**CAVOLO CAPPUCCIO ROSSO** (*Brassica oleracea var.capitata)*

Il cavolo rosso appartiene alla famiglia delle *Brassicaceae*; è originaria del mediterraneo.

La pianta si semina in primavera e resiste bene al freddo, infatti, il suo raccolto avviene nel tardo autunno fino all’inverno. Il cavolo rosso è una pianta che ama l'umidità e necessita di annaffiature regolari ma moderate, rincalzature tempestive, allentamento del terreno e diserbo.

Il cavolo rosso può essere raccolto quando il cespo ha una dimensione abbastanza importante e comunque fino a quando risulta duro e compatto al tatto.

Il cavolo rosso contiene alte quantità di vitamine: vitamina C, vitamina A, vitamina E, vitamina K, e vitamine del gruppo B e di minerali soprattutto il calcio, essenziale per il benessere delle ossa, di potassio utile per il mantenimento del muscolo cardiaco.

**Proprietà**

Il cavolo cappuccio riduce gli effetti dell’invecchiamento precoce, migliora la pelle e allontana il rischio di tumore grazie agli alti quantitativi di componenti antiossidanti (antocianine) in grado di neutralizzare i radicali liberi; in particolare gli indoli sono stati collegati alla prevenzione del cancro al seno, mentre la vitamina A è stata collegata alla minor probabilità di sviluppare un cancro ai polmoni. Mantiene le ossa forti proteggendole dall’osteoporosi e dall’artrite; tutela la vista, e rafforza il sistema immunitario, in particolare stimola l’attività dei globuli bianchi. Previene il diabete; riduce il colesterolo e l’acido urico grazie al suo contenuto di zolfo; tutela sistema cardiaco e gastrointestinale; la glutammina presente nel cavolo è perfetta per ridurre l’infiammazione e il dolore associato alle ulcere nel sistema gastrointestinale.

Si è rivelato molto importante anche per la protezione dell’attività cognitiva: in particolare l’azione degli antociani riducono il verificarsi di una placca che provoca perdita della memoria, tipica dell’Alzheimer.

**Curiosità**

Grazie alla presenza di antocianine la soluzione di foglie di cavolo rosso, sminuzzate e bollite per circa 20 minuti in acqua, è un indicatore di pH; la soluzione cambia colore a seconda del tipo di sostanza (del suo pH) ad essa aggiunta: la soluzione diventa rossa se la sostanza è acida, blu se basica.