

Abbonati alla
Natura e aspettala
a casa...



CAVOLFIORE ROMANESCO



Cavolo-broccolo romanesco o romano

Broccolo detto anche cimoso, della famiglia dei cavoli (brassica oleracea), stupisce per la perfezione del disegno delle sue cimette che si ripetono come frattali. I broccoli in genere anche se appartengono alla specie dal cavolfiore si distigono per i germogli o infiorescenze secondarie. Probabilmente è stata proprio questa peculiarità a determinare il nome di broccolo (brocco è il nome in disuso di germoglio).

È una delle verdure orticole di uso più antico. Sempre in cucina, a seconda della preparazione, oltre alle teste, si utilizzavano anche le foglie più tenere, che sono ottime e migliorano decisamente il sapore di qualunque preparazione a base di cavolfiore.

Descrizione

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.

Utilizzo principale

Il broccolo romano, come tutti i cavolfiori, può essere consumato crudo, condito con olio, sale e limone; oppure cotto in vari modi: lessato e ripassato in padella (broccoli strascinati), fritto impastellato o usato nelle zuppe e nelle minestre.

Altri utilizzi

Vari usi terapeutici: antianemico, emolliente, diuretico, cicatrizzante, depurativo, vermifugo.

Con il succo di cavolo in generale:

1-2 bicchieri al giorno di SUCCO DI CAVOLO per: Affaticamento, Anemia, Demineralizzazione, Diabete, Influenza.

2 bicchieri al giorno di SUCCO DI CAVOLO per: Depressione, Nervosismo.

2-3 bicchieri al giorno di SUCCO DI CAVOLO per: Gastrite, Ulcera gastrica.

SUCCO DI CAVOLO con miele per: Afonia (gargarismi e ingestione)

POCHE GOCCE DI SUCCO FRESCO DI CAVOLO per: Occhi.

TRATTO DA: www.nuoveterapie.it

Varietà

Tra le altre varietà di cavolo-broccolo, oltre al romanesco troviamo il „Ramoso calabrese“ e il „Riccio di Sarno“, il „Broccolo di Albano“, e il „Broccolo di Verona“.

Origine: Lazio

Stagionalità: Da Ottobre ad Aprile

Reperibilità: Facile.

Come scegliere

Le foglie esterne devono essere croccanti ed aderenti alla testa, che a sua volta deve essere grossa e priva di macchie scure.

Suggerimenti

Se si cuoce tagliato o diviso in cimette, basta lavarlo con cura lasciandolo un poco a bagno sotto acqua corrente, anche se qualcuno consiglia di lasciarlo a bagno per circa 30 minuti in acqua acidulata con limone o aceto.

Per evitare che l'odore piuttosto forte del cavolfiore durante la cottura si propaghi per tutta la casa, mettete all'interno della pentola una fetta di pane con tanta mollica imbevuta di aceto o limone. Il modo migliore per mantenerne tutte le proprietà nutrizionali è quello di cuocerli stufati o a vapore, per non più di venti minuti. La cottura in acqua, specialmente se prolungata, distrugge gran parte delle vitamine, li rende poco digeribili e di odore sgradevole.

Calorie Basso contenuto di calorie: per 100 gr 25 calorie. Essendo molto sazianti sono utili in una dieta ipocalorica.

Proprietà

Contiene vitamina C e calcio ed è considerato antitumorale. Ha grande quantità di fibre che aiutano il lavoro dell'intestino e scongiurano i tumori legati all'apparato digerente. Vedi anche „Cavolfiore verde“ e „Cavolfiore bianco“.

Controindicazioni

Controindicato per chi soffre di colon irritabile, perché eccedere con i cavoli può causare gonfiore all'addome e diarrea.

Conservazione Quando sono freschi, i broccoli si conservano bene per qualche giorno nel reparto verdure del frigorifero; si conservano poco, invece, dopo la cottura.

Anche surgelati vanno benissimo.

Celiachia

Non contiene glutine.

(Dato fornito da AIC: Associazione italiana Celiachia)

Anche detto... cavolo broccolo cimoso

Cenni storici

Conosciuto fin dall'antichità, il cavolo (Brassica oleracea) era considerato sacro dai Greci; i Romani lo utilizzavano per curare le più svariate malattie e lo mangiavano crudo, prima dei banchetti, per aiutare l'organismo ad assorbire meglio l'alcool.

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.

Curiosità

Comunemente la testa (l'insieme delle cimette) viene chiamata cima.

http://www.alimentipedia.it/Verdura/Verdura_cavolo_romanesco.html



Da dove vengono i prodotti Bioexpress??

Da scoprire sul nostro canale YouTube!

Link: <http://www.youtube.com/user/BioexpressCucina>

ANTIPASTO: Cestini di carciofi



Ingredienti per un carciofo: 1 carciofo, ½ uovo sbattuto, Parmigiano q.b, 40 gr. Di provola, 2 fettine di salame napoletano Pan grattato q.b., Olio evo q.b.

