



## Brassica oleracea var. sabauda

Famiglia BRASSICACEE o CRUCIFERE

### **VERZA, CAVOLO VERZA, CAVOLO DI MILANO**

**ETIMOLOGIA** - Il nome del genere "Brassica" è la parola latina che indica il cavolo e l'origine è incerta. "Oleracea" è l'aggettivo latino da "olus, oleris" che significa "ortaggi".

**AMBIENTE** - E' coltivato soprattutto nelle regioni centro-settentrionali dell'Italia. Cresce bene a clima temperato e non tollera il caldo secco. Si semina su terreni freschi e ricchi di hummus. La semina avviene solitamente in giugno e la raccolta a partire da novembre.

### CARATTERI BOTANICI

**FUSTO**- lungo 15-40 centimetri, da esso partono le foglie ed è di colore verde chiaro.

**FOGLIE** - grinzose, increspate, con costola centrale e nervature prominenti.

**FIORI** - forma a croce e gialli, dopo la fecondazione (incrociata ed entomofila) danno luogo alla formazione di numerosi semi rotondi di colore nero-bluastro.

**RADICE** - a fittone, da essa si sviluppano abbondanti radici secondarie.

**USI** - Ampiamente diffuso è il suo uso in cucina e si può consumare sia cruda che cotta. Si tratta di un alimento estremamente utile per depurare l'organismo, migliorarne le funzionalità e prevenire moltissime malattie degenerative. Viene anche utilizzato per degli impacchi efficaci nell'assorbire le infiammazioni, espellere le tossine e curare un gran numero di disturbi (come contusioni, mal di pancia, mal di schiena, dolori articolari,...).

**STORIA E LEGGENDE** - Gli antichi greci e i latini lo veneravano e con esso curavano ogni tipo di malattia, inoltre veniva ingerito crudo prima dei banchetti per assorbire meglio l'alcool. Anche durante il milleottocento era uno dei cibi preferiti tra la popolazione e si dimostra anche nella felicità di Pinocchio, nell'omonima favola, nel riceverlo per colazione dalla Fata Turchina.