

Alimento da scoprire: il **Cavolo Cappuccio**



CHI È?

Il **CAVOLO CAPPUCCIO** è molto famoso per la sua “**palla**” o “**testa**”, formata da foglie sovrapposte le quali racchiudono l’apice vegetativo da cui si svilupperà il fiore.

Il cavolo cappuccio è utilizzato cotto e crudo in insalata, possiede un’alta percentuale di acqua, vitamina C, B-carotene, ferro e potassio. Ha un basso valore calorico e un elevato contenuto in fibra alimentare.

In virtù della sua resistenza al freddo, il cavolo cappuccio ha svolto una funzione dietetica determinante per tutte le popolazioni del nord. Quindi costituisce ancora oggi, un’ottima fonte vitamina C e di retinolo per buona parte della **stagione invernale**.

CURIOSITÀ

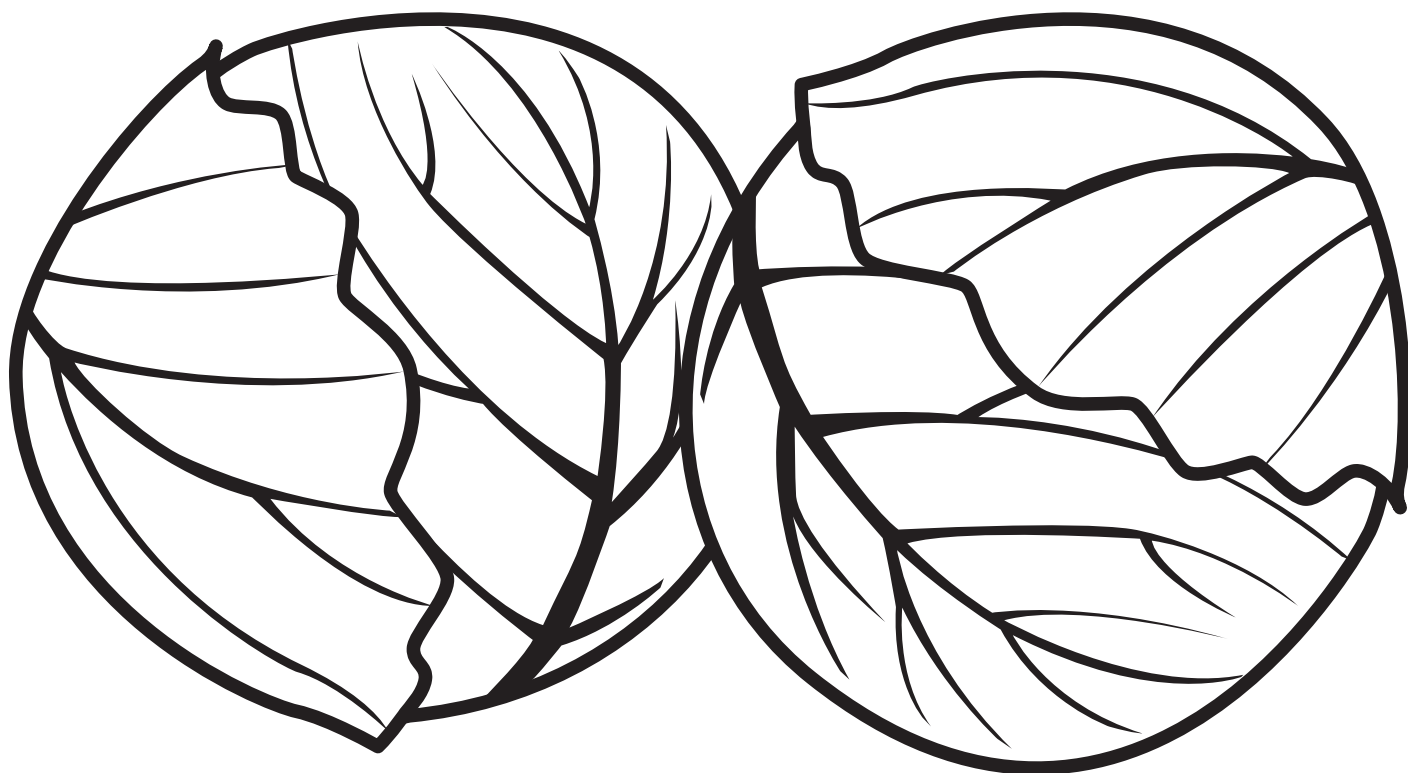
Per molti secoli il **CAVOLO** era simbolo di fecondità e di vita, perché veniva **raccolto dopo nove mesi dalla semina**, ovvero da marzo a settembre, proprio come il tempo di gestazione dei bambini. La raccolta dei cavoli era compito di contadine che venivano chiamate **levatrici**, perché recidevano il “cordone ombelicale” che legava il cavolo alla terra; da qui la **legenda** che i **BAMBINI NASCONO SOTTO AI CAVOLI**.





COLORAMI!

Prendi i pastelli o i pennarelli e usando la fantasia colora i tuoi **CAVOLI CAPPuccio**.



TROVA I GEMELLI

Aiuta la chef a ritrovare i due **CAVOLI CAPPuccio** gemelli!

