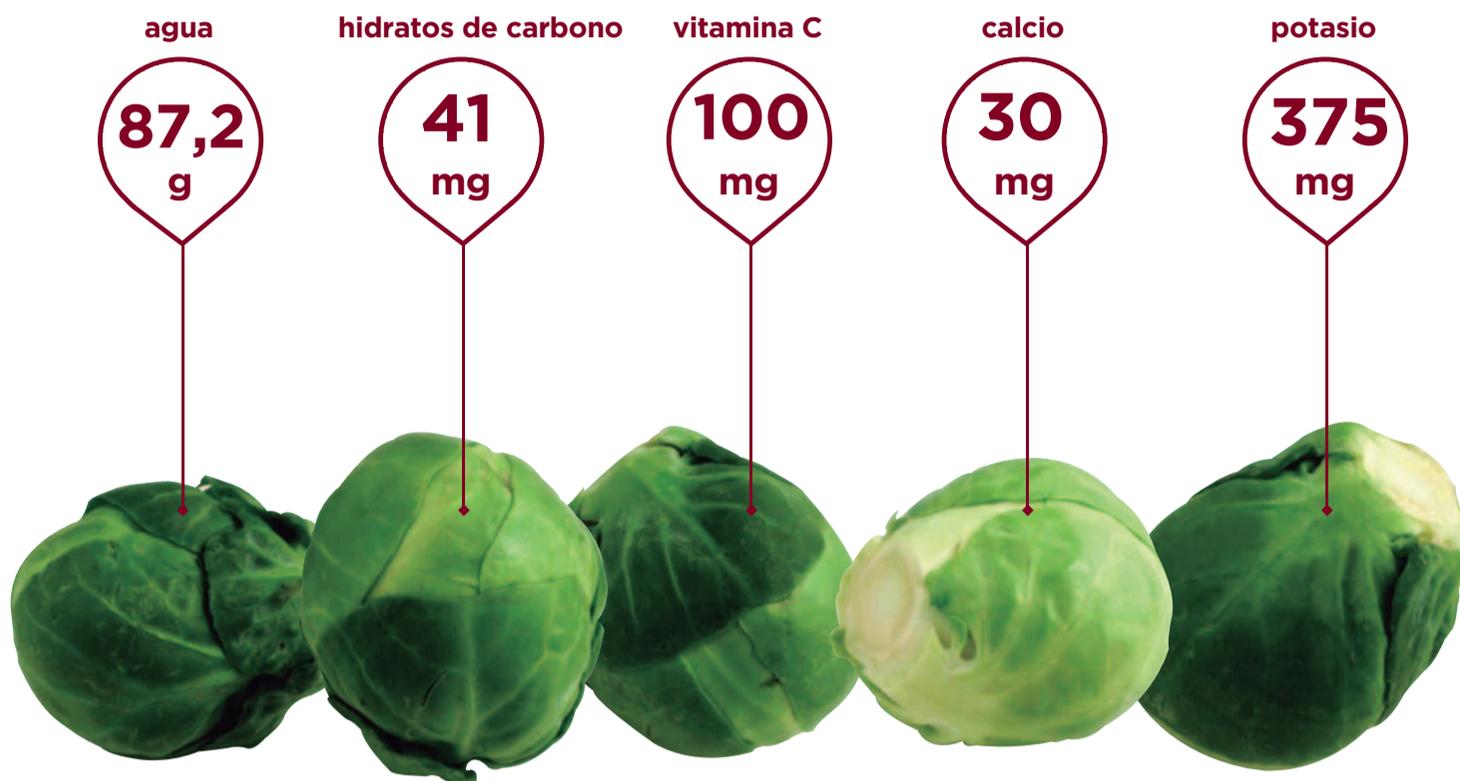


Por cada
100 gramos

EN MINIATURA: COLES DE BRUSELAS

C

recen en racimos y cada planta puede producir entre 20 y 40 coles de Bruselas por tallo recorriéndolo con una curiosa armonía. De color verde salvia, en general, aunque algunas variedades presentan un tono rojo, suelen llegar al mercado separadas y en bandejas, raramente en sus ramas. Bien cocidas tienen una textura crujiente y densa, un aspecto brillante y un sabor ligeramente dulce que combina bien con otras verduras en menestra o solas salteadas con ajo, o con jamón o chorizo.

Esta perfecta versión en miniatura de la col, está estrechamente relacionada con ella y ambas pertenecen a la familia de vegetales Brassica. Las coles de Bruselas están disponibles durante todo el año, sin embargo su mejor momento es desde el otoño hasta bien entrada la primavera, cuando están en su temporada máxima de crecimiento; pero pueden conseguirse en cualquier momento, también congeladas y en botes cocidas con agua y sal. De esta verdura considerada por lo

tanto de invierno, se conocen variedades estándar e híbridas, que varían en tamaño, en color, en sabor y las hay tempranas, intermedias y tardías; lo que extiende su tiempo en los mercados. Al vapor o hervidas, fundamentalmente no hay que hacerlas durante un tiempo excesivo porque pierden nutrientes, brillo y sabor. Son fáciles de manejar, se limpian retirándoles las hojas exteriores y con sal cuecen en tan solo diez minutos. Están

especialmente sabrosas cortadas en cuatro partes y a la plancha o sartén.

