

UniOrto

Presso lo spaccio UNIORTO, i dipendenti dell'Università di Pisa possono acquistare, oltre agli ortaggi di stagione, anche il latte intero pastorizzato e lo yogurt bianco naturale ottenuti dal latte delle mucche della stalla del Centro (presso la quale rimane comunque attivo il servizio Bancolat con il suo distributore di latte crudo) e frutta di stagione proveniente dai campi del Dipartimento di Scienze Agrarie, Alimentari e Agro-ambientali.



Oltre a prodotti “sempre disponibili”, sono in vendita anche quelli a maggiore stagionalità (quindi presenti in campo soltanto per brevi periodi come la frutta, i pomodori da conserva, ecc.).

Questi ultimi potranno essere acquistati al dettaglio presso lo spaccio al momento del ritiro della merce prenotata.

I prodotti in vendita allo spaccio potranno essere acquistati soltanto dai dipendenti dell'Università di Pisa attraverso un servizio di prenotazione e ciò permetterà al Centro di programmare la raccolta dei prodotti direttamente il giorno prima del ritiro da parte del cliente.

Modalità di prenotazione: per motivi organizzativi sarà possibile effettuare la prenotazione esclusivamente nella giornata del lunedì dalle ore 9:30 alle ore 12.30 inviando (preferibilmente) una e-mail all'indirizzo venditadiretta.ciraa@gmail.com, oppure telefonando ai numeri 050-2210549/8.

UniOrto - via Livornese 742 - San Piero a Grado

VADEMECUM Cavoli

Tutti i sapori dell' UniOrto



Centro di ricerca agro-ambientale

Enrico Avanzi

Collana “Tutti i sapori dell' UniOrto”

I nostri cavoli...

Brassica oleracea L. o più comunemente cavolo è il nome scientifico con il quale si racchiudono tutte le circa 50 varietà che conosciamo di questo ortaggio (es: cappuccio, cavolfiore, verza, cavolo nero ecc.). Appartenente alla famiglia delle Crucifere, il cavolo è una delle verdure più nutrienti e salutari al mondo; è ricco di vitamina A e C, omega 3 e 6, calcio, ferro e fibre. Tra le sue numerose proprietà si ricordano quelle antinfiammatorie e antiossidanti.



Cavolo Nero

La scoperta del grande valore nutritivo e delle proprietà curative del cavolo non sono certo un'acquisizione della medicina moderna. I romani utilizzarono per secoli il cavolo, sia come medicinale, sia come pietanza. Mentre il popolo consumava ogni parte dell'ortaggio, i palati più raffinati delle classi elevate si limitavano a cibarsi dei germogli freschi e del fusto, cioè le parti più gustose. Al giorno d'oggi i maggiori istituti degli Stati Uniti affermano che il cavolo risulta essere l'ortaggio più ricco di vitamina C e carotene. Dunque un alimento davvero insostituibile per proteggere le cellule del nostro corpo dall'invecchiamento.

Grazie al perfetto equilibrio dei suoi componenti, il cavolo esercita un'azione benefica su tutto l'organismo. Il Cavolfiore, ad esempio, ha un basso contenuto calorico e presenta ottimi livelli di potassio, è molto ricco di minerali, acido folico, fibre, calcio, ferro, fosforo e vitamina C.

I cavoli sono depurativi, remineralizzanti e favoriscono la rigenerazione dei tessuti. Possono essere consumati anche in caso di diabete. Secondo alcuni studi tra le principali proprietà di questo ortaggio vi è anche quella di prevenire il cancro al colon e l'ulcera. Per uso terapeutico si usano di solito il cavolo Cappuccio e il cavolo Verza. La clorofilla in essi contenuta favorisce la produzione dell'emoglobina ed è utile per curare l'anemia.

L'infuso di cavolo e miele aiuta in caso di malattie dell'apparato respiratorio. E' molto utile contro bronchiti, coliti, congiuntivite, contusioni, sinusite, diabete, diarree e dissenterie, dolori gastrici ed intestinali, dolori muscolari e reumatici, influenza.



Cavolfiore



Cavolo Verza



Cavolo Cappuccio

Curiosità: Con un po' di aceto e limone...

L'unico inconveniente derivato dall'utilizzo del cavolo sembra essere il cattivo odore che sprigiona durante la cottura. Ma è sufficiente mettere nella pentola insieme al cavolo un cucchiaino di aceto o del succo di limone e lo spiacevole aroma di zolfo verrà eliminato. O per lo meno camuffato....