

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

## Con mucho sabor

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



Las coles de Bruselas pertenecen a la gran familia de las crucíferas, realmente es una variedad moderna de la Brassica oleracea. Existen numerosas variedades que se clasifican en dos grupos: estándar o híbridas. Las primeras son coles más grandes y de mejor sabor y, sin embargo, las variedades híbridas presentan como ventajas que son más uniformes y de mayor conservación. A pesar de ser una verdura, presenta un aporte calórico importante, alcanzando casi las 200 calorías por 100 gramos, proviniendo de los hidratos de carbono (4 gramos), de las grasas 1,5 gramos y de las proteínas 3,5 gramos, estas últimas de bajo valor biológico. Su contenido en agua es elevado, alcanzando casi un 90% de su peso total. El contenido de fibra, también es importante de casi 4 gramos por 100, produciendo un buen efecto saciante y modulando el tránsito intestinal. Dentro de los micronutrientes, esta verdura es la que más vitamina C aporta, alcanzando los 100 mg por 100 gramos, de este modo consumiendo 3 pequeñas coles de Bruselas de 20 gramos cada una ingeriríamos 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 menos importantes.

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, etc) son responsables del fuerte olor que se produce durante la cocción de esta verdura. Es una verdura con un aporte calórico importante y de antioxidantes como la vitamina C.