Difficoltà: facile

Tempo di preparazione: 40 minuti

Togliamo tutte le foglie esterne del carciofo e fermiamoci quando arriviamo a quelle chiare. Tagliamo di piatto la parte superiore, peliamo il gambo, e svuotiamo con un coltello, fino a creare la forma di cestino. Una cosa importante è tagliare i gambi in modo che possano essere una base d'appoggio per i cestini. A questo punto unghiamo d'olio l'interno del carciofo e riempiamolo con il miscuglio di uovo, parmigiano, sale, dadini di provola e salame. Mettiamo il carciofo in una casseruola, in piedi, e mettiamo sul fondo due dita di acqua, un po' d'olio, volendo delle patate tagliate a dadini, e i resti dei gambi. Cuociamo coperti da un coperchio a fiamma bassa per trenta minuti, e comunque controlliamo la cottura. Buon appetito.

<http://www.pensieriefornelli.com/cestini-di-carciofi>

PRIMO: Crema di sedano



Ingredienti e dosi per 4 persone: 400 g di sedano bianco, 100 cl di brodo di carne, 3 patate, 1 cipolla, 30 g di burro, Formaggio grattugiato, 1/2 bicchiere di latte, Olio d'oliva

Preparazione: In una pentola scaldate il burro con un po' d'olio e insaporitevi la cipolla e il sedano tritati, soffriggete per 4 minuti. Versate il brodo caldo.

Aggiungete le patate sbucciate e tagliate a cubetti, coprite e fate sobbollire per 40 minuti. Passate al frullatore, ponete di nuovo il passato sul fuoco e portate a bollore. Spegnete, incorporate mezzo bicchiere di latte caldo, salate. Servite con formaggio grattugiato a parte. http://www.cucinare.meglio.it/ricetta-crema_di_sedano.html

SECONDO: Patate golose



Preparazione: 700 g di patate, una cipolla media, uno scalogno, uno spicchio di aglio 3 cucchiaini di olio, un cucchiaino di paprica un mestolo di brodo anche di dado, un cucchiaino di farina, 4 noci, sale, pepe. Pelate le patate, lavatele e tagliatele a dadi piuttosto grossi e molto regolari. Mettete 3 litri di acqua in una casseruola portatela a ebollizione, salatela e cuocetevi le patate

per 3 minuti dalla ripresa dell'ebollizione. Scolatele e tenetele da parte.

2) Sbucciate la cipolla, l'aglio e lo scalogno, affettateli sottilmente poi fateli appassire nell'olio caldo. Unite le patate alle cipolle, insaporite con la paprica, un pizzico di sale e una macinata di pepe, poi diluite con metà del brodo, coprite e lasciate cuocere a fuoco basso per 15 minuti mescolando. 3) Stemperate la farina con il brodo rimasto, versatela sulle patate e cuocete ancora per 10 minuti. Sgusciate le noci, tritatele grossolanamente e unitele agli altri ingredienti. Servite caldo. <http://www.donnamoderna.com/cucina/ricette/contorno/verdure/Patate-golose>

DOLCE: Crema di mandarino



Ingredienti: 30 g di amido di mais, 6 tuorli d'uovo, 150 g di zucchero, 400 ml di succo di mandarini (circa 6-7), la buccia dei mandarini tagliata a julienne o grattugiata, 200 g di panna montata.

Preparazione: In una ciotola montare i tuorli con lo zucchero ed insaporire con la buccia di mandarino grattugiata. Aggiungere l'amido, mescolando con cura. Incorporare, poi, il succo dei mandarini, continuando a mescolare. Fare cuocere a fuoco molto basso fino a quando la crema si sarà addensata, raggiungendo la giusta consistenza. Fare raffreddare e, in ultimo,

aggiungere la panna montata. Versare in coppette individuali e decorare con pezzetti di buccia di mandarino. <http://www.fragolosi.it/dolci-e-dessert/crema-al-mandarino/>

★ ★ ★
★ unduetrestella presenta a TAVOLA BAMBINI



Carciofo lessato con nevicata di formaggio

Ingredienti: parmigiano un carciofo, un filo di olio, un limone, parmigiano reggiano grattugiato, sale

Preparazione: pulire il carciofo, togliendo le foglie esterne più dure, tagliando il gambo e le spine, tagliarlo in due, poi in quattro e poi in sei come per ottenere degli spicchi. In un pentola mettere dell'acqua in modo da coprire i pezzi di carciofo, un limone spremuto, un filo di olio e un pizzico di sale. Fare cuocere per 15 / 20 minuti fino a quando il carciofo non si è ammorbidito scolare, mettere sul piatto

e aggiungere parmigiano aggiungere formaggio parmigiano reggiano grattugiato come se nevicasse!

per info: unduetrestella BABY WWW.UNDUETRESTELLABABY.COM

Bioexpress Lagundo
info@bioexpress.it
tel. 848 694 693

Bioexpress Emilia Romagna
emilia-romagna@bioexpress.it
tel. 0542 66 73 85

bio
express
www.bioexpress.it