

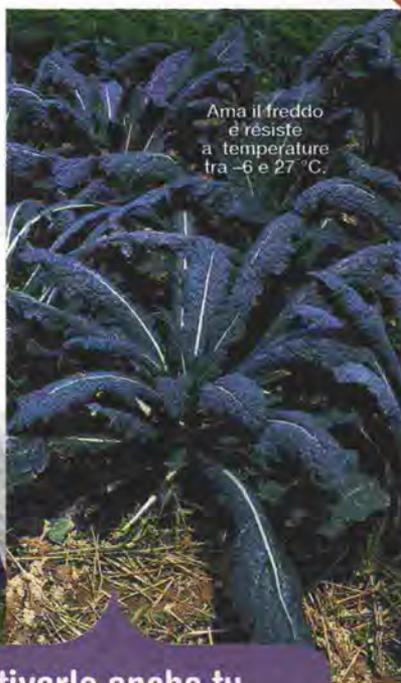
c'è un SUPERFOOD nuovo, anzi antico: IL KALE

Non solo ingrediente di piatti tradizionali. "Scoperto" dai vip americani, è diventato famoso anche da noi per le sue virtù

di Angela Altomare



Il 3 ottobre, a New York, si terrà il National Kale day. Più info su: nationalkaleday.org. (nella foto Michelle Obama)



Amo il freddo e resiste a temperature tra -6 e 27 °C.

prova a coltivarlo anche tu

- 1 IN GIARDINO** «Il kale si può mettere a dimora da giugno a ottobre. Prepara il terreno: lavoralo con zappa e rastrello (togliendo prima tutta l'erba), concimalo e pratica dei piccoli fori nei quali disporrai le piantine. Nelle prime due settimane innaffia spesso, poi 1 volta ogni 3-4 giorni con regolarità, meglio la mattina presto o la sera», spiega Vittorio Merli, agronomo.
- 2 SUL BALCONE** «Procurati un vaso di 30 centimetri di diametro. Fai un primo strato di materiale drenante, poi aggiungi il terriccio mescolato con il concime e sistema il kale. Lascialo poco esposto alla luce e al calore, preferisce l'ombra», dice l'esperto.

Oltreoceano il suo nome compare da tempo nella lista della spesa di star e modelle. Il kale, conosciuto anche come cavolo riccio o nero, è uno degli health food più amati ad Hollywood. Lo usano come base per centrifugati veg e smoothie detox (oppure lo mangiano cotto o crudo per integrare i loro menu quotidiani) Anne Hathaway, Heidi Klum, Julia Stiles, Beyoncé e Gwyneth Paltrow. Coltivato anche in Italia, soprattutto in Toscana e in Puglia, e venduto fino a qualche tempo fa solo sfuso nei mercatini e dal fruttivendolo, da poco il kale è disponibile anche sugli scaffali del supermercato. Le sue foglie si trovano in buste di insalata, già lavate e pronte da gustare. Da sole (Esselunga e K di OrtoRom) o insieme ad altri ortaggi e verdure, come nella misticanza a base di lattughino e spinacino della Linea Verde [DimmidiSi](#) o in quella con semi di canapa, anacardi, bietolina, spinacio e gemme di piselli di Valfrutta Benessere.

mantiene giovani «Il kale è un'eccellente fonte di acido folico (utile per il corretto sviluppo e funzionamento del sistema neurologico). È poi ricchissimo di vitamina C (ne contiene più degli spinaci) e betacarotene, oltre che di altri preziosi antiossidanti, come i polifenoli e i flavonoidi. Tutte sostanze che stimolano il sistema immunitario, combattono i radicali liberi, aiutano l'organismo a rallentare l'invecchiamento cellulare e a prevenire diverse malattie, da quelle cardiocircolatorie ai tumori», spiega Valentina Galiazzo, biologa nutrizionista.

è alleato degli sportivi «Ricco di acqua e sali minerali (come sodio, potassio e magnesio, che regolano la stabilità della pressione sanguigna e il bilancio idrico dell'organismo), questo ortaggio, centrifugato e bevuto durante l'attività fisica, migliora le prestazioni atletiche, soprattutto quando fa caldo», spiega la nostra esperta.

saia con poche calorie È inoltre l'ideale per chi vuole perdere peso. «Grazie all'apporto di fibre, regolarizza il transito intestinale, mantiene più bassi i livelli di colesterolo e glicemia e combatte gli attacchi di fame», conclude la nostra esperta. Lo puoi consumare crudo (in insalata o frullato) oppure cotto (al forno, bollito, al vapore).