

CAVOLO VECCHIO DI ROSOLINI



ORIGINE E DIFFUSIONE GEOGRAFICA

Il "Cavolo Vecchio" di Rosolini, fa parte della famiglia delle Brassicacee e secondo alcuni autori è il capostipite da cui sono derivate tutte le diverse declinazioni di cavoli, broccoli, cavolfiori ecc... . Viene definita come varietà " Acephala" da cui deriva il termine di " Cavolo da Foglia".

La città di Rosolini si trova tra le province di Ragusa e Siracusa, ai piedi dei monti Iblei e a pochi chilometri dalla Val di Noto.

La produzione di Cavolo Vecchio di Rosolini è limitata ai territori dei comuni di Rosolini, Noto e Palazzolo (provincia di Siracusa); Ispica, Modica e Ragusa (provincia di Ragusa).

La storia del "Cavolo Vecchio" di Rosolini, si intreccia con le abitudini alimentari della famiglia contadina. Si può fare risalire a periodi molto lontani contemporanei alla nascita della città stessa.

La famiglia contadina rosolinense, a cavallo delle due guerre e fino agli inizi degli anni 60, rappresentava la maggioranza delle famiglie.

In ciascuna abitazione era presente il mulo, cavallo ecc.. quale strumento di trasporto e di lavoro dei campi. Ogni detentore di animali , possedeva una "Salina" (concimaia scavata nel terreno) in cui , periodicamente, veniva accumulato quanto prodotto dagli animali quando si " Nettava" (puliva) la stalla. La coltivazione del " Cavolo Vecchio" veniva realizzata, prevalentemente, proprio ai margini della " Salina".

Trattandosi di una essenza molto rustica, resistente alla siccità, e soprattutto, poliennale (la stessa pianta può vivere fino a 5-7 anni), avvantaggiandosi della vicinanza del concime organico, rappresentava una fonte alimentare a basso costo, spesso associata ai legumi.

Le piantine trapiantate ai bordi della "Salina" nel mese di Luglio- Agosto, iniziavano a produrre i primi sfalci a partire dal mese di ottobre, fino al mese di marzo, consentendo di effettuare fino a 4-5 sfalci, prima di andare in fioritura.

La coltivazione del " Cavolo Vecchio" non è stata una prerogativa rosolinense .

PRODUZIONE e STAGIONALITA'

La raccolta avviene nel periodo compreso tra agosto e marzo. Si contraddistingue per la durata poliennale del ciclo biologico(fino a 5-7 anni) e per una fase vegetativa molto prolungata, che gli ha fatto guadagnare il nome di " Cavolo Vecchio".

Nella stessa pianta si possono effettuare fino a 4-5 sfalci, a partire dal primo, in cui si interrompe la dominanza apicale e si favorisce la emissione di germogli secondari. Gli sfalci hanno inizio dal mese di ottobre fino al mese di marzo.

La pianta è molto rustica, resiste a lunghi periodi di siccità, tuttavia coltivata con l'uso di tecniche favorevoli, concimazioni organiche, irrigazioni di soccorso, sarchiature e controllo delle infestanti, può raggiungere dimensioni tali da coprire fino ad 1 mq di superficie.

La coltivazione condotta con seme autoprodotta, ha generato diversi fenotipi con caratteristiche spesso diverse, per cui sarebbe auspicabile un miglioramento genetico, per selezionare le linee più interessanti dal punto di vista produttivo ed organolettico.

Oltre al miglioramento genetico, al fine di allungare la freschezza dei germogli sfalciati e agevolare la commercializzazione, si potrebbero studiare tecniche di conservabilità in ambiente e temperatura controllata.

CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

La parte edibile sono i germogli teneri che sono caratterizzati da un accentuato sapore forte, tipico delle brassicacee, che contraddistingue il " Cavolo Vecchio" da tutte le altre brassicacee.

