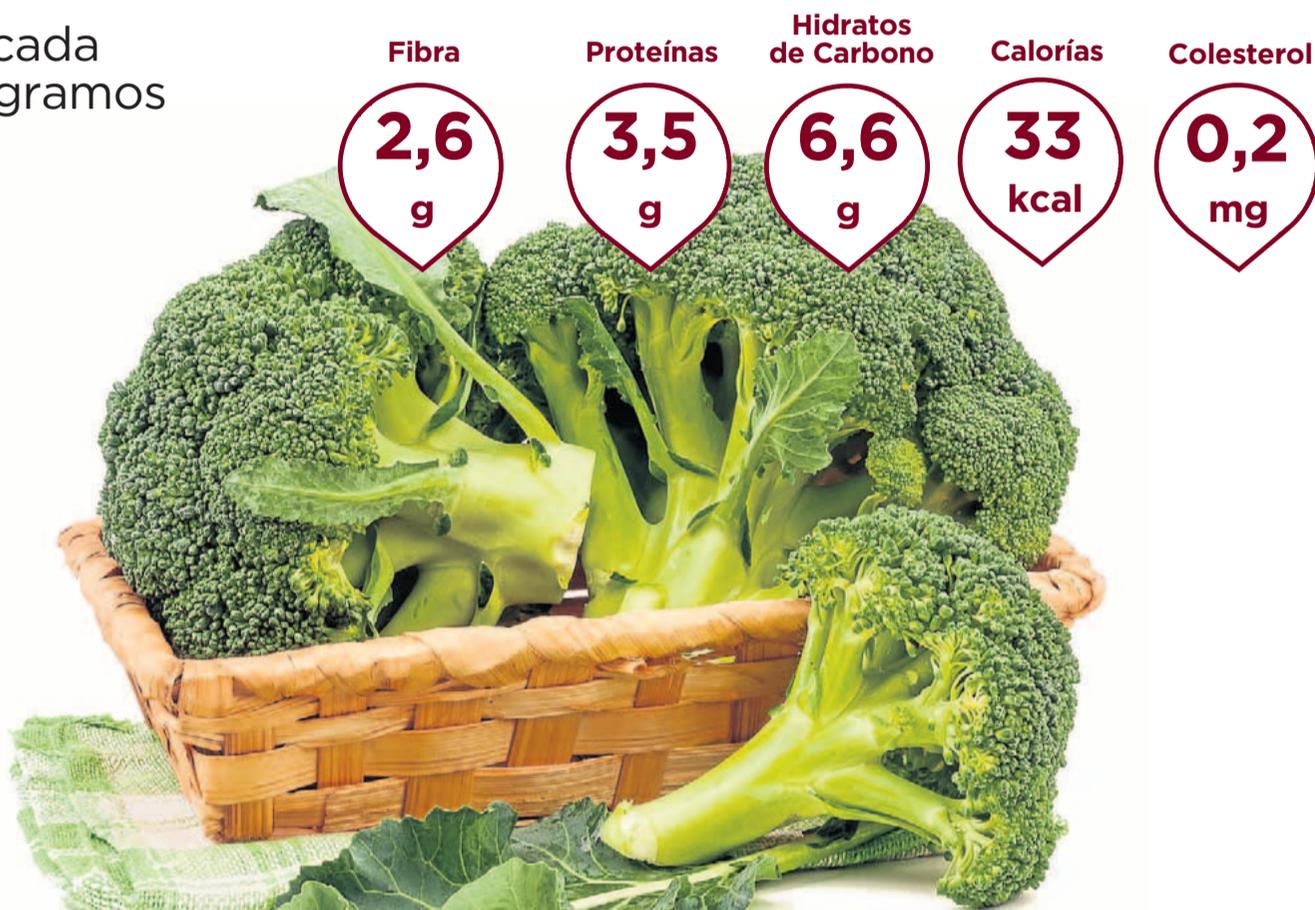


EL INTENSO BRÓCOLI GANA ADEPTOS

Por cada
100 gramos



Cada vez tiene más adeptos. Las coles en general son una hortalizas muy rechazadas por algunas personas, y en particular niños, pese a las grandes oportunidades gastronómicas y de salud que ofrecen. El problema, además de que cada uno tiene sus gustos, es que habitualmente se preparan muy mal, se las cuece en exceso –que encima pierden propiedades– y no se las sabe acompañar. El brócoli es sabroso y no solo una buena compañía para una carne, pescado, ave o huevos, sino que tiene un peso interesante en una variada menestra y sola. Sin mayores combinaciones, pero bien preparada.

Antes de cocinar el brócoli es conveniente lavarlo con agua y aprovechar el tallo, pelándolo para consumirlo, ya que contiene mucha fibra. Los ramilletes deben recortarse en tamaños similares para equilibrar su cocción. Es recomendable poner a hervir en primer lugar los tallos, seguidos de los ramilletes y finalmente las hojas. El caldo que queda al finalizar la preparación contiene buena par-

te de los nutrientes del brécol, por lo que es conveniente utilizarlo en otras recetas, como caldo de verduras, o tomarlo tal cual.

