

20 Gennaio 2016

## Cavolo vecchio, elisir di giovinezza

Questa varietà di cavolo, oggi presidio Slow Food, contiene un'altissima concentrazione di indolo-3-carbinolo, un potente antiossidante e antitumorale



Biodiversità

A **Rosolini**, tra le province di Ragusa e Siracusa, a pochi chilometri dalla Val di Noto, cresce un cavolo particolarmente longevo. La pianta della famiglia delle *Brassicaceae* riesce infatti a vivere **dai cinque ai sette anni** e proprio per questa ragione, anche se ha energie da vendere, viene chiamata **Cavolo vecchio di Rosolini**.

Fino alla fine degli anni '60 ogni famiglia della zona di Rosolini che possedesse un cavallo o un mulo coltivava il cavolo vecchio ai margini della salina, una concimaia scavata nel terreno dove era accumulato il letame proveniente dalla pulizia delle stalle. Ogni famiglia selezionava i propri semi e trapiantava il cavolo tra luglio e agosto, per poi raccogliarlo da settembre a marzo. Il cavolo, prodotto per l'autoconsumo, era sempre **protagonista sulle tavole della zona**, in particolare a Modica.

Nonostante le grandi doti e il legame forte con la tradizione, il cavolo vecchio di Rosolini ha rischiato di cadere totalmente nel dimenticatoio. Non fosse stato per l'impegno di un gruppo di **giovani agricoltori** e di **alcune associazioni di categoria**, forse del cavolo di Rosolini non ci sarebbe più traccia. Per il recupero e il rilancio di questo **raro cavolo poliennale**, da almeno due anni, grazie all'assessorato all'Agricoltura della Regione Sicilia è stato avviato un **presidio Slow Food** [1]. E l'impresa ha già dato i propri frutti. Il cavolo vecchio di Rosolini è protagonista dei **menù proposti dai ristoratori locali** ed è approdato persino a **Expo Milano 2015**.

Proprio all'esposizione universale sono state illustrate le grandi proprietà di questo cavolo, principe della biodiversità. I teneri germogli del cavolo vecchio di Rosolini - la parte edibile dell'ortaggio - sono preziosissimi per la salute. Questa varietà di cavolo, infatti, è **ricca di minerali e vitamine** e contiene **indolo-3-carbinolo** [2], una sostanza fitochimica considerata miracolosa con **proprietà antiossidanti** e una **forte azione antitumorale**

, in una concentrazione **100 volte superiore** ad altri ortaggi della stessa famiglia.

Perfetto per il consumo a chilometro zero, perché va consumato fresco, oggi il presidio sta studiando la possibile commercializzazione del prezioso cavolo siciliano. Per ora gli **esploratori della buona tavola** potranno gustarlo in qualche ristorante dell'area di produzione, magari servito nel più classico dei piatti: la **pastratedda con cavolo vecchio**, un primo piatto a base di gnocchetti tipici conditi con le cime di cavolo, aglio, pomodorini pachino, olio e, se gradito, formaggio ragusano grattugiato.

---

### **Links**

[1] <http://www.fondazione Slow Food.com/it/presidi-slow-food/cavolo-vecchio-di-rosolini/>

[2] <https://it.wikipedia.org/wiki/Indolo-3-carbinolo>