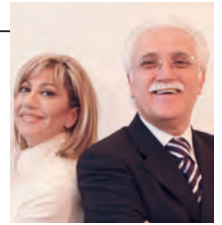


LA  
SALUTE  
NEL  
PIATTO

## Grazie broccoli Inibiscono il cancro e aiutano lo stomaco

Caterina e Giorgio  
Calabrese



I broccoli (Brassica oleracea) appartengono a una grande famiglia appartengono più varietà: cavolo, cavolino di Bruxelles, cavolfiore, cavolo rapa, cavolo riccio. I broccoli si pensa possano essere i progenitori dei cavolfiori. Sembrano originari da un'area compresa tra Grecia, Turchia, e Cipro. Non è chiaro in quale di queste terre siano nati prima. Furono conosciuti in Europa nel sedicesimo secolo, introdotti dapprima in Inghilterra, con ogni probabilità da Cipro, in cucina seguirono, con un secolo di ritardo, le orme del cavolfiore. Mentre molti ortaggi e verdure sono arrivati a noi dall'America, i broccoli viceversa divennero popolari negli Stati Uniti dopo la seconda guerra mondiale e con ogni probabilità la loro maggiore diffusione fu merito dei nostri emigrati italiani che cercavano i sapori della patria natia. In Francia furono introdotti nel 1533 dai cuochi personali di Caterina de' Medici, promessa sposa del re Enrico IV. Questi portarono lo stile italiano e una varietà di verdure come carciofi, verze e broccoli, appunto. Il caratteristico odore che li contraddistingue durante la cottura è dovuto ad un enzima che è inattivo con il pH della pianta viva mentre non appena si spezza o si cuoce gli zuccheri che legano questo enzima vengono eliminati e si sprigionano gli oli dal sapore forte. Anche surgelati i "corimbi", ossia le infiorescenze, risultano ottimi alla elaborazione successiva. La parte commestibile è l'intera infiorescenza che comprende gli steli e la moltitudine di boccioli individuali. I broccoli, insieme ad altri alimenti come le arance, sono annoverati tra i cibi anticancro. La comunità scientifica infatti riconosce a tutta la famiglia delle Brassicacee una valenza salutista e protettiva specialmente nei confronti

delle malattie tumorali. Sono ortaggi ricchi di vit C, B1 e B2, di buona fibra alimentare e di sulforafano e di indoli, come l'I3C, che previene i tumori inibendo la crescita di cellule cancerogene. Si sconsiglia il loro consumo a crudo, se non occasionalmente, perché contengono le goitrine sostanze che ostacolano l'assorbimento dello iodio da parte della tiroide causando ipotiroidismo, soprattutto nei soggetti predisposti. Un altro aspetto salutista è la protezione dello stomaco che svolge nei confronti dell'Helicobacter Piloni, nel caso di gastrite acuta. L'apparato respiratorio ne recepisce un grande aiuto, nelle laringiti e bronchiti. Esiste una macchina agevolatrice di raccolto dotata di tralicci metallici e nastro trasportatore in grado di effettuare la raccolta in campo. La raccogliatrice taglia le piante a circa 15 centimetri dal terreno, cui segue l'impacchettamento negli scatoloni già in campo. Si accorciano così i tempi di refrigerazione, diminuiscono le abrasioni e le ammaccature, restano steli e foglie in campo che diventeranno un ottimo fertilizzante naturale, inoltre, particolare non da poco, la velocità di raccolta è dieci volte superiore a quella manuale. Il prodotto sul banco di vendita arriva più velocemente, quindi più fresco. I broccoli, come i piselli, sono facilmente deperibili, infatti il corimbo tende a perdere la compattezza e all'ingiallimento dei boccioli florari che si staccano con molta facilità. Per mantenere brillante il colore verde dei broccoli, anche dopo la cottura, basta cuocerli in acqua salata senza mai coprirli. Questo vale per tutte le verdure verdi.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA LETTERA

### Grazie amici del Cav e di Progetto Gemma Senza di voi il mio bambino non sarebbe nato

Cari amici di Progetto Gemma, care amiche del Cav, la vostra generosità e il vostro sostegno sono stati di grande aiuto per me e il mio bambino. Quando ho scoperto di essere incinta la paura era tanta, riuscivo a vedere solo difficoltà e pensavo di non poter affrontare una situazione così grande ... Fortunatamente ho incontrato voi che con il vostro sostegno siete riusciti a farmi vedere anche le cose belle e positive e mi avete aiutato a prendere la decisione più importante della mia vita e la più bella. Il 28 gennaio 2016 alle ore 7,48 è nato il mio bambino! Un'emozione veramente unica ... L'emozione della prima volta che l'ho preso in braccio è indicibile. Mi sembra ieri che ancora ero lì a immaginare il colore dei suoi occhi, dei suoi capelli ... adesso lo guardo e guardo due occhioni stupendi, un nasino stupendo, due orecchie perfette, manine e piedini con tutte le loro piccole dita ... quelle smorfie e quei sorrisi che provocano una gioia immensa ... ora lo guardo sdraiato sulla mia pancia, quella pancia che lo ha protetto per nove mesi; adesso è piccola per lui, ma sarà sempre il suo cuscino fino a quando lo vorrà. Io e il mio bambino non finiremo mai di ringraziarvi per tutto quello che avete fatto e che continuate a fare per noi. Grazie infinite a tutti voi, amici del Cav e di Progetto Gemma. Un grazie particolare ad Antonella e Patrizia per la loro costante presenza. Con affetto C.