

# BRUCI DI PIÙ CON IL cavolfiore

**C**ontro il cattivo odore che il cavolfiore libera durante la cottura non puoi fare molto: «Solo attenuarlo aggiungendo una fetta di pane imbevuta di aceto all'acqua in ebollizione», afferma la dottoressa Anna D'Eugenio, medico nutrizionista a Roma. «Ma i benefici di questo ortaggio per la salute sono talmente tanti che il mio consiglio è di "tapparsi" il naso e portarlo in tavola almeno 2 volte alla settimana».

## FA CONSUMARE PIÙ CALORIE

Il cavolfiore è ricco di iodio, un minerale che stimola la tiroide e, di conseguenza, tutte le funzioni dell'organismo (a cominciare dal metabolismo). È quindi utilissimo se devi tenere il peso sotto controllo (e se sei intollerante agli zuccheri, perché li fa bruciare più velocemente). «Prova a consumarlo insieme al pesce di mare (entrambi lessati) e a una ciotolina di frutti di bosco. Dopo un paio d'ore sentirai una sensazione di fastidio alla gola, segno che la ghiandola è stata attivata», avverte la nostra esperta. «Questo pasto ha poi

## È ricco di iodio che stimola il metabolismo (e ti mantiene in linea)

un altro effetto: aumenta la diuresi (sempre per l'azione della tiroide) e favorisce l'eliminazione di tossine e liquidi in eccesso».

## RILASSA I MUSCOLI E IL CERVELLO

Se sei spesso contratta e con i nervi a fior di pelle, il cavolfiore è proprio quello che fa per te. «Contiene calcio e potassio, che rilassano la muscolatura, e bromo, dal potere sedativo», puntualizza la dottoressa D'Eugenio. «Consumalo cotto, saltato in padella con aglio (un potentissimo calmante del sistema nervoso), olio e peperoncino. E associalo alla pasta o al riso (fonti di triptofano, che interviene nella produzione della serotonina, il

nostro ormone del benessere) e a un frutto». Questo menu può darti una mano anche a combattere l'insonnia causata da un accumulo di stress fisico e mentale.

## AIUTA A TENERE ALLA LARGA I TUMORI

Come tutti gli altri ortaggi appartenenti alla famiglia delle crucifere (verza, cavoli, broccoletti), il cavolfiore fornisce ditioioni e glucosinolati, che hanno un'azione chelante: «Legano le sostanze tossiche facilitandone l'eliminazione e in questo modo riducono le mutazioni genetiche che aprono la strada alla formazione dei tumori», spiega la nutrizionista. «La capacità di

## LA SPESA OK

Quando lo acquisti, controlla che il cavolfiore abbia la testa soda e compatta, di un bel colore bianco, e che le sue foglie siano verdi e brillanti. Scartalo se le infiorescenze sono poco turgide (vuol dire che non è fresco) e se noti macchie nerastre (provocate da alcuni funghi).

Tips

ostacolare la cancerogenesi è potenziata da polifenoli e isocianati, tutti antiossidanti presenti nell'ortaggio. Il pasto ideale? Riso rosso o nero, cavolfiore al vapore e un'insalata mista con semi di girasole e zucca, che apportano vitamina E».

## PREVIENE (E CURA) IL RAFFREDDORE

Il cavolfiore è ottimo per evitare (o ridurre i sintomi) dei disturbi di stagione. «La sua vitamina C potenzia le difese, mentre il gefarnato contribuisce a disinfiammare le mucose irritate dai germi», conclude l'esperta. Un motivo in più per aggiungerlo ai tuoi menu.

È PIÙ DIGERIBILE SE LO RIPASSI IN PADELLA CON UN FILO D'OLIO

## Valori nutrizionali

100 g di cavolfiore ti danno 25 calorie, 350 mg di potassio, 44 mg di calcio e 59 mg di vitamina C