

BROCCOLETTO DI CUSTOZA

Brassica oleracea L. convar. *botrytis* L. cult. *italica* Pleuck

Famiglia: Brassicaceae (Cruciferae)

Brassica oleracea selvatica è biennale (ciò significa che per completare il ciclo e passare dalla fase vegetativa a quella riproduttiva necessita di due anni), alta 50-80 centimetri con radice a fittone. Le foglie minimamente picciolate sono lobate, glauche e presentano delle evidenti nervature. I fiori sono gialli, hanno classica disposizione delle parti fiorali a croce e sono raccolti in infiorescenze a racemo. I frutti che da essi si sviluppano sono silique cilindriche. Ama ambienti rupestri prossimi al mare. Dal punto di vista alimentare tale specie è priva di qualsiasi importanza tuttavia da essa sono derivate numerose forme coltivate. Fra queste ricordiamo:

- o cavolfiore (*Brassica oleracea* var. *botrytis*);
- o cavolo broccolo (*Brassica oleracea* var. *italica*);
- o cavolo cappuccio (*Brassica oleracea* var. *capitata*);
- o cavolo verza (*Brassica oleracea* var. *sabauda*);
- o cavolo di Bruxelles (*Brassica oleracea* a var. *gommifera*);
- o cavolo nero (*Brassica oleracea* var. *acephala*);
- o cavolo rapa (*Brassica oleracea* var. *gongyloides*).

Le moderne cultivar coltivate in Europa vengono fatte risalire alla specie collettiva *Brassica oleracea* L. che si compone in realtà di oltre venti *taxa* perfettamente interfertili. Molte di queste specie sono endemiche, a volte con un areale veramente ristretto. I processi che hanno dato luogo alla radiazione evolutiva del gruppo sono recenti e legati a fenomeni sia di isolamento riproduttivo imputabile a cause geografiche o ecologiche, sia per selezione attuata dall'uomo.

Descrizione

Pianta suffruticosa, alta 1 m o più (fino a 3 m compresa l'infiorescenza), con fusto legnoso alla base per 10-20 cm. Foglie basali lirate, pennatosette e crenate, lunghe fino a 30 cm; foglie cauline semiamplexicauli, intere, lanceolate.



Fiori in racemo ricco, con fino a 200-300 fiori nelle piante meglio sviluppate; fiori a 4 petali, gialli, 15-20 mm. Frutto a siliqua lungo 4-8 cm e spesso 2-3 mm, con

becco di 1-1,5 cm. Diffusa lungo le coste atlantiche dell'Europa, dai Pirenei alla Normandia e all'Inghilterra meridionale, e nell'Africa settentrionale mediterranea.

Per quanto riguarda *Brassica oleracea* convar. *botrytis* possiamo descriverla brevemente come a fusto corto o nullo; foglie pressoché a livello del suolo, poco numerose, che scarsamente avvolgono l'infiorescenza la quale presenta rami abbreviati e ingrossati. Nella convarietà è presente il Cavolfiore dai rami brevissimi e infiorescenza ridotta a una

testa subsferica e i Broccoli (var. *italica* Plenck) dai rami appena più allungati.

Ecologia

La specie è diffusa nelle regioni a clima temperato o freddo pur non sopportando temperature eccessivamente al di sotto dello zero.

L'habitat ideale è rappresentato da ambienti primitivi (sabbie marine, depositi fluviali, macereti, rupi ecc.), popolati da vegetazioni pioniere. Molte Crucifere pertanto sono pre-adattate a vivere in ambienti fortemente antropizzati, incolti e coltivati, dove spesso si comportano da infestanti.

La varietà coltivata ama terreni di medio impasto, profondi, arricchiti di sostanze organiche e ben irrigati e drenati.

La specie viene considerata una intercalare e quindi può seguire coltivazioni di grano oppure ortaggi quali fava, pisello, carota, lattuga e patata.

Broccolo di Custoza

Nel Veronese e più precisamente nelle alture che circondano Custoza di Sommacampagna, il Broccolo spesso è coltivato tra i filari delle viti.



Tale tradizione orticola è piuttosto antica e si racconta le colture del Garda trentino (Torbole, S. Massenza ecc.) derivino addirittura da semente importata dal Veronese, a metà del Settecento.

Si tratta di un ortaggio di piccole dimensioni ma localmente molto richiesto. Rispetto agli altri membri della vasta famiglia i Broccoletti di Custoza sono più piccoli, più scuri e dolci; inoltre le foglie risultano particolarmente saporite.

Non sono molto conosciuti e di conseguenza non hanno un'ampia distribuzione commerciale: ciò potrebbe essere proprio il pregio di questo prodotto poiché in tal modo si cura minuziosamente la loro coltivazione. Chi desidera conoscerli dovrà recarsi proprio dagli orticoltori locali.

Nei primi giorni di dicembre i Broccoletti vengono raccolti: in corrispondenza delle prime gelate. Talvolta invece si preferisce attendere la festività di sant'Antonio Abate.

Si consumano lessati e conditi con olio extravergine d'oliva, preferibilmente del Garda, sale e pepe. Possono essere accompagnati da uova sode, salame e dal vino locale: il Custoza DOC.

