

CAVOLO CINESE



Il cavolo cinese (*Brassica pekinensis*) conosciuto da noi Occidentali e chiamato cavolo di Pechino, è costituito da foglie carnose e ampie, di colore verde chiaro, il suo interno, invece, è quasi bianco e le sue coste, molto spesse, sono di colore bianco-argento. Il cavolo cinese ricorda vagamente la forma della lattuga romana, il suo sapore dolce e la sua forma allungata lo differenziano dal cavolo comune.

Il cavolo cinese, è considerato un incrocio, tra il Pak choy (varietà che si presenta con le foglie verde scuro e stelo bianco) e la rapa.

Il cavolo cinese, probabilmente originario della Cina e dell'Est dell'Asia, conta più di una trentina di varietà, poche di queste sono però conosciute in Occidente.

In Cina il cavolo cinese è consumato da migliaia di anni, mentre in Europa è noto da meno tempo, all'incirca dall'inizio del XVIII secolo.

■ Coltivazione, Varietà e Raccolta

Il cavolo cinese viene seminato entro i primi giorni del mese di giugno, le semine successive possono essere fatte fino al mese di agosto e la sua raccolta avviene dopo circa tre mesi.

Il cavolo cinese, oltre alla varietà da noi conosciuta (chiamata Cavolo di Pechino o Pé-tsai) costituita da foglie verde chiaro e stelo bianco-argenteo, vanta altre varietà, in particolare:

- il Pak-choi o Bok choy, anch'esso originario della Cina, assomiglia al sedano e al cardo, si presenta con steli bianchi, succosi, croccanti e dal sapore dolce, mentre le foglie hanno colore verde intenso e sapore delicato;

- il Gai lon, chiamato anche tsai shim o broccolo cinese (che poi di fatto è realmente un broccolo), del quale si consumano le foglie e i sottili steli fiorali, è considerato, tra i cavoli, quello dal sapore più delicato.

■ Al momento dell'acquisto

Il cavolo cinese deve avere steli compatti, sodi, freschi e non devono presentare macchie ai bordi delle foglie. Nel caso le foglie si presentino opache e umide vorrà dire che il cavolo cinese è fresco.

■ Conservazione

Il cavolo cinese va conservato in frigorifero, nell'apposito cassetto per le verdure, in questo modo si manterrà circa due settimane. In ogni caso, potendo, si consiglia di mangiarlo appena acquistato, specialmente se verrà consumato crudo, in quanto più saporito e croccante.

■ Uso in cucina

Il cavolo cinese si consuma sia crudo sia cotto, infatti è ottimo sia come insalata, sia nelle minestre e negli stracotti, ai quali dona un ottimo profumo. Il cavolo cinese è molto usato nella cucina cinese per la preparazione di svariati piatti, dagli antipasti alla pasta ed accompagna sempre i piatti di carne e pesce.

Il cavolo cinese può anche essere consumato marinato, oppure in salamoia con l'aggiunta di aglio, chili, cipolle e altre spezie.

Il cavolo cinese è ricco di vitamina C e A, sali minerali, acido folico e potassio mentre, essendo ricco d'acqua, ha un contenuto calorico molto basso.