

# CAVOLO DI BRUXELLES



**Nome scientifico** *Brassica oleracea gemmifera*

**Classificazione**

Regno	Plantae
Phylum	Magnoliophyta (angiosperme)
Classe	Magnoliopsida (dicotiledoni)
Ordine	Capparales
Famiglia	Brassicaceae

**Inglese** Brussels sprouts

**Francese** Choux de bruxelles

## Struttura della pianta

La pianta presenta fusto eretto, foglie alterne, più o meno lobate, rotonde all'apice e lungamente picciuolate, poco bollose e di colore verde. All'ascella delle foglie si sviluppano i germogli, composti da numerose foglioline strettamente embricate, da cui fuoriescono piccole teste globose o *grumoli*, i quali rivestono il fusto dalla base alla sommità. Tali grumoli, raccolti quando hanno la grossezza di una noce o al massimo di circa un uovo di gallina, costituiscono le parti eduli più pregiate del cavolo di Bruxelles (Cavoletti di Bruxelles). Nel secondo anno di vita, dai grumoli e dalle gemme nate all'ascella delle foglie.

## Origine e coltivazione

Originario del Belgio, il cavolo di Bruxelles è coltivato soprattutto in Europa, in particolare in Inghilterra, Francia e Olanda. La tradizione vuole che siano stati importati in Italia dalle truppe romane di occupazione del territorio belga; oggi, tuttavia, sebbene siano apprezzati per il loro sapore unico, i cavoletti sono poco coltivati negli orti italiani (la produzione va da settembre a marzo). Il cavolo di Bruxelles viene prodotto esclusivamente in pieno campo. Considerando un tempo di coltivazione delle

piante compreso fra 6 e 8 settimane, la semina principale viene effettuata fra marzo e metà maggio; le piantine si trapiantano quando hanno raggiunto l'altezza di 20-25 cm. Per garantire delle produzioni precoci (agosto-settembre), la semina viene anticipata di un mese. Questa varietà vegeta bene nelle zone caratterizzate da estate fresca e umida e da inverno mite; per la sua coltivazione non bisogna usare concimi troppo ricchi d'azoto in quanto le piccole teste globose perderebbero la loro caratteristica compattezza

### Proprietà nutritive

I cavoli di Bruxelles presentano un buon contenuto in ferro, fosforo, potassio, calcio, vitamina C, vitamina A e fibra. Come tutti i vegetali appartenenti al genere *Brassica oleracea* i cavoli di Bruxelles hanno azione antiulcera, antianemica, disintossicante (un tempo si usava somministrare l'acqua di cottura delle foglie per smaltire una forte ubriacatura). Gli indoli, i ditiozioni, la vitamina E, la vitamina C, la clorofilla, i flavonoidi e gli acidi fenolici presenti in questa coltura sono ritenuti utili nella prevenzione di varie neoplasie. I cavoletti di Bruxelles hanno sapore amaro e acido: per aumentarne la digeribilità si consiglia di bollirli per qualche minuto in acqua molto salata per poi procedere alla normale cottura.



Tabella 1

*Composizione per 100 g di parte edibile*

#### CAVOLO DI BRUXELLES CRUDO

<b>Parte edibile</b>	76 %	<b>Vitamine</b>	<b>Minerali</b>	6 mg	Energia Kcal	37	
<b>Acqua</b>	85,7g	Tiamina	0,08 mg	Sodio	450 mg	Energia KJ	155
<b>Proteine</b>	4,2 g	Riboflavina	0,14 mg	Potassio	1,1 mg		
<b>Glucidi disponibili</b>	4,2 g	Niacina	0,70 mg	Ferro	51 mg		
Amido	0 g	Vitamina C	81 mg	Calcio	50 mg		
Glucidi solubili	3,3 g	Vitamina A	220 µg	Fosforo	0 mg		
<b>Fibra alimentare</b>	5 g	Vitamina E		Magnesio	0 mg		
<b>Lipidi totali</b>	0,5 g			Zinco	0 mg		
<b>Colesterolo</b>	0 g			Rame	6 mg		

*Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia*

Tabella 2

*Composizione per 100 g di parte edibile*

**CAVOLO DI BRUXELLES COTTO**

<b>Parte edibile</b>	100 %	<b>Vitamine</b>		<b>Minerali</b>		Energia Kcal	59
<b>Acqua</b>	77,1g	Tiamina	0 mg	Sodio	0 mg	Energia KJ	246
<b>Proteine</b>	6,7 g	Riboflavina	0 mg	Potassio	0 mg		
<b>Glucidi disponibili</b>	6,6 g	Niacina	0 mg	Ferro	0 mg		
Amido	0 g	Vitamina C	52 mg	Calcio	0 mg		
Glucidi solubili	5,3 g	Vitamina A	300 µg	Fosforo	0 mg		
<b>Fibra alimentare</b>	5,1 g	Vitamina E	0 mg	Magnesio	0 mg		
<b>Lipidi totali</b>	0,8 g			Zinco	0 mg		
<b>Colesterolo</b>	0 g			Rame	0 mg		

*Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia*

**Varietà**

Il cavolo di Bruxelles comprende numerose varietà che si adattano alle diverse stagioni e ai diversi climi e i cui nomi sono molto poetici.

**Varietà precoci** (produzione da fine settembre a novembre): Asgard, Cor, Lunet, Mallard, Nicoline, Porter, Riga.

**Varietà semi-tardiva** (produzione da novembre a dicembre): Citadelle, Héraclès, Kundry, Odessa, Pilar, Rampart, Tornado.

**Varietà tardiva e molto tardiva** (produzione da gennaio a marzo): Content, Edmund, Stat, Gabion, Igor, Lauris, Pinnacle