**Verza (***Brassica oleracea* L. var. sabauda L.)

La verza, detta anche cavolo verza, è una pianta biennale appartenente alla famiglia delle Brassicaceae.

La verza è originaria dell'Europa**,** ed è coltivata in molte regioni del mondo.

Il cavolo verza è una pianta molto rustica: resiste al gelo ed è quindi coltivabile benissimo anche nelle regioni settentrionali, la sua temperatura ideale è intorno ai 15/20 gradi. La verza non ama il caldo e teme soprattutto la siccità, il terreno deve avere un ph neutro, una buona presenza di sostanza organica e di azoto, essere privo di ristagni e un po’ umido. La vicinanza del pomodoro è positiva per allontanare la presenza di alcuni parassiti dei cavoli, mentre la camomilla pare migliori il gusto del cavolo verza. Altri buoni vicini per la verza sono i legumi, le patate e il sedano.

La verza è favorita se segue la coltivazione di un legume, mentre non deve seguire un’altra pianta della stessa famiglia (crucifere) o peggio ancora ripetersi. Coltivare la verza sullo stesso terreno per anni consecutivi significa esporla a un alto rischio di malattie funginee. Se non si verificano problemi il cavolo verza può tornare dopo tre anni, se ci sono malattie meglio raddoppiare il periodo di riposo.

È un ortaggio con foglie grandi, ondulate e frastagliate, croccanti, ricche di nervature sporgenti, che formano una testa compatta al centro della pianta. La superficie delle foglie può variare da verde chiaro a verde scuro, a seconda della varietà; esistono infatti diverse varietà di cavolo verza**,** ognuna con caratteristiche leggermente diverse in termini di sapore, colore e adattabilità a differenti condizioni climatiche.

La verza, come tutti i cavoli, contiene glucidi, lipidi, proteine ed è molto ricca in vitamina A**,** vitamina C**,** vitamina K (importante per la coagulazione del sangue) e di minerali come fosforo, potassio, ferro, calcio, e zolfo (quest’ultimo responsabile anche del caratteristico odore percepibile durante la cottura).

**Proprietà**

Le proprietà curative del cavolo-verzaerano conosciute fin dalle antichità: analgesiche, antiossidanti, diuretiche, antinfiammatorie; per il suo contenuto di fibre, favorisce la digestionee contribuisce al mantenimento della salute intestinale.

**Curiosità**

Secondo la mitologia greca la verza è nata dalle gocce di sudore di Zeus, per questo i Greci la usavano come pianta medicinale, in particolare le donne che allattavano la mangiavano per avere abbastanza latte. I Romani la mangiavano prima di un banchetto per poter reggere meglio l’alcool.