



ALIMENTOS QUE ALARGAN LA VIDA



Más de ochenta recetas para **vivir más y mejor**



ALIMENTOS QUE ALARGAN LA VIDA



Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).
Todos los derechos reservados.

Primera edición: mayo de 2014

Coordinación y realización editorial: Zahorí de Ideas, S.L.

Texto: Ana Rius

Diseño y maquetación interior: Pau Santanach

© de esta edición: Grup Editorial 62, S.L.U., 2014

Salsa Books

Pedro i Pons 9-11, 11ª Pta

08034-Barcelona

www.planetadelibros.com

Depósito legal: B. 7828-2014

Imprenta: REINBOOK

ISBN: 978-84-15193-46-3



SUMARIO

INTRODUCCIÓN	4
1. BRÓCOLI. Una flor con propiedades curativas	6
2. TOMATE. Una fruta nutritiva y refrescante	17
3. LENTEJAS. Uno de los alimentos de la felicidad	28
4. GARBANZOS. Un alimento antiestrés	47
5. AGUACATE. Casi una mantequilla vegetal	58
6. SALMÓN. El gran aliado del corazón	77
7. CACAPO. Símbolo maya de la longevidad	88
8. YOGUR. El fermento que favorece la longevidad	105
9. NUEZ. La gran aliada de la memoria	116
10. ATÚN. Un alimento regulador de nuestra energía	127
11. KIWI. El sabor que llegó de las antípodas	146
12. MANZANA. La fruta neutralizadora de los radicales libres	157



BRÓCOLI

UNA FLOR CON PROPIEDADES CURATIVAS

**Para mantener sus propiedades,
se debe cocinar al dente**

El brócoli es una variedad de la col y está considerado uno de los superalimentos por su alto contenido en vitaminas A y D, sus propiedades antioxidantes y nutritivas. Es muy fácil de cocinar, tanto al vapor como al horno, a la plancha, gratinado, y es cada vez más popular en nuestra cocina.

CUELTAN QUE EL TÍO DE ALBERT BROCCOLI, PRODUCTOR DE LