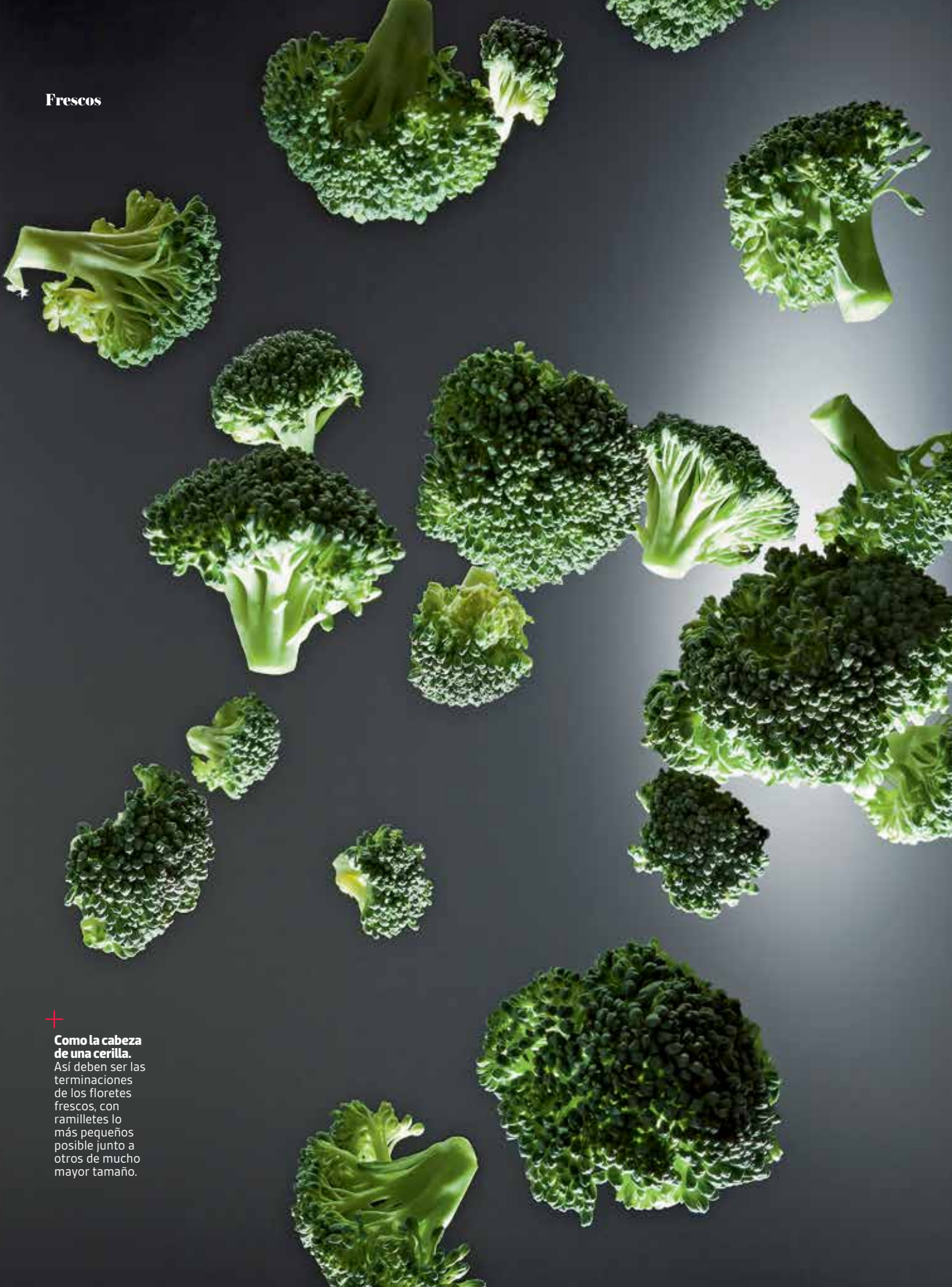


Frescos

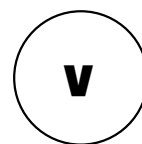


+
Como la cabeza de una cerilla.
Así deben ser las terminaciones de los floretes frescos, con ramilletes lo más pequeños posible junto a otros de mucho mayor tamaño.

