



ORIENTA

Osservatorio sulla spesa di Roma

Il progetto Orienta nasce dalla necessità di rispondere in maniera organica e strutturata alle numerose esigenze di comprensione e di conoscenza del mondo della spesa agroalimentare sul mercato romano. Le esigenze di comprensione nascono dalla gran mole di informazioni con la quale viene quotidianamente bersagliato il consumatore e che, di conseguenza, determinano bisogni di tipo conoscitivo ed esemplificativo per quanto concerne qualità e genuinità dei prodotti, prezzi, correttezza nell'alimentazione, tecniche di produzione adottate, origine dei prodotti, etichettatura, luoghi, modalità e tempi di acquisto, ecc. L'obiettivo di questa iniziativa consiste, da un lato, nel rilanciare i servizi e la multifunzionalità del sistema agricolo del territorio romano e laziale promuovendone la produzione locale e, dall'altro, nel favorire, mediante un'informazione attenta e puntuale, il miglioramento della qualità della vita del consumatore evidenziando i vantaggi derivanti dalla filiera corta e l'importanza della tracciabilità dei prodotti in termini di sicurezza e genuinità. Di qui l'idea di realizzare dei **quaderni tecnici**: uno strumento immediatamente fruibile e di facile lettura per i consumatori, dei piccoli e maneggevoli quaderni volti a supplire alle carenti informazioni relativamente ad alcune tra le più significative produzioni locali, corredati di informazioni storiche, colturali, varietali, nutrizionali, economiche e di consigli utili su usi, consumi, quando e dove acquistare. La finalità ultima di questi quaderni tecnici è racchiusa nel fornire consigli pratici per gli acquisti in rapporto a freschezza e stagionalità dei prodotti, tipicità e genuinità. Per ogni informazione sui prodotti di Roma e la loro storia è possibile consultare il sito www.romaincampagna.it.



INTRODUZIONE

Conosciuto fin dall'antichità, il broccolo (*Brassica oleracea*), il cui nome deriva da "brocco" ovvero il germoglio, è originario dell'Asia Minore. Questo ortaggio 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, mentre con le foglie pestate medicavano ulcerazioni e ferite.

Il broccolo romanesco è un varietà tipica della Campagna Romana e si differenzia dalle altre per l'emissione di germogli secondari e per la caratteristica forma a punta, nonché dal caratteristico colore verde intenso brillante e uniforme.

STORIA

La coltivazione del broccolo romanesco nella Campagna Romana risale a tempi antichi: sono infatti numerose le documentazioni bibliografiche che testimoniano la storia di questa coltura. Il broccolo romanesco, ottenuto dall'isolamento di popolazioni locali di cavolfiore nella metà del 1800, è stato fonte di ispirazione di diverse scritture: nel 1834 Giuseppe Gioacchino Belli nel suo sonetto "Er Testamento Der Pasqualino" definisce l'ortolano "Tozzetto" (torso del broccolo), così definito perché coltivava e vendeva i broccoli romaneschi. Anche Pellegrino Artusi, critico letterario enogastronomico del 1800, consiglia in una sua memoria una ricetta fatta appunto con il broccolo romanesco.

Riferimenti storici della coltivazione e della vendita del broccolo romanesco sono stati rinvenuti in antichi libretti colonici, nei quali è riportato l'importo ricavato dalla vendita di broccoli romaneschi. Oggi il prodotto, oltre che essere utilizzato nelle più svariate ricette culinarie, è anche fonte di ispirazione per il design grazie all'armoniosità e perfezione delle sue forme.



LA PIANTA

Il broccolo romanesco (*Brassica oleracea L. var. italica*) è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle crucifere, si distingue dal cavolfiore per i germogli o infiorescenze secondarie.

