

CARATTERISTICHE E PROPRIETÀ DEL CAVOLFIORE

IL CAVOLFIORE

In questo articolo vi spiegherò le caratteristiche e le proprietà principali del **Cavolfiore**. Non perdiamo altro tempo e scopriamone subito di più.

Caratteristiche

Il **cavolfiore** è un ortaggio appartenente alla famiglia delle Crucifere o Brassicacee, coltivato soprattutto nel bacino del mediterraneo. **Colore verde** delle foglie, mentre la sua infiorescenza è bianca e compatta. Sapore dolce.

Proprietà

Ha importanti virtù terapeutiche. Il cavolfiore è **POVERO di CALORIE**, ma ha un alto contenuto di composti antiossidanti, come tutti gli ortaggi appartenenti alla famiglia delle Brassicacee. E' altresì un **ANTINFIAMMATORIO** naturale, molto utile per proteggere il sistema circolatorio.

Il cavolfiore quando è fresco può essere consumato anche crudo. La **COTTURA MIGLIORE** per mantenere le proprietà organolettiche dell'ortaggio è quella a **VAPORE**.

Proprietà Nutrizionali

Contiene il 95 % di acqua, il 2,2 % di fibra alimentare, lo 0,4 % di grassi, l'1,7 % di proteine, l'1,9 di zuccheri e lo 0,6 % di ceneri.

I **MINERALI**: potassio, calcio, fosforo, sodio, ferro, rame, magnesio, zinco, selenio, fluoro e manganese.

VITAMINE: vitamina A, B1, B2, B3, B5, B6, vitamina C, vitamina E, K e J. Il cavolfiore contiene inoltre beta-carotene, luteina e zeaxantina. Soprattutto ricco di vitamina C, più di quella contenuta negli agrumi, e di vitamina K, sconsigliata a chi ha problemi di coagulazione del sangue. La presenza di glucorafanina e di sulforafano **PROTEGGE** lo stomaco dalla formazione del batterio dell' *Helicobacter pylori*.

Contiene **FOLATO**, utile soprattutto alle donne in gravidanza per lo sviluppo neurale del feto.

CONSIGLIATO per chi soffre di diabete, di colite ulcerosa, stimola

inoltre un buon funzionamento della **TIROIDE** e della pressione arteriosa.

Scopri molte **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.