



Cavolo rosso brasato con pepite di Quartirolo alla curcuma e liquirizia

Una ricetta derivante dalla combinazione di vari elementi a fine “funzionale”, che rientra in quei piatti atti ad aiutare al benessere psico-fisico.

Sembrano aromi non ben combinabili tra loro ma, vi assicuro sarà una vera rivelazione! E non solo, io la vorrei definire “**ricetta funzionale**” basandomi sulla definizione di “alimento funzionale”.

Gli alimenti funzionali sono alimenti freschi o trasformati capaci di influenzare positivamente le nostre funzioni fisiologiche, migliorando la salute o riducendo patologie. Non rientrano nutraceutici, integratori o dietetici e neppure ci si riferisce a valori nutrizionali.



Iniziamo dall'accurata scelta degli ingredienti e delle cotture correlate per mantenere integre le proprietà.

Cavolo rosso: brassica oleracea, come il cavolo cappuccio ma contiene antocianine, zolfo, vitamina C. Questi componenti si degradano con il calore e si disperdono in acqua e conferiscono il classico odore pungente.

Quartiolo: il suo nome risale al X secolo ed è dovuto al nome dell'erba che le vacche mangiavano. Era infatti l'erba quartirola cioè quella ricresciuta dopo il terzo taglio ed era prodotta solo in un periodo dell'anno! È un formaggio da tavola a pasta molle ed è DOP – Denominazione origine protetta. Oggi è prodotta tutto l'anno nel territorio Lombardo delle province di Brescia, Como, Cremona, Lecco, Lodi, Milano, Pavia e Varese.

Curcuma: detta anche zafferano delle Indie solo per il colore comune, o turmerico, è tipica dell'Asia. Si utilizza il rizoma dal colore arancione e dal sapore e profumo molto intenso. In commercio si trova facilmente in polvere che si ricava dopo la bollitura e successiva essiccazione; ha un sapore amarognolo ed un aroma leggero mentre fresca mantiene tutta la sua spiccata aromaticità e le vitamine idrosolubili. Le si attribuiscono proprietà antisettiche tanto che in India viene utilizzata per curare tagli, scottature ed abrasioni.

Liquirizia o *glycyrrhizia glabra*: è una pianta erbacea perenne di cui si utilizzano le radici essiccate. Il suo principio attivo non la rende adatta a chi soffre di ritenzione idrica e pressione alta! Se non trovate in commercio la polvere potete polverizzare i tronchetti e non la radice che

non ha lo stesso aroma e la stessa consistenza.

Cavolo rosso brasato con pepite di Quartirolo alla Curcuma e Liquirizia

Ingredienti:

- Cavolo rosso affettato finemente;
- limone;
- sale;
- curcuma fresca;
- polvere di liquirizia;
- olio d'oliva;
- Quartirolo.

Preparazione

Brasate il cavolo con succo di limone, olio e acqua aggiunta poco alla volta, per mantenere nell'alimento tutte le vitamine e sali minerali come vit. C, antocianine, composti con zolfo e fibre che ne fanno un alimento adatto alla prevenzione di malattie degenerative dell'intestino.

Condite ed amalgamate il Quartirolo con olio e sale e fate delle palline o delle piccole quenelle.

Rosolate per alcuni secondi la curcuma fresca grattugiata, in olio e rotolatevi le palline di formaggio. Diventeranno di un bellissimo colore arancio. Spolveratele con pochissima polvere di liquirizia. Servite con il cavolo.

Data di creazione

09/05/2016

Autore

milly-callegari