Di colore verde brillante con testa appuntita a forma di piramide composta da tante piccole rosette di forma piramidale e geometricamente perfette, la pianta di radice non molto profonda, è vigorosa e si presenta sempre a portamento eretto con foglie costolute. Quest'ultime sono differenti tra loro secondo la vicinanza al cuore della pianta, infatti quelle esterne sono più grandi, di colore verde più o meno intenso a volte tendente al grigio, pruinose; mentre quelle interne sono di colore giallognolo o verde chiaro e spesso ricoprono completamente la parte edule.

La parte edule, che è un'infiorescenza, è il risultato della ripetuta ramificazione della porzione terminale dell'asse principale della pianta che assume una forma piramidale.

L'infiorescenza vera e propria è a racemo e proviene dall'allungamento dei peduncoli della parte edule, tali peduncoli si ramificano più volte. I fiori gialli delle prime ramificazioni abortiscono e sono fertili solo quelli della ramificazione dal quarto-ottavo ordine in poi. I frutti sono la germinazione dei semi di broccolo romanesco; di forma e lunghezza diversa, possono contenere fino a venticinque semi.

CARATTERISTICHE PRODUTTIVE

Caratteristiche del terreno di coltura

Il broccolo si adatta a tutti i tipi di terreno, anche a quelli sabbiosi, ben drenati, purché arricchiti di sostanza organica, con un pH compreso tra 6 e 7.

Semina

Aratura profonda 25-30 cm; concimazione di base; ripuntatura a 80-900 in terreni pesati; arieggiamento; semina diretta con setti di

impianto da 1,5 a 2,5 piante/mq con distanze di 50-60 cm all'interno delle file e di 1 m tra le file, a seconda della cultivar che possono essere autoprodotte da popolazioni locali oppure ibridi.

Le varietà comunemente utilizzate per la produzione del broccolo romanesco sono le seguenti: Celio F1, Navona F1, Gitano F1, Veronica F1 e Lazio F1 (ibridi); Natalino.

1) Celio F1 (ottobrina-novembrino)

Posizionamento: per raccolti autunnali precoci

Ciclo: precoce (80-85 giorni dal trapianto)

Pianta: di buon vigore che produce corimbi appuntiti, ben serati e di colore verde intenso e brillante, omogenei per tutte le piante.

2) Navona F1 (novembrino-natalino)

Posizionamento: per raccolti autunnali

Ciclo: medio (100 giorni dal trapianto)

Pianta: vigorosa, rustica a portamento eretto. Produce corimbi bellissimi, appuntiti, densi e pesanti, di colore verde intenso e brillante, omogenei per tutte le piante.

3) Gitano F1 (natalino)

Posizionamento: per raccolti autunnali ed inizio inverno

Ciclo: medio (100-105 giorni dal trapianto)

Pianta: vigorosa, rustica con ottima resistenza al freddo, con fogliame peziolato e frastagliato che non copre i corimbi consentendo alla testa di forma piramidale ottimamente appuntita di assumere colore verde intenso e brillanti già da piccola.

4) Veronica F1 (natalino)

Posizionamento: per raccolti autunnali ed inizio inverno

Ciclo: medio-precoce (90-100 giorni dal trapianto)

Pianta: di buon vigore che produce teste molto uniformi di colore verde brillante.

5) Lazio F1 (gennarese)

Posizionamento: per raccolti invernali di gennaio e febbraio

Ciclo: medio-tardivo (140-145 giorni dal trapianto)





Pianta: rustica, vigorosa, di medio volume, a portamento retto e con ottima resistenza al freddo sia della pianta che del corimbo. Il fogliame peziolato e frastagliato non avvolge le teste, consentendo ai corimbi di forma ottimamente appuntita di assumere colore verde intenso, brillante già da piccoli.

La semina avviene in alveoli di polistirolo (104-160 fori) 30 o 35 giorni prima del trapianto. La germinazione avviene tra 6°C e 35°C, con optimum intorno ai 25°C.

Le cultivar autunnali ed invernali si trapiantano in estate avendo bisogno di temperature alte durante le prime fasi vegetative.

