**CAVOLO BROCCOLO** (*Brassica Oleracea var italica*)

Il cavolo Broccolo appartiene alla famiglia delle Crucifere o Brassicacee.

La parola *'broccolo'*, diminutivo di 'brocco' deriva dal latino *broccum* che significava *dente sporgente* e poi *germoglio*. Il termine indica quindi in primis il tallo di taluni cavoli e rape quando cominciano a fiorire.  
Il termine Cruciferae deriva invece dalla caratteristica di queste piante di avere fiori con petali a croce

Il cavolo broccolo è una pianta originaria dell'area mediterranea compresa tra la Grecia, la Turchia, la Siria e l'Isola di Cipro. Da qui fu poi portata in Italia dai romani che l'apprezzavano sia per l'uso alimentare diretto che per la trasformazione in una sorta di olio.

La pianta del cavolo broccolo ha fusto eretto, può superare i 50 cm, con foglie larghe e lisce che racchiudono un’infiorescenza centrale di colore verde. Il fiore**,** che rappresenta la parte commestibile della pianta, varia a seconda del tipo di broccolo per intensità di colore, ma generalmente si presenta come una struttura globosa e compatta.

Il cavolo broccolo è una pianta abbastanza adattabile, pur privilegiando il clima caldo-temperato. Preferisce un terreno di medio impasto, mescolato a ghiaia, torba o sabbia, teme i ristagni idrici. Le infiorescenze si raccolgono quando hanno un bel colore verde intenso prima che i boccioli dei fiori tendano ad aprirsi, tagliandole alla base, senza però reciderle troppo in basso, ciò potrebbe causare la mancata emissione di nuovi ricacci, effettuando il taglio in modo trasversale sul fusto, per far defluire l’acqua piovana agevolmente, senza causare marciumi alla pianta.

**Proprietà**

Il cavolfiore è molto ricco in acqua (più del 90%), ha un buon contenuto in vitamina C, K, potassio, fosforo e calcio. Contiene diversi composti solforati che, come per le altre crocifere, hanno un’azione antitumorale; per beneficiare di queste preziose sostanze occorre tagliare il broccolo e masticarlo bene, cuocerlo a vapore o[sbollentarl](https://smartfood.ieo.it/be-smart/cucinare-gli-alimenti/bollitura/)oin poca acqua per non più di 10 m**i**nuti.

Contiene anche una grande quantità di fibre che aiutano il lavoro dell’intestino e scongiurano i tumori legati all’apparato digestivo. Essendo molto sazianti sono utili in una dieta ipocalorica.

**Curiosità**

La credenza che i bambini nascano sotto un cavolo deriva dal fatto che le contadine nel secolo scorso raccoglievano i cavoli nelle piantagioni dell’Europa centrale con un punteruolo di legno ed erano chiamate levatrici, come le ostetriche; inoltre il cavolo, simbolo di fecondità, veniva seminato in marzo e raccolto dopo circa 9 mesi, come accade per la gestazione.