

## Las Crucíferas



Las crucíferas son unas de las verduras típicas del invierno. A este grupo pertenecen algunas tan conocidas como la coliflor, el repollo, el brécol, la lombarda, las coles de Bruselas, el kale, el nabo, la rúcula, el rábano, el berro, la col china, los grelos, el romanescu o las hojas de mostaza. Son alimentos que se caracterizan por su CALIDAD nutricional porque son ricos en minerales como el CALCIO, que se asimila fácilmente, en POTASIO y MAGNESIO, en VITAMINAS A, C y K, en ÁCIDO FÓLICO, en FIBRA y, como la mayoría de las verduras, en agua. Son alimentos muy bajos en calorías, no aportan prácticamente hidratos de carbono ni grasas, por lo que son muy recomendables para dietas de adelgazamiento, además de ser diuréticas y laxantes pero, quizás, una de sus características más interesantes es que se ha comprobado -así lo señala la página del Instituto Nacional del Cáncer de EEUU- que su consumo habitual puede prevenir de la aparición de algunos tumores como el cáncer de pulmón, de colon, de vejiga, de próstata, de mama y de cuello de útero.

No se ha recomendado su consumo en personas con hipotiroidismo, sin embargo, esta recomendación no es correcta si la dieta contiene suficiente cantidad de yodo, la eliminación de estas verduras por esta causa sería mucho más perjudicial que su presencia en la dieta.

En cuanto a las maneras más adecuadas de cocinarlas para aprovechar sus propiedades son cocidas al vapor o en ensalada, cortándolas de forma muy fina o rallándolas. También se pueden tomar en cremas o salteadas o cocidas en el microondas a baja potencia. Para evitar su tendencia a producir flatulencia se pueden cocinar con algunas especias como el comino.

Como curiosidad, los diferentes condimentos que conocemos con el nombre de mostaza se obtienen triturando las semillas de varias plantas del género *Sinapis* que pertenecen a la familia de las crucíferas.

## Recetas de cocina

### Ensalada de col con ajo, zanahoria y comino

#### INGREDIENTES para dos personas

$\frac{1}{4}$  de col  
2 zanahorias  
1 ajo  
3 cucharadas de aceite  
1 cucharada de vinagre  
10 semillas de comino o una pizca de comino en polvo  
Sal  
2 cucharadas de agua

#### PREPARACION

Cortar la col en juliana y lavarla, si es un poco dura y tenéis prisa la ponéis en agua caliente unos minutos y se ablandará un poco, luego la refrescáis con agua fría.

Rallar las zanahorias.

Hacer un machado en el mortero con el ajo, la sal y el comino.

Añadir el aceite, vinagre y mezclar. Verter sobre la ensalada

Poner las dos cucharadas de agua en el mortero , remover y echar en la ensalada

Está mejor si se deja reposar y se rinde al menos durante media hora.

Servir fría.

## Coliflor con patatas a la gallega

### INGREDIENTES

1 coliflor  
2 patatas medianas  
4 dientes de ajo  
Pimentón dulce  
Vinagre de Jerez (opcional)  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal

### ELABORACIÓN

Lo primero que vamos a hacer es limpiar y sacar los floretes a nuestra coliflor desechando el tallo y sus hojas verdes. Las patatas las pelamos y las cortamos en cuartos.

Ponemos a hervir agua con sal y cuando el agua hierva introducimos nuestra coliflor y las patatas. En cuanto las patatas estén tiernas (20-25 minutos aproximadamente) las escurrimos y las reservamos.

Ahora en una sartén pequeña sofreímos los ajos laminados en un chorro generoso de aceite de oliva virgen extra al que podéis añadir opcionalmente un chorrito de vinagre de Jerez.

En cuanto los ajos doren un poco apagamos el fuego, y añadimos una cucharadita de pimentón dulce.

Con el calor residual terminamos de rehogar todo y cuando esté bien integrada la mezcla la vertemos sobre nuestras verduras.

---