BRÓCOLI

LA MÁS RICA DE LAS VERDURAS NO ES LA QUE MEJOR SABE

Esta verdura antioxidante ofrece su mejor cara en invierno y primavera, pero para exprimir sus magníficas cualidades conviene saber cómo tratarla. En el mercado hay que huir de los racimos que se muestren blandos, amarillentos o abiertos. En casa, limpiarlos a fondo bajo el grifo y no cocerlos más de la cuenta.



Verde, frondosa y exuberante, esta verdura de apariencia arbórea puede jactarse de haber formado parte de las cocinas de medio mundo desde hace miles de años.

Rica en vitamina C, ácido fólico y niacina, esta verdura constituye una buena fuente de provitamina A (beta-caroteno) y otras vitaminas, además de minerales como el magnesio, fósforo, zinc y hierro.

Sin embargo, su cualidad más destacable es su gran aporte antioxidante. La familia de las crucíferas, como el brócoli, la coliflor, el repollo y las coles de Bruselas, se diferencia del resto de verduras por su alto contenido de glucosinolatos, que se metabolizan en el organismo en forma de antioxidantes. El sulforafano, el antioxidante más potente del brócoli, ha demostrado actuar de protector frente a enfermedades degenerativas como el cáncer y patologías pulmonares como la EPOC. De ahí su interés en nuestra dieta, sobre todo durante la temporada invernal.

Según el Instituto Americano para la Investigación del Cáncer, este grupo de vegetales puede contribuir a la “eliminación de carcinógenos, limitar la producción de hormonas relacionadas con el cáncer, bloquear los elementos cancerígenos y evitar el crecimiento tumoral”. También poseen efectos beneficiosos sobre el sistema cardiovascular y propiedades antiinflamatorias: de acuerdo con un estudio de la Universidad de East Anglia (2013), el sulforafano puede ser positivo

para aquellos que sufren de artritis, ya que “bloquea las enzimas que provocan el deterioro de la articulación”. Los isotiocianatos y los ácidos grasos Omega-3 también contribuyen a sus efectos antiinflamatorios. Por contra, si se están tomando medicamentos anticoagulantes, conviene limitar la ingesta de esta verdura, ya que la vitamina K que contiene puede limitar su efectividad.

AL VAPOR, MÁS PROPIEDADES.

Cruda o cocida, esta verdura requiere determinadas acciones encaminadas a asegurar una correcta higiene y manipulación. Por su suave textura y sabor, no hay duda de que el brócoli resulta fácil en la cocción, por lo que se aconseja la opción de cocinarlo al vapor. Pero antes, no olvides lavarlo bajo un chorro de agua (sumergirlo haría desaprovechar sus interesantes

Cuidado con cocinarlo demasiado: el brócoli generará un olor muy fuerte, se oscurecerá y perderá vitaminas y minerales.

nutrientes). Es aconsejable, además, retirar la parte más dura de los tallos, pero no del todo, ya que son una excelente fuente de fibra. Al igual que con los espárragos, los tallos pueden servirse aliñados con salsa vinagreta o con un poco de mayonesa, además de ser el ingrediente principal de sopas y purés. Y si buscas una presentación diferente, considera usarlo como *topping* en una pizza o para preparar una deliciosa crema.

VIGILA LOS TIEMPOS.

Para cocinar todos los tallos por igual, los ramilletes o racimos han de dividirse en tamaños uniformes. Y no hay que pasarse con los minutos de cocción: mantenerlos al fuego demasiado tiempo hará que el brócoli genere un olor muy fuerte y se oscurezca, además de perder vitaminas y minerales. Si es hervido, bastará entre dos y siete minutos; si es al vapor, entre dos y cinco; escaldado, entre un minuto y minuto y medio; y al horno, entre 20 y 25. Debe quedar “al dente”





Es la hora.

