantes usuelles spécialement appliqué à la médecine domestique et au régime alimentaire de l'homme sain ou malade.*, P. Dufart libr. Paris; J. F. Hauer et cie, Saint-Pétersbourg, 1837.

Sanz-Puig M., Pina-Pérez M.C., Rodrigo D. & Martínez-López A., 2014. Antimicrobial activity of cauliflower (*Brassica oleracea* var. *Botrytis*) by-product against *Listeria monocytogenes*, *Food Control*, doi: 10.1016/j.foodcont.2014.09.031.

Skupinska K., Misiewicz-Krzeminska I., Stypulkowski R., Lubelska K., Kasprzycka-Guttman T., 2009. Sulforaphane and its analogues inhibit CYP1A1 and CYP1A2 activity induced by benzo[a]pyrene. *Journal of Biochemical and Molecular Toxicology*, 23(1): 18–28, January/February

Valnet, 1975. *Cura delle malattie con ortaggi, frutta e cereali*. Aldo Martello- Giunti Editore.