

Propietats nutricionals del bròquil

El bròquil (*Brassica oleracea* L. Italica) és una planta de la família Brassicaceae, que inclou una gran varietat d'espècies i cultius com ara les cols, el nap, el rave, la mostassa i el bròquil. La planta es caracteritza pels abundants caps florals de color verd (part que ens mengem) i una tija gruixuda.

Anàlisis genètiques i geogràfiques situen el seu origen a Itàlia, però els productors més importants de la planta són la Xina i l'Índia. Es cultiva en climes frescos, fonamentalment durant la tardor i l'hivern; la temperatura òptima per al seu creixement oscil·la entre els 18 i 23 °C.

El consum de bròquil proporciona molts beneficis sobre la salut: té caràcter preventiu davant malalties cròniques, cardiovasculars, degeneratives, diabetis, asma i algun tipus de càncer. Proporciona poques calories i valor nutricional pel seu contingut en proteïnes, carbohidrats i fibra, entre d'altres.

Habitualment es prepara al vapor o bullit, però també es pot consumir cru.

El podem afegir complementant un plat principal (amb pasta, en una ensalada, amb arròs i pollastre...), o fer-lo protagonista de l'àpat en una crema de bròquil o bé acompanyant-lo amb creïlles i beixamel.

1 Què és el bròquil?

2 Quines altres plantes formen part de la mateixa família que el bròquil?

3 On se situa l'origen del bròquil? Quins països en són els majors productors?

4 Quin clima i quina temperatura necessita el cultiu del bròquil?

5 Quins beneficis sobre la salut proporciona aquesta verdura?

6 De quina manera es pot consumir?

7 Com prepararies tu un plat amb bròquil?