

COLIFLOR, VERDURA SIN VERDE

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

FUENTE DE VITAMINA C



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

Como buena hortaliza, el principal componente de la coliflor es el agua, con casi un 95%. Esta propiedad, junto a la pequeña cantidad de macronutrientes que aporta por cada 100 gramos de producto, como hidratos de carbono (5,8 gramos) proteínas (2,2), y grasas (0,2), convierten a esta verdura en un alimento bajo en calorías. Aporta menos de 25 kilocalorías por cada 100 gramos, con un considerable aporte de fibra (superior a los 2 gramos por cada 100 gramos). Con respecto a la presencia de minerales, como la mayoría de los alimentos vegetales, aporta fundamentalmente potasio 350 mg por cada 100 gramos y en menor proporción calcio 22 mg/100 gramos y fósforo 60 mg/100 gramos. A pesar de su coloración pálida, comparándolo con el color llamativo de una naranja o una fresa, la coliflor es un alimento que presenta un alto contenido de vitamina C (67 mg/100 gramos), aportando una ración de 100 gramos el 100% de las necesidades de esta vitamina, es decir presenta aporte muy similares a los

Incluso cruda se puede consumir la coliflor. Y encurtida. Esta verdura no verde ofrece un buen plato, nutritivo y sabroso a buen seguro. Lo más fácil, y también más digestivo –todo hay que decirlo– es cocerla, lo suficiente pero no demasiado para que mantenga ese color blanco y no cargue de olor la casa. Al hervirlas suelen expulsar un aroma algo fuerte debido a su alta cantidad de azufre. Esta característica se puede reducir disminuyendo el tiempo de cocción, dejando la olla abierta para que este mineral se evapore o añadiendo en la preparación algún condimento con olor propio o plantas aromáticas como laurel o hinojo.

ANA SANTIAGO

Muy sabrosa con tan solo un baño de un buen aceite de oliva virgen, combina a la perfección con otros ingredientes de ensalada, tanto cruda como hervida, y con arroces, los típicos con verduras; en menestra, con jamón o chorizo, o de la forma referida por los más pequeños, gratinada con besamel.

La coliflor o ‘Brassica oleracea’ es una planta perteneciente a la familia Cruciferae, al igual que otras especies como

el brócoli, el repollo o la col y hay diferentes variedades según el color de su masa, la temperatura necesaria para el cultivo, época de maduración y duración del ciclo vegetativo.

Blanca es la variedad más común. Blanca porque, en su cultivo, se ampara este buscado color con la unión por encima de la mata de las hojas verdes que la rodean para impedir la entrada del sol e inhibir el desarrollo de

la clorofila, pigmento que les conferiría un color verde. Blanco buscado que se potencia con trucos al cocinarla, como añadirle leche y sal y evitar una cocción larga o en olla a presión. Apreciada por su sabor y sus posibilidades gastronómicas y rechazada por su invasor olor y por la hinchazón que produce, la coliflor aporta además un interesante contenido nutricional. Todo tie-

ne soluciones o, al menos, atenuantes.

En la cocina, la coliflor es un alimento que contiene propiedades nutritivas muy beneficiosas para el organismo como vitaminas, minerales y fibra de acción antioxidante. Estas actúan en la prevención de enfermedades degenerativas, regulan actividades normales del cuerpo como el aparato digestivo o la creación de glóbulos rojos y blancos, ayudando además en el normal desarrollo del feto durante las primeras semanas de embarazo.

La coliflor en un principio era utilizada solo como un fármaco natural para aliviar los dolores de cabeza o la diarrea. Después, serían los romanos quienes comenzaron a cultivarla para su consumo. Así, en paralelo a sus conquistas durante su época imperial y al rico comercio que mantenían, la introdujeron en algunos países ribereños del Mare Nostrum.

No obstante, aún pasaría algún tiempo para que las naciones punteras de Europa como Francia e Inglaterra generalizaran el cultivo de esta planta, concretamente en el siglo XVI, llegando a España durante el XVIII.

UN POCO DE HISTORIA

UN ORIGEN SILVESTRE EN LA PENÍNSULA ITÁLICA

El origen de esta verdura permanece ligado a la vertiente oriental del Mar Mediterráneo, existiendo diferentes teorías que la asocian a una única especie proveniente de su forma silvestre introducida en esta área desde la fachada atlántica del Viejo Continente. Serían los habitantes de la Península Itálica, durante el periodo de dominación romana del Mare Nostrum, los que desarrollarían con mayor fuerza el cultivo y producción de la coliflor, extendiéndose este al resto de Europa en fechas más tardías, concretamente durante los siglos XVI, XVII y XVIII. En la actualidad, su consumo se encuentra extendido por prácticamente todos los rincones del globo que poseen climas templados, aunque es China el principal productor. En Europa la lista la encabeza Francia.

Por cada 100 gramos

magnesio

16 mg

calcio

22 mg

potasio

350 mg

fósforo

60 mg

agua

92,4 g



Ricos en antioxidantes

cítricos. La vitamina C tiene acción antioxidante, interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, además de favorecer la absorción del hierro de los alimentos y mejorar las defensas frente a las infecciones. También es importante el aporte de fólico (69 mg por 100 gramos) de esta verdura. Unos nutrientes muy especiales que aporta son los elementos fitoquímicos. La coliflor, lo mismo que todas las verduras del género Brassica, contienen estos elementos (isotiocianatos, indoles y glucosinolatos), pudiendo prevenir la presencia de enfermedades degenerativas y tumorales. Estos compuestos, con la adición de azufre (dimetilsulfuro, trimetilsulfuro) son responsables del característico olor de esta verdura durante la cocción. Y como última sorpresa de esta hortaliza, se ha demostrado el alto contenido en resveratrol de esta verdura, elemento también presente en el hollejo de la uva, con un efecto antitumoral y antidiabético demostrado en diferentes estudios.