

Scopri il gusto Broccolo Fiolaro di Creazzo (Vicenza)

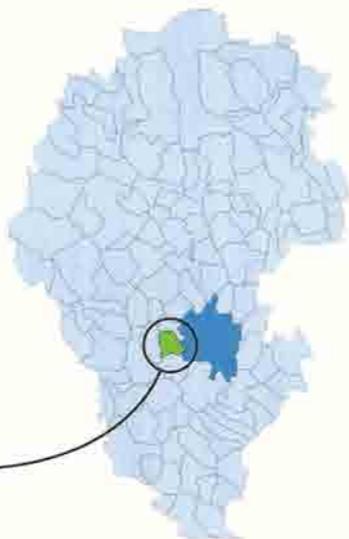


Porta in tavola il suo sapore
dolce e delicato

fioi®

Cooperativa
Produttori
Broccolo
Fiolaro
di Creazzo

CREAZZO (Vicenza)
ZONA TIPICA



Provincia di VICENZA

Tipicità, Qualità e Freschezza

Verdura lessata



Mondate i fioi e le foglie più giovani, lavate e cuocente in tanta acqua per un tempo misurato (7 - 10 minuti) raffreddate velocemente i broccoli una volta scolati. Condite con olio e sale, aceto di vino se gradito.



Pasta con broccolo fiolaro



Ingredienti per 4 persone

- 350 gr. di pasta di grano duro
- 250 gr. di broccolo fiolaro di Creazzo
- 50 gr. di cipolla bianca
- 50 gr di lardo di Colonnata
- 2 spicchi d'aglio + olio extravergine d'oliva, sale e pepe.



Come fare:

Mondate i fioi e le foglie più giovani, lavate e lessate in tanta acqua leggermente salata per circa 10 minuti. Una volta cotti, tritateli grossolanamente. Tritate quindi finemente la cipolla e fatela imbiondire insieme agli spicchi d'aglio schiacciati, su un filo di olio extravergine di oliva e del lardo di Colonnata. Dopo qualche minuto unite i broccoli e regolate di sale. Versare la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e saltatela in padella con i broccoli. Versare nei piatti da portata caldi, irrorate con un filo d'olio e una macinata di pepe.

Tradizione e innovazione scopri le nostre Ricette

La riscoperta alimentare del broccolo di creazzo si deve oltre che alle **numeroso proprietà salutistiche** che questo ortaggio offre anche alla sfida colta da numerosi chef che nel binomio tradizione-innovazione ne hanno saputo interpretare l'utilizzo gastronomico. Molte sono le ricette che si realizzano con il broccolo fiolaro di Creazzo ve ne proponiamo alcune.

Alcuni accorgimenti preliminari:

- 1) Utilizzate solo i fioi e le foglie più tenere, il broccolo deve essere privato delle foglie esterne e dei gambi più spessi perché legnosi e meno saporiti;
- 2) Lessateli in tanta acqua già calda e salata, per un tempo non troppo lungo (8-10 minuti) una cottura prolungata ossida la clorofilla. (solo i fioi più piccoli nel cuore della pianta possono essere spadellati senza essere bolliti);
- 3) Tenere la pentola scoperta, si evita alla verdura l'effetto scottatura;
- 4) Dopo averli cotti, raffreddateli il più velocemente possibile, magari usando acqua e ghiaccio, questa avvertenza serve a conservare il colore e il sapore originale del broccolo.

Risotto con broccolo fiolaro



Ingredienti:

- broccolo fiolaro
- 1 cipolla
- olio di oliva
- riso per 4 persone
- brodo
- formaggio



Come fare:

Mondate i fioi e le foglie più giovani, lavate e lessate in tanta acqua leggermente salata per circa 5 minuti. Quindi scolarli e tritarli grossolanamente. Nel frattempo mondare e tritare una cipolla e farla appassire in una casseruola con poco olio d'oliva. Aggiungere il riso e farlo tostare per qualche minuto. Aggiungere progressivamente il brodo bollente, secondo la classica procedura del risotto ed aggiungere i broccoli tritati. Portare a cottura il riso, aggiungendo progressivamente il brodo, per i minuti necessari. Verso fine cottura si può aggiungere del formaggio tagliato a dadini.

Proprietà salutistiche Un autentico toccasana



Il Broccolo fiolaro è ricco di minerali: calcio, fosforo, magnesio, potassio e vitamine A - B1 - B2 - C - PP. Possiede inoltre un'alta concentrazione di sostanze antiossidanti dagli effetti anti-cancro ormai ampiamente confermati.