El brócoli se cultiva sobre todo durante el invierno y la primavera, por lo que se la considera una verdura de temporada durante estos meses.



Secretos para mantenerlo fresco

Los pasos a seguir para su correcto envasado son sencillos. Se recomienda **lavar el brócoli fresco con una solución de una parte de vinagre blanco y tres partes de agua**, y después enjuagarlo en un colador bajo el grifo. Ya seco y sin hojas, deben **recortarse los extremos de los tallos**. Después se **separan los racimos más grandes**, cortándolos en trozos más pequeños para guardarlos en una bolsa o en un recipiente de plástico con cierre hermético. Es aconsejable mantenerlo en el refrigerador entre tres y cinco días. **También puede conservarse cociéndolo, al vapor o hervido** durante tres o cuatro minutos hasta que tenga un color verde brillante. Y si no

lo vamos a consumir ya, puede congelarse. El brócoli envejece pocos días después de recolectarse, debido a la alteración bioquímica producida por el crecimiento de microorganismos que lo deterioran. No obstante, en 2013, científicos de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED), de la Universidad de Extremadura (UNEX) y de la Universidad de Foggia (Italia) diseñaron un envase compuesto por polipropileno microperforado, que contiene un 10% de oxígeno y un 5% de CO₂, y que permite mantener las propiedades del brócoli 12 días después de la recolección.

para aprovechar al máximo sus nutrientes. El caldo resultante siempre se puede aprovechar para tomarlo solo o para emplearlo en otros platos del menú semanal.

Si se prefiere disfrutar de su consumo en crudo, para ensaladas o aperitivos, la limpieza con agua resulta

esencial para eliminar los posibles restos de tierra y demás impurezas, además de desinfectarlo después con unas gotas de lejía o vinagre. Aunque sea más popular la coliflor o la berza, el brócoli puede acompañar también a cereales como el arroz, a pastas, a lasañas o a guisos de legumbres como alubias blancas.

En el momento de la compra, reconocer el estado de frutas y hortalizas puede ser un suplicio. ¿Cómo elegir un brócoli fresco y crujiente? Si los



La familia brécol



Calabrese. Es el brócoli tradicional. Recibe el nombre de su lugar de origen, Calabria, en el sur de Italia. Tiene floretes

prietos, color verde oscuro y un tallo duro y grueso. Su tamaño oscila entre los 10 y los 20 centímetros y su peso medio llega a los 500 gramos. Tanto sus floretes como su tallo son comestibles.



Chino. Es una verdura con hojas grandes y planas, de color brillante y de tono verde azulado. Sus tallos son más finos

y su sabor, más amargo. Se emplea sobre todo en la gastronomía cantonesa, como salteado, hervido o al vapor.



Bimi. Fruto de la unión entre el tradicional y el chino, se considera un

“súperbrócoli” por sus numerosos beneficios nutricionales. Posee un tallo fino y alargado, como el del brócoli chino, cuyo sabor dulce recuerda al espárrago, y su florete es como el de un brócoli tradicional, de sabor suave.



Romanescu. Mezcla del brócoli tradicional y la coliflor. Esta variedad presenta

un color verde claro y unos ramilletes firmes y en forma de espiral. Su sabor es suave pero con una textura más crujiente, recomendable en salteados y guisos.



Brócoli morado.

Similar a la variedad tradicional en aspecto y en sabor, se distin-

gue por sus pequeños ramilletes de color morado. Es probable que fuera el que consumieran los romanos.



Para cocinar todos los tallos al mismo tiempo y por igual, los ramilletes o racimos han de dividirse antes en tamaños uniformes.



Plena temporada.

Al igual que las espinacas, las acelgas o sus parientes cercanos, la col o la coliflor, el brócoli se crece con el frío.

racimos son pequeños y compactos y de color verde brillante, y si el tallo es firme, está bien cortado y tiene la longitud requerida, entonces puedes ponerlo en su cesta. Si las flores están abiertas, los ramilletes están blandos o de color amarillento o marrón, es señal de que la planta estará dura y leñosa.