La forma habitual de consumirlo es hervido, solo o acompañado de otras verduras. Puede elaborarse salteado con ajetes y jamón, con pimentón dulce o picante, cubierto de besamel y gratinado al horno... y en purés y cremas. Complementa las ensaladas con sus propiedades nutritivas y sabor particular, aportando cierto brillo debi-

do a sus tonalidades verde-azuladas, pudiendo ser añadido además en platos calientes de verduras, como el revuelto. En diversas elaboraciones de cazuela combina su sabor suave, delicado, una vez cocido con patatas, cebollas y zanahorias. Asimismo, destaca en arroces de temporada como el arroz con brécol y boquerones o el arroz de verduras, además de como parte de la guarnición en platos de pescado o carne.

Los salteados de influencia japonesa, muy de actualidad

y moda, agradecen la rápida cocción del brócoli junto a bolitas de calabaza, zanahoria, nabos y flores de ajos tiernos.

También es un ingrediente principal para sopas y cremas acompañado con jengibre, comino, orégano, ajo, perejil o eneldo.

En la cocina es un alimento cuyas propiedades nutricionales aportan grandes beneficios a la salud debido a su alto contenido en agua, vitaminas y minerales. Estos componentes poseen valores antioxidantes, diuréticos, reguladores de numerosos procesos del organismo, e incluso laxantes.

Esta planta se distingue de otras de su misma familia por presentar pedúnculos florales prietos, compactos, que conforman un ramillete o cabeza irregular y abierta. Sus tonalidades muestran generalmente colores verdes intensos y azulados, aunque dependiendo de la variedad pueden llegar a ser rosados o blanquecinos. Uno de los rasgos principales de los diferentes tipos de brócoli incide en el tiempo que necesitan para desarrollarse completamente, dividiéndose en precoces o tempranas, intermedios y tardíos.

UN POCO DE HISTORIA

UNA HORTALIZA MUY ANTIGUA Y MUY RECIENTE

El origen del brócoli parece estar ligado con los países cálidos de Oriente Próximo, siendo la civilización romana durante sus conquistas la que lo introdujo en los países europeos ribereños del mar Mediterráneo. Su cultivo se extendió ampliamente durante el siglo XX, concentrándose a comienzos del XXI los principales productores del también llamado brécol en Europa y Estados Unidos. En España tienen especial relevancia la zona levantina y el sureste, con producciones que se comercializan en Barcelona o Valencia, desde donde se exportan a los mercados internacionales.

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

UNA HORTALIZA SINGULAR



DANIEL DE LUIS

CATEDRÁTICO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN DE LA UVA

El brócoli o brécol es una hortaliza de la familia de las brasicáceas anteriormente llamadas oliflorrucíferas.

Esta hortaliza posee abundantes cabezas florales carnosas de color verde, dispuestas en forma de pequeños arbustos, sobre ramas que nacen de un grueso tallo que es comestible. Como buena hortaliza, su contenido en agua es superior al 90%, con un aporte de calorías muy bajo (inferior a 40 calorías por 100). La distribución de macronutrientes muestra un aporte moderado de hidratos de carbono (inferior a los 2 gramos por 100), bajo de proteínas (inferior a los 5 gramos por 100) y anecdótico de grasas (menos de 1 gramo por 100, siendo el 50% o más en forma de grasas polinsaturadas (cardiosaludables), sin colesterol. Es un alimento rico en fibra, alcanzado casi los 3 gramos por 100.

En el capítulo de las vitaminas destaca la vitamina C (90 mg por 100 gramos), esto significa que una porción de 100 gramos aporta más del 150% de la ingesta diaria recomendada de esta vitamina. También contiene elevadas concentraciones de vitamina K (actúa en procesos de coagulación y mantenimiento de la salud ósea), vitaminas del complejo B (obtención de energía) y vitamina A (mantenimiento de la visión y las mucosas). Teniendo en cuenta esta elevada cantidad de antioxidantes en forma de vitamina C, y también E, así como su contenido elevado en isotiocianatos, podemos incluir al brócoli como un gran alimento para combatir los signos de la edad provocados por la oxidación natural del organismo, por su alto contenido en antioxidantes y por el aumento en la producción de colágeno, que ayuda a mantener la piel joven. Por si fuera poco, en el brócoli también se encuentra la luteína y la zeaxantina, componentes que te ayudan a disminuir el riesgo de padecer generación macular y otros problemas relacionados con el órgano óptico.

Con respecto al aporte de minerales, es un alimento muy completo, presentando en su composición magnesio, hierro, zinc, cromo, cobre, potasio, fósforo y calcio. En resumen, el brócoli es una hortaliza con bajo aporte de calorías, alto poder antioxidante y con efectos beneficiosos sobre nuestros ojos.