

Μπρόκολο:



Το μπρόκολο είναι ετήσιο φυτό της οικογένειας των Κραμβοειδών του γένους Κράμβη. Είναι ένα είδος λάχανου και προήλθε από το άγριο λάχανο μετά από συνεχείς καλλιέργειες που είχαν βάση την εξέλιξη των ταξιανθιών. Η καταγωγή του είναι από την Ιταλία εξ ου και η επιστημονική του ονομασία *Κράμβη η λαχανώδης ποικιλία η ιταλική*.

Είναι ένα γρήγορα αναπτυσσόμενο φυτό ύψους 50-90 εκατοστών και φέρει πυκνές ταξιανθίες στο άκρο του κεντρικού άξονα και των κλαδιών. Υπάρχουν πολλές ποικιλίες που καλλιεργούνται στις Εύκρατες και ψυχρές περιοχές αφού το μπρόκολο είναι ανθεκτικό στις χαμηλές θερμοκρασίες. Το μπρόκολο ανήκει στα πλέον πλούσια σε τροφικά συστατικά λαχανικά και είναι πλούσιο, ανάμεσα σε άλλα, σε αντιοξειδωτικά και το καροτινοειδές λουτεΐνη. Μεταξύ των αντιοξειδωτικών έχει ανιχνευθεί η σουλφοραφάνη που σε πολλές μελέτες έχει αποδειχθεί πως έχει δράση αντικαρκινική.