

LO VERDE EN CASA

El brócoli es una de las verduras raramente presente en nuestros agro-mercados, y una de las recomendadas para incluir en la dieta por sus altos contenidos de nutrientes y sus propiedades anticancerígenas. Recientemente se anunció por el noticiero de TV que la dirección de la Agricultura Urbana iniciaría el cultivo del brócoli, verdura poco o casi nada conocida y utilizada en las ensaladas de la cocina cubana, pero de uso frecuente en las mesas de distintos países de América, Europa y Asia; de ello hablan las altísimas cifras de producción de esta verdura en esos países. El brócoli es uno de los doce alimentos recomendados por Germán Lápiz, en su artículo *Los doce alimentos anticancerígenos que debes incluir en tu dieta*.

EL BRÓCOLI

Las propiedades del brócoli actúan como una barrera antitumoral, expulsan los radicales libres que ingerimos por la contaminación ambiental, refuerzan nuestras defensas y mantienen el organismo sano. Varios estudios demuestran que esta verdura contiene isotiocianatos capaces de interrumpir el desarrollo de células malignas en las primeras etapas de proliferación de cáncer del colon, hígado, huesos, mamas, páncreas, piel, próstata y vejiga. A la hora de elegir una dieta saludable para la familia, el brócoli es una opción casi obligatoria. Pero hablemos de esta verdura tan valiosa.

El brécol, bróculi o brócoli (*Brassica oleracea italica*), del latín *brachium* (brazo), es una planta de la familia de las Brasicáceas, antes llamadas Crucíferas. Otras variedades de la misma especie son el repollo (*B. o. viridis*), la coliflor (*B. o. botrytis*), el colinabo (*B. o. caulorapa*) y la col de Bruselas (*B. o. gemmifera*). El llamado

brócoli chino (*B. o. alboglabra*) es también una variedad de *Brassica oleracea*.

Características

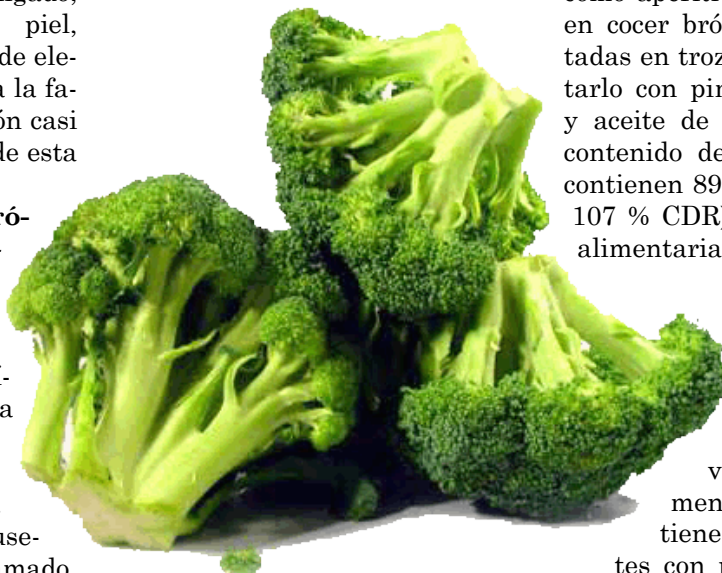
Esta planta posee abundantes cabezas florales carnosas comestibles de color verde, puestas en forma de árbol, sobre ramas que nacen de un grueso tallo, también comestible. La gran masa de cabe-

zuelas está rodeada de hojas. Es muy parecido a su pariente cercano, la coliflor, pero es de color verde.

Es un cultivo de climas frescos, por lo que prospera pobremente durante los veranos calurosos. Habitualmente se prepara hervido o al vapor, pero se puede consumir crudo y se ha convertido en una verdura cruda muy popular como aperitivo. Un plato consiste en cocer brócoli con patatas cortadas en trozos y luego condimentarlo con pimentón, ajo en polvo y aceite de oliva. Tiene un alto contenido de vitamina C (100 g contienen 89,2 mg de vitamina C; 107 % CDR), vitamina E y fibra alimentaria soluble.

