

LA BERZA, CON FIRMA PROPIA EN TODA LA GEOGRAFÍA



Por cada
100 gramos

123
kcal

calorías

2,5
g

hidratos de
carbón

65
mg

vitamina C

0,0
g

colesterol

3
g

proteínas

Col verde rizada, lombarda, repollo, col de Bruselas, coliflor, brócoli, romanesco, china.... Todas ellas variedades de col o Brassica oleracea, una planta bianual de la familia Crucífera que posee en su cogollo uno de los alimentos con mayores porcentajes de vitaminas y minerales utilizados desde tiempo inmemorial en ensaladas y preparados culinarios. Y entre todas ellas, también la berza o col borrajera, más conocida simplemente como gallega.

Intenso color verde y sabor potente y personal, muy distinta de sus hermanas y especialmente sabrosa en el popular caldo gallego. Que, por cierto, los gallegos no lo relegan solo para el invierno en esa combinación de alubias blancas, patata, jamones y chorizos y su famoso unto con el genial toque a rancio, sino que ciertas noches de verano bien acogen este caldero.

España es uno de los principales países productores y de los que reservan en su gastronomía un rico espacio para la berza, pero no solo. En Por-

tugal (llamada 'couve-galega') se hace una sopa que incluye patatas, muy popular, denominada caldo verde y que se considera todo un plato nacional. En la cocina del norte de España existen numerosas propuestas con esta ver-

dura, algunas de origen humilde, como la berza con patatas y los cocidos y otros más emblemáticos como la borraja (pan recubierto de hojas de esta col borrajera), el cocido montañés (en el que se utiliza la variedad de asa de cán-

taro), el pote asturiano y el citado caldo gallego. También el sur tiene firmas propias con la gaditana o malagueña, entre otras.

La berza es conocida en Estados Unidos como 'collard green' y es probablemente la hortaliza más representativa de su cocina sureña. En Brasil, donde son conocidas gracias a la influencia portuguesa, se denominan 'couve' (a veces se traduce como col) y se usa como uno de los entrantes de la feijoada.

Su recolección tiene lugar en los meses de otoño e invierno, y en el frigorífico o espacio fresco tiene una buena duración.

Todas las coles son una verdura con hojas carnosas, redondeadas, de tonalidades verdosas y nervaduras muy pronunciadas que parten de un tallo principal sin ramificar, alcanzando en conjunto los tres metros de altura. En la zona superior de la col se forma el cogollo o cabeza, de aspecto redondeado o acorazonado, aunque existen diferentes variedades de coles que no lo presentan, como por ejemplo el brócoli. Poseen una textura fibrosa que se suaviza con la cocción, así como un sabor agradable.

SOBRE SU HISTORIA

LOS EGIPCIOS LA USAN COMO PLANTA MEDICINAL

La berza es descendiente de la col silvestre, planta que se ha consumido desde la prehistoria. Originaria de Asia Menor, grupos de peregrinos celtas la extendieron por Europa sobre el 600 a. C. Se ha cultivado y ha formado parte de la culinaria de griegos y romanos, y desde entonces hasta nuestros días, goza de excelente salud gracias a su riqueza gastronómica. Existen teorías que hablan de ella como la más antigua de las crucíferas, retrasando el nacimiento de su variedad silvestre hasta hace 4.000 o 4.500 años. Sus grandes hojas probablemente fueran ya usadas por los egipcios como plantas medicinales, mientras que los griegos la servían en comidas públicas. Durante los siglos de dominación romana del Mare Nostrum es mencionada en diferentes obras, como 'De re rústica', de Catón, donde aparece como medicina para combatir las dolencias intestinales y pulmonares. También el gastrónomo Apicio la nombraría en algunas de sus recetas en 'De re coquinaria', en el siglo I d. C. Tras el descubrimiento del Nuevo Mundo, los europeos la introdujeron en América.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

UNA VERDURA CARGADA DE VITAMINAS



DANIEL DE LUIS

CATEDRÁTICO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN DE LA UVA

La berza es una de las que denominamos verduras de la familia de las crucíferas, junto con la col y el brócoli. Esta verdura es nativa del área mediterránea y podemos encontrar su consumo en relatos históricos de los griegos y romanos, que a su vez obtuvieron esta verdura de los celtas.

Esta hortaliza aporta muy pocas calorías (123 por 100 gramos), en relación con su elevado contenido en agua (90%), lo que la convierte en un alimento con baja densidad energética. Con respecto a los macronutrientes, aporta menos de cuatro gramos de hidratos de carbono y otros cuatro de azúcares por cada 100 gramos. El aporte de grasa es testimonial, -0,3 gramos por 100 (sin aportar colesterol)- y el de proteínas apenas alcanza los tres gramos por 100. La fibra representa uno de sus nutrientes más importantes, alcanzado casi los cuatro gramos por 100, ayudando a regular el ritmo intestinal. Una de las características nutricionales más interesante es su contenido en diferentes vitaminas. Es muy importante la vitamina K (100 gramos de berza aportarían el 100% de nuestros requerimientos diarios) y la vitamina A (100 gramos aportarían un tercio de las recomendaciones diarias). Estas vitaminas son importantes, respectivamente, para mantener una correcta coagulación y huesos fuertes, así como una correcta visión y funcionalidad de las mucosas. Otra sorpresa es su contenido en vitamina C (65 mg por 100), siendo superior al presente en alimentos que todos clasificamos como ricos en este antioxidante natural, como las fresas o frambuesas. También aporta cantidades importantes de folato, vitamina B6 y riboflavina. Dentro de los minerales, destacan el manganeso, el magnesio y el hierro.

En trabajos de investigación se ha relacionado el consumo regular de berza con disminuciones del colesterol en sangre y con propiedades anti-tumorales.



ANA SANTIAGO