Aunque el brócoli congelado no suele tener floretes grandes, si lo adquieres fresco es útil fijarse en su tamaño. Las puntas de los floretes han de medir como una cabeza de cerilla, con ramilletes lo más diminutos posible, junto a otros más grandes y frondosos. Es el signo de que la verdura empieza a madurar, pero no demasiado. Una textura firme, apretada y no demasiado dura nos dice que la planta es crujiente. Una manera de comprobarlo es torcer ligeramente cada cabeza: buena elección.

¿CUIDAS DEL PLANETA CUANDO COMES?

SOMOS TANTOS EN LA TIERRA QUE, PARA ALIMENTARNOS A TODOS, NECESITAMOS MUCHÍSIMOS RECURSOS. ESE ESFUERZO HACE QUE DEJEMOS UNA HUELLA EN EL MEDIOAMBIENTE QUE, POCO A POCO, LE HACE MUCHO DAÑO. CONTESTA EL CUESTIONARIO Y DESCUBRE LO QUE SABES ACERCA DE CÓMO NUESTRA DIETA AFECTA A LA NATURALEZA.

LEE LA PREGUNTA Y ELIGE LA RESPUESTA CORRECTA.

1. DESEQUILIBRIO.

Cada vez más niños y niñas comen hamburguesas y 'chuches', y eso aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, diabetes y cáncer. En todo el mundo, 2.100 millones de personas sufren sobrepeso u obesidad (están muy "gorditas"), mientras muchas otras tienen desnutrición crónica, porque no pueden comer suficiente. ¿Sabes cuántas?

- A 100 millones.
- B 340 millones.
- C 870 millones.

2. CONTAMINACIÓN.

Cuando abrimos la nevera, vemos muchos alimentos diferentes. Fíjate en las etiquetas y verás que vienen de muchos lugares, y algunos de muy

lejos. Producir y transportar toda esa comida contamina el aire y el agua, y por ello es mejor consumir productos cercanos. ¿Sabes cuántas toneladas de gases malos (los llaman "de efecto invernadero") produce la industria agroalimentaria?

- A 400 millones.
- B 5.300 millones.
- C 1.100 millones.

3. DEFORESTACIÓN.

Para producir algunos alimentos se necesitan grandes extensiones de terreno que cultivar, y eso significa que se talan muchos árboles. ¿Sabes cuánta superficie de bosque se arrasó entre 1990 y 2008 para darnos de comer a los europeos?

- A Igual que diez campos de fútbol.

B La misma que la ciudad de Madrid.

C El doble de la superficie de Bélgica.

4. RECURSOS.

A nosotros nunca nos falta la comida. Pero hay países en los que niños, niñas y mayores pasan mucha hambre. Si todos comiesen como lo hacemos en Europa, ¿sabes cuántos recursos necesitaríamos?

- A El equivalente a 2,7 planetas.
- B Otro planeta como el nuestro.
- C No necesitamos más; solo hay que organizarse mejor.

5. SALUD.

Si comemos en exceso y no hacemos ejercicio, puede que como consecuencia tengamos sobrepeso u obesidad. Si esto sucede,

tendremos más riesgo de padecer enfermedades muy serias. ¿Sabes cuánto dinero nos gastamos en España para curar a las personas que pesan demasiado?

- A 20.000 millones.
- B No mucho, porque basta con hacer dieta.
- C 12.000 millones.

6. MEDIO AMBIENTE.

Con una dieta adecuada, comiendo productos naturales, podríamos reducir nuestro impacto sobre los recursos del planeta: Por ejemplo, gastamos el 30% de la energía (agua, luz, gas...) en agricultura. ¿Sabes cuánta agua destinamos a los cultivos del campo?

- A El 35%.
- B El 50%.
- C El 70%.

Solución: 1.C, 2.B, 3.C, 4.A, 5.A, 6.C