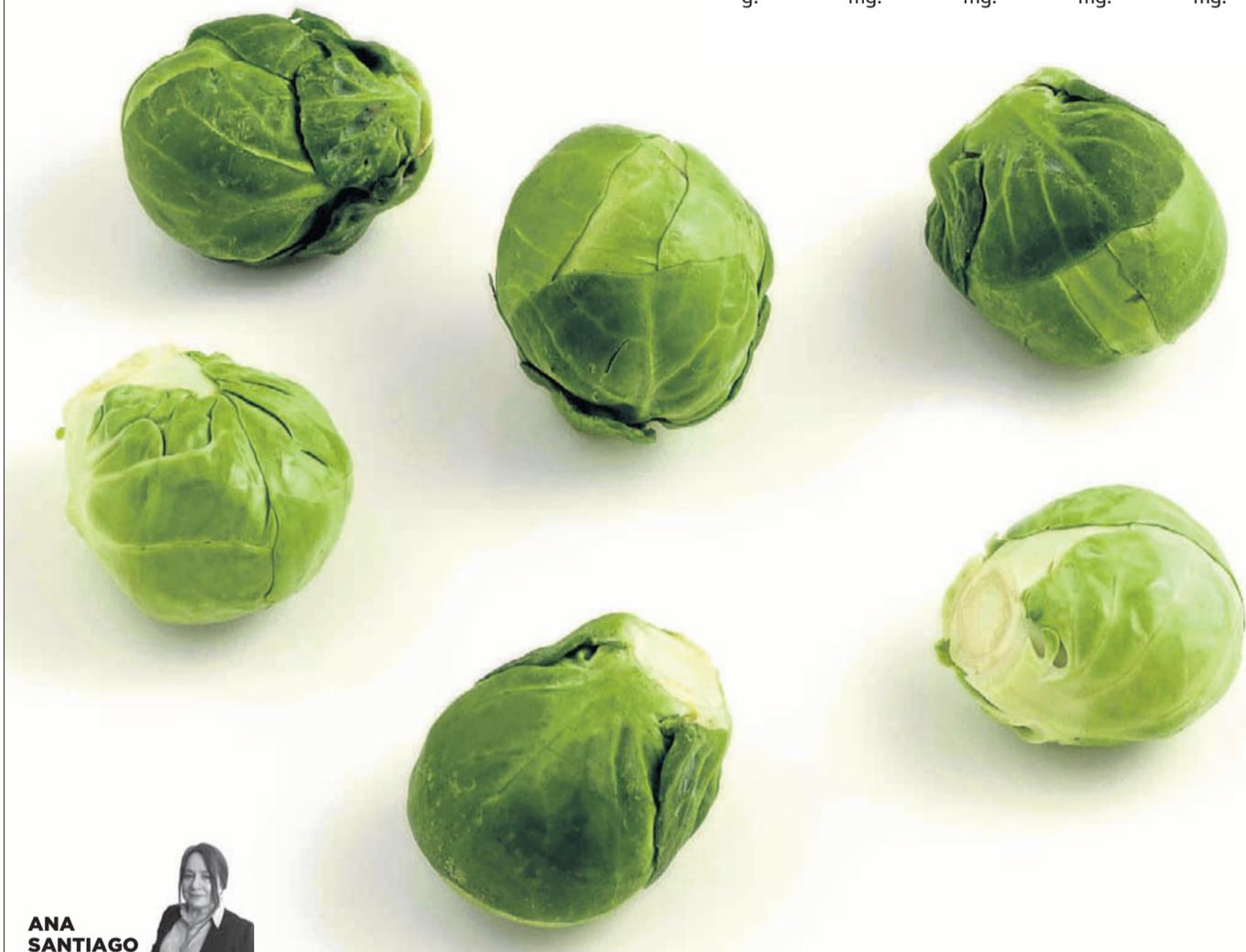
# Coles de Bruselas: dulce amargor

**Verdura.** Su singular nombre hace referencia al inicio de su cultivo en zonas del norte de Francia y Bélgica, concretamente a su producción cerca de Bruselas durante el siglo XIX

### COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

Por cada 100 gramos

Agua	Calcio	Hidratos carbono	Potasio	Vitamina C
<b>87</b>	<b>30</b>	<b>00</b>	<b>375</b>	<b>100</b>
g.	mg.	mg.	mg.	mg.



ANA SANTIAGO



Las coles de Bruselas se pueden encontrar frescas en el mercado durante todo el año, aunque la mejor temporada para conseguirlas son los meses de otoño e invierno al coincidir con el comienzo de su recolección. Al contrario que otras Crucíferas como el repollo o la col, requieren siempre un cocinado para que sean fácilmente digeribles por el organismo y para conservar todos sus nutrientes, lo mejor es elaborarlas al vapor; pero cocidas dejan un caldo interesante para sopas y otros preparados, con gran parte del poder nutritivo de esta verdura.

En la cocina, y dado su pequeño tamaño, permiten jugar con grandes y humildes platos. Al ser reducidas se convierten en piezas perfectas como recipientes naturales para un relleno de queso, carne, atún, jamón... para un buen entrante y también combinan bien con otras verduras en una buena menestra.

Una vez cocinadas y frías, las variedades de menor volumen se pueden incluir también en ensa-

ladas frescas, junto a los tradicionales lechuga, tomate, cebolla y pepino a los que aporta un cierto toque de amargor junto a una dulzura final en algunas variedades. También resultan deliciosas gratinadas al horno, después de haberlas cocido previamente y su característico tamaño también las propone como un acompañamiento perfecto para las guarniciones en platos de carne y pescados ahumados junto a otras hortalizas y verduras.

Algunos comensales rechazan su toque amargo, en particular los niños. Para evitarlo se las puede cubrir con salsas que suavicen su sabor como la bechamel o de queso o servir las junto a gambas o mejillones.

Las coles de Bruselas pueden encontrarse también congeladas y envasadas e incluso precocinadas. Son formatos aceptables y cómodos. Frescas hay que buscarlas con tonalidades verdosas brillantes, compactas, con forma esférica, tallo limpio y blanquecino, así como pesadas con relación a su tamaño.

### LEYENDA E HISTORIA

#### Una verdura recolectada antes de los cien días

Las variedades de coles de Bruselas se clasifican dependiendo de su tamaño, sabor, color o fecha de recolección, pero también haciendo referencia a si se trata de variedades estándares (de mayor tamaño y sabor intenso) o híbridas (de aspecto más uniforme y con mejor conservación). Dependiendo de la época del año en que se realice la recolección se denominarán precoces (150 días tras la siembra), intermedias (150-180 días tras la siembra) o tardías (más de 180 días tras la siembra). Algunas de las principales variedades de híbridos son: Burbujas, Cruz de Jade, Cruz de Jade, Oliver, Príncipe Marvel, Maravilla Real o Valiant, todas recolectadas antes de los cien días tras al siembra