**Cavolini di Bruxelles** (Brassica oleracea L. varietà germinifera)

I cavolini di Bruzelles appartengono alla famiglia delle Brassicacee (Crucifere)

La pianta è originaria del Belgio ed è coltivata soprattutto nel nord Europa, poiché si adatta efficacemente al clima [freddo](https://www.my-personaltrainer.it/salute/freddo-effetti-salute.html). Sembra sia stato importato in Italia dalle truppe romane di occupazione del territorio belga.

I cavolini di Bruxelles possono essere coltivati su diversi tipi di terren**i**, anche se i più adatti sono quelli argilloso-calcarei e limo-calcarei. Il terreno deve essere ben drenato**,** ricco di sostanza organica e con pH neutro. La pianta resiste bene alle basse temperature e non ha particolari esigenze da un punto di vista agronomico, se non irrigare durante la stagione calda.

I cavolini sono i germogli ascellari della pianta Brassica oleracea. La pianta presenta una radice a fittone dalla quale si sviluppano diverse radici secondarie che possono approfondirsi oltre i 50 cm. Presenta un fusto eretto ed alto fino a 1 metro, che termina con un ciuffo di foglie a palla floscia. Lungo il fusto altre foglie portano all'ascella germogli a forma di glomeruli arrotondati (cavolini), in numero di 25-30 che costituiscono le parti eduli del cavolo di Bruxelles.

I cavolini di Bruxelles hanno solo 48 calorie ogni 100 grammi di prodotto (45% proteine, 43% carboidrati e 12% lipidi); contengonoottime quantità di sali minerali (potassio,manganese**,**fosforo, calcio, sodioferro, rame) **e** di vitamine: A , B, C, K

**Proprietà**

I cavolini di Bruxelles hannoproprietà antiossidante, antiulcera**,** antianemica e disintossicante, antibatterica e antivirale**.** La combinazione di tiamina e di acido folico aiuta a mantenere alta la concentrazione e l’attenzione**;** il contenuto in fibra alimentare è efficace nella regolarizzazione della [peristalsi intestinale](https://www.my-personaltrainer.it/fisiologia/defecazione.html) (contro la [stipsi](https://www.my-personaltrainer.it/salute/stipsi-stitichezza.html)). Contengono glucosinolati, fitocomposti solforati, che oltre a conferire il caratteristico odoreche si percepisce durante la cottura, dovuto allo zolfo in essi contenuto, vengono **t**rasformati, ad opera dell’enzima mirosinasi, in composti che agiscono contro la proliferazione di cellule tumorali in laboratorio e favoriscono nel fegato lo smaltimento di sostanze tossiche.

Ciò è però possibile se si attuano degli accorgimenti pratici**:** tagliare e masticare bene l’alimento e prestare attenzione ai tempi di cottura, inferiore ai 10 minuti, meglio se al [vapore](https://smartfood.ieo.it/be-smart/cucinare-gli-alimenti/cottura-vapore/)o[sbollentati](https://smartfood.ieo.it/be-smart/cucinare-gli-alimenti/bollitura/)inpoca acqua**.**