

VERZA

Scheda tecnica

Nome scientifico

Brassica oleracea sabaudia

Zona di produzione

Il cavolo verza è coltivato in tutte le regioni italiane, in particolar modo in quelle centro-settentrionali.



Pianta

Pianta erbacea biennale della famiglia delle brassicacee, con radice fittonante non molto profonda.

Caratteristiche

Caratterizzato da un fusto corto, eretto di 15-40 centimetri, verde chiaro da cui partono delle grosse foglie grinzose, increspate e con costola centrale e nervature prominenti si presentano embricate a formare un cespo rotondeggiante. La "palla", verde o rosso-violacea, non è molto compatta e le foglie interne sono bianco-giallastre.



Coltivazione

La semina avviene solitamente in giugno e la raccolta si effettua da novembre continuando per tutta la stagione fredda fino alla primavera, dato che le brinate ed i rigori invernali conferiscono particolare croccantezza alle foglie.

Legame con l'ambiente

Il cavolo verza si adatta bene a tutti i tipi di terreno, purché siano profondi, ben aerati e freschi, con elevata capacità di ritenzione idrica, buona dotazione in sostanza organica. Resiste al freddo e anche alle gelate, soffre invece la siccità che ne impedisce il normale sviluppo delle foglie.

Benessere e salute

Contiene vitamina A, B1, B2, B6, C, D, E, K, PP, numerosi minerali, clorofilla - che favorisce la produzione dell'emoglobina ed è utile per curare l'anemia - diversi aminoacidi, mucillagini e saponine, l'acido folico - indispensabile in gravidanza. Ha proprietà antinfiammatorie, cicatrizzanti e depurative; è utile anche in casi d'insufficienza epatica e ulcera.