

## INDICE

Il cavolo	5
Il cavolo delle fiabe e quello della memoria	5
Il cavolo tra gli scrittori ... e nei cartoon	9
Il cavolo nei detti e nei sogni	11
Il cavolo nell'arte	13
Il cavolo nella "materia medica" ovvero le proprietà benefiche del cavolo	15
Il cavolo nell'orto	17
Il cavolo in cucina	22
Le ricette col cavolo	25
<i>Antipasti</i>	29
Crostini di cavolo nero	30
Flan di cavolo nero con purea di fagioli	31
Plumcake di cavolfiore di Gabriella	31
<i>Zuppe</i>	33
Elogio della ribollita	34
Zuppa toscana di magro dell'Artusi	35
Zuppa pisana	36
Ribollita classica o Fiorentina	38
Zuppa lucchese o frantoiana	39

<i>Minestre e primi</i>	41
Minestrone milanese	42
Minestrone livornese	43
Minestra sulla 'Palla'	44
Vellutata di cavolfiore	45
Bordatino	46
Farinata	47
Minestra maritata di Sandra	48
Pasta e cavolfiore di Giampiero	50
Pasta e cavolfiore alla napoletana di Sandra	50
Pasta coi broccoli arriminati di Velia	51
Riso e verza con salsiccia	52
Spaghetti al pesto di cavolo nero	53
<i>Secondi e contorni</i>	55
Involtini di verza con polpa di maiale o vitello	56
Involtini senza carne	57
Cavolo strasci'ato	58
Sformato di cavolfiore alla maniera dell'Artusi	59
Sformato di cavolfiore di Marco e Anna con crema di fegatini del 'bimbo' di nonna Liana	60
Rosa di cavolo o cavolo ripieno	61
Cassôeula	63
Cavolini di Bruxelles al limone o di Bolaño	64
Cavolini di Bruxelles gratinati	65
Frittelle di cavolfiore di Sandra	66
Cavolo cinese allo yogurt	67

<i>Insalate</i>	69
Insalata di cavolo cinese e gamberetti	70
Insalata di cavolo rapa con finocchio e ricciolina	71
Insalata di cavolo rosso e mele	71
Insalata di rinforzo napoletana di Sandra	72
<i>Ricette particolari</i>	73
Zuppa di piccione con le verze al modo di Gualtiero Marchesi	74
Cavolo rosso alla Pigalle	75
Pernice arrosto con le verze	76