

# Il broccolo romano o romanesco

14 Novembre 2015



L'arrivo dell'inverno, come ogni stagione, porta con sé nuovi prodotti e, anche se ormai tutti gli ortaggi sono reperibili quasi tutto l'anno, è importante utilizzarli in base alla loro stagionalità. L'inizio del freddo ci dona un ortaggio fantastico, dal quale si possono ottenere preparazioni davvero soddisfacenti: il broccolo romano. Ogni volta che acquisto il primo broccolo della stagione, rimango stupefatto della sua struttura organolettica così bella e regolare, che mi fa pensare a quanto sia perfetta la natura.

"Alcune testimonianze riferiscono che i broccoli erano ben noti fin dai tempi antichi, infatti era sacro per i Greci ed i Romani che ne facevano uso per curare diverse malattie e addirittura lo consumavano crudo prima dei banchetti per consentire all'organismo di assorbire meglio l'alcool". Con il passare del tempo i broccoli si sono diffusi sempre di più e la loro presenza sulle tavole è notevolmente aumentata proprio grazie alle loro innumerevoli qualità e per tantissimi anni sono stati considerati un cibo ideale nei periodi difficili. Esso assomiglia ad un cavolfiore, ma è verde chiaro, ha una forma piramidale e tante piccole rosette, disposte a spirale, che riproducono la forma principale e si ripetono con regolarità. Ogni cima è composta da numerose cimette più piccole.

Il broccolo oltre ad essere buonissimo e bellissimo è ricco di vitamine e sali minerali, ha poteri antiossidanti e in genere sono indicati contro gastriti ed ulcere.

Questa pianta, da sempre usata sia a scopo alimentare, sia curativo, ha origine nell'area compresa tra Grecia, Turchia, Siria e Isola di Cipro. Importata in Italia in epoca romana, fu subito consumata e apprezzata.

Proprio i Romani avevano l'abitudine di mangiare il broccolo crudo prima dei pasti, affinché l'organismo potesse assorbire meglio il vino bevuto durante i banchetti. Proprietà Il broccolo ha qualità simili a quelle del cavolo: è diuretico, lassativo, ricostituente del sistema nervoso, antianemico, antinfettivo, protegge pelle e occhi e, come accade per tutte le crocifere, è oggetto di ricerche per indagarne le proprietà preventive dei tumori. In ogni 100 g di broccoli, troviamo meno potassio rispetto al cavolo (ne ha "solo" 286 mg), ma più calcio (72 mg), fosforo (74 mg), vitamina C (77 mg). Per mantenerne intatte il più possibile le proprietà, è bene consumare il broccolo stufato o cucinato al vapore.

Veniamo adesso al lato pratico ovvero degli usi che se ne possono fare in cucina: io lo utilizzo moltissimo e considero un sacrilegio non inserirlo nei menù in questo periodo e personalmente lo uso sia come contorno che come vero e proprio protagonista di un piatto sotto forma di

crema, di spuma, di ripieno o ancora mantecato o semplicemente ripassato.



Sicuramente la cottura a vapore è quella che meglio di altre è in grado di esaltare il sapore dei broccoli ed è la più comoda a casa ma a livello professionale consiglio la cottura sottovuoto, ovvero sigillati in una bustina e cotti o in immersione o in forno a vapore; questo metodo è in grado di preservare inalterate tutte le proprietà salutari e nutritive. Mi si dirà che a molti non piace il profumo che emana nel cuocere. Come evitarlo? Semplicemente spremendo un limone nell'acqua di cottura.

Il broccolo ha un ruolo molto importante nella storia della cucina tradizionale romana nella famosa minestra "broccoli e arzilla": si utilizzava il broccolo per il suo odore forte in modo da "coprire" quello della razza, spesso scarto ai mercati rionali. E' un piatto povero ma di grande gusto. Un piatto che ho realizzato di recente è filetto di orata alla brace con spuma di broccolo, castagne fritte e vongole veraci e devo dire che ha riscosso un discreto successo!

## LA RICETTA DI CHEF GIANNI BONO

### MINISTRA DI BROCCOLO E ARZILLA

#### Ingredienti (per quattro persone)

Un'arzilla (razza chiodata); 600 gr di broccolo romanesco; 200 gr di maltagliati; 200 gr pomodori pelati; 2 acciughe sotto sale; 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva; 1 cipolla media; 1 sedano; 1 carota; prezzemolo fresco; aglio; peperoncino

#### Preparazione:

Pulite la razza spazzolandola energicamente sotto l'acqua corrente e mettetela in una casseruola con acqua fredda; aggiungete il sedano, la carota, la cipolla spellata e qualche gambo di prezzemolo tutti mondati e affettati in modo grossolano. Mettete la casseruola sul fuoco e dall'ebollizione far cuocere a fuoco moderatissimo per circa 20 minuti. Trascorso questo tempo tirate su la razza con l'aiuto di una schiumarola e pulitela asportando la testa, la pelle e le cartilagini; lasciare da parte la polpa e rimettere tutti gli scarti nella pentola con il brodo e far cuocere per altri 30 minuti circa. Raschiate leggermente le acciughe, sciacquatele, asciugatele e togliete le lisce centrali. Preparate un trito finissimo con aglio, una manciata di prezzemolo e poco peperoncino, fatelo appassire a fuoco dolcissimo, in una casseruola con l'olio; dopo un minuto circa unitevi le acciughe e fatele sciogliere schiacciandole con la forchetta, aggiungere i pomodori pelati spezzetati, il vino e fate cuocere per circa 20 minuti.

Dividete il broccolo in cimette (tagliate in 2 o in 4 quelle più grosse) lavatelo e aggiungetelo alla salsa, lasciando insaporire per qualche minuto a fuoco vivace. Filtrate il brodo di pesce lasciandolo cadere direttamente nella casseruola con i broccoli e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Buttate la pasta, mescolatela a fatela cuocere. Quando la cottura della pasta è quasi

terminata aggiungere la polpa dell'arzilla. Servite la minestra ben calda e rigorosamente senza formaggio!