EFFETTI SALUTISTICI

Molti studi hanno confermato che il consumo regolare di Brassicacee gioca un ruolo fondamentale nell'ambito di un'alimentazione preventiva atta a ridurre il rischio delle due principali malattie degenerative maggiori cause di mortalità nei paesi industrializzati: cancro e malattie cardiovascolari. Artefici di tale prodigio salutistico sono i famosi composti fenolici. Quasi tutti i composti fenolici presenti in frutta e verdura e che hanno azione inibitoria nei confronti del cancro sono rappresentati nelle Brassicacee. Il più importante gruppo di composti fenolici presenti nelle Brassicacee sono gli isotiocianati, composti aromatici contenenti zolfo, responsabili dell'odore tipico che si sprigiona dai cavoli durante la cottura. A compensazione dell'odore non proprio gradevole, questi composti hanno marcate proprietà benefiche. In studi sugli animali è stato evidenziato un effetto di inibizione sullo sviluppo di cancro al seno, polmoni e stomaco. Una sostanza appartenente a questo gruppo, il sulforafano, ha mostrato di avere particolari effetti positivi. Questo composto è il responsabile di quel gusto piccante percepibile nei broccoli e cavoli quando si consumano crudi. Con la cottura si perde la piccantezza, ma non l'efficacia. Nell'organismo il sulforafano funziona come antiossidante indiretto, lavorando come catalizzatore. Questo significa che non neutralizza direttamente i radicali liberi, bensì stimola ed esalta i sistemi antiossidanti cellulari naturalmente presenti, quindi la sua azione è molto più prolungata. Particolarmente importante è la capacità del sulforafano di stimolare certi enzimi che agiscono attivamente contro la proliferazione tumorale.

Anche gli indoli, caratterizzati dalla presenza di azoto nella molecola, si fanno notare per l'odore non proprio gradevole. Questi composti fenolici si legano a potenziali cancerogeni, bloccando così indirettamente il processo di cancerogenesi. Inoltre promuovono l'attività

di certi enzimi che agiscono come detossificanti: studi sugli animali hanno evidenziato che gli indoli inibiscono il cancro alla mammella e allo stomaco. Particolarmente abbondante nelle Brassicacee è l'indolo-3-carbinolo, ritenuto un efficace agente anti-cancro per la sua proprietà di intercettare le sostanze cancerogene prima che raggiungano il loro target, eliminando così i danni al DNA del nucleo cellulare. Questo composto inoltre può aiutare a prevenire il cancro al seno diminuendo l'attività dell'estradiolo, il precursore degli estrogeni. Un eccesso di estrogeni è implicato nei diversi tipi di tumore ormone-dipendente che, oltre a quello che colpisce la mammella, includono quello all'utero e all'endometrio.

Un altro gruppo di composti fenolici che ha rappresentanti nelle Brassicacee sono i flavonoidi. La quercetina è un flavone comunemente presente in questi ortaggi. Possiede una forte azione antiossidante, molto più potente di quella della vitamina C ed è quindi un prezioso alleato per combattere i radicali liberi. Per questa sua azione ha un importante ruolo protettivo nei riguardi delle malattie cardiovascolari. Le ricerche indicano che la quercetina può giocare un ruolo importante anche nella lotta contro il cancro agendo con un meccanismo simile alla vitamina C, ma ancora più efficiente. Secondo alcuni studiosi la quercetina, presente anche in altri vegetali e nel vino rosso, è uno dei più potenti agenti anti-cancro esistenti. Appartenenti ai flavonoidi sono anche le antocianidine che si trovano però solo in alcuni cavoli, quelli color rosso-viola, ossia il cavolo cappuccio rosso e il cavolfiore viola, e nel cavolo nero. Anche queste sostanze hanno mostrato avere una marcata azione antiossidante.

