

Puglia Verde “In Campo” con Foglie TV, parliamo di Cavolfiori

Scritto da Foglie TV | 27 Gennaio 2022



Sabato 22 e domenica 23 gennaio 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 **“CAVOLFIORE”**.

La Puglia è leader in Italia per la produzione di questo prodotto. Ad attenderci a Polignano a mare, in provincia di Bari, c’erano il dott. Donato Fanelli ed il produttore Francesco Sibillano, per spiegarci tutto quello che c’è da sapere su questo straordinario e saporito ortaggio. Il cavolfiore è un ortaggio appartenente alla famiglia delle Brassicacee (o Crucifere). Tra le Crucifere, tra cui anche broccoli e cavolini di Bruxelles, il cavolfiore è forse il più usato e consumato in Italia. Tante le varietà, tra le più importanti abbiamo il cavolo bianco e il cavolo verde ma anche viola e arancione. La forma di questo ortaggio richiama un piccolo albero in miniatura di cui la parte edibile, l’infiorescenza, è il risultato di svariate ramificazione del fusto centrale.

Il cavolfiore è una pianta che non soffre il clima freddino dell’autunno, mentre al contrario il caldo porta questa brassicacea in sofferenza. Le temperature piuttosto basse sono necessarie anche per stimolare la formazione dell’infiorescenza. **Una temperatura ottimale per la sua crescita è di 18-20 gradi, mentre lo sviluppo della pianta si arresta se si scende a 5 gradi.**

Il cavolfiore viene seminato da giugno fino a settembre e viene raccolto da settembre a maggio. La raccolta viene effettuata ancora manualmente in campo per poi essere confezionato in magazzino e viene confezionato coronato o scoronato.

Il cavolfiore è considerato uno dei prodotti dell’orto più sani e salutari, ecco quali sono alcuni dei benefici:

1. **Combatte l’infiammazione**
2. **Apporta alti livelli di vitamine e minerali (specialmente vitamina C e vitamina K)**
3. **Aiuta a perdere peso**
4. **Preserva la salute degli occhi**
5. **Aiuta a ridurre il rischio di cancro**
6. **Diminuisce il rischio di malattie cardiache e disturbi cerebrali**
7. **Migliora la digestione**
8. **Aiuta a bilanciare gli ormoni**

Per oggi con “In campo” è tutto, alla prossima puntata.