

Coles de Bruselas, el bonsái del huerto

Castilla y León ofrece en el mercado productos envasados naturales y artesanales de esta hortaliza bajo la marca Tierra de Sabor



ANA SANTIAGO

VALLADOLID. '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. En realidad, estos minúsculos repollos son brotes que aparecen del tallo de la planta y se recolectan cuando tienen una textura firme y un color verde intenso; aunque existen variedades menos comunes rojas o moradas.

El sabor es peculiar y juega entre el dulce y el amargor con considerables diferencias, dentro de ser repollos, con las coles de mayor tamaño. Pertenecen a la gran familia de las Crucíferas, en la que aparecen registrados más de trescientos géneros y unas tres mil especies propias de regiones templadas o frías del hemisferio norte. El término Brassica, género al que pertenecen, es el nombre latino de las coles. Comparte familia con otras muchas variedades como el brócoli, col blanca o repollo, lombarda, coliflor, nabo o rábano. Pueden encontrarse congeladas, frescas e, incluso, enlatadas, muy de esta tierra esta última versión y protegidas bajo la marca Tierra de Sabor. Las coles al natural de Vega Esla, una empresa familiar de Fresno de la Vega en León, son un producto natural y sin con-

servantes que forma parte de Alimentos Artesanales de Castilla y León y de Tierra de Sabor.

También se venden empaquetadas y desprovistas del tallo. Aunque con esta presentación resultan caras, ahorran tiempo de preparación, limpieza y los escasos desperdicios que generan.

En casa, los repollitos se conservan en el frigorífico una semana, mejor sin lavar y dentro de una bolsa de plástico perforada. También se pueden congelar enteros. Además de cocidas y en guisos varios; entre ellos, el original de esta tierra de buena cecina que combina este embutido con las coles, pueden realizarse de una forma rápida, cómoda y efectiva desde un punto de vista gastronómico que es freír- las directamente congeladas o frescas pasadas por agua. De forma muy rápida, se obtiene un exquisito plato que podrá acompañarse al

gusto por salsas, piñones o jamón, entre otras posibilidades. Un salteado en wok logra también grandes resultados.

El método más usual para preparar las coles de Bruselas es el de hacer primero un par de incisiones con un cuchillo en forma de cruz en la base del pedúnculo y, posteriormente, eliminar o pelar, las hojas superficiales, algo descoloridas ya, que quedan sueltas debido a estas incisiones. Existe la creencia de que este corte cruzado en su base ayuda a que cuezan antes; otros cocineros consideran que pierden propiedades.

La planta contiene múltiples cantidades de vitaminas y sales minerales, como por ejemplo la C, la vitamina B-Compleja, Betacarotina, ácido fólico y calcio; además de po-



tasio así como hierro. Suelen incluirse en las dietas con alto contenido de sales minerales y fibra.

La causa de que las coles produzcan más molestias digestivas que otras hortalizas son su alto contenido en celulosa y su riqueza en

compuestos de azufre. Para reducir el problema de aerofagia o de digestiones pesadas pueden incluirse en su preparación comino e hinojo. También es muy útil rematar la comida con una adecuada infusión de menta, anís, salvia o hinojo. La infusión de hierbabuena también resulta muy adecuada ya que relaja los músculos del colon; lo que ayuda a aliviar la molestia del exceso de gases.

Salvados estos problemas, además de las citadas bondades nutritivas, una nueva investigación el Centro Global del Cáncer de la Universidad Estatal de Ohio-Hospital de Cáncer Arthur G. James y el Instituto de Investigación Richard J. Solove (OSUCCC-James) ha descubierto cómo una sustancia que se produce al comer brócoli y coles de Bruselas puede bloquear la proliferación de células de cáncer.



VALOR NUTRICIONAL DE LAS COLES DE BRUSELAS

COMPOSICIÓN Por cada 100 gr.	
Agua (g.)	87,20
Energía (kcal.)	43,00
Proteínas (g.)	3,50
Grasa total (g.)	1,40
Hidratos de carbono (g.)	4,10
Azúcares (g.)	3,50
Almidón (g.)	0,61
Fibra dietética (g.)	3,80

MINERALES	
Calcio (mg.)	30,00
Hierro (mg.)	0,70
Potasio (mg.)	375,00
Fósforo (mg.)	60,00
Sodio (mg.)	10,00
Magnesio (mg.)	19,00

VITAMINAS	
Ácido fólico (g.)	90,00
Vitamina C (mg.)	100,00
Vitamina A: Eq. retinol (g.)	13,00
Carotenos (g.)	77,00

Las coles de Bruselas pertenecen a la familia de las Crucíferas. La col de Bruselas, también conocida como repollito, es una variedad que se puede calificar como moderna de la Brassica oleracea. Parece ser que el cultivo de estos repollitos comenzó hace más de un siglo en el norte de Francia y en Bélgica, en los alrededores de Bruselas, lo que explicaría su nombre. Existen numerosas variedades de coles de Bruselas que se clasifican en dos grupos; estándar o híbridas. Las variedades estándar, son coles más grandes y de mejor sabor y sin embargo las

FIRMA SALUDABLE
DANIEL DE LUIS ROMÁN
Director del Instituto de Endocrinología y Nutrición. Facultad de Medicina de la UVA

REPOLLITOS

variedades híbridas, son más uniformes y de mayor conservación.

Las coles de bruselas son las verduras que mayor aporte calórico presentan, alcanzando las 180 calorías por 100 gramos, proviniendo este aporte calórico de los hidratos de carbono (4,1 gramos), de las grasas 1,4 gramos y

de las proteínas 3,5 gramos, estas últimas de bajo valor biológico. Su contenido en agua es de un 87% de su peso total. El contenido de fibra, también es importante de 3,8 gramos por 100 gramos, produciendo un buen efecto saciante y modulando el tránsito intestinal.

Esta verdura también tiene el récord de mayor aporte de vitamina C, alcanzando los 100 mg por 100 gramos, por ello con 3 pequeñas coles de Bruselas de 20 gramos cada una recibimos 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 beta-caroteno 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 minoritarios).

Como otras verduras del mismo género, las coles son ricas en

fitoquímicos (glucosinolatos, isotiocianatos e indoles). Estos compuestos contribuyen a la prevención de algunas enfermedades degenerativas. Por otra parte estos compuestos azufrados (dimetilsulfuro, trimetilsulfuro, etcétera) son responsables del fuerte olor que se produce durante la cocción de esta verdura. En resumen estamos ante una verdura con un aporte calórico y de vitamina C muy importante, además su fuerte olor a la cocción indica la presencia de compuestos azufrados con beneficios para nuestra salud.