

COLIFLOR

Brassica oleracea var. botrytis
De Wikipedia, la enciclopedia libre

La Coliflor es una planta del Grupo Botrytis de las Brassica oleracea en la familia de las Brassicaceae. Se reproduce por semillas. Se trata de una planta anual, pero se encuentran en su mejor momento entre los meses de septiembre y enero en el hemisferio norte, aunque se puede disponer de ellas durante todo el año.



La coliflor se parece al brécol y es que está emparentada con él. La planta está compuesta por una cabeza blanca, (si tiene manchas marrónáceas, inflorescencias separadas o partes blandas en la masa, significa que está vieja redondeada) denominada masa, que es la única parte comestible, rodeada de gruesas hojas verdes. Su tamaño puede alcanzar los 30 centímetros de diámetro y puede llegar a pesar más de 2 kilogramos. El color de la masa puede ser blanco amarillento, verde o violeta según la variedad cultivada. Tiene un sabor suave y, en ocasiones, ligeramente dulzón.

El principal componente de la coliflor es el agua y es un alimento de escaso aporte calórico ya que presenta un bajo contenido de hidratos de carbono, proteínas y grasas. Sin embargo se la considera una buena fuente de fibra dietética, Vitamina B6, ácido fólico, Vitamina B5, así como pequeñas cantidades de otras Vitamina del grupo B, (como la B1, B2 y B3) y minerales (sobre todo potasio y fósforo).

La coliflor tiene propiedades diuréticas, debido a su elevado contenido en agua y potasio y bajo aporte de sodio. El consumo de esta verdura favorece la eliminación del exceso de líquidos del organismo y resulta beneficiosa en caso de hipertensión, retención de líquidos y oliguria (producción escasa de orina). El aumento de la producción de orina permite eliminar, además de líquidos, sustancias de desecho disueltas en ella como ácido úrico, urea, etc. Por ello se recomienda también a quienes padecen hiperuricemia y gota y a las personas con tendencia a formar cálculos renales.

Uno de los principales inconvenientes de su ingesta es que provoca flatulencia. A pesar de sus múltiples beneficios para la salud, hay que tener en cuenta que para determinadas personas tiene efectos indeseables. La fibra y los abundantes compuestos de azufre en su composición son las sustancias responsables de la flatulencia y la dificultad para su digestión. Sin embargo, la coliflor se digiere mejor que el resto de las coles, por lo que su consumo no ha de estar necesariamente restringido en aquellas personas con trastornos digestivos como gastritis, úlcera o digestiones difíciles. Además, resulta más suave si se cuece con comino o hinojo. También sirve de ayuda una infusión de manzanilla con anís verde o de hierbabuena como postre.

La coliflor puede prepararse al vapor, asada, frita, estofada, hervida o gratinada. Puede servirse como acompañamiento de otros platos, como legumbres o arroz, o como ingrediente básico en una saludable menestra de verduras. También se puede usar como acompañante de algunos pescados, como el bacalao, o incluso puede formar parte de tortilla.