

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Brócoli, el reto de cocinar

Hortaliza. Con un importante aporte nutricional, se cocina hervido y se sirve en cremas y salsas, aunque sus posibilidades como guarnición se extienden a todo tipo de recetas

COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
90,3 g	32,9 kcal	2,6 g	0 mg	1,8 g

ANDREA DÍEZ



Albóndiga vegetariana



A.D.S. En ocasiones hay que buscar alternativas para introducir este alimento en la dieta de los más pequeños. Una de las soluciones con buen resultado que ofrece la cocina es presentar un producto con la forma de otro. Así que con el brócoli se pueden preparar unas estupendas albóndigas.

Lo primero que hay que hacer es limpiarlo bien y cortar los tallos separando las flores. Se cuecen en agua hirviendo con un poco de sal durante cinco minutos. Luego se escurren y se reservan. A continuación se pica bien el brócoli junto a media cebolla, un poco de perejil, ajo picado y unos cincuenta gramos de queso. El siguiente paso es introducir la masa en un bol y añadir un par de huevos bien batidos. Se mezcla todo muy bien y se sazona al gusto con sal y pimienta. Falta poner pan rallado para que se pueda dar la forma de las albóndigas más fácilmente. Se enciende el horno para que vaya cogiendo temperatura, mientras se van haciendo las bolitas de albóndigas y se depositan sobre papel de horno. Luego se hornean a 180 grados durante media hora y ya estarán listas para disfrutarlas. Es opcional preparar una salsa española después.

El brócoli es uno de los alimentos que más discrepancias genera entre los consumidores. Hay verdaderos detractores que rechazan su ingesta. Sin embargo, sus seguidores disfrutan de esta hortaliza con importante aporte nutricional hervida y aliñada con un buen aceite de oliva virgen extra y sal.

El brócoli también es conocido con el nombre de brécol, que tiene su origen en la palabra italiana 'brocco' que significa brote. Es en el país italiano donde se desarrollan las variedades de esta hortaliza que conocemos hoy en día y entre las que destacan la calabrese y el romanesco. La primera es la más común y se distingue por sus cabezuelas anchas

y carnosas con un color verdoso y toque morados. Por otro lado, la variedad romanesco tiene un aspecto más similar a la coliflor. En este caso las cabezuelas están más apiñadas y el color suele ser verde amarillento pálido.

En la cocina ha encontrado un hueco sobre todo en cremas y salsas, pero también es una buena alternativa como guarnición, por ejemplo, para degustar con un plato de pasta, arroz, con garbanzos, con pollo, en revueltos con jamón y otras hortalizas. También contribuye a convencer de sus posibilidades gastronómicas a cada vez más público gracias a estupendos gratinados con una sabrosa salsa bechamel.

Su particular color verde hace

que los más reacios a su consumo lo asocien con un producto poco saciante; sin embargo, las muchas recetas posibles desarman estas teorías.

Por ejemplo, una de las ideas más originales la encontramos en el 'brocomole' que no es otra cosa que una versión del clásico guacamole para dipear. La única variante en su preparación es la sustitución del guacamole por brócoli. Para quienes le resulte un cambio demasiado brusco, se puede utilizar la combinación de estos dos alimentos a partes iguales. Se trata de una forma diferente y novedosa de ir introduciendo al comensal en esta controvertida hortaliza. También se puede emplear en las pizzas como

parte de la base de verdura, cocinar un delicioso puré de patata con brócoli o acompañar a unos champiñones gratinados.

El brócoli se desarrolla durante el invierno y puede recolectarse durante una larga temporada en primavera y comienzos del verano, cuando aún son jóvenes. Eso sí, tiene que hacerse antes de que se abran sus flores de color amarillo porque si no la textura será más áspera y el sabor más amargo. Para conservarlo, se puede congelar o mantener en la nevera entre tres y cinco días. Se recomienda guardarlo en una bolsa de plástico con la menor cantidad de aire posible y no lavarlo hasta que no se vaya a utilizar.

El gran antioxidante y protector de la vista

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



El brócoli es una hortaliza de la familia de las brassicáceas. 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. 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, las proteínas son inferiores a los 5 gramos por 100 y anecdótica la presencia de grasas siendo el 50% o más en forma de grasas polinsaturadas (cardiosaludables), sin colesterol. Po-

demostramos decir que el brócoli es un alimento rico en fibra. En el capítulo de las vitaminas destaca la vitamina C hasta el punto de que con una porción de 100 gramos aportaríamos a nuestra dieta el 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 ele-

vado en isotiocianatos, podemos incluir al brócoli como un alimento rejuvenecedor para combatir los signos de la edad provocados por la oxidación natural del organismo.

Por otra parte, en el brócoli también se encuentran la luteína y la zeaxantina, componentes que protegen nuestra vista. Esto significa que contribuye a disminuir el riesgo de padecer degeneración macular y otros problemas relacionados con el nervio óptico. Se trata de alimento muy completo que también presenta en su composición magnesio, hierro, zinc, cromo, cobre, potasio, fósforo y calcio.