

## LE CRUCIFERE

Da sempre note per le **loro proprietà medicamentose**, le **crucifere** sono state care alla gente semplice ed ai contadini che ben ne apprezzavano la loro rustica semplicità'.

Catone il vecchio cita la **verza nella prevenzione dei traumatismi** dei soldati, il Morgagni ne ricorda il potere nella prevenzione delle sindromi catarrali nell'umida Padova di metà' Ottocento, mentre le stive delle navi di lungo corso erano provviste di crauti in salamoia per proteggere gli equipaggi da scorbuti e verminosi.

Le **Crucifere** sembrano esplicare virtù terapeutiche a tutto campo, grazie alla loro composizione chimica; in ognuno dei componenti di questa popolosa famiglia (che comprende **390 generi** e più di 3000 specie in forma di piante erbacee spontanee, di arbusti rampicanti e di ortaggi e spezie), sono presenti in quantità significativa **zolfo, iodio, calcio, vitamina C ed, in minore percentuale, potassio, vitamina K, niacina, riboflavina**.

Sono poi "naturalmente" dotate di una notevole quantità di sostanze fitochimiche (quali polifenoli ed isotiocianati) che esplicano un potere **di prevenzione e di attenuazione del rischio carcinogenico** grazie al processo di ossido-riduzione dei radicali liberi spiegato dai gruppi sulfidrilici e dai legami sulfurici posizionati sull'anello benzenico caratteristico di tali sostanze.

Le più conosciute ed impiegate **Crucifere in terapia nutrizionale** sono:

- il cavolfiore
- il broccolo romano
- la verza
- il cavolo cappuccio
- i broccoletti
- le cime di rapa
- i broccoletti siciliani
- i cavoletti di Bruxelles
- la rapa
- la rucola
- il ravanello
- la senape

Il primo ad essere valutato è il **cavolfiore** perché riunisce, da solo, le qualità essenziali dell'intera famiglia.

Povero in zuccheri, povero in sali e fibre (è una infiorescenza, non una pianta vera e propria ed ha perciò una minore quota in cellulosa), ricco in iodio, in bromuro ed in vitamine, si configura come un alimento prezioso in situazione di aumento di peso, di ritenzione idrica o in patologie dove il controllo glicemico sia fondamentale.

Un pasto serale composto da cavolfiore ripassato, pesce di mare al limone, mela può determinare un'importate **disimbibizione** notturna con relativa diminuzione del peso corporeo al mattino.

L'ortaggio più affine al cavolfiore è il **broccolo romano**.

Stessa scarsità in fibre e zuccheri ma maggiore contenuto salino, ha analoghe indicazioni nutrizionali ma deve essere usato con accortezza perché i sali potrebbero far trattenere liquidi.

Il pasto con pesce di mare al limone e broccolo diventerà più utile se associato all'ananas o al melone.

Da ricordare come la scarsità in fibre renda questi due ortaggi cari a pazienti con problemi di diverticolosi intestinale, mentre sono più problematici da usare in un intestino colitico perché la componente sulfurica esalta il meteorismo.

Seguirà una breve descrizione della **verza** e del **cavolo cappuccio**, strettamente affini tra loro all'interno della famiglia perché caratteristicamente formati da foglie concentriche, nella prima rugose nel secondo lisce.

Oltre alle proprietà delle crucifere già elencate (contenuto in iodio, in ferro, in vitamine ed in sostanze fitochimiche), questi due ortaggi, la verza in particolare, esplicano una **buona capacità lassativa**.

Il transito intestinale viene assicurato dallo iodio (che attiva la funzionalità tiroidea) e dalla cellulosa delle foglie. Ottimi quindi nella donna in menopausa, nella quale tutte le funzioni sono rallentate.

Lo iodio del vegetale velocizza il metabolismo con conseguente perdita di peso e migliore svuotamento intestinale.