Nutrición

El brócoli tiene un alto contenido en vitamina C y fibra alimentaria; también contiene múltiples nutrientes con potentes propiedades



anti-cancerígenas, como diindolimetano y pequeñas cantidades de selenio. Una sola ración proporciona más de 30 mg de vitamina C y media-taza proporciona 52 mg. El diindolimetano que se encuentra en el brócoli es un potente modulador de la respuesta del sistema inmunitario innato con actividad anti-viral, anti-bacteriana y anti-cancerígena. El brócoli también contiene el compuesto glucorafanina, que puede ser convertido en el compuesto anti-cancerígeno sulforafano, aunque los beneficios del brócoli se reducen considerablemente si el vegetal es hervido. El brócoli también es una excelente fuente de indole-3-carbinol, un compuesto químico que estimula la reparación del ADN de las células y parece bloquear el crecimiento de las células cancerígenas.

Hervir el brócoli reduce los niveles de compuestos anti-cancerígenos, como el sulforafano, con pérdidas del 20-30% después de cinco minutos, el 40-50% al cabo de diez minutos, y el 77% después de treinta minutos. Sin embargo, otros métodos de preparación, tales como la cocción al vapor, el horno de microondas, y el salteado en wok, no tienen ningún efecto significativo sobre los compuestos.

El brócoli tiene los niveles más altos de carotenoides en el género *Brassica*. Es particularmente rico en luteína y también proporciona una modesta cantidad de beta-caroteno.



Brócoli con pollo, plato importante en el menú chino.

Hay estudios que revelan que un elevado consumo de brócoli puede reducir el riesgo de cáncer de próstata agresivo. El consumo de brócoli también puede ayudar a prevenir enfermedades cardíacas.

Los brotes de brócoli a menudo se recomiendan por sus beneficios para la salud.

Variedades

Existen tres variedades de brócoli cultivadas normalmente. La más común es el **brócoli de Calabria** (a menudo conocida simplemente como “brócoli”), llamada así por la ciudad de Calabria, en Italia. Posee grandes cabezas verdes (de 10 a 20 cm) y tallos gruesos. Se trata de un cultivo anual de estación fría. Los **brotes de brócoli** tienen un mayor número de cabezas, con muchos tallos delgados. Por último, la **coliflor púrpura** es un tipo de brócoli vendido en el sur de Italia, en España y en el Reino Unido. Tiene una cabeza con forma de coliflor, pero compuesta de diminutos capullos de flor. En ocasiones presenta un tono púrpura en la punta de los capullos de las flores.

Otros grupos cultivables de *Brassica oleracea* incluyen el repollo (*Brassica oleracea* var. *viridis*), la coliflor (*Brassica oleracea* var. *botrytis*), el romanescu, la col verde (*Brassica oleracea* convar. *acephala* var. *sabellica*), la berza (*Brassica oleracea* var. *medullosa*), el colirrábano (*Brassica oleracea* gongyloides) y las coles de Bruselas (*Brassica oleracea* var. *gemmifera*). El brócoli chino también es un grupo cultivable de *Brassica oleracea*. El grelo, a veces llamado *brócoli rabe*, entre otros nombres, forma cabezas similares, pero más pequeñas, y es en

realidad un tipo de nabo (*Brassica campestris*). El brocolini es un cruce entre brócoli y brócoli chino.

Los productores más importantes de coliflor y brócoli, entre otros, según datos de la según la FAO del 2008 son: China con 8 585 000 ton., India con 5 014 500 ton., Estados Unidos con 1 240 710 ton y España con 450 100 ton. En total, a nivel mundial, la FAO estima que se producen un aproximado de más de 19 millones de ton.

Cultivo

El brócoli es un cultivo de clima fresco al que le van mal los climas de veranos calurosos. Crece mejor en una temperatura media durante el día entre 18 y 23 °C. El conjunto de flores, también llamado “cabeza” del brócoli, aparece de color verde en el centro de la planta. Para cortar esta cabeza se utilizan tijeras de podar a una pulgada de la punta. El brócoli debe ser cosechado antes de que las flores de la cabeza se vuelvan amarillas brillantes.

Las variedades de brócoli de cabeza ofrecen resultados pobres en climas cálidos, debido principalmente a plagas de insectos, mientras que la variedad de brotes es más resistente, aunque se debe prestar atención a insectos chupadores (como pulgones), orugas y mosca blanca. Pulverizar con *bacillus thuringiensis* puede controlar los ataques de orugas, mientras que el aceite de citronella puede evitar apariciones de mosca blanca.

Esperamos que con la información brindada te animes, si no lo has hecho, a probarlo, incluyéndolo, con la regularidad que tu bolsillo te permita, en tu dieta. Recuerda que es preferible gastar dinero en comida antes que en medicinas. ¡Hasta la próxima!