

COLIFLOR

Brassica oleracea var. botrytis



Planta de la familia de las crucíferas (brasicáceas), en la que se incluyen el brócoli, la col, el colinabo, la berza y la col china. Sus flores y hojas superiores forman una cabeza de masa compacta y dura rodeada por gruesas hojas verdes. Hay más de 3 000 especies, pero las más comercializadas son las de color blanco, verde y morado.

Cultivo y manejo

Aunque es una planta anual y se desarrolla mejor entre septiembre y enero, es posible cultivarla todo el año. Se reproduce por semillas en suelos fértiles y ligeramente húmedos.

Propiedades

Buena fuente de vitaminas A, B y K, y de minerales como potasio, fósforo, magnesio y calcio. Por sus propiedades diuréticas se emplea en casos de hipertensión, retención de líquidos, gota y cálculos renales, así como para adelgazar. Ayuda a prevenir el cáncer, las úlceras estomacales y las enfermedades del corazón debido a su alta cantidad de antioxidantes.

Además, puede reducir los niveles de colesterol, mejorar el estreñimiento y fortalecer los huesos. Su consumo se recomienda especialmente durante el embarazo porque posee abundante ácido fólico, esencial para el desarrollo del feto.

Usos culinarios

Con su sabor suave, ligeramente dulzón, se digiere mejor que las demás coles. Las flores pueden prepararse al vapor, hervidas, asadas, fritas o gratinadas. Combinan muy bien con arroz, papas, huevos, legumbres y otras hortalizas.

• Coliflor salteada

1 cabeza de coliflor grande o 2 pequeñas

2 cucharadas de aceite

Sal al gusto

2 dientes de ajo

1 cucharada de perejil

Separar las flores de la cabeza y lavarlas bien. Calentar el aceite en una sartén de fondo grueso a fuego medio-alto. Cuando el aceite esté caliente, pero no humeante, añadir la coliflor y la sal. Remover a partir de que la coliflor comience a dorarse y cocerla unos siete minutos, hasta que esté tierna. Poco antes de retirar del fuego, agregar el ajo y el perejil trinchados.

• Rodajas de coliflor al horno

Lavar la coliflor y cortar la cabeza en rodajas de menos de 1 cm de grosor. Colocarlas en una sola capa en una bandeja de horno pinceladas con una mezcla de aceite, sal y pimienta. Hornear hasta que estén doradas y tiernas (alrededor de 20 minutos). Espolvorear las rodajas con hierbas frescas de condimento finamente picadas (mejorana, orégano, hinojo, perejil) o con especias molidas.

Las rodajas también pueden gratinarse en el horno cubriéndolas primero con mantequilla derretida y luego con queso o salsa bechamel.



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