Le Brassicacee sono una fonte notevole di carotenoidi, la gran parte dei quali ha nell'organismo azioni biologiche favorevoli alla salute. Il più noto è il beta-carotene che, insieme alla forma gamma e delta, nell'organismo viene convertito in vitamina A. Ma oltre all'azione vitaminica il beta-carotene e gli altri carotenoidi hanno molti altri effetti positivi. Il beta-carotene è considerato uno dei più potenti antiossidanti in grado di neutralizzare i radicali liberi molto reattivi che bombardano continuamente le nostre cellule. Ci sono molti studi che mostrano che le persone che consumano alimenti ricchi di beta-carotene hanno un rischio significativamente minore di sviluppare diverse forme di cancro. E' stato anche evidenziato che il beta-carotene può aiutare a ridurre il colesterolo LDL, quello cattivo, e può rallentare il processo di aterosclerosi.

La famiglia delle Brassicacee è anche ricca di acido ascorbico, la vitamina C, che oltre a varie azioni ha anche un potente effetto antiossidante. Diversi studi hanno dimostrato che un consumo regolare di alimenti ricchi di vitamina C può ridurre significativamente l'incidenza di diverse forme di cancro. Per esempio nitrati e nitriti presenti negli alimenti (non necessariamente aggiunti, nei vegetali sono presenti naturalmente), nello stomaco e nell'intestino possono trasformarsi in nitrosammine che sono dei cancerogeni potenti. Bene, la vitamina C pare essere molto efficace nel bloccare questa conversione. L'acido ascorbico inoltre sembra agire in modo sinergico con gli isotiocianati, potenziandone così l'effetto.

Anche i folati sono ben rappresentati in cavoli e broccoli, si tratta di più composti simili tra loro che hanno azione vitaminica. Sono coinvolti nel metabolismo degli aminoacidi e nella sintesi degli acidi nucleici che formano Dna e Rna. I folati sono quindi indispensabili per i processi di divisione cellulare che nel nostro organismo avvengono continuamente. Una loro azione messa in evidenza più di recente è la riduzione dell'omocisteina nel sangue, un

sostanza che rappresenta un importante fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, che aumenta in modo marcato quando i folati introdotti con la dieta sono insufficienti.

Le Brassicacee hanno inoltre un considerevole contenuto di calcio, sono infatti la principale fonte alimentare di calcio di origine vegetale. Quindi chi per qualsiasi ragione consuma poco latte e formaggi può ricorrere a cavoli e broccoli per soddisfare il fabbisogno di questo minerale.

Ovviamente in questi ortaggi non manca la fibra alimentare, rappresentata in particolare da pectato di calcio, un sale della pectina che conferisce la caratteristica croccantezza a molte verdure. Bene, questo tipo di fibra nell'intestino si lega agli acidi biliari con un possibile effetto di riduzione del colesterolo.

Sulla scia di tante proprietà benefiche negli Stati Uniti già si vendono capsule e compresse a base di questo o quel componente delle Brassicacee. Tutto pur di non mangiare verdura che pare particolarmente detestata dagli americani. Ma la scorciatoia non funziona, come è emerso da un importante studio ampiamente pubblicizzato qualche anno fa. La ricerca in questione mirava a verificare gli effetti benefici del beta-carotene dato come supplemento, ma fu addirittura interrotta prima della conclusione perché le persone che prendevano beta-carotene e vitamina A come supplemento avevano una maggiore incidenza di cancro rispetto al gruppo di controllo. Risultato opposto a quello atteso. La ragione sembra risiedere proprio nel fatto che somministrare un singolo componente isolato, il beta-carotene in questo caso, non ha lo stesso effetto della miscela contenuta naturalmente negli alimenti.

L'ALIMENTO IN CUCINA

Il cavolo in cucina viene utilizzato per la preparazione di zuppe, minestre, risotti. Può essere gustato crudo nell'insalata o cotto come contorno. Ottimo lessato in poca acqua salata con l'aggiunta di aceto e servito caldo con pepe e sale.

