Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Perché il cavolo verde ha un sapore migliore dopo il primo gelo?

Lun 20/12/2021 - 11:56

Lo sapevano già i nostri nonni: il cavolo verde è resistente al gelo e anzi ha un sapore ancora migliore se viene raccolto dopo la prima gelata. Da allora è stata data una spiegazione scientifica a questo fenomeno: quando è esposta a basse temperature, la pianta scompone le grandi molecole di carboidrati contenute nelle pareti cellulari in piccole molecole di zucchero e le accumula all'interno delle cellule. In laboratorio sono stati rilevati, tra gli altri, il monosaccaride fruttosio (zucchero della frutta), i disaccaridi maltosio (zucchero di malto) e melibiosio, nonché il trisaccaride raffinosio. Tutti questi zuccheri hanno un sapore più o meno dolce, quindi non sorprende che dopo tale trasformazione il cavolo verde abbia un sapore migliore e più delicato, oltre a risultare più digeribile.

Attraverso questa reazione chimica la pianta è più protetta dal freddo. Infatti, una maggiore concentrazione di particelle disciolte nel fluido cellulare, come ad esempio lo zucchero, causa un abbassamento del punto di congelamento. "Ecco perché, nel caso del cavolo verde, lo zucchero protegge la pianta dal congelamento", riassume Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "L'effetto è simile a quello dell'acqua salata, che congela a temperature più basse rispetto all'acqua dolce".

Oltre che per la sua facilità di adattamento, il cavolo verde si distingue per il suo ricco apporto sano di vitamine (soprattutto vitamina C, acido folico, vitamina K, provitamina A), minerali (potassio, calcio, magnesio, ferro), fibre, glucosinolati e carotenoidi, che appartengono alle sostanze vegetali secondarie. Ai glucosinolati (glicosidi dell'olio di senape) si deve il sapore aromatico di questa varietà di cavolo, e ad essi viene attribuito anche un effetto di prevenzione del cancro. I carotenoidi esercitano un effetto antiossidante, in quanto possono neutralizzare i composti nocivi dell'ossigeno.

Il cavolo verde può essere mangiato crudo o cotto. Gustosissime sono le foglie di cavolo cotte in forno fino a che non diventano croccanti, le cosiddette chips di cavolo verde.