

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Berza, un sabor por descubrir

Hortaliza. Los potajes, guisos y sopas son los platos más socorridos para sacarle partido a los beneficios nutricionales que aporta el consumo de este alimento



COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
90 g	123 kcal	3,3 g	0 mg	3,4 g

ANDREA DÍEZ

Berza con patatas



A. D. S. Las recetas populares y tradicionales continúan contando con el beneplácito de la mayoría de la población. Así que seguir una de estas sugerencias es una apuesta segura para acertar con el menú del día. Y es que rápida, económica y saludable, pocas pegadas se le puede poner a un plato de berza con patatas. Es muy fácil de preparar e ideal para la temporada de invierno.

Lo primero que hay que hacer es trabajar con las hojas de la hortaliza. Simplemente se lavan y se cortan en tiras. Luego de nuevo se pasan por agua fría y, a continuación, se cuecen a fuego lento con media cebolla y un poco de sal. Una vez que hayan transcurrido veinte minutos, se retiran del fuego, se escurren bien y se reservan. Será el turno ahora de las patatas, cuya preparación no alberga ningún misterio, se pelan, trocean y se cuecen con agua, un poco de sal y un chorrito de aceite. Una vez que estén tiernas se escurren y se mezclan con las hojas de berza reservadas.

Se les da un par de vueltas y luego un breve da un golpe de calor en la cazuela. Para rematar, una opción es añadir por encima un refrito de ajos y pimentón.

El cocido maragato o el bote no serían los mismos sin la berza. Un ingrediente al que se le presta poca atención pero que está presente en numerosas recetas tradicionales. Originaria de Europa se cultiva en todo el mundo. Su antepasada, que se cultiva como hortaliza, es la col silvestre y de ella derivan las más de cien clases de coles que se conocen en todo el mundo. Durante los meses de otoño e invierno es cuando suele recolectarse.

En Castilla y León la devoción por la berza está justificada por su uso en el cocido castellano. Sobre los ingredientes a utilizar en este plato, se insiste en diferenciar claramente la berza del re-

pollo por su sabor y textura. Castilla y León es una de las principales productoras de todo tipo de coles, que se plantan en las huertas vallisoletanas de Laguna, Tudela de Duero, Tordesillas y Peñafiel. Pero además hay quienes agudizan el ingenio para darle salida a esta hortaliza y, por ejemplo, preparan sus propias versiones del sushi, en este caso sustituyen las algas por unas hojas de berza en las que enrollar el arroz. Los que buscan platos calientes hacen rollitos de carne picada y los más saludables optan por un relleno con pavo y manzana. Para preparar las hojas hay que lavarlas bien y escaldarlas durante un par de minutos en agua hirviendo, luego se escurren y ya pue-

den ser utilizadas. Pero sin duda uno de los platos con mayor éxito entre los más sibaritas es la propuesta de canelón de berza y morcilla, con la que sorprendió el chef con estrella Michelin, Sergio Bastard, propietario y cocinero de la Casona del Judío (Cantabria). Una combinación de sabores que también se pueden disfrutar en forma de crema de berza acompañada por unas rodajas de morcilla frita y unas rebanadas de pan tostado.

Como guarnición de pescados da buen resultado. En agua hirviendo se cuecen las hojas a fuego medio con un poco de aceite. Luego se sirven con unos ajos fritos por encima y un chorrito de aceite.

En cuanto a su aspecto se distinguen por unas hojas carnosas, lisas y con una forma redondeada de color verde y con nervaduras que parten de un tallo principal sin ramificar. En conjunto pueden llegar a alcanzar los tres metros de altura. Para su conservación se aconseja guardarlas en una bolsa de plástico perforada en la nevera y sin mezclar con otros alimentos debido a su intenso olor.

En el frigorífico puede aguantar hasta dos semanas. Si está fresca y se mantiene a temperatura ambiente durará unos días. Otra opción, es congelarla. Lo más habitual es hacerlo una vez que se hayan troceado las hojas y escaldado previamente.

Una hortaliza vitaminada

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



Pertenece a la familia de las crucíferas, junto con la col y el brócoli. La berza, aporta muy pocas calorías debido a su elevado contenido en agua (90%), lo que la convierten 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. La presencia grasa es testimonial, 0,3 gramos por 100 y las proteínas apenas alcanzan los 3 gramos por 100. La fibra representa uno de sus nutrientes más importantes, hasta alcanzar casi los cuatro gramos por 100. De esta forma, ayuda a

regular el ritmo intestinal. Por cierto, una de las características nutricionales más interesante y a la vez sorprendente de la berza es su contenido en 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). Ambas son fundamentales, respectivamente, para mantener una correcta coagulación y huesos fuertes, así como una correcta visión y funcionalidad de las mucosas. En relación a la vitamina C (65 mg por 100), su presencia es superior a la de los alimentos

que todos clasificamos como ricos en este antioxidante natural, como las fresas o frambuesas. La berza también aporta cantidades importantes de folato, vitamina B6 y riboflavina. Dentro de los minerales, destacan por orden de importancia 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 antitumorales. En resumen, estamos ante una hortaliza rica en fibra y antioxidante naturales que regula los niveles de colesterol y puede prevenir el desarrollo de tumores.