

Cavoli Broccoli

Il **broccolo** o *Brassica oleracea* var. *Italica*, chiamato anche cavolo broccolo, è una pianta orticola appartenente alla famiglia delle Brassicaceae o Cruciferae che raggruppa i cavoli più conosciuti. Sono uno di quegli ortaggi in cui non si mangiano le foglie ma le infiorescenze non ancora mature.

Le Brassicaceae o Cruciferae sono una grande famiglia di piante erbacee distribuite in tutti i continenti e che si adattano bene a tutti i climi. Sono ricchi di sali minerali, vitamine e sulforafano, una sostanza che previene la crescita di cellule cancerogene. Combattono la ritenzione idrica aiutando l'organismo a disintossicarsi e ad eliminare le scorie.

I broccoli sono ortaggi ricchi di sali minerali come calcio, ferro, fosforo e potassio. Contengono anche vitamina C, vitamina B1 e B2, fibra alimentare e sulforafano, una sostanza che può aiutare a prevenire la crescita di cellule cancerogene.

I broccoli combattono la ritenzione idrica aiutando l'organismo a disintossicarsi e ad eliminare le scorie.