



Brassica oleracea Famiglia BRASSICACEE

CAVOLO

ETIMOLOGIA - Il nome scientifico deriva dal latino; "brassica", che vuol dire "cavolo" e "oleracea", cioè "erbacea". Il nome comune "cavolo" deriva dal latino tardo caulu(m), e dal greco kaulos cioè "gambo, stelo".

AMBIENTE - Il cavolo è diffuso nelle coste dell'Inghilterra e in quasi tutta l'Europa. Il loro habitat è molto spesso rappresentato

da ambienti primitivi. Di solito cresce su calcare, scogliere di gesso, in ghiaioni, talvolta su pendii ripidi ed erbosi, sabbie marine e depositi fluviali. Questa ecologia rende molte crucifere preadattate a vivere in ambienti fortemente antropizzati dove spesso si comportano da infestanti. Tollera temperature miti.

CARATTERI BOTANICI

FUSTO - eretto ed è alto dai 20 ai 50 cm.

FOGLIE - piane, larghe, sessili, dalle nervature grosse e rigide, con margine dentato, raccolte a globo attorno al fusto.

FIORI - gialli o bianchi a racemo o corimbi, sono presenti verso giugno.

FRUTTI - all'interno delle silique (simili a piccoli baccelli) sono racchiusi i semi sferoidali di colore bruno-rossiccio con superficie finemente reticolata. I semi sono a occhio nudo tutti uguali, per cui è praticamente impossibile il riconoscimento delle varietà a partire da essi.

USI - Il cavolo in cucina viene utilizzato per la preparazione di zuppe, minestre, risotti. Può essere gustato crudo o cotto. In cosmesi, si utilizza il suo succo come ingrediente di prodotti vitalizzanti per la pelle. Il cavolo è conosciuto in medicina come un potente antinfiammatorio naturale, in grado di prevenire e di alleviare le patologie infiammatorie, come cicatrizzante e rafforza il sistema immunitario. In più è un antiossidante, disintossicante, aiuta la digestione, contribuisce a tenere sotto controllo il livello della pressione; è in grado di eliminare tossine, rappresentando un forte alimento antitumorale.

STORIA E LEGGENDE - Il cavolo era considerato sacro dai Greci, i Romani lo utilizzavano per curare le malattie e lo mangiavano crudo, prima dei banchetti, per aiutare l'organismo ad assorbire l'alcool. Notizie certe danno il cavolo coltivato in Spagna dagli Arabi. In Italia, fu fatto arrivare dai Veneziani, che lo acquistavano nell'isola di Cipro. L'espressione "nascere sotto a un cavolo" pare che venga dai paesi scandinavi dov'era tradizione donare alle coppie di novelli sposi cavoli da trapiantare in vasi da sistemare sui davanzali degli abbaini. Così i bambini, sul letto coniugale nascevano letteralmente sotto i cavoli. I Romani ritenevano, che il cavolo fosse nato dalle lacrime di Licurgo.