

Chou

BRASSICA OLERACEA

Le chou est une plante à feuilles glauques, épaisses, amples et ondulées. Les fleurs blanches ou jaune pâle possèdent 14 pétales disposés en croix caractéristiques de la famille des crucifères.

SES HISTOIRES

Le terme « chou », qui vient du latin *caulis*, est apparu dans la langue française au XII^e siècle. On a désigné le chou pommé de « caboche », puis de « cabus », mots empruntés à l'italien *capoccia* ou *cappuccio*, qui veulent dire « à grosse tête ». Depuis l'Antiquité, le chou est un symbole de fécondité, probablement parce qu'il est constitué de multiples feuilles placées les unes sur les autres.

Dans l'Antiquité et au Moyen-Âge, on servait traditionnellement de la soupe aux choux aux jeunes mariés afin d'accroître leur fertilité. Ce serait donc pour cette raison que les filles naîtraient dans les roses et les garçons dans les choux.

SES UTILISATIONS

Les choux ont une valeur calorique très faible, mais qu'ils contiennent des fibres en quantité non négligeable, d'où leur effet favorable sur le transit intestinal avec un léger effet laxatif. Les dérivés soufrés qu'il contient sont réputés pour leurs effets protecteurs contre certaines substances cancérogènes.

