

BERZA

Brassica oleracea var. viridis



La berza, berza col, col forrajera, col caballero o col gallega es una variedad de col que se ha puesto de moda como *kale*, su nombre en inglés. Es una herbácea anual de la familia de las crucíferas (brasicáceas) que posee hojas suaves y algo carnosas.

Cultivo y manejo

La siembra debe realizarse por trasplante al comienzo de la primavera en suelos ricos y fértiles. Las hojas suelen recolectarse en los meses de invierno. Es un cultivo muy resistente al ataque de plagas y larvas.

Propiedades

Posee un alto contenido de calcio, hierro, fibra, ácido fólico, fósforo, potasio y vitaminas A, B6, C y K. Además, se le confieren propiedades desintoxicantes y antioxidantes, incluso superiores a las de otras crucíferas como la col, la coliflor, el brócoli y el colinabo. Su consumo regular puede reducir el colesterol, aliviar la artritis y prevenir el cáncer de pulmón, vesícula, próstata, mama, colon y ovarios.

Usos culinarios

La berza se utiliza para hacer guisos con papas, legumbres y derivados de la carne de cerdo. Es un

alimento versátil y nutritivo que puede consumirse crudo tanto en ensaladas como en zumos, pero también cocido y salteado.

• Berza salteada

- 1 mazo de berza
- 2 cucharadas de aceite
- 2 dientes de ajo trinchados
- 1 cebolla mediana cortada en anillas
- 1 ají pimiento pequeño en tiras
- ¼ taza de vino seco o blanco
- Sal y pimienta al gusto

Lavar las hojas de berza, escurrirlas y cortarlas en tiras. En un sartén grande saltear el ajo, luego la cebolla y por último el ají, durante unos 5 minutos. Añadir la berza, sal y pimienta y mezclar bien. Cuando comiencen a ablandarse las hojas, añadir el vino, bajar el fuego y cocer durante 10 minutos o hasta que la berza esté al dente.

• Caldo gallego

- 1 mazo de berza
- 1 libra de frijoles blancos
- 1 hueso de cerdo con algo de carne
- 3 papas medianas
- 2 nabos
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de pimentón
- Sal al gusto

Escoger los frijoles y remojarlos entre 6 y 8 horas. Agregar el hueso y poner a ablandar en la misma agua del remojo. Cuando los frijoles estén a media cocción, introducir las papas y los nabos pelados y cortados en dados. Mantener a fuego lento hasta que todo esté blando. Añadir la berza en tiras y sazonar con los demás ingredientes.



Proyecto agroecológico Finca Marta
Caimito, Artemisa, Cuba
e-mail: mgahonam@enet.cu