



## Broccoli

Periodo di Semina:

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Periodo di Raccolta:

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Irrigazione:



Dopo il trapianto alla piovana

Terreno:

Tendenzialmente argilloso

Trasformazioni:



Sott'olio 314g

Descrizione:

La tipologia di broccoli coltivati in Myagry &grave; quella MARATHON e, grazie alla presenza di fibre, vitamine, minerali e antiossidanti, sono alimenti particolarmente sani.

Uno studio condotto da Nutrition Research ha scoperto che, il consumo di broccoli al vapore riduce la quantit&grave; totale di colesterolo nel corpo e, di conseguenza, il rischio di malattie cardiovascolari.

E' assodato ormai che, una dieta sana, pu&grave; ridurre il rischio di cancro e, i broccoli in particolare, ne costituisce un elemento chiave in quanto possiedono sulforafano. Infatti alcuni studi hanno dimostrato che il sulforafano pu&grave; svolgere un ruolo nel migliorare la disintossicazione dalle tossine presenti nell&rsquo;aria, come il fumo di sigaretta, e potrebbe aiutare anche a ridurre il rischio di alcuni tumori.

Tengono a bada la glicemia: mangiare broccoli pu&grave; aiutare a ridurre la glicemia e migliorare il controllo del diabete.

Abbiamo capito che i broccoli fanno particolarmente bene ma come li consumiamo per ottenere il massimo dei benefici? Dei broccoli spesso si tende a consumare solo la parte centrale scartando del tutto gambi e foglie ma questo &grave;

un errore dato che, proprio qui, si concentrano sostanze importanti come ad esempio le fibre e il betacarotene. Quindi il nostro consiglio è quello di aggiungere alle vostre ricette anche "gli scarti".

Per preservarne lo stato antiossidante, il modo migliore è quello di consumarli bolliti o cotti al vapore ma a discapito di ciò si distrugge la vitamina C. Quindi consumare i broccoli crudi sarebbe meglio.

Tuttavia, se i broccoli crudi proprio non vi piacciono, esistono diversi modi di prepararli.

Varietà di broccoli

I broccoli, appartenendo alla famiglia delle crucifere, sono cavoli.

Ce ne sono di diverse specie soprattutto con proprietà e caratteristiche diverse.

- 1) Il cavolo nero, si presenta con foglie dal colore verde scuro e arricciate. Ha un forte utilizzo in cucina prestandosi a preparazioni come zuppe, ma anche contorni e condimenti per la pasta. La più famosa? La ribollita toscana.
- 2) Il cavolo cappuccio, è un antiossidante e un antinfiammatorio. È particolarmente amato nel nord Europa e si presenta come un sfera avvolta da foglie concave e lisce; una volta dischiuso e tagliato a listarelle sottili è ottimo da gustare sia cotto che crudo con un filo d'olio e sale.
- 3) Il cavolo rosso è un parente stretto del cavolo verde, anche se ha 10 volte il contenuto di pro vitamina A ed il doppio del ferro. Si presenta in forma sferica e si differenzia per lo spiccato colore rosso scuro, tendente al violaceo. Come i broccoli e altre varietà di cavolo, ma non tutte, si può consumare sia crudo che cotto, ottimo anche cucinato con zucchero per un contorno agrodolce agli arrosti
- 4) Il cavolo verza viene consumato principalmente cotto soprattutto in zuppe, involtini e primi piatti. Ha una forma sferica dal colore verde scuro e con una consistenza rugosa. La caratteristica che lo distingue dai broccoli e dalle altre varietà di cavoli è che si può usare anche come medicina naturale. Le foglie vanno lavate, tagliate e pressate per farne uscire il succo e poi si applica sulle parti dolenti; avverte una leggera irritazione che andrà a stimolare il sistema immunitario che sarà costretto ad intervenire, con le molecole algesciche, sul dolore.
- 5) Il cavolo rapa è il meno famoso tra i broccoli e le altre varietà di cavoli. Assomiglia di più a un tubero, come la patata.
- 6) Il cavolo romano è un cavolo verde cimoso, facile da riconoscere per la geometria delle sue punte. Normalmente si consumano le punte, mentre le foglie e la radice vanno scartate. È ottimo in zuppe e minestrone, ma anche come contorno.
- 7) Il cavolo cinese, come dice il nome, viene utilizzato principalmente nelle cucine orientali. È conosciuto come pak choy ed ha un sapore delicato e leggermente amarognolo. La tradizione orientale prevede l'uso di questo prodotto in tantissime ricette, dalle zuppe alle insalate. Per usufruire di tutte le sue proprietà benefiche, è meglio cuocerlo poco o gustarlo a crudo
- 8) Il cavolfiore, famosissimo nelle cucine di tutta Italia. Il cavolfiore è un cavolo bianco, molto saporito, ma anche particolarmente delicato. Si esprime al meglio in sughi e vellutate e come i broccoli e le altre varietà di cavoli ha molteplici proprietà: minerali, vitamine, in particolare la C, ed è indicato in caso di diabete, contribuendo a controllare la glicemia.
- 9) I cavolini di Bruxelles sono i più semplici da identificare in quanto si presentano come tante piccole palline fatte di foglie. Svolgono un'importante azione benefica sul metabolismo ormonale femminile e, soprattutto, stimolano l'attività cerebrale, grazie alla ricchezza di tiamina e acido folico.
- 10) Anche le cime di rapa fanno parte della famiglia dei broccoli. Vanno consumate rigorosamente cotte.

Tecniche di coltivazione

Terreno

Questo cavolo non è particolarmente esigente in termini di ricchezza del terreno ma teme decisamente il ristagno di acqua. Per questo motivo occorre preparare accuratamente il suolo vangando in profondità, se si è in una zona piovosa o con terreno poco drenante meglio rialzare le aiuole di coltivazione e pensare a un sistema di scolo dell'acqua tramite canali. Come concime il cavolo broccolo si accontenta di seguire un ortaggio che viene fertilizzato abbondantemente (ad esempio la zucchina), sfruttando la sua fertilità residua.

Semina

Il broccolo si pianta ad inizio estate, in genere nei mesi di giugno e luglio. Produrre le piantine è estremamente semplice: basta mettere del terriccio nei contenitori, porre il seme a pochi millimetri di profondità e bagnare regolarmente. Si possono mettere 2-3 semi ogni vaschetta in modo da poter poi scegliere la piantina migliore una volta avvenuta la germinazione. I semi di cavolo richiedono una temperatura abbastanza alta per nascere ma seminandolo in estate non serve semenzaio riscaldato.

## Raccolta e trasformazione

Dei broccoli si raccolgono le infiorescenze, in questo modo si lascia la pianta che può gettarne altre in seguito. Generalmente i broccoli si raccolgono a partire da ottobre fino a dicembre, nelle regioni meridionali si può anche passare l'inverno.

Di seguito vi proponiamo alcune gustose ricette a base di broccoli:

Timballo di pasta e broccoli  
Hamburger vegetali di ceci e broccoli  
Zuppa di farro e broccoli  
Schiacciata di broccoli (ricetta senza lievito)  
Panzerotti al forno ripieni di broccoli: ricetta con pasta madre  
Crostata salata con zucca e broccolo: ricetta senza burro