Per l'induzione a frutto hanno bisogno di temperature intorno ai 13-15°C indispensabili per ottenere corimbi ben formati e consistenti. Il broccolo tollera bene le basse temperature purché di breve durata. Prima della formazione della testa può resistere fino a -5°C; dopo la formazione della testa, temperature ripetute di -3°C possono creare danni essendo il corimbo del broccolo completamente scoperto. Le cultivar precoci sono soggette alla prefioritura (bottonatura) se si utilizzano piantine vecchie o se le stesse hanno subito stress idrici o sbalzi ripetuti di temperatura

Calendario

Cultivar standard

a) Precoce

I periodo di semina da luglio ad ottobre

I periodo di raccolta da novembre a febbraio

b) Medio

II periodo di semina da luglio a febbraio

II periodo di raccolta da febbraio a marzo

c) Tardivo

III periodo di semina da luglio a marzo

III periodo di raccolta da marzo ad aprile



Ibridi

a) Precoce

I periodo di semina da agosto ad ottobre

I periodo di raccolta da ottobre a novembre

b) Medio

II periodo di semina da agosto a dicembre

II periodo di raccolta da dicembre a gennaio

c) Tardivo

III periodo di semina da agosto a gennaio

III periodo di raccolta da febbraio a marzo

Irrigazione

L'apporto idrico dello strato interessato alle radici deve essere elevato e avviene con sistema a pioggia con turni di 10- 15 gg.

Concimazione

Per la concimazione si consiglia l'impiego di letame all'impianto, insieme a concimi fosfatici e potassici; in copertura si interviene con concimi azotati.

Controllo degli infestanti e difesa fitosanitaria

Il broccolo romanESCO è una pianta che può essere soggetta all'attacco di parassiti animali e vegetali (es. Peronospora parasitica, Albugo candida, Phoma lingam, Xantomona campestris, Afidi).

Tra le fitopatie più diffuse vi sono la frondescenza (presenza di foglioline sul corimbo), la peluria (la superficie del corimbo appare vellutata perché i meristemi apicali evolvono prematuramente in strutture fiorali), l'atrofia del corimbo (si tratta di piante che non formano per niente la testa) e la ottonatura (le piante presentano un corimbo piccolo non commercializzabile).





Raccolta e lavorazione

La raccolta eseguita manualmente avviene a seconda delle varietà da metà-fine ottobre in poi. Il broccolo romanesco è reperibile in commercio per tutto il periodo invernale, infatti una volta tagliato per la raccolta, la pianta continua a produrlo. Con l'inizio della stagione primaverile, continuano a svilupparsi i fiori, e il broccolo romanesco a questo punto non risulta più commestibile. Il broccolo romanesco raccolto "coronato" cioè con molte foglie viene posto direttamente in cassette di legno o plastica in un numero massimo di 6 broccoli per cassetta, la vendita avviene entro le 24 ore della raccolta.

I broccoli sono commercializzati entro 72 ore dalla raccolta, determinandone così la freschezza del prodotto; in alcuni casi è ammessa la conservazione a + 3/4°C fino ad un massimo di 30 giorni.

ETICHETTATURA E CONFEZIONAMENTO

Per i prodotti ortofrutticoli, quindi anche per il broccolo romanesco, le disposizioni specifiche relative alle indicazioni esterne sono riportate nei singoli regolamenti riguardanti le norme di qualità. Secondo dette norme di qualità ogni imballaggio deve recare, in caratteri raggruppati su uno stesso lato, leggibili, indelebili e visibili all'esterno delle cassette in legno o in plastica nelle quali vengono confezionati i broccoli romaneschi, le indicazioni seguenti:

- il nome, la ragione sociale e l'indirizzo della sede del confezionatore;
- il peso netto;
- il lotto di produzione;
- le eventuali informazioni per il consumatore;
- la data di confezionamento.