Si pensi, per esempio, ad un pasto serale composto da riso e verza, filetto di pesce in padella e fragole, ove il doppio contenuto di iodio pesce-verza determina rilascio prolungato di questo elemento, lo zucchero e gli acidi organici delle fragole facilitano il lavoro epatico, il potassio del riso garantisce un buon riposo notturno.

Un'altra crucifera ad infiorescenza è il **broccoletto** (una varietà sono le cime di rapa).

Le parti edibili sono il fiore giallo e le foglie verde scuro a margini frastagliati.

Piatto forte delle migliori tradizioni contadine, le orecchiette con le cime di rapa assicurano una **grande tenuta energetica**.

La quantità di amido contenuta in una pasta corta, trafilata in bronzo, come le orecchiette determina un rapido rilascio dello zucchero che “brucia” rapidamente alimentato dal “combustibile- iodio” delle cime di rapa.

Come dire, un piatto semplice per resistere a lunghe fatiche, che la sagacia pugliese inventa con le risorse del suo territorio.

“Cugini” dei broccoletti sono i **broccoletti siciliani**, infiorescenza dal colore verde scuro motivato dalle notevoli quantità in ferro ed in sali, maggiori che in tutte le altre crucifere.

E' proprio questa loro ricchezza che li rende particolarmente indicati in pazienti astenici e demineralizzati (come possono essere i soggetti in trattamento chemoterapico), ma anche atleti al termine di una intensa attività sportiva.

Tutte le proprietà delle crucifere elencate si trovano anche nei **cavoletti di Bruxelles**. Le loro piccole dimensioni ne fanno dei veri e propri elementi concentrati, particolarmente adatti ai metabolismi in forte accrescimento e rapido consumo energetico, quali quelli dei bambini e degli adolescenti.

Parente povera delle già umili crucifere, è la **rapa**.

La parte edibile è la radice che, crescendo sottoterra, assorbe direttamente lo iodio e l'azoto del terreno.

Pur conservando le indicazioni terapeutico-nutrizionali delle altre componenti della famiglia, è controindicata in soggetti con problemi cardiaci e/o renali a causa del grande carico elettrolitico.

Da consumare anche in insalate è la **rucola**, pianta erbacea spontanea con **proprietà' aperitive e diuretiche**. Utilizzata nella notissima associazione con bresaola e parmigiano, la rucola rende possibile la digestione di un piatto unico piuttosto complesso, perché formato da proteine diverse.

Per concludere, due crucifere care alla tradizione ed alla storia.

Per primo il **ravanello** che lega la sua fama alla bella storia di Raperonzolo. In inverno una donna gravida nutre un insaziabile desiderio di ravanelli, ma in quella stagione questi crescono solo nell'orto della strega...da qui la saporita storia.

Viste le proprietà' terapeutiche delle crucifere, chi di noi potrà' affermare che le "voglie" in gravidanza sono solo "capricci" di donna?

La seconda, la **senape** (nelle sue varietà alba e nigra), è citata come pianta medicinale da Pitagora che la usava come antidoto contro il veleno degli scorpioni e da Plinio il vecchio che la considerava una **spezia ideale**. Secondo lo storico, infatti, il suo uso domestico come condimento avrebbe reso possibile la trasformazione di pigre matrone romane in attive domestiche le quali poi l'avrebbero aggiunta abitualmente nei pasti dei loro mariti, gli instancabili, coraggiosi, energici Romani...

Se esistesse una connessione storico-nutrizionale?

**Dr.ssa Paola Belli**

## **BIBLIOGRAFIA**

J. Valnet: cura delle malattie con ortaggi, frutta, e cereali-Giunti editore 2001

D. Arcari Morini, A.D'Eugenio, F.Aufiero:gli alimenti e le loro associazioni- tomo secondo-Vix sanatrix naturae editrice 2001

B:Carratu', E.Sanzini: sostanze biologicamente attive presenti negli alimenti di origine vegetale; Ann Ist Super Sanita' 2005;41(1):7-16

Fratelli Grimm: le fiabe del focolare-editrice Einaudi 1951