

BRÓCOLI

Brassica oleracea italica



Planta de la familia de las crucíferas (brasicáceas), a la que también pertenecen la col, la coliflor, la berza, el colinabo y la col china. Posee numerosas cabezas florales compactas de color verde, dispuestas como un árbol, que son comestibles.

Cultivo y manejo

Es un cultivo de climas frescos, por lo que no se desarrolla adecuadamente en los meses más calurosos. Requiere suelos sueltos, abonados, frescos y con humedad regular. Cuando aparece la inflorescencia, no conviene el riego por aspersión para evitar podredumbres u hongos.

Se siembra en semillero y cuando las plantas alcanzan entre 10 y 15 cm se trasplantan y se separan de 50 a 60 cm, debido a su gran porte. La cosecha debe realizarse antes de que las flores de la cabeza se vuelvan amarillas.

Propiedades

Está considerada una de las hortalizas de mayor valor nutricional en relación con el peso de producto comestible. Posee un alto contenido de vitaminas A, B1, C y E, que ayudan a mantener los tejidos corporales, el sistema inmunológico, el nervioso y el hepático. También es rico en zinc, potasio, calcio, yodo, hierro y magnesio. Además, hay estudios que asocian su consumo a la prevención de tumores y enfermedades cardíacas.

Usos culinarios

Para conservar mejor sus propiedades, se recomienda al vapor, en horno microondas o salteado, pero también se puede consumir crudo.

• Brócoli con salsa de mantequilla

- 1 cabeza de brócoli
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 dientes de ajo
- Sal y orégano al gusto
- 1 cucharada de zumo de limón

Lavar, cortar el brócoli y cocerlo al vapor hasta que esté tierno. Mientras, derretir la mantequilla en un recipiente de fondo grueso, añadir los ajos majados o trinchados, la sal y el orégano. Cuando la mantequilla comience a burbujear, apagar el fuego y agregar el zumo de limón. Colocar el brócoli en una fuente, bañado en la salsa.

• Crema de brócoli y papa

- 1 cabeza de brócoli
- 1 papa grande
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 ajo puerro
- 4 tazas de agua
- Sal y pimienta al gusto

Sofreír en el aceite la cebolla y los ajos, todo bien picadito. Añadir el brócoli y la papa troceados, dejar rehogar brevemente. Agregar el agua y cocer a fuego medio hasta que el brócoli y la papa se pongan tiernos (aproximadamente 15 minutos). Salpimentar y batir en licuadora. Servir caliente.



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