Per quanto riguarda la presentazione, il broccolo romanesco può essere venduto:

- "defogliato", cioè con corimbi privi di tutte le foglie e della parte non commestibile del torsolo; sono ammesse al massimo cinque



foglioline tenere, di colore verde pallido, intere e aderenti all'infiorescenza (testa);

- "coronato" cioè con corimbi ancora rivestiti di un numero di foglie sufficiente a proteggere l'infiorescenza (testa); le foglie devono essere verdi e sane, recise al massimo 3 cm sopra la superficie dell'infiorescenza (testa), il torsolo deve essere tagliato leggermente al di sotto delle foglie di protezione.

PROPRIETÀ NUTRIZIONALI

Il broccolo romanesco è un ortaggio particolarmente ricco dal punto di vista nutrizionale. È una buona fonte di vitamina A, folati e fibra ed è ricco di vitamina C e di isotiocianati, composti fenolici dai marcati effetti benefici.

Il broccolo contiene anche varie sostanze minerali, tra cui spiccano il potassio, il fosforo, il calcio, il magnesio ed il ferro; il suo basso contenuto di sodio lo rende particolarmente adatto nell'alimentazione dei soggetti con ipertensione arteriosa.

Valori nutrizionali per 100 g di prodotto fresco commestibile

Energia (kcal)	34
Proteine (g)	2,8
Carboidrati (g)	6,6
Grassi (g)	0,4
Fibra (g)	2,6
Potassio (mg)	316
Sodio (mg)	33
Calcio (mg)	47
Fosforo (mg)	66
Ferro (mg)	0,7
Magnesio (mg)	21
Colesterolo (mg)	0



IL BROCCOLO IN TAVOLA

Al momento dell'acquisto, il broccolo romanesco si deve presentare chiuso, ben compatto e dal cuore molto vivo; le foglie devono presentarsi di un bel colore verde e i gambi devono essere croccanti ed aderenti alla terra che a sua volta deve essere grossa e piena di macchie scure. Evitare di acquistare broccoli che si presentano con le cime fiorite oppure con il torso di colore violaceo, dovuto a repentine gelate.

Il broccolo romanesco è un prodotto molto deperibile: infatti le foglie si appassiscono dopo pochi giorni, le cime fioriscono diventando gialle e lo stelo si indurisce; è bene quindi consumarlo appena acquistato o al massimo dopo 3-4 giorni conservandolo nel reparto verdure del frigorifero. Può essere anche congelato dopo passaggio in acqua bollente per 5 minuti.

L'uso in cucina del broccolo romanesco non è marginale rispetto al suo uso terapeutico.

I modi di cottura sono due: o si fa lessare in acqua bollente e salata oppure viene cotto direttamente nei condimenti destinati a insaporirlo. Il broccolo romanesco può essere quindi consumato "all'agro", cioè condito a freddo con olio e limone, oppure "ripassato" in padella con olio, aglio e peperoncino. Nella tradizione romana, viene utilizzato nella preparazione della rinomata "pasta e broccoli al brodo di arzilla".

CURIOSITÀ

Il broccolo romanesco è un ortaggio talmente diffuso nella Campagna Romana che, nell'area di produzione, viene semplicemente identificato con il termine "broccolo".

Nel comune di Albano Laziale esiste, poi, una varietà di broccolo romanesco dall'infiorescenza più grossa denominata "broccolo di Albano" o "broccolo capoccione".

Oltre gli utilizzi culinari tradizionali, il succo di broccolo romanesco è utilizzato per vari usi terapeutici: antianemico, emolliente,



diuretico, cicatrizzante, depurativo, vermifugo ed antistaminico. Secondo degli studi effettuati dall'Università della California, il broccolo può aiutare ad invecchiare meglio: infatti, il sulforafano, sostanza contenuta nei broccoli, fa sì che vengano inibiti i geni responsabili dell'invecchiamento delle cellule.