



# Il Cavolo Nero Toscano

## I prodotti del territorio



Il nome scientifico del Cavolo Nero è Brassica oleracea L. var. acephala sabellica, ed è chiamato anche Cavolo Toscano. Questo ortaggio è disponibile da Novembre ad Aprile. Appartiene alla famiglia delle Cruciferae - Brassicaceae. Questa specie di cavolo si differenzia dalle sorelle per il fatto che non produce una testa compatta, ma sviluppa lunghe foglie, come fanno spinaci e bietole. La pianta del cavolo nero ha un fusto eretto che può raggiungere anche un metro di altezza e sviluppa foglie di color verde scuro, rugose e bollose.

Le sue origini sono molto antiche e sono da cercare in Toscana, specificatamente nell'area fiorentina, dove i contadini lo usavano come ingrediente principale per la realizzazione della ribollita. La parte da usare di questa pianta, quella commestibile, sono le foglie dopo le prime gelate, che risultano più saporite e tenere, questo non vuol dire che non possiamo mangiarle comunque tutto l'anno.

Fonte testo: ideegreen.it; vetrina.toscana.it

Come accennato questa è una verdura soprattutto invernale, ricca come è di sali minerali e vitamine, in particolare la C. Contiene inoltre una forte dose di sostanze antiossidanti contro le infiammazioni. Inoltre il Cavolo Nero può migliorare anche la digestione.

Viene spesso consigliato anche a chi soffre di ulcera gastrica e di coliti ulcerose.

Con il Cavolo Nero si possono fare anche delle applicazioni, è una pratica che ereditiamo dall'antica medicina e serve per curare distorsioni, botte, tumefazioni e infiammazioni osteoarticolari. Si prendono alcune foglie, dopo averle pestate sulla parte interessata, e le si applica con un bendaggio e l'aggiunta di crusca che, con le sue proprietà assorbenti, accelera la guarigioni.