Aspetti interessanti

- I Broccoli sono ricchi di vitamine (A, B1, B2, C, K e vitamina U: una delle ultime vitamine con funzione contro l'ulcera gastrica duodenale e intestinale), sali minerali (ferro e potassio in quantità degne di nota, fosforo e rame in tracce) e aminoacidi. Per questo è consigliato a chi soffre di anemia.
- Mangiare broccoli regolarmente potrebbe giovare a chi è affetto da broncopneumopatia cronica ostruttiva (Bpco). Come rilevato da una ricerca condotta presso la J. Hopkins Medical School sembra che il merito di questa virtù sia da ricondurre alla presenza di un composto presente in tutta la famiglia: il sulforafano.
- Fra le altre principali proprietà vi sono quelle di prevenire il cancro al colon, alla vescica e al pancreas.
- L'estratto di germoglio serve come epatoprotettivo da tossine ma anche in caso di assunzione continua di farmaci che possono affaticare il fegato: facilita l'eliminazione di veleni che causano o mantengono una malattia. Questo sempre legato alla presenza del composto solforato, che nei primi 3 giorni di vita del germoglio è presente in percentuali elevatissime.
- È indicato come ottimo scudo nei confronti dell'inquinamento e nella prevenzione di malattie degenerative.
- Recentemente è stata scoperta la sua azione benefica nel caso di patologie oculari: studi approfonditi sono ancora in corso.
- Non si conoscono intolleranze o allergie legate al consumo di questa specie, né effetti collaterali significativi alla sua assunzione.
- Ha un basso contenuto calorico e per questo è consigliato nelle diete dimagranti e depurative.
- La quantità di potassio presente fa sì che esso sia ideale per gli sportivi: questo elemento infatti entra in gioco in numerose funzioni organiche, quali la trasmissione degli impulsi nervosi alle fibre muscolari, la funzionalità di numerosi enzimi digestivi e il bilancio idrico cellulare.
- In cucina si consuma come contorno, lessato e condito con olio e aceto (o limone), conservato sottaceto, gratinato con la besciamella, fritto con la pastella, ecc..

Curiosità

Il termine "Broccolo" deriva dal latino "*brachius*" ovvero braccio, intendendo riferirsi alla forma dell'infiorescenza, principale carattere oggetto di selezione.

L'utilizzazione e la coltura dei cavoli iniziarono in più punti indipendenti del bacino del Mediterraneo e delle coste atlantiche dell'Europa, almeno fin dall'inizio del periodo classico. Un importante centro di selezione fu sicuramente la Gallia, terra d'origine di *B. oleracea* subsp. *oleracea*. Per quanto riguarda il Broccolo, di cui mancano completamente notizie nelle fonti storiche, le

affinità morfologico-genetiche con la specie selvatica *B. cretica* rendono plausibile un'origine mediterranea-orientale (tra Grecia, Creta e forse Cipro); da qui le forme ancestrali sarebbero state introdotte nella penisola italiana, dove sarebbero state oggetto di particolare attenzione e di scelta.



La selezione delle odierne varietà consistette nel fissare alcuni caratteri che normalmente definiremmo delle mostruosità o malformazioni

ereditarie: l'ingrossamento del fusto o dei rami dell'infiorescenza; l'arricciamento o la rugosità delle foglie; l'accorciamento degli internodi o degli assi dell'infiorescenza; la riduzione del ciclo vegetativo da perenne a biennale o addirittura annuale. Nel caso di specie la selezione portò alla produzione di abnormi infiorescenze verdastre e arboriformi, con assi ingrossati e commestibili, carnosì, con rami brevi, fornite di scarse foglie strette e carnose.

Fu a partire dal 1600 che le cultivar di *Brassica oleracea* furono classificate sistematicamente e riconosciute in cavoli cappucci, verze, cavoli-rapa, cavolfiori e, finalmente, i broccoli.

Per le famiglie contadine di un tempo si trattava di disporre di una integrazione alimentare preziosa nel corso dell'inverno e spesso questo permetteva loro di non ammalarsi o superare meglio le svariate patologie stagionali. È inoltre da considerare che spesso venivano conservati come crauti e utilizzati con profitto per prevenire malattie da ipovitaminosi.

La diffusione dei broccoli rimase a lungo limitata all'Italia: nel 1560 arrivarono nelle mense francesi e in Inghilterra solo all'inizio del 18° secolo; dalla fine del 19° secolo venne importato in Estremo Oriente, Cina e Giappone, affiancandosi alle varietà locali.

Attualmente in Europa si coltivano circa 150 diverse varietà di Broccolo. In Italia i principali produttori sono in Veneto, Lazio, Campania e Calabria.

Per taluni loro specifici adattamenti, in particolare per la succulenza delle foglie e dei fusti, la concentrazione dei succhi cellulari e la cerosità superficiale delle foglie, ricordano molto da vicino le piante dei deserti.

Foto: tratte dai siti indicati.

Per approfondimenti:

www.jhu.edu

<http://www2.regione.veneto.it>

www.biodiversitàveneto.it

www.viviverona.com