

# InforMatilde

LA NEWS MENSILE PER I NOSTRI LETTORI PIU'

CURIOSI



## I BROCCOLI



### STORIA E CURIOSITA'

Conosciuto fin dall'antichità, il broccolo, il cui nome deriva da "brocco" ovvero il "germoglio", è originario dell'Asia Minore.

I Romani lo utilizzavano per curare diversi tipi di malattie e lo mangiavano crudo, prima dei banchetti, per aiutare l'organismo ad assorbire meglio l'alcool.

Essendo molto ricchi di **ZOLFO**, durante la cottura, sprigionano un odore molto caratteristico che può non essere gradito da tutti.

*Come fare per evitarlo?*

Basta spremere un po' di succo di limone o aggiungere una foglia di alloro nell'acqua di cottura per mitigare il cattivo odore.

### COSA CONTENGONO AL LORO INTERNO?

Sono ricchi di **vitamina C**, **ferro**, **fosforo** e **magnesio** che potenziano le difese immunitarie.

Un trucco per mantenere il più possibile i suoi nutrienti è quello di **cuocerlo poco** e a vapore.



Contengono una sostanza detta "**sulforafano**", in grado di prevenire la crescita di cellule cancerogene.

### A NOI PIACE CUCINARLI COSI':



Salsa ai broccoli

Farfalline