



### LA VERZA, REGINA DELL'INVERNO E DELLA NOSTRA SALUTE

La verza, ortaggio invernale tipico della tradizione friulana, contiene molte sostanze utili estremamente efficaci nel contrastare la degenerazione del DNA, soprattutto a livello di bronchi e polmoni. Inoltre, il buon contenuto di sostanze antiossidanti, come polifenoli, carotenoidi, indoli e sulforafano, rende la verza molto utile nella prevenzione dei tumori che colpiscono l'apparato digerente. La verza contiene vitamina A, essenziale per il buon funzionamento della vista e per mantenere sana la pelle, vitamina C, fondamentale per il sistema immunitario, e vitamina K, molto importante per la coagulazione del sangue. Inoltre, la verza è ricca di sali minerali come il potassio, il ferro, il fosforo, il calcio e lo zolfo (al quale si deve il suo caratteristico odore durante la cottura), elementi indispensabili per la costituzione di cellule e tessuti e per l'idratazione cutanea.

Quest'ortaggio contiene poche calorie, circa 30 per ogni etto, pochissimi grassi e vanta un buon potere saziante, il che la rende un alimento particolarmente indicato nelle diete ipocaloriche.