



FEASR



REGIONE DEL VENETO



FONDO EUROPEO AGRICOLO PER LO SVILUPPO RURALE: L'EUROPA INVESTE NELLE ZONE RURALI

I GENI DEL BIOLOGICO VENETO

# CAVOLO NERO



## CAVOLO NERO

Il cavolo nero è un ortaggio "da foglia" appartenente alla famiglia delle Cruciferae (dal latino "portatore di croce", dalla caratteristica del fiore a 4 petali disposti a croce greca).

L'origine e la diffusione di questa varietà di cavolo va ricercata in Italia centrale, in particolare in Toscana. È in questa regione, infatti, che trova un uso come ingrediente base assieme ai fagioli cannellini per la preparazione della famosa zuppa detta "ribollita".

Infatti, con la diffusione negli ultimi decenni fuori dalla Toscana, si sono evidenziate diverse variazioni nell'aspetto e nella resistenza alle malattie. Da tempo i soci de El Tamiso stanno facendo un lavoro di selezione massale, per far riprodurre le piante più buone e resistenti alle avversità, più adatte ad un'agricoltura senza uso di pesticidi.

Il cavolo nero è un ortaggio che si adatta a tutti i tipi di terreni irrigui e ove non vi sia ristagno. È una pianta rustica, molto resistente al freddo, tanto che è in grado di sopravvivere alle gelate invernali, migliorando il suo gusto proprio per il meccanismo dell'assorbimento di sali e zuccheri dal terreno, ad aumentare la densità dei liquidi nelle foglie esposte al gelo.

Il valore nutritivo del cavolo nero è elevato per la presenza di composti solforati, un buon contenuto proteico e la presenza di sali minerali. Le proprietà attribuite al cavolo nero sono quelle antiossidanti di tutti i cavoli.

La **RIBOLLITA** è una zuppa di pane raffermo e verdure i cui ingredienti principe sono il cavolo nero, la verza e i fagioli.

Secondo la tradizione contadina, veniva preparata il venerdì, giorno di magra, mettendo insieme gli avanzi del giorno precedente e poi fatta bollire più volte sul fuoco lento; prima con le sole verdure, poi con l'aggiunta del pane duro, da qui il nome "ribollita" ... più viene cotta, più diventa buona per i giorni successivi!



Domanda in ATI, capofila FEDERBIO per la promozione di:  
TUTTO IL COMPARTO DELLA PRODUZIONE BIOLOGICA  
Beneficiario e capifila del progetto aggregato:

**FEDERBIO**  
FEDERAZIONE ITALIANA AGRICOLTURA BIOLOGICA E BIODINAMICA

Partner di progetto:



grazie come noi

Iniziativa finanziata dal Programma di sviluppo rurale  
per il Veneto 2014-2020. Organismo responsabile  
dell'informazione: FEDERBIO

Autorità di gestione: Regione del  
Veneto - Direzione AdG FEASR  
Bonifica e Irrigazione



**Veneto**  
The Land of Venice

[www.veneto.eu](http://www.veneto.eu)