

Alimento da scoprire: *il Broccolo*



COS'È? Il broccolo, chiamato anche cavolo broccolo, fa parte della famiglia delle Brassicaceae o Crucifere e appartiene al gruppo "italica". L'origine dei broccoli è antichissima, pare fossero molto apprezzati dagli Etruschi, è grazie ai loro commerci nel Mediterraneo che si diffusero in Sicilia e nel sud Italia. Di broccoli Plinio il Vecchio ne raccontava nei suoi scritti, tra il 23 e il 79 d.C. descrivendo come gli antichi Romani usassero coltivarli e cucinarli in una miscela di olio, cipolle, spezie e vino. I broccoli si diffusero col tempo anche in Francia, in Inghilterra e Germania, oggi sono presenti in tutto il mondo.

Il broccolo è un ortaggio molto salutare, rientra tra i cosiddetti *superfood* soprattutto grazie alla proprietà antiossidante; il broccolo, tra le altre proprietà nutrizionali, è ricco di vitamina C, A e K, apporta buone dosi di potassio e favorisce la salute cardiovascolare. Esistono diverse varietà di broccolo, le più conosciute sono: la calabrese, dalla forma a rosetta, e il broccolo romanesco, noto per la sua forma piramidale con tante piccole rosette a spirale. In cucina il broccolo è usato nei primi piatti ma può essere anche un contorno o un secondo piatto. In Italia i broccoli sono di stagione da settembre a marzo.



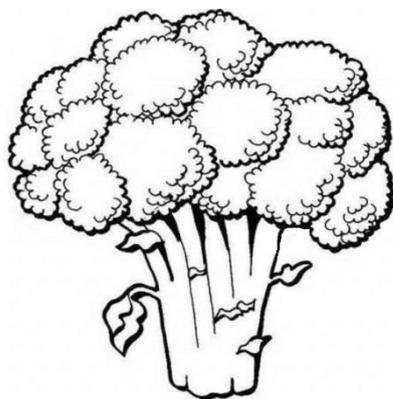
LA CURIOSITÀ:

Il particolare odore dei broccoli che si sprigiona durante la cottura è causato dalla presenza di zolfo, un rimedio è versare poche gocce di aceto nell'acqua di cottura.



GIOCA

Trova le forme uguali e poi colorale tutte.



Trova l'uscita del labirinto per raggiungere il cestino di broccoli.

