**CAVOLO NERO** (*Brassica oleracea*)

Il cavolo nero è una pianta che appartiene alla famiglia delleCruciferae, originaria nel nostro Paese, infatti era già coltivata dai Romani.

Il cavolo nero è una pianta perenne, rustica e vigorosa. A differenza delle altre specie di cavoli non produce la testa, ma produce molte foglie, oblunghe e strette, molto bollose e increspate, con un tipico colore verde scuro, quasi nerastro, lunghe fino a 30-40 cm. Da queste caratteristiche nascono i suoi nomi comuni: “cavolo a penna”, “cavolo riccio” e “cavolo palmizio”.  
Essendo una perenne, la pianta rivegeta in modo regolare per diversi anni, di solito il cavolo nero viene lasciato in coltura per 2 o 3 anni.

Il fusto è semplice nelle piante giovani, con alcune ramificazioni laterali; nelle piante più adulte diventa quasi un piccolo alberello.

Il cavolo nero è una pianta che [resiste bene al gelo invernale](https://www.coltivazionebiologica.it/come-proteggere-le-piante-dal-gelo/), anzi, con le prime gelate acquista vigore, croccantezza nelle foglie e sapore più intenso.

La messa a dimora nel [terreno lavorato](https://www.coltivazionebiologica.it/come-fare-orto-preparazione-del-terreno/) si effettua nei mesi di agosto, settembre e ottobre. La semina in semenzaio dovrà avvenire i primi di luglio poiché occorrono circa 40 giorni per ottenere una piantina pronta per il trapianto.

La raccolta del cavolo nero, a seconda del periodo di trapianto, ha inizio in autunno, si protrae per tutto l’inverno e prosegue fino in primavera. In estate è meglio lasciar riposare la pianta.

**Proprietà**

Il cavolo nero è un ortaggio ricco di elementi nutrizionali: vitamina C, sali minerali (Fe, S, K, P), acido folico e composti solforati. In antichità veniva usato anche per le sue proprietà terapeutiche, in particolare per depurare il fegato e l’intestino.

Il modo più semplice di consumare il cavolo nero è quello di lessarlo e condirlo con [olio extravergine di oliva](https://www.amazon.it/s/ref=nb_sb_noss?__mk_it_IT=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&url=search-alias%3Dgrocery&field-keywords=olio+extravergine+oliva+biologico&rh=n%3A6198092031%2Ck%3Aolio+extravergine+oliva+biologico&_encoding=UTF8&tag=coltivazionebiologica-21&linkCode=ur2&linkId=ab30abcebf243f8e35644b57a59d8894&camp=3414&creative=21718) e [limone](https://www.coltivazionebiologica.it/coltivare-pianta-limone/); il cavolo nero è un ortaggio ideale per arricchire le minestre invernali, farcire pizze rustiche o dare sapore a vellutate di verdure miste.

I contadini greci avevano capito che c’era una certa incompatibilità tra la coltivazione della vite e quella del cavolo, al punto da considerare il cavolo un utile rimedio contro l’ubriachezza.

**Curiosità**

Una leggenda romana racconta che Bacco per punizione legò a una pianta di vite Licurgo, Re della Tracia, che gli aveva distrutto le vigne. Le lacrime del Re versate a terra si trasformarono in cavoli.

Gli agricoltori per secoli evitarono di coltivare cavoli in prossimità di vigneti e secondo la tradizione contadina, se pianti un cavolo vicino alla vite, esso si sposterà da solo da un’altra parte.