**CAVOLO ROMANO** *(Brassica oleracea var. italica)*

È una specie botanica della grande famiglia delle Brassicacee, molto diffusa nelle campagne romane. Esistono varietà precoci, medie e tardive (Celio-Navona-Gitano-Veronica-Lazio).

Il suo tratto distintivo è l’infiorescenza dall’aspetto piramidale, la parte edule della pianta quando ancora è immatura. Il colore è verde brillante, con testa appuntita a piramide, formata da tante piccole rosette piramidali in un ordine geometrico perfetto (frattali).

Il broccolo romanesco è una cultivar molto sensibile alla temperatura. All’inizio del ciclo ha bisogno di un clima mite, tendente al caldo, per la formazione dei frutti necessita invece di percepire il freddo, con temperature tra i 13 e i 15 °C. Le varietà medio tardive (Gitano) sono più resistenti al freddo, in quanto maturano proprio nei mesi più rigidi dell’anno.  
Le cultivar precoci (Celio) sono invece più delicate e possono andare presto in fioritura in caso di eccessivi sbalzi.

Di norma, il broccolo romanesco si semina tra luglio e agosto e si trapianta in campo tra settembre e ottobre. Con la [tecnica del semenzaio](https://www.coltivazionebiologica.it/semenzaio-sementi-biologiche-piantine-orto/), dal momento della semina, una pianta di broccolo romano impiega 30-35 giorni per essere pronta al trapianto.

Il broccolo romanesco sviluppa parecchia vegetazione per cui le piante necessitano sulla fila di una distanza di 40 cm per le varietà precoci e 60 per le varietà medio-tardive. Tra una fila e l’altra, invece, si lascia sempre 1 m.

Il broccolo romanesco va annaffiato poco e spesso, prediligendo le ore fresche della giornata. Quando la stagione autunnale avanza e le precipitazioni piovose sono più frequenti, si può interrompere l’irrigazione.

Come tutti i cavoli, anche la pianta di cavolo romanesco va [rincalzata](https://www.coltivazionebiologica.it/rincalzatura-degli-ortaggi/) la prima volta dopo 20/25 gg dal trapianto e poi dopo 15 gg. (riportando manualmente della terra alla base della pianta) per irrobustire il fusto, proteggerlo dal vento e dalla pioggia battente.

**Proprietà**

Dal punto di vista nutrizionale il broccolo romanesco è molto ricco di elementi, contiene infatti: sali minerali, quali potassio, fosforo, calcio, magnesio e ferro, che sono utili, per rinforzare il sistema muscolare e ridurre il senso di affaticamento.;vitamine A e C, essenziali per il buon funzionamento del sistema immunitario; vitamina B12, ottima per chi è affetto da anemia, perché stimola la produzione di globuli rossi nel sangue; fibre, importanti per il nostro intestino;antiossidanti, per ritardare l’invecchiamento cellulare; basso contenuto di sodio, che lo rende un alimento molto adatto per chi soffre di ipertensione arteriosa.

I broccoli sono molto utilizzati in cucina fin dai tempi antichi, per le loro proprietà organolettiche e salutari, ma sprigionano durante la cottura un odore sgradevole dovuto alla presenza dello zolfo. Per ovviare a questo problema si può aggiungere un limone nell’acqua di cottura. La cottura a vapore è quella che riesce ad esaltare il sapore dei broccoli ed a mantenere inalterate tutte le loro proprietà benefiche e nutritive.

**Curiosità**

Questo ortaggio era considerato sacro dai Greci, i Romani lo utilizzavano per curare le più svariate malattie lo mangiavano crudo, prima dei banchetti, per aiutare l'organismo ad assorbire meglio l’alcool, mentre le foglie pestate medicavano ulcerazioni e ferite