

**VALORI NUTRIZIONALI**

Un etto di verza contiene

91 g di acqua

3,1 g di fibre

31 mg di vitamina C

68 mcg di vitamina K

50 mcg di vitamina A

27 calorie

# FAI IL PIENO DI SALUTE CON LA VERZA

Fornisce sostanze preziose per le ossa, la tiroide, l'intestino. Ma solo a patto di non cuocerla troppo

di Valeria Ghitti

## SCEGLILA COSÌ

«Una verza fresca si riconosce dalla consistenza delle foglie, che deve essere robusta», dice Lorenzo Bazzana, responsabile Ortofrutta di Coldiretti. «Dopo l'acquisto tienila in un luogo fresco e areato, oppure in frigorifero, fino a una settimana». Così conserverà al meglio le sue numerose proprietà salutari.

## CRUDA È ANTITUMORALE

Se la consumi tagliata sottilmente, in insalata, ti garantisci alte dosi di sulforafano, un antiossidante al quale è stata riconosciuta la capacità di prevenire e curare il cancro. Ma la lista delle sostanze benefiche presenti nella verza è lunghissima. Contiene vitamina A, alleata della pelle e della vista; vitamina C, che rinforza il sistema immunitario; vitamina K, che aiuta la coagulazione sanguigna; acido folico, che è prezioso soprattutto in gravidanza; polifenoli, che mantengono giovani le cellule. «Questo ortaggio è anche un meraviglioso remineralizzante, particolarmente utile in menopausa per il suo apporto di calcio e fosforo, che proteggono le ossa», aggiunge Anna D'Eugenio, medico nutrizionista a Roma.

## COTTA È LASSATIVA

Non lessarla, ma limitati a cuocerla a vapore per pochi minuti. La renderai più digeribile senza rinunciare del tutto ai suoi nutrienti. Sbollentata velocemente riduce l'assorbimento degli zuccheri (mantenendo costante la glicemia) ed è anche lassativa, grazie alla cellulosa e all'attivazione di specifiche sostanze (tra cui la clorofilla) che "irritano" le mucose intestinali. «All'azione antistipsi contribuisce inoltre lo iodio che, agendo sulla tiroide, velocizza tutte le funzioni dell'organismo, metabolismo compreso, con un effetto dimagrante», conclude la dottoressa D'Eugenio.

## IL COLORE OK PER OGNI PIATTO



### VERDE DI PIACENZA

Ha foglie grandi, bollose e tenere, che formano un cappuccio di colore verde-grigio. Dal sapore dolciastro, provala per gli involtini.



### VIOLACEA DI VERONA

Voluminosa, tonda e ben serrata, ha foglie più lisce, verdi con sfumature rosso-violacee. Ricca di antociani è ottima per insalate sane e gustose.