



BROCCOLO



BROCCOLO DI TORBOLE

Broccolo di Torbole UNA DOLCE PALLA GIALLINA...

Una specie di "palla", che può arrivare a pesare fino a mezzo chilo! Ecco come si presenta ai nostri occhi la parte commestibile del **broccolo**

coltivato tra Torbole e Lignano: Sigillo di **Campagna Amica** e presidio **Slow Food**, caratterizzato da **colore giallino e sapore dolce**. Vi chiederete: ma non fa troppo freddo in

Trentino per una pianta che ama gli inverni umidi e miti?

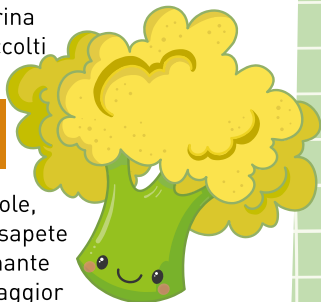
Non in questa zona subito a nord del **Lago di Garda**, dove i venti **Péler e Ora** proteggono da brina

e ghiaccio i germogli della pianta: quelli, cioè, che vengono raccolti e che finiscono nei nostri piatti!

... CHE ROTOLA LUNGO L'ITALIA!

Ogni anno si coltivano circa **100.000 piante** di broccolo di Torbole, per una produzione totale di circa **1.500 quintali** (a proposito, sapete a quanti kg corrispondono? Svolgete l'equivalenza con l'insegnante di matematica!). Ma **che fine fanno** tutti questi broccoli? La maggior parte è venduta **dai supermercati locali del Trentino**. Una piccola quantità raggiunge i banchi dei fruttivendoli nelle città di **Milano e Verona**.

La parte restante è ceduta a **scuole alberghiere fuori regione**, senza mai valicare, però, i confini della nostra penisola!



In collaborazione con:



INFO NUTRIZIONALI



Una bella porzione di broccoli vi assicura:

- **acqua e fibre** ottime per il buon funzionamento del vostro intestino,
- un pieno di **vitamine** (vitamina A, C e, tra quelle del gruppo B, tanti folati) e **sali minerali** (potassio, fosforo e calcio in primis),
- oltre che una scorpacciata di **composti bioattivi** tra cui uno con un nome buffo e un po' complicato: il **sulforafano**, che non solo conferisce al broccolo il sapore amaro ma ha anche attività **antitumorale**.



MA CHE CAVOLO DI BROCCOLO!

Forse non lo sapete, ma molte delle verdure che mangiamo sono... parenti!

Il broccolo, ad esempio, appartiene alla grande famiglia delle **Brassicaceae (o Crucifere)**, che ha nel **cavolo** uno dei... capostipiti!

Tanti sono, infatti, i suoi figli e nipoti: quelli di cui si mangiano le foglie, come il cavolo cappuccio, il cavolo verza, i cavolini di Bruxelles; e quelli la cui parte **edibile** sono invece le infiorescenze ancora immature: dal cavolfiore fino, appunto, al broccolo, il cui nome per esteso, non a caso, è **"cavolo broccolo"**!



UN BROCCOLO CONTRO DIABETE E OBESITÀ

In tanti Paesi (Italia compresa) **l'eccesso di peso** affligge sempre più bimbi e adulti. Quali sono le cause? Certamente una maggiore disponibilità di **cibo ricco di zuccheri e grassi**, ma anche la diseducazione ai sapori corretti.

Siamo sempre meno abituati a consumare **alimenti acidi o amari**, anche se questi si trovano spesso in natura e per millenni sono stati la base della nostra alimentazione! Proprio il broccolo (e tutti i suoi "parenti" della famiglia delle Brassicaceae, dal tipico **retrogusto amaro**) se consumati abitualmente fin da piccini, rendono il nostro gusto meno addomesticato e meglio educato ad apprezzare tutte le **sfumature dei sapori** che la natura ci offre a tavola!



