

Κουνουπίδι:



Το κουνουπίδι είναι φυτό ποώδες, μονοετές ή διετές και ανήκει στην οικογένεια των σταυρανθών και στο γένος Βράσικα. Κατάγεται από τις χώρες της Ανατολικής Μεσογείου ενώ αναφορές υπάρχουν και στην Αρχαία Ελλάδα και Αίγυπτο.

Στην Ελλάδα το κουνουπίδι καλλιεργείται τη χειμερινή περίοδο κυρίως στην Εύβοια, Αττική, Μεσσηνία, Κέρκυρα και Αρκαδία και είναι διετές. Η καλλιέργεια του καλύπτει περίπου 30,000 στρέμματα με παραγωγή πάνω από 36,000 τόνους ετησίως.

Είναι ευαίσθητο στις υψηλές θερμοκρασίες και στις πολλές βροχές. Μία μέση θερμοκρασία 10-12 βαθμούς είναι κατάλληλη για την ανάπτυξη του. Μπορεί να καλλιεργηθεί στα περισσότερα εδάφη αρκεί να υπάρχει η κατάλληλη ύδρευση. Το κουνουπίδι τρώγεται μαγειρεμένο ή διατηρημένο σε ξύδι (τουρσί) και θεωρητικά αποδίδει λίγες θερμίδες. Έρευνες υποστηρίζουν ότι η μέτρηση θερμίδων δεν είναι δυνατόν να γίνει με ακρίβεια. Μπορεί να μαγειρευτεί είτε νερόβραστο, οπότε τρώγεται με την προσθήκη λεμονιού ή/και λαδιού, είτε με την προσθήκη ντομάτας, κρεμμυδιού και μπαχαρικών, κυρίως γαρύφαλλου και μπαχαριού.