



LENATURE  
BIO

# BROCCOLO ROMANESCO

Il vero volto  
della natura è bio.



## 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 1969-973, 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:

*Il prodotto, proposto in comode confezioni, può essere consumato immediatamente all'apertura della vaschetta, condito direttamente con olio extravergine di oliva, sale, aglio e peperoncino.*

*Si possono ripassare 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  
250 g



8 054934 420764



Prodotto da: GESTIONE SERVIZI INTEGRATI 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 al naturale: Broccoli romaneschi freschi senza nessuna aggiunta di aromi, additivi e conservanti, gas protettivi. Broccoli romaneschi in ATP: Broccoli romaneschi freschi senza aggiunta di aromi e conservanti.
CARATTERISTICHE ORGANOLETICHE	Colore: verde brillante. Odore: caratteristico. Consistenza: tessuto compatto comparabile al fresco. Palatabilità: comparabile al prodotto fresco.
SHELF LIFE	Broccoli romaneschi al naturale: Prodotto edibile fino a 12 gg. 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 prodotto deve essere consumato entro 24/48 ore. È opportuno mantenere la catena del freddo.
MODALITÀ DI CONSUMO	Tal quale: una volta aperta la vaschetta, condendo a piacimento. In padella: versare il contenuto in una padella e riscaldare a fuoco lento per 2-4 min, condire a piacimento prima del consumo. Forno a micro-onde: mettere direttamente la vaschetta nel forno, togliere la pellicola e scaldare a media potenza (750W) per 2 min.
PROVENIENZA MATERIA PRIMA	Italia e/o da un altro Stato della Comunità Europea.
MATERIALE VEGETALE ESTRANEO	≤ 1%
ALLERGENI	Il prodotto non contiene allergeni ed è conforme alla Dir. CE 2003/89 del 10-11-03 e successivi aggiornamenti in merito agli allergeni, e il 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: VASCHE TTE IN PP-EVOH-PP TRASPARENTE BARRIERATA E PELLICOLA ANTIFOG. Dichiarazione di idoneità al contatto con gli alimenti (D.M. 21/3/1973 e successive modifiche) D.Lgs. 152/2006 -art. 226 comma 4 ; Reg.CEE 2004/1935 CEE; Dir. CEE 2002 /72- CEE e successive modifiche; Dir. CEE 1994 /62 - CEE. Regolamento (UE) 2015/174, della Commissione del 5.02.2015, che modifica e rettifica il Regolamento UE 10/2011. Reg. (CE) n. 889/2008 della Commissione del 5 settembre 2008 e successive modifiche, recante modalità di applicazione del Reg. (CE) n. 834/2007 del Consiglio relativo alla produzione biologica e all'etichettatura dei prodotti biologici, per quanto riguarda la produzione biologica, l'etichettatura e i controlli.
PARAMETRI MICROBIOLOGICI	Listeria monocytogenes Assente UFC/25g. Ai sensi del REGOLAMENTO (CE) n. 2073/2005 e smi.