

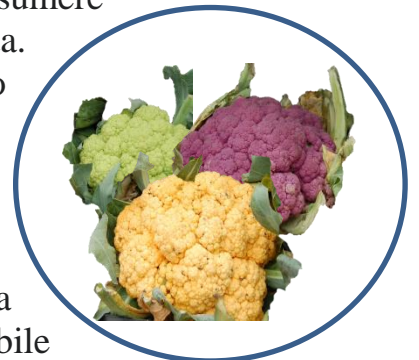
Alimento da scoprire: *il CAVOLFIORE*



COS'È? Il cavolfiore è un ortaggio, varietà del cavolo, appartiene alla famiglia delle crocifere. Si presenta con infiorescenza carnosa compatta, commestibile, tondeggiante nella forma, di colore bianco gialliccio, può assumere una colorazione varia: bianca, paglierina, verde e violetta. Il cavolfiore viola è un incrocio tra cavolfiore comune, cavolo e broccolo, il colore viola è dovuto ad un contenuto molto alto di antociani e carotenoidi.

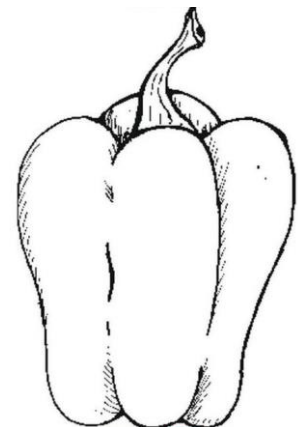
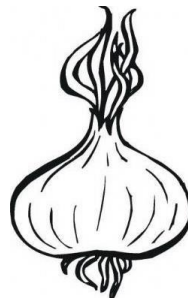
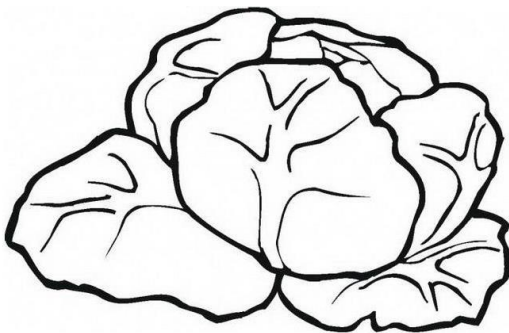
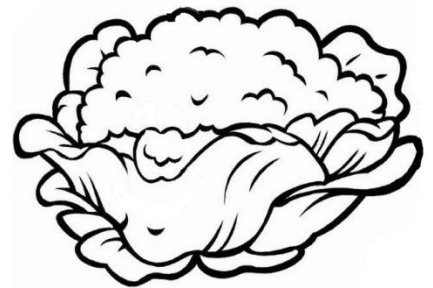
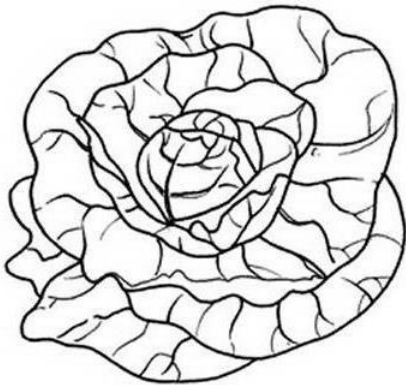
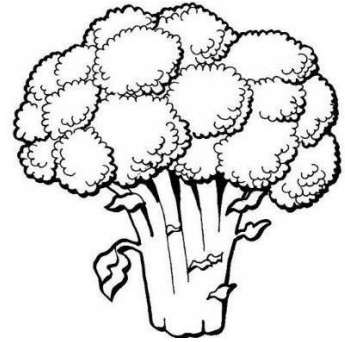
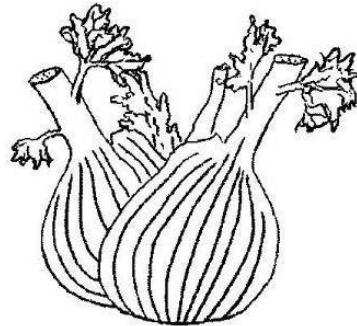
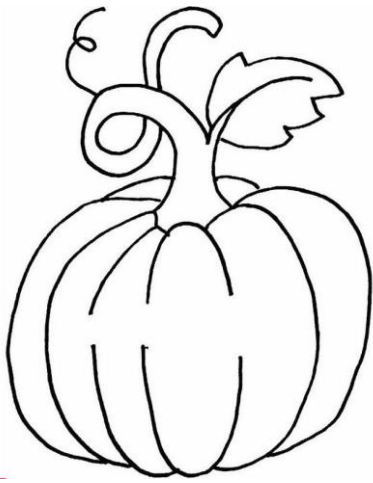
Originario del Medio Oriente l'ortaggio è arrivato in Italia in epoca romana. Oggi il cavolfiore è presente in tutto il mondo e la stagionalità in Italia va da ottobre ad aprile. La infiorescenza dei broccoli costituisce la parte commestibile dell'ortaggio. In cucina il cavolfiore è molto versatile, può essere preparato come contorno, in insalate o anche come piatto principale, nella preparazione di zuppe di verdura.

Il cavolfiore per il suo basso contenuto di calorie, circa 25 ogni 100 grammi, è ideale per le diete ipocaloriche; è ricco di minerali come il potassio, contiene acido folico, fibre, calcio, ferro, fosforo e vitamina C; aiuta contro l'ipertensione grazie al contenuto di aminoacidi. Inoltre, è ricco di vitamina K che contribuisce ad aumentare la concentrazione. Il cavolfiore ha anche proprietà depurative ed essendo ricco di clorofilla favorisce la produzione di emoglobina.



GIOCA

Riesci a distinguere il cavolfiore? Una volta trovato colora tutto!



LA CURIOSITÀ:

Il cavolfiore può essere mangiato anche crudo, misto alle insalate.

Si aggiungeranno alle verdure solo le parti superiore del "fiore", le cosiddette testine, e tagliate a fettine sottili il più possibile.