TABELLA NUTRIZIONALE BROCCOLO (per 100 g)

COMPONENTI PRINCIPALI

kcal	27 kcal
proteine	3.0 g
grassi	0.4 g
carboidrati	3.1 g
fibra	3.1 g
acqua	90.3 g

MICRONUTRIENTI

potassio	340 mg
fosforo	66 mg
calcio	28 mg
vitamina C	54 mg
β-carotene	12 µg
folati	132 µg

In collaborazione con:

"BIGLIETTO" DI ANDATA E RITORNO!



"Fanno dei giri immensi e poi ritornano". Oltre che agli amori di cui parla il cantautore italiano **Antonello Venditti**, questa frase si può applicare anche... ai broccoli!

Il cavolo, di cui sono una varietà (vd. pag. 2) fu coltivato per la prima volta dagli **Etruschi**, 3.000 anni fa, nell'attuale Toscana. Gli scambi commerciali lo fecero conoscere ai popoli dell'Asia Minore, tra cui i Greci, che iniziarono a produrre anche la versione "broccolo", esportandola poi nuovamente in Italia, nelle colonie della **Magna Grecia!**

Alcuni secoli dopo, ad esserne ghiotti furono i Romani, e proprio dalla parola latina "**brachium**" (cioè braccio, o germoglio) deriva il nome broccolo!



I BROCCOLI

DEL PRESIDENTE JEFFERSON...

Sempre dall'Italia, ma nel 1700, partì il viaggio che fece giungere i broccoli fino in America. Ad importarli fu nientemeno che il futuro **presidente Thomas Jefferson**, che li fece coltivare nella sua piantagione in **Virginia**.

Fu però grazie ai tantissimi italiani emigrati dal nostro Meridione agli Stati Uniti a **inizio '900** che i broccoli divennero popolarissimi nel nuovo Continente, tanto che oggi sono **la verdura preferita** dai nord americani, davanti alle carote!

... E QUELLI SULLA PIZZA DI RILEY!

Anche la passione degli americani per i broccoli conosce, tuttavia, qualche limite!

Ad esempio, **Riley**, la bambina protagonista del film di animazione Disney "**Inside Out**", dimostra fin da piccola di non amare particolarmente quest'ortaggio!

Non c'è da stupirsi, quindi, che il suo trasferimento dal **Minnesota a San Francisco (California)** sia reso ancora più traumatico da un trancio di pizza che ha come unica farcitura proprio... i broccoli!

"Che c'entrano i broccoli sulla pizza?" si chiedono le emozioni parlanti nella sua mente.

Eppure, negli Usa, così come in Italia, non è affatto raro trovare nei menù pizze con quest'ingrediente!



In collaborazione con:





lezione di matematica

TUTTI I NUMERI DEL BROCCOLO

0-1-1-2-3-5-8... Questi numeri non sono altro che i primi termini della **Successione di Fibonacci**: una sequenza che prende il nome da **un matematico pisano del XII secolo**, e in cui ogni cifra è la somma delle due che la precedono!

Bene, ma che cosa c'entra tutto questo con il broccolo? Molto! Almeno con una particolare varietà di quest'ortaggio. Il **broccolo romanesco**, infatti, ha una caratteristica: **i suoi germogli non si trasformano mai in fiori**, ma ciascuno dà vita a nuovi gambi, proprio secondo la Successione di Fibonacci!

E non è tutto: ogni nuovo bocciolo è una **perfetta riproduzione in scala ridotta** del precedente, a formare una figura geometrica che si chiama **"frattale"**!



LA FAVOLA

DEL CONTADINO BROCCOLO



SEI GOFFO COME... UN BROCCOLO!

Non soltanto come cibo: spesso, le verdure sono utilizzate anche come vere e proprie... armi verbali, per insultare il prossimo! Non fa eccezione il broccolo: appellativo con cui si apostrofa una **persona inesperta** o poco capace. La ragione è facile da capire: il broccolo non è altro che un germoglio, un'infiorescenza colta prima che maturi. Per lo stesso motivo, il neologismo (parola nuova, ndr.) **"broccolare"** significa "corteggiare un ragazzo o una ragazza in modo goffo"! E sempre al tempo di raccolta del broccolo si ispira anche un **modo di dire**: "Prediche e broccoli non sono più buoni dopo Pasqua"! Lo avevate mai sentito?

