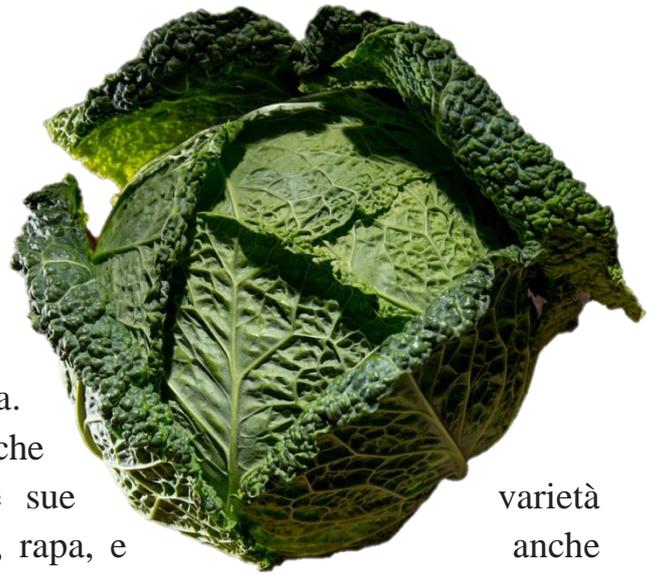


Alimento da scoprire: *la Verza*

COS'È? La verza, famiglia delle Brassicaceae o Crucifere, è una varietà di cavolo, un ortaggio della stagione fredda. Fanno parte della famiglia delle crucifere che utilizziamo in cucina il cavolo incluse le sue quali: verza, cavolfiore, broccolo, crescione, rapa, e ravanello, rucola o rughetta e la senape; altre crocifere come la colza e il ravizzone, sono invece utilizzate come foraggio per nutrire gli animali e per i semi oleosi da cui si ricava l'olio.



varietà
anche

La forma della verza è tondeggianti, le foglie sono grinzose e con molte nervature. La verza ha origini molto antiche e si coltiva soprattutto in Italia centro settentrionale. Consumare la verza è un ottimo modo di depurarsi, rinforzare il sistema immunitario e facilitare il transito intestinale. La verza contiene vitamina A, vitamina C e vitamina K ed è anche ricca di sali minerali come il potassio, il ferro, il fosforo, il calcio e lo zolfo. È un alimento ipocalorico in quanto 100 grammi di verza equivalgono a circa 30 Kcal. I suoi effetti benefici sono conosciuti sin dall'antichità, i romani pare usassero la verza come antidoto o addirittura come trattamento preventivo per l'ubriachezza mangiandola prima dei pranzi luculliani e come disinfettante in caso di ferite sotto forma di impacco.

In cucina la verza è molto apprezzata per la sua versatilità in quanto si presta per preparare sia primi piatti, per esempio in zuppe o nei famosi pizzoccheri alla valtellinese, ma può essere anche sia un contorno sia un secondo piatto come gli involtini creati con le sue foglie.

LA CURIOSITÀ:

Il nome Crucifere o Crocifere ha origine dai fiori che hanno 4 petali disposti a forma di croce.



GIOCA

Trova le parole nascoste: **VERZA**, **CRUCIFERE**, **CAVOLO**, **RAPA**, **BROCCOLO**, **CRESCIONE**.

E	C	B	E	A	O	E	B	I	U
T	A	T	S	O	C	C	D	N	M
B	V	E	C	B	C	E	A	G	A
O	O	A	O	F	E	Z	V	O	L
V	L	N	N	R	R	A	D	R	T
T	O	B	C	E	S	R	N	E	E
A	A	F	V	D	T	O	K	B	S
T	R	T	R	S	A	L	L	S	O
T	C	O	T	A	M	B	T	B	R
A	C	R	U	C	I	F	E	R	E
G	V	E	A	Z	L	C	S	O	V
N	A	S	T	M	A	T	A	C	O
E	D	Q	N	L	N	R	S	C	L
C	W	G	E	V	T	A	D	O	T
O	C	Y	D	I	E	P	E	L	I
K	M	E	O	W	B	A	R	O	M
I	P	E	L	Q	N	S	T	I	E
M	L	F	E	A	L	G	U	R	N
E	O	V	N	B	D	M	B	C	T
C	R	E	S	C	I	O	N	E	R

TROVA LE 7 DIFFERENZE

