

# CHRISTMAS RED CABBAGE

## INGREDIENTS (4 servings)

- 1 Kg red cabbage
- 250 g chestnuts
- 2 pippin apples
- 2 cloves of garlic

## ADDITIONAL INGREDIENTS

- 4 spoonfuls of olive oil
- Sea salt

## INTRUCTIONS

1. Wash and cut the cabbage into pieces
  - Peel and cut the apples into pieces.
  - Peel and chop the garlic.
  - Cut a slit in the chestnuts and scald them before peeling them.
2. Boil the cabbage in salty water until tender but crunchy.
  - Boil the peeled chestnuts in salty water.
  - Heat the oil in a casserole, sauté the apples until they are lightly brown and set them aside.
  - Brown the garlic cloves in the same oil and add the cabbage and the drained chestnuts. Sauté for 5 minutes, add the apples and cook over a very low heat for some minutes.
3. Serve hot

## HEALTH TIPS

Red cabbage contains natural pigments called anthocyanins which give it the peculiar red/purplish color. It has the same digestive and anti-carcinogenic properties as the regular cabbage.

This recipe is rich in proteins and carbohydrates and, at the same time, it is very low in fat and has no cholesterol, and therefore, it provides nourishment and sates the appetite without risking obesity. It is particularly recommended for:

The stomach, thanks to the anti-inflammatory power of the red cabbage and the chestnuts' ability to neutralize over-acidity. It is also recommended for people who suffer from gastritis and gastroduodenal ulcer.

The intestine, since the sulfurous and slightly spicy essence of all cabbages acts as a natural intestinal flora regulator. Christmas red cabbage is particularly good for those who suffer from disbacterioses (disrupted intestinal flora), colitis and diverticulosis.

The arteries and the heart, since this dish is low in sodium (if limited salt is added) and fat, while at the same time it is rich in potassium and fiber, helping to protect the cardiovascular system.

Cancer prevention, particularly of the urinary tract (stomach, intestine and colon), thanks to the anti-carcinogenic photochemical elements provided both by cabbage and garlic.

# LOMBARDA DE NAVIDAD

## INGREDIENTES (4 raciones)

- 1 Kg de col lombarda ( col roja)
- 250 g de castañas
- 2 manzanas reineta
- 2 dientes de ajo

## INGREDIENTES COMPLEMENTARIOS

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal marina

## REALIZACIÓN

1. Lavar y trocear la lombarda
  - Pelar las manzanas y trocear.
  - Pelar y picar los ajos
  - Aplicar una incisión a las castañas, y escaldarlas para pelarlas a continuación
2. Hervir la lombarda en agua con sal hasta que quede tierna, pero crujiente.
  - Hervir las castañas peladas en un poco de agua con sal.
  - Calentar el aceite en una cazuela, sofreír hasta dorar ligeramente las manzanas y apartarlas.
  - En el mismo aceite, dorar los ajos y agregar la lombarda y las castañas escurridas. Sofreír durante 5 minutos y añadir las manzanas; mantener la cazuela a fuego muy suave unos minutos más.
3. Servir caliente

## CONSEJOS PARA LA SALUD

La lombarda es un tipo de col que debe su peculiar color amarotado a la presencia de unos pigmentos naturales llamados antocianinas. Comparte las mismas propiedades digestivas y anticancerígenos de la col común. Esta receta aporta una cierta cantidad de proteínas y de hidratos de carbono, a la vez que muy poca grasa y nada de colesterol, por lo que nutre y sacia sin riesgo de que favorezca la obesidad. Se recomienda especialmente para:

El estómago, por la acción antiinflamatoria de la lombarda (col roja), y por la capacidad de las castañas para neutralizar el exceso de acidez. Conviene, además, en caso de gastritis y úlcera gastroduodenal.

El intestino, debido a que la esencia sulfurosa y ligeramente picante de todas las coles actúa como un regulador natural de la flora intestinal. Se benefician especialmente de la lombarda de Navidad quienes padecen disbacteriosis ( alteración de la flora intestinal), colitis y diverticulosis.

Las arterias y el corazón, porque es un plato de contenido bajo en sodio-si se limita la adición de sal- y en grasa, a la vez que rico en potasio y fibra: todo lo cual contribuye a proteger el sistema cardiovascular.

La prevención del cáncer, especialmente del tracto digestivo (estómago, intestino y colon), gracias los elementos fotoquímicos anticancerígenos que proporcionan tanto la lombarda como los ajos.