Non molto sveglio, ma con un gran cuore, **"Broccolo"** è il soprannome del contadino protagonista di una favola popolare trascritta un secolo fa dal giornalista **Antonio Baldini**.

Per aver aiutato tre fate con le sembianze di serpenti, Broccolo riceve il dono di poter ottenere tutto ciò che chiede. Questa magia lo porterà ad avere un **figlioletto dalla principessa**, scatenando le ire di suo padre, **il re, che li condannerà a morte** imbarcandoli in mare aperto. Invece, Broccolo, la principessa e il loro piccolo si salveranno. Quando, dopo molti anni, per caso, incontreranno di nuovo il re, gli faranno capire con uno stratagemma il suo errore. Lui si scuserà e li **accoglierà a corte** dove vivranno tutti felici e contenti!

In collaborazione con:





METTIAMOCI

IN GIOCO!

Dovete sapere che nel 1993, nella cittadina di Palmer, in Alaska (Stati Uniti), i coniugi **John e Mary Evans** raccolsero un broccolo da record, entrando nel **Guinness dei Primati!**

Il loro ortaggio, infatti, **pesava circa 40 volte di più** rispetto a un "normale" broccolo.

Quanto? Dovete scoprirlo voi!

Rispondete alle 5 domande del quiz qui sotto.

Poi riportate nelle caselle in basso **i numeri corrispondenti alle vostre risposte**.

Se non avrete commesso errori, vi apparirà **il peso in grammi** dell'incredibile broccolo degli Evans!



A

Il broccolo di Torbole è di colore:

- 7] viola
- 9] blu
- 1] giallo

B

Il broccolo è ricco di:

- 5] acqua
- 4] grassi
- 8] calorie

Il broccolo appartiene alla stessa famiglia:

- 2] degli spinaci
- 7] delle melanzane
- 8] dei cavoli

C

I broccoli giunsero per la prima volta in nord America:

- 7] nel 1700
- 1] nel 1200
- 5] nel 2018

D

"Broccolo" è sinonimo di una persona:

- 2] acida, antipatica
- 0] goffa, impacciata
- 6] sveglia, intelligente

E

— — — — —

Inserisci nelle caselle i numeri corrispondenti alle tue risposte, e scopri nella soluzione in basso se hai trovato il peso in grammi del broccolo degli Evans!

SOLUZIONE DEL GIOCO

Il broccolo coltivato dai coniugi Evans nel 1993 pesava 15870 grammi, equivalenti a 15,87 kg (quasi 16 chili, insomma). Ora, sapendo che il peso medio di un broccolo è di circa 400 grammi, ecco che il broccolo gigante di John e Mary Evans era quasi 40 volte più pesante. In altre parole, ci vogliono quasi 40 broccoli "normali" per arrivare al peso del superbroccolo entrato nel Guinness dei Primati!



Le ricette della cuoca contadina

A cura della cuoca contadina Maria Luisa Bertoluzza | Coldiretti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g di broccolo di Torbole
- 300 g di patate
- 1 cipolla
- 500 ml di brodo vegetale
- 2/3 fette di pane tostato
- grana Trentingrana
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.



PROCEDIMENTO:

Mondate il **broccolo** e le **patate**, quindi tagliatele a pezzi non troppo grossi. Fate rosolare in un tegame la **cipolla** e aggiungete i broccoli e le patate tagliate.

Aggiungete quindi il **brodo vegetale** e fate cuocere per circa mezz'ora.

Quando le verdure si saranno ammorbidite, frullatele fino ad ottenere una **purea liscia**.

A questo punto la **nostra vellutata è pronta!**

Servitela con un filo di **olio evo** e dei **crostini di pane**, spolverizzando il tutto con

Trentingrana grattugiato.

Buon appetito!

...e se volete assaggiare questa ricetta cucinata direttamente dai nostri cuochi contadini venite nei nostri Agriturismi di Campagna Amica:

www.campagnamica.it



VALORI NUTRIZIONALI:

Proteine 18%

Lipidi 26%

Carboidrati 56%

140-150 kcal a porzione (1 piatto)



In collaborazione con:

