**CAVOLFIORE** (*Brassica oleracea L. conv botrytis)*

Il suo nome infatti deriva dal latino caulis (fusto, cavolo) e floris (fiore).

il Cavolfiore appartiene alla famiglia delle Brassicacee (Crucifere)

Il cavolfiore è una delle varietà più comuni di cavolo, originario del Medio Oriente, fu portato in Italia dove, già in epoca romana, veniva consumato ed apprezzato. Dopo l'Impero Romano, il cavolfiore è stato gradualmente diffuso in Europa. La diffusione del cavolfiore nel resto del mondo avvenne nel corso delle esplorazioni marittime e delle colonizzazioni. I coloni europei portarono il cavolfiore con sé nelle Americhe, dove divenne parte integrante della cucina tradizionale di diverse regioni.  
Oggi, il cavolfiore è coltivato e consumato in tutto il mondo. In Italia il cavolfiore si coltiva in Campania, Marche, Puglia, Lazio, Toscana, Lombardia, Piemonte e Veneto.

Il cavolfiore è una pianta erbacea a ciclo annuale o biennale; ha radice a fittone, non molto profonda; lo stelo è eretto, di altezza variabile da 15 a 40 cm, legnoso alla base; le foglie sono grandi, oblunghe, di colore verde glauco a margine intero e leggermente ondulato, con nervatura centrale evidente, le foglie apicali (le più giovani) sono di colore verde chiaro, spesso avvolgenti l’infiorescenza su cui svolgono una funzione protettiva dai raggi solari. Le infiorescenze, chiamate "curd" o "testa", che si sviluppano a partire da un corto fusto hanno una forma tondeggiante, un peso compreso tra 1 e 1,5 chili: Il colore può variare dal bianco al verde chiaro, ma esistono anche varietà di cavolfiore giallognolo, arancione e viola.

**Proprietà**

Il cavolfiore ha alti livelli di minerali (come il potassio fosforo), acido folico, fibre, calcio, ferro, fosforo e vitamina C, K e acido folico. La fibra presente nel cavolfiore è in grado di formare un gel già nello stomaco utile a fornire segnali di sazietà e a mantenere sotto controllo il peso corporeo.

Il cavolfiore contiene principi attivi anticancro, antibatterici, antinfiammatori, antiossidanti, il cavolfiore aiuta contro l’ipertensione; apporta notevoli benefici anche alla salute delle ossa, costituendo un’ottima fonte di minerali per l’organismo.

È opportuno optareper la cottura [al vapore](https://smartfood.ieo.it/be-smart/cucinare-gli-alimenti/cottura-vapore/) o in poca[acqua bollente](https://smartfood.ieo.it/be-smart/cucinare-gli-alimenti/bollitura/), sempre per un tempo inferiore ai10 minuti, ricordandosi di sminuzzarlo in piccole part**i** sia per attivare l’enzima, sia per ridurre i tempi di cottura.

**Curiosità**

Il cavolfiore ha una straordinaria varietà cromatica: oltre alla tradizionale varietà bianca, esistono versioni viola, verde e addirittura arancione, ciascuna con le proprie peculiarità nutrizionali e gustative.