Composizione bromatologica (per 100 gr di prodotto)

| SALI, ELETTROLITI, PROTEINE | | PRINCIPI NUTRITIVI | |
|-----------------------------|---------|--------------------|--------|
| Sodio | 8 mg | Parte edibile | 66 % |
| Potassio | 350mg | Acqua | 90,5 % |
| Ferro | 0,8 mg | Proteine | 3,2 % |
| Calcio | 44 mg | Lipidi | 0,2 g |
| Fosforo | 69 mg | Carboidrati | 2,7 g |
| Tiamina | 0,1 mg | Amido | 0,3 g |
| Riboflavina | 0,1 mg | Zuccheri solubili | 2,4 g |
| Niacina | 1,2 mg | Fibra | 2,4 g |
| Vitamina A | 50 mg | Kcal | 25 |
| Vitamina C | 59 mg | | |
| Magnesio | 28 mg | | |
| Zinco | 0,7 mg | | |
| Rame | 0,18 mg | | |
| Selenio | tracce | | |

Stagionalità Broccolo fiolaro

| | G | F | M | A | M | L | A | S | O | N | D |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | |

Pizza con broccolo fiolaro



Ingredienti:

- impasto della pizza,
- broccoli,
- mozzarella,
- pancetta,
- 1 spicchio di aglio,
- salsa di pomodoro o pelati,
- olio e sale.



Come fare:

si stende nella pirofila l'impasto della pizza, si fanno bollire i broccoli. Spadellare i broccoli nell'olio con la pancetta rosolata.

Versare nella pirofila dov'è stato messo l'impasto, la mozzarella e i broccoli spadellati. Poi si mette nel forno e quando è pronta si serve in tavola.



Comune di
Creazzo



fiói

Cooperativa
Produttori
Broccolo
Fiolaro
di Creazzo



www.broccolofiolaro-fioi.it - info@broccolofiolaro-fioi.it
Tel. 0444 522056 - Fax 0444 275289

fiói



è l'originale Broccolo Fiolaro
De.Co. di Creazzo

Controlla il marchio e diffida delle imitazioni.



La Cooperativa dei Produttori



Prodotto di Qualità in ambiente di Qualità



Comune di
Creazzo



fiói

Cooperativa
Produttori
Broccolo
Fiolaro
di Creazzo



www.broccolofiolaro-fioi.it - info@broccolofiolaro-fioi.it
Tel. 0444 522056 - Fax 0444 275289

Il Broccolo fiolaro di Creazzo è una varietà di broccolo inserita nell'elenco dei prodotti tipici veneti, coltivata sulle colline che sorgono a Creazzo in provincia di Vicenza.

Le terre bianche, presenti nella collina di Creazzo di tipo calcareo - sabbioso, offrono il corretto equilibrio di sostanze nutritive per coltivare questo ortaggio.

Il nome "fiolaro" deriva dalla presenza di germogli inseriti lungo il fusto della pianta, conosciuti in termine dialettale come "fiói", che rappresentano insieme alle foglie più giovani la parte migliore della pianta per l'utilizzo in cucina.

I broccoli più saporiti si possono consumare solo dopo il verificarsi delle prime gelate. I caratteri organolettici dell'ortaggio migliorano in inverno, quando la pianta si difende naturalmente dal gelo, limitando i processi biologici, aumentando la concentrazione di Sali e zuccheri, esaltandone così il sapore e rendendolo tenero.

La cooperativa dei produttori si è costituita per garantire al consumatore l'originalità del prodotto, ponendo sul mercato solo prodotti con le caratteristiche di eccellenza.

A tale scopo ci siamo dotati di un severo disciplinare di produzione:

- Coltiviamo i broccoli solo nei terreni collinari idonei
- Utilizziamo il seme originale, selezionato dai soci produttori generazione dopo generazione.
- Rispettiamo la stagionalità della pianta raccogliendola solo dopo le gelate in modo che la pianta sia tenera ed abbia concentrato i propri sapori.
- Puliamo la pianta dalle parti non pregiate offrendo ai clienti un prodotto tutto utilizzabile e senza scarto.
- Garantiamo la tracciabilità di ogni singolo broccolo.
- Lavoriamo nel rispetto della natura, senza forzare la crescita e senza l'utilizzo di pesticidi.

il Broccolo Fiolaro di Creazzo

*è coltivato in un ecosistema unico
sito in un contesto paesaggistico
particolare dove la biodiversità
è un Valore fondamentale.*

