

Qucina Coleslaw classico

Author : Josie

Date : 6 gennaio 2015



Buongiorno a tutti,
beh passati questi giorni di grosse mangiate possiamo ritornare ad essere un po più leggeri se così si può dire. L'alimento odierno è il **Cavolo** che fa parte della grande famiglia delle *Brassicaceae* ed è di stagione con il cavolfiore, la bietola a coste, le carote, la cicoria, le rape, i finocchi etc.

Diffuso dalle coste dell'Inghilterra in quasi tutta l'Europa, il cavolo viene seminato in semenzaio e dopo circa 40 giorni trapiantato in pieno campo. Effettuando questa operazione nei diversi periodi dell'anno si ha sempre disponibilità di prodotto fresco, anche se alcune varietà come il cavolo nero sono tipicamente invernali e hanno bisogno dei primi freddi per rendere tenere le foglie.

La scoperta del grande valore nutritivo e delle proprietà curative del cavolo non sono un'acquisizione della medicina moderna. Lo **storico e naturalista romano Plinio** afferma addirittura che per secoli i Romani usarono esclusivamente il cavolo come pianta medicinale, e che quando iniziò a diffondersi la moda delle spezie orientali (spacciate spesso come rimedi miracolosi per molte affezioni) **Catullo** si impegnò addirittura in un'invettiva in Senato a difesa del preziosissimo ortaggio. Anche come pietanza era all'epoca molto apprezzato: mentre però il popolo consumava ogni parte dell'ortaggio, i palati più raffinati delle classi elevate si limitavano a cibarsi dei germogli freschi e del fusto, cioè delle parti più gustose.

Parleremo del **cavolo bianco** che è considerato "tipicamente tedesco" e del cavolo rosso a cappuccio. In effetti la Germania si annovera da sempre tra i produttori leader, insieme a Paesi Bassi, Russia, Francia, Polonia e tanti altri.

Particolarmente gustoso è il "cavolo a punta", la più precoce di tutte le varietà di cavolo bianco, disponibile sul mercato già a partire dalla fine di marzo. Essa si contraddistingue per foglie tenere, un aroma di cavolo molto delicato e per la forma del cappuccio con foglie che si sviluppano verso l'alto, da cui il nome.

Il **cavolo cappuccio rosso**, dal punto di vista botanico, non rappresenta un tipo di cavolo a sé ma avendo molto in comune con il cavolo bianco, ne è semplicemente un'ulteriore variante.

Tratti distintivi principali sono, oltre al colore dal lilla al viola rossastro dovuto alla presenza dell'antociano, cappucci più piccoli e solitamente molto compatti e un sapore dolciastro.

Tra il cavolo bianco e il cavolo rosso esistono delle differenze a livello di sostanze contenute, quest'ultimo ha minor

contenuto di carotene, ma si contraddistingue per quello più elevato di vitamina C; il cavolo è considerato l'ortaggio in assoluto più ricco a questo riguardo.

Inoltre le fibre, contenute in grandi quantità, donano un piacevole senso di sazietà.

L'unico aspetto negativo del cavolo cappuccio sembra (e lo è) lo sgradevole odore che si diffonde in casa quando lo si cuoce; ma possono essere adottati alcuni semplici accorgimenti per eliminare, o perlomeno attenuare fortemente, questo inconveniente: è infatti sufficiente mettere nella pentola un cucchiaino d'aceto, oppure del succo di limone, per limitare lo spiacevole aroma di zolfo.

Dopo ciò *let's cook!*

La nostra pietanza è un'insalata, prepareremo direttamente dagli Stati Uniti il “**Coleslaw**”.

Il nome *coleslaw* nacque nel diciottesimo secolo come anglicizzazione dell'olandese *koolsla*, abbreviazione di *koolsalade* che significa appunto insalata di cavolo. Il coleslaw chiamato anche slaw è una sorta di insalata russa o capricciosa.

Ingredienti

Procedimento

Private il cavolo delle foglie esterne più dure e della base del torsolo poi dividendolo in quarti, in senso verticale, tagliatelo a strisciole molto sottili.

Ora spuntate le carote, raschiatele, lavatele e tagliatele a filettini sottili con una grattugia a fori grandi. Sbucciate e grattugiate anche la cipolla.

In una ciotola riunite le carote e il cavolo e mescolateli. A questo punto preparate la salsa: versate la maionese in una ciotolina, unite la panna acida o lo yogurt, lo zucchero, la cipolla grattugiata, l'aceto, la senape, il sale e una macinata di pepe e amalgamate bene il tutto, fino a ottenere un composto denso e cremoso.

Versate il composto di maionese sulle verdure e mescolare bene e regolare di sale, pepe e zucchero.

Coprite con pellicola e trasferite il coleslaw in frigo a insaporire per almeno un paio d'ore.

Potete accompagnarlo con del pollo fritto, carni al barbecue, pesce affumicato, patate bollite, ecc.

Potete anche usarlo per farcire sandwich con hamburger e hot dog.

Ricordate di mescolare prima di servirla.

Buon anno e buon principio!!!!

J.