



BROCCOLO ROMANESCO

PRINCIPI ATTIVI:

Un tipico broccolo romano pesa circa tra i 300 e i 600 grammi, appartiene alla stessa famiglia del cavolo e dei cavolfiori ed è ricco di vitamina C, acido folico, potassio e fibre. Da non trascurare, inoltre, la presenza di vitamina PP, fosforo, calcio, sodio, ferro. Studi scientifici hanno confermato che il consumo regolare di Brassicacee, ricche di clorofilla, carotenoidi e composti fenolici, riduce il rischio di cancro e malattie cardiovascolari.

CARATTERISTICHE:

Broccolo detto anche cimoso, della famiglia dei cavoli (Brassica Oleracea), stupisce per la perfezione del disegno delle sue cimette che si ripetono come frattali. È una delle verdure orticole di uso più antico.

Di colore verde chiaro, ma brillante, presenta delle cimette di forma davvero particolare e affascinante per la regolarità con cui si ripetono. Il gusto è dolce. I broccoli in genere anche se appartengono alla specie dal cavolfiore si distinguono per i germogli o infiorescenze secondarie. Probabilmente è stata proprio questa peculiarità a determinare il nome di broccolo, infatti "brocco" è il nome in disuso di germoglio. È affascinante pensare che qualcosa di così matematico e geometrico come il frattale è presente spontaneamente in natura.

CURIOSITÀ:

La coltivazione del Broccolo Romanesco è presente in tutta la campagna romana da tempo remoto. Numerose sono, infatti, le documentazioni bibliografiche che testimoniano la storia di questa coltura. Infatti già nel 1834, Giuseppe Gioacchino Belli, nel suo sonetto "Er Testamento Der Pasqualino" definisce l'ortolano "Tozzetto" in riferimento al torso di broccolo romanesco da lui coltivato e venduto. Presso alcuni agricoltori della zona sono state ritrovati gli antichi Libretti Coloniali, datati 1969-1973, dove viene riportato l'importo ricavato dalla vendita dei Broccoli romaneschi. Nell'area romana, proprio per il forte legame che ormai ha con la società locale, viene semplicemente identificato con il solo termine broccolo.

LO CHEF CONSIGLIA:

*di ripassare il prodotto in padella
seguendo pochi semplici passaggi:
sbucciare la cipolla, tagliarla molto fine
e metterla in padella con i filetti di acciuga e l'olio.
Far rosolare bene poi aggiungere i broccoli,
il vino, sale e pepe.
Il piatto è conosciuto come
"broccoli affogati al vino rosso".
Buon appetito!!!*



BROCCOLO ROMANESCO
AL NATURALE
300 g



Prodotto da: ANNATURA srl

Stabilimento Via E. Amaldi, 12 - 00015 Monterotondo (Z.I.) Roma



Scheda tecnica / Broccolo romanesco

Valori nutrizionali di 100 g broccolo romanesco

ENERGIA (calorie)	52 kcal / 219 kJ
Parte edibile	100
Acqua	80,7
Proteine	6,0
Grassi	0,5
Grassi saturi	0,05
Carboidrati	3,5

Zuccheri	3,5
Fibra totale	5,3
Sale (mg)	6
Calcio (mg)	68
Ferro (mg)	0,9
Vitamina A (µg)	111
Vitamina C (mg)	50

Elaborazione effettuata su dati di composizione nutritiva degli alimenti provenienti da:

CREA
Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione

Pagina web:
<https://www.crea.gov.it/alimenti-e-nutrizione>

Pagina web:
<https://www.alimentinutrizione.it>

INGREDIENTI	Broccoli romaneschi in ATP; Broccoli romaneschi freschi senza aggiunta di aromi e conservanti.
CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE	Colore: verde brillante. Odore: caratteristico. Consistenza: tessuto compatto comparabile al fresco. Palatabilità: comparabile al prodotto fresco.
SHELF LIFE	Broccoli romaneschi in ATP: prodotto edibile fino a 30 gg. (scadenza riportata sulla confezione)
PROCESSO PRODUTTIVO	Specialità appartenente alla V gamma. Broccoli accuratamente selezionati nella qualità della materia prima. L'esclusivo processo di preparazione e cottura consente il mantenimento delle proprietà organolettiche e nutrizionali. I broccoli vengono lavorati in ambienti a controllo igienico sanitario totale secondo le indicazioni descritte nel piano di autocontrollo HACCP applicato allo stabilimento di produzione. Nella produzione si applicano gli standard IFS Food.
MODALITÀ DI CONSERVAZIONE	Il prodotto va conservato ad una temperatura compresa nell'intervallo 0/+4°C. Una volta aperta la confezione il contenuto deve essere consumato completamente. È opportuno mantenere la catena del freddo.
MODALITÀ DI CONSUMO	Ripassare per 5 minuti in padella o riscaldare per 3 minuti in microonde a 950 watt avendo cura di mescolare durante il riscaldamento.
PROVENIENZA MATERIA PRIMA	Italia.
MATERIALE VEGETALE ESTRANEO	≤ 1%
ALLERGENI	Il prodotto non contiene allergeni ed è conforme al Reg. (UE) 1169/2011 e smi. Riportate in etichetta eventuali cross-contamination.
CONFEZIONE	Per il prodotto al naturale: POLIPROPILENE TRASPARENTE COPOLIMERO E PELLICOLA ANTIFOG. Per il prodotto in ATP: VASCHETTA IN PP-EVOH-PP TRASPARENTE BARRIERATA E PELLICOLA ANTIFOG. Dichiarazione di idoneità al contatto con gli alimenti: D.M. 21/3/1973 e ss.mm.ii.; D.Lgs. 152/2006 - art. 226 comma 4; D. Lgs. 10 febbraio 2017 n. 29; Regolamento (CE) 1935/2004 ss.mm.ii.; Direttiva 2007/19/CE e ss.mm.ii.; Regolamento (UE) 10/2011 e ss.mm.ii.; Regolamento (UE) 2015/174, che modifica e rettifica il Regolamento UE 10/2011.
PARAMETRI MICROBIOLOGICI	Listeria monocytogenes Assente UFC/25g. Ai sensi del REGOLAMENTO (CE) n. 2073/2005 e ss.mm.ii.