

RICETTE

## SUGO DI BROCCOLI ALLA ANTICA ROMA



I broccoli venivano cucinati anche da uno stravagante ghiottone dell'antica Roma, Marco Gavio Apicio, gastronomo vissuto tra il 25 a.C. e il 37 d.C. nonché autore di quello che è ritenuto il primo libro di gastronomia del mondo classico, il *"De re coquinaria"*. I broccoli erano già coltivati da Greci e Fenici ed erano molto diffusi tra i Romani che consumavano anche una specie di pasta con relativi condimenti a base di verdure. Apicio consiglia una semplice e gustosa ricetta: *"Fate bollire i broccoli, poi passateli in pentola con dei semi di coriandolo, cipolle, olio e una spruzzata di vino"*. Noi ve la riproponiamo in versione moderna: gustosa come quella antica ma ancor più salutare, secondo i canoni dell'[equilibrata alimentazione](#).

### Proprietà nutritive del sugo

I broccoli sono i fiori della pianta Brassica oleracea della famiglia delle Crucifere (cavoli, verze, cavoletti di bruxelles, ecc.). In Italia ve ne sono di vari tipi e colori, dal tradizionale verde al blu e bianco. I broccoli sono ricchi di sostanze protettive e antiossidanti come **carotenoidi**, **minerali** e **polifenoli** tra i quali il **sulforafano** a cui sono attribuite proprietà antitumorali.

Unendo i broccoli a Grana Padano e all'olio extra vergine d'oliva, il **sugo proposto** fornisce ottime quantità di:

- **Vitamina A e B12**
- **Grassi monoinsaturi**
- **Calcio**
- **Proteine ad alto valore biologico**
- **Fibre**

Tra le tante sostanze con proprietà bioattive del latte con cui si produce il Grana Padano DOP ricordiamo **l'aminoacido leucina** (uno dei 9 aminoacidi essenziali delle proteine di questo formaggio) che unito alle **fibre**

dei broccoli aiutano a diminuire la fame in quanto aumentano il senso di sazietà. Questo sugo è di fatto consigliabile anche nelle diete ipocaloriche per perdere peso. Degna di nota è la **quantità di calcio** di una sola porzione di questo condimento, infatti i broccoli ne apportano **97 mg** e **116** il formaggio. **213 mg** di calcio contribuiscono al 25% circa del fabbisogno giornaliero di **un adolescente** (che sviluppa in questo periodo della vita circa il 40% della massa ossea definitiva) o di una donna in **menopausa**, che durante i primi anni di cambiamento vede aumentare la perdita di massa ossea con conseguente aumento del rischio di contrarre **l'osteoporosi**.

### Quando consumare i broccoli

La stagione dei broccoli inizia a settembre. Questo fiore si trova fresco fino a marzo, ma anche surgelato il broccolo mantiene inalterate le proprietà nutritive. I cavoli (le crucifere) andrebbero mangiati spesso, almeno una volta a settimana, come contorno e a piacere come condimento.

### Con quale pasta

Tradizionalmente legato alle orecchiette, questo sugo si sposa anche con i fusilli, la gramigna e in generale con la pasta corta e rigata.

### Avvertenze

Essendo ricchi di **purine**, i broccoli vanno evitati nel caso in cui non si tolleri questa sostanza o se si sia affetti da iperuricemia o gotta.

### Preparazione della ricetta

- Seleziona le cime dei broccoli e lavale bene in acqua corrente, dividi i fiori in fiorellini più piccoli.
- In un tegame con dell'acqua bollente e un po' di sale cuoci i fiori di 2 broccoli per circa 10 minuti e conserva l'acqua di cottura per la pasta.
- Prepara il sugo in una padella facendo prima appassire 1 cipolla tritata, 1 spicchio d'aglio e 1 carota tagliata à la julienne con 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva.
- A cottura avvenuta raccogli i broccoletti con una ramina e mettili nella padella con la salsa precedentemente preparata.
- scola la pasta e uniscila al sugo di broccoli nella padella facendo saltare per qualche istante, aggiungi 4 cucchiaini di Grana Padano DOP e servi.

Se ti piace un sugo più lento aggiungi appena un po' di brodo vegetale quando li salti in padella, oppure, se gradisci, allunga con un po' di vino rosso o bianco a piacere. Se vuoi ridurre l'odore che emanano i broccoli, aggiungi un po' d'aceto nell'acqua di cottura.

### Ingredienti per 4 persone

	<b>Kcal per 4 persone</b>	<b>Kcal per 1 persona</b>
280 g pasta integrale	<b>938</b>	<b>235</b>
400 g di cimette di broccolo	<b>90</b>	<b>22</b>
40 g di olio extravergine di oliva	<b>360</b>	<b>90</b>
40 g di Grana Padano DOP	<b>157</b>	<b>39</b>
1 cipolla (30 g)	<b>8</b>	<b>2</b>
1 carota (30 g)	<b>10</b>	<b>3</b>
<b>TOTALE</b>	<b>1563</b>	<b>391</b>

**Apporto calorico**

Una porzione di “ Sugo di broccoli alla Antica Roma” apporta solo **156 Kcal**. Confrontato con un condimento semplice come ad esempio 10 g di burro (80 Kcal) o di olio (90 Kcal), la differenza calorica **è insignificante**, considerata l’ottima quantità di nutrienti protettivi di cui possiamo disporre. Tra questi dobbiamo ricordarne alcuni fondamentali come le proteine e le vitamine essenziali presenti in **10 g di Grana Padano**, che apporta solo 39 Kcal.