

# Alla scoperta del Broccolo

Scritto da Foglie TV | 11 Novembre 2022



Sabato 5 e domenica 6 novembre è andata in onda su un panel di emittenti televisive, una nuova puntata di “Puglia Verde”, trasmissione dedicata all’agricoltura, all’agroalimentare e all’enogastronomia del Tacco d’Italia. All’interno della puntata vi è stata la rubrica “In Campo”, realizzata in collaborazione con Foglie tv, che ha riservato un approfondimento dedicato al “Broccolo”.

Ad attenderci in campo a Borgo Libertà, in provincia di Foggia, c’erano il dott. Donato Fanelli ed il titolare dell’azienda, Pasquale Bruno.

Il broccolo (come il cavolo, il cavolfiore, le rape, la verza etc.) appartiene alla famiglia delle crucifere o brassicacee.

La Puglia è leader nella produzione di cavoli e broccoli e la produzione si concentra per il 90% nel Foggiano grazie al clima mite e temperato ed al terreno.

I mesi di raccolta vanno da settembre a maggio. La raccolta avviene ancora a mano e dopo viene portato in magazzino per essere lavorato e confezionato in cassette o avvolto in confezioni filmate da 500 gr.

Arriva sulle tavole dei consumatori attraverso i canali della grande distribuzione organizzata, sia italiana che estera.

Il cavolo broccolo possiede un notevole potere nutrizionale. Contiene acqua per l’89% del suo peso ed è poco calorico. Inoltre sono tra gli alimenti più sani grazie alla presenza di fibre, vitamine, minerali e antiossidanti.

Nonostante il suo odore poco gradito, in cucina è molto versatile. Lo si può consumare sia cotto che crudo, In cucina trova sempre come adattarsi. Ottimo come contorno per pietanze a base di pesce e di carne, ma anche ottimo con la pasta.

Con in campo è tutto alla prossima puntata!