



La hortaliza del mes

Brócoli

PARTES COMESTIBLES:

Inflorescencias, tallos tiernos, hojas.

¿COMÓ NOS AYUDA A ESTAR SANOS?

El principal componente del brócoli es el agua y se considera una buena fuente de fibras, minerales y vitaminas, destacando la presencia de vitamina C y folatos.

Éstos últimos participan en la producción de glóbulos rojos y blancos, y en la formación de anticuerpos.

La vitamina C tiene acción antioxidante, ayuda en sanar heridas y reparar y mantener dientes y huesos. Concorre además en la formación de una proteína llamada *colágeno*, utilizada para la producción de la piel.

También contiene vitaminas del grupo B, aún en menores cantidades. Éstas actúan en el metabolismo de los hidratos de carbono, la producción de anticuerpos y en el funcionamiento del sistema digestivo y nervioso.

En cuanto a los minerales, el brócoli es un alimento rico en potasio y fósforo, además de contener cantidades de hierro, magnesio y calcio.

Estudios recientes han demostrado como algunos productos de la degradación de un glucosinolato (rafanina) tienen un potente **efecto contra sustancias carcinogénicas**. El brócoli, por lo tanto, tiene un gran interés dietético por prevenir algunas enfermedades degenerativas y estimular el sistema inmunológico.

Las **hojas** de esta hortaliza también concentran nutrientes esenciales y se caracterizan por su alto contenido de provitamina A, especialmente de **betacarotenos**, que otorgan a este alimento un poder **antioxidante** que contribuye a la prevención de enfermedades. El **tallo** es una fuente significativa de **fibra**.





La hortaliza del mes

Brócoli

¿COMÓ PODEMOS INTRODUCIRLO EN NUESTRA DIETA?

- El brócoli se cosecha sobre todo en invierno aunque lo encontramos en las tiendas todo el año. La inflorescencia tiene un color verde oscuro y está protegida por hojas de color verde. Las inflorescencias y los tallos más tiernos son las partes que se suelen comer.
- Se presta a muchas recetas: podemos comerla rehogada, hervida, al vapor, al horno y salteada en la sartén con otras verduras. También la podemos incluir como acompañamiento a carnes y pescados o en sopas o platos de arroces.
- El brócoli ha de conservarse en la nevera, y no hay que lavarlo hasta el momento en el que se consuma. También podemos congelarlo, hirviendo durante unos minutos las inflorescencias.
- El tallo es muy utilizado para su consumo al vapor y como ingrediente para purés y cremas de verduras. Retiramos su parte exterior y lo cortamos en trozos, lo cocinamos antes que las flores, tardan unos minutos más en estar listos.
- Sus hojas se pueden consumir tanto en crudo, por ejemplo con aliño en ensaladas, como cocidas añadiendo su sabor a guisos y caldos. Para comerlas en crudo quitaremos la nervadura de la hoja, amarga.

