Il cavolo cappuccio appartiene alla famiglia delle Brassicaceae, un tempo chiamate Crucifere: un nome che deriva dal latino crucifer, "che porta una croce", e richiama la forma dei loro piccoli fiori, caratterizzati da quattro petali disposti a croce.
È poco calorico, ma allo stesso tempo ci offre fibre, vitamina C, vitamina K, folati e potassio. E poi possiede qualcosa che condivide proprio con gli altri membri di questa grande famiglia – come broccoli, cavolfiori, cavolini di Bruxelles e rucola –: una serie di sostanze bioattive molto interessanti, tra cui i glucosinolati [1].
Partiamo dalla fibra: il cavolo cappuccio ne contiene circa 2,5 grammi ogni 100 grammi [1]. La fibra contribuisce alla regolarità intestinale, aumenta il senso di sazietà e, nell'ambito di una dieta equilibrata, può aiutare anche nel controllo della glicemia e del colesterolo.
Ma il cavolo contiene anche micronutrienti importanti. La vitamina C, per esempio, non serve soltanto alle nostre difese immunitarie: partecipa alla produzione del collagene e contribuisce a proteggere le cellule dallo stress ossidativo. La vitamina K, invece, svolge un ruolo fondamentale nella normale coagulazione del sangue e nella salute delle ossa [2].
La caratteristica forse più interessante del cavolo cappuccio è però la presenza dei glucosinolati, sostanze contenenti zolfo tipiche delle verdure crucifere [3].
Ed è qui che accade qualcosa di curioso: quando tagliamo, tritiamo o mastichiamo il cavolo, rompiamo le cellule vegetali e permettiamo a un enzima chiamato mirosinasi di entrare in contatto con i glucosinolati. Da questa reazione possono originare sostanze biologicamente attive, tra cui isotiocianati e indoli.
Questi composti sono oggetto di grande interesse scientifico per le loro possibili attività antiossidanti e antinfiammatorie e per la capacità di modulare alcuni sistemi enzimatici coinvolti nella risposta dell'organismo a sostanze potenzialmente dannose [3].
Se scegliamo il cavolo cappuccio rosso, aggiungiamo un'altra famiglia interessante di composti: le antocianine. Sono proprio loro a conferirgli il caratteristico colore rosso-violaceo e appartengono alla grande famiglia dei polifenoli, sostanze note per la loro attività antiossidante [4].
Quando si parla di alimentazione è importante non trasformare un alimento salutare in un alimento "miracoloso". Quello che possiamo dire è che il consumo regolare di verdure crucifere, all'interno di un'alimentazione varia ed equilibrata, è stato associato in diversi studi osservazionali a esiti favorevoli per la salute, compreso un possibile minor rischio di alcune patologie cardiovascolari e di alcuni tumori [1,5,6].
Crudo o cotto? Anche la preparazione conta
A questo punto viene spontanea una domanda: come conviene mangiare il cavolo per sfruttarne al meglio le caratteristiche?
Crudo e ben masticato è un'ottima scelta, perché in questo modo conserviamo maggiormente l'attività della mirosinasi, l'enzima che permette la trasformazione dei glucosinolati nei loro derivati bioattivi [7].
Se invece preferiamo cuocerlo, meglio evitare di bollirlo a lungo. Una cottura breve al vapore tende a preservare meglio i glucosinolati rispetto alla bollitura prolungata, durante la quale una parte di questi composti può disperdersi nell'acqua di cottura [7].
Anche una cottura molto rapida in padella può rappresentare una buona soluzione. Gli effetti, però, dipendono dal tempo di cottura, dalla temperatura, dalla varietà di cavolo e dalle dimensioni dei pezzi. In alcuni studi sul cavolo, tempi brevi hanno consentito di mantenere una parte dell'attività enzimatica, mentre cotture più prolungate hanno determinato perdite maggiori di glucosinolati [8].
In pratica, quindi, non esiste un solo modo "giusto" di mangiarlo: possiamo alternare cavolo crudo, cotture brevi al vapore e preparazioni veloci in padella.

E i crauti? Anche la fermentazione cambia le caratteristiche del cavolo. I crauti non sono semplicemente cavolo crudo conservato: durante la fermentazione si modifica la composizione dei suoi composti bioattivi.
Mantengono la fibra e rappresentano quindi un modo diverso e interessante di consumare il cavolo. Bisogna però prestare attenzione al contenuto di sale, che in alcuni prodotti può essere elevato: un aspetto particolarmente importante per chi deve seguire un'alimentazione povera di sodio.
Una piccola attenzione →Chi assume warfarin non deve necessariamente eliminare il cavolo e gli altri alimenti ricchi di vitamina K. È però importante mantenere il loro consumo il più possibile regolare e costante, perché variazioni importanti nell'apporto di vitamina K possono interferire con l'effetto della terapia anticoagulante.
Alla fine, il cavolo cappuccio ci lascia un messaggio molto semplice: per mangiare bene non servono necessariamente superfood esotici, ingredienti introvabili o prodotti costosi. A volte il vero "superfood" è molto più vicino di quanto pensiamo: è economico, versatile, ricco di fibre, vitamine e composti bioattivi… e magari è già nel nostro frigorifero. Insomma, forse è arrivato il momento di rivalutare il cavolo!

Dott.ssa Marta Maugeri

Medico nutrizionista

Bibliografia essenziale

[1] Olas B. et al. Bioactive Compounds from Cruciferous Vegetables as a Therapeutic Option for the Prevention and Treatment of Cardiovascular Diseases. Nutrients, 2026.

[2] Perrone F. et al. Gut Microbiota Modulation Through Mediterranean Diet Foods: Implications for Human Health. Nutrients, 2025.

[3] Costa-Pérez A. et al. Systematic Review on the Metabolic Interest of Glucosinolates and Their Bioactive Derivatives for Human Health. Nutrients, 2023.

[4] Ansari P. et al. Protective Effects of Medicinal Plant-Based Foods against Diabetes: A Review on Pharmacology, Phytochemistry, and Molecular Mechanisms. Nutrients, 2023.

[5] Zheng J. et al. Unveiling the Effects of Cruciferous Vegetable Intake on Different Cancers: A Systematic Review and Dose–Response Meta-analysis. Nutrition Reviews, 2024.

[6] Leenders M. et al. Subtypes of Fruit and Vegetables, Variety in Consumption and Risk of Colon and Rectal Cancer in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. International Journal of Cancer, 2015.

[7] Sikorska-Zimny K. et al. The Glucosinolates and Their Bioactive Derivatives in Brassica: Classification, Processing, Effects on the Human Organism and Interaction with the Gut Microbiota. Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 2020.

[8] Rungapamestry V. et al. Changes in Glucosinolate Concentrations, Myrosinase Activity, and Production of Metabolites of Glucosinolates in Cabbage Cooked for Different Durations. Journal of Agricultural and Food Chemistry, 2006.