

## Faut-il manger ... du chou ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

432 mots / 430 : OK

Bonjour ;o) **Faut-il manger du chou ?**

Chou vert, chou rouge, chou blanc, choux-de-Bruxelles, chou-fleur, chou chinois, brocolis et romanesco, y-a plein de choux différents. Tous dans le top des légumes « bon pour la santé ». Le chou frisé ou **kale** étant le champion absolu pour son pouvoir antioxydant. Des choux, on en trouve tout l'hiver, et souvent pas cher. Ça c'est le positif. Coté négatif, tout le monde ne sait pas le cuisiner, on croit que c'est long ou compliqué. Et on garde souvent un mauvais souvenir de l'amertume qui nous dégoutait, petit. Bon ! pour pas faire la cuisine, y-a plein de choux qui se mangent crus : chou rouge, blanc, fleur et brocoli. Haché avec une sauce, ça remplace la salade, en moins cher et plus nutritif. Ensuite il y a plein de recettes exquises et faciles comme ma soupe au chou rouge (la recette est sur mon site). Quand au gout, si vous n'aimiez pas l'amer, vous avez changé. Essayez à nouveau, mais donnez sa chance au chou en le blanchissant (l'ébouillanter et jeter la première eau). Et choisissez une bonne recette chou farci, Bortch, gratin de chou fleur, choucroute. Prêt pour les choux ?

**D'accord, mais en quoi le chou est-il bon pour la santé ?**

Les américains pensent que le chou est l'aliment le plus sain du monde. Et y-a du vrai. Alors voyons les détails.

D'abord **il y a très peu de calories** dans le chou. A la blague on dit même que mastiquer du chou consomme plus d'énergie que ce qu'il apporte.

Beaucoup de fibres

**Bourré de Vitamines C et K**, les choux verts ou frisé boostent la mémoire et ralentissent le vieillissement du cerveau. Ils diminuent aussi la perte de calcium, donc l'ostéoporose. Ils sont riches enfin en vitamines A et B1.

**Beaucoup de minéraux, calcium** et potassium notamment : ça compense (*Caffarelli*) les charcuteries trop salées qui vont souvent avec.

**Enfin les glucosinolates.** C'est pas des nutriments, donc pas indispensables, mais ça protège contre le cancer. Ces molécules souffrés qui sentent « le chou » vont donner au moment où les mâche, ou plus loin dans l'intestin, des molécules très anti-cancer comme le sulforafane. A ce jeu là, les jeunes brocolis crus sont champions.

Mais tous n'est pas parfait, et il y a des gens dont l'intestin est très sensible. Le chou, trop fibreux, trop fermenté, irrite leur côlon. Ces gens le savent, et bien sur évitent les choux !

Voici donc des légumes excellents pour la santé. Alors, des légumes d'hiver à manger sans modération ! Bon appétit les amis ! ;o)