

04 Febbraio 2021

Cavolo romano: le virtù di un ortaggio dalle forme perfette

Ricco di fibre e vitamina C, quest'affascinante broccolo è ideale sulle tavole invernali



Lazio

Leggero e gustoso, ricco di fibre e vitamina C, il **cavolo romano** è l'ortaggio ideale da servire nella stagione fredda. Un concentrato di virtù benefiche, racchiuso in una forma dal **fascino geometrico** che, nel suo verde brillante, sa rendere vivace ogni piatto. Già, perché il cavolo romano, conosciuto anche come broccolo romanesco, non è solo buono da mangiare, ma anche bello da vedere. Le sue cimette, infatti, hanno l'andamento di un frattale, ripetendosi con la medesima geometria su diverse scale. In più, questo cavolo tipico del Lazio si distingue per **proprietà nutritive** degne di nota.

Il cavolo romano offre un basso apporto calorico (circa 25 kcal per 100 grammi). Ricco di vitamine, contiene carotenoidi (provitamina A) e vitamine del gruppo B, e una buona dose di **vitamina C** (77 mg per 100 grammi), utile per il suo effetto antiossidante e per rafforzare le **difese immunitarie**. Il cavolo romano è inoltre una fonte di acqua, fibre, sali minerali e **antiossidanti**, come i flavonoidi che aiutano a rallentare l'invecchiamento delle cellule. Portare in tavola questa tipicità del Lazio significa dunque concedersi un vero elisir di benessere, nonché aggiungere un tocco di stile a **numerose ricette** che lo vedono protagonista. In genere si serve cotto, ma è consigliabile gustarlo anche crudo per non disperdere le sue proprietà a causa del calore.

Del cavolo romano si cucinano le piccole inflorescenze, a cui si possono aggiungere anche le foglie più tenere e giovani. Se non si riesce a **consumarlo crudo**, magari tagliato a fette molto sottili e unito a un'insalata, oppure tra le verdure del pinzimonio, la cottura ottimale resta quella **al vapore**. Ottimo da mangiare come contorno, condito con un filo d'olio extravergine di oliva, oppure può diventare ingrediente di minestrone, zuppe, passati di verdura e vellutate, ma anche di sformati arricchiti con besciamella e gratinati al forno. Questo cavolo è profondamente legato alla **cucina tradizionale romana** che offre diverse possibilità per esaltarne gusto e virtù. È perfetto cucinato in padella con guanciale e pecorino, oppure impanato con farina e uova; ed è inoltre protagonista della tipica minestra di cavolo romano e razza. Ottimo

come condimento per pasta o contorno sfizioso con l'aggiunta di spezie o peperoncino, il cavolo romano si ritrova spesso anche tra gli ingredienti di giardiniere e vasetti sott'olio.