Y, aunque no tienen una presencia probablemente ni semanal en las mesas de cualquier hogar, son conocidas y apreciadas. Ciertamente es que son algo indigestas y producen bastantes gases.

En Bruselas, que le da el apellido, se producen buena de estas coles que se venden en el mundo, pero realmente no es este su origen si no

que hay que remontarse al Imperio Romano y a diferentes ciudades del norte de Italia. Después, se dejó de tener constancia de esta variedad de col hasta el año 1200, cuando se empezó a cultivar una autóctona, la 'Brassica oleracea', perteneciente a la familia de los repollos, pero mucho más pequeña de tamaño.

Las coles de Bruselas de buena calidad son firmes, compactas y de color verde intenso. A la hora de escogerlas, no deben tener hojas amarillentas o marchitas ni estar hinchadas o tener una textura blanda, porque son señales de que empiezan a fermentar o pasarse. También hay que evitar las que tengan perforaciones en sus hojas, ya que esto puede indicar que tienen pulgones. Si las coles de Bruselas se venden individualmente, conviene elegir las que tengan un tamaño similar ya que cuando se van a cocinar se harán de forma uniforme. Una vez adquiridas, hay que mantenerlas, sin lavar ni cortar, en el compartimento de las verduras en la nevera. Y en una bolsa de plástico pueden mantenerse en buenas condiciones durante diez días. También se pueden congelar; pero primero hay que escaldarlas.

UN POCO DE HISTORIA

CHOUX DE BRUXELLES O LAS DE VEGA DEL ESLA

Choux de Bruxelles. Su nombre, y primeras constataciones, en francés, son relativamente recientes, de principios el siglo XIX y su cultivo se circunscribía a esta zona de origen que le da apellido. Algunos autores sitúan en Italia los primeros cultivos; pero dada su denominación y registros parece ser que el cuidado de estos repollitos comenzó hace más de un siglo en el norte de Francia y en Bélgica, cerca de Bruselas. En la actualidad, se cultivan en varios países europeos, especialmente en Holanda, Francia e Inglaterra. Fuera de Europa está limitado a extensiones pequeñas. Las coles al natural de Vega Esla, una empresa familiar de Fresno de la Vega en León, son un producto natural y muy recomendable para salsas, con piñones o jamón, entre otras posibilidades.

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

CON APELLIDO ILUSTRE



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

Las coles de Bruselas pertenecen a la gran familia de las Crucíferas, realmente es una variedad moderna de la Brassica oleracea. El cultivo inicial de esta hortaliza comenzó hace más de un siglo en el norte de Francia y en Bélgica, en los alrededores de Bruselas, lo que explicaría su nombre y apellido, que en estos momentos están tan 'conocido'. Existen numerosas variedades de coles de Bruselas que se clasifican en dos grupos: estándar o híbridas. Las primeras son coles más grandes y de mejor sabor y, sin embargo, las híbridas presentan como ventajas que son más uniformes y de mayor conservación. Las coles de Bruselas, a pesar de ser una verdura y a diferencia de todos los alimentos de este grupo que hemos revisado en esta sección, presenta un aporte calórico importante, alcanzando casi las 200 calorías por 100 gramos, proviniendo este aporte calórico de los hidratos de carbono (4 gramos), de las grasas 1,5 gramos y de las proteínas 3,5 gramos, estas últimas de bajo valor biológico. Su contenido en agua es elevado, alcanzando casi un 90% de su peso total. El contenido de fibra,

Con un buen aporte de calorías y vitamina C

también es importante de casi cuatro gramos por 100, produciendo un buen efecto saciante y modulando el tránsito intestinal. Dentro de los micronutrientes, esta verdura es la que más vitamina C aporta, alcanzando los 100 mg por 100 gramos, de este modo consumiendo 3 pequeñas coles de Bruselas de 20 gramos cada una ingeriríamos el 100% de las necesidades de vitamina C que precisamos diariamente. También son una fuente interesante de folatos (90 ug) y en menor proporción, de betacaroteno y vitaminas del grupo B (B1, B2, B3 y B6). Entre los minerales destaca la presencia de potasio (370 mg), siendo el resto de minerales menos importantes. Como otras verduras del mismo género, las coles son ricas en fitoquímicos (glucosinolatos, isotiocianatos e indoles). Éstos compuestos contribuyen a la prevención de algunas enfermedades degenerativas.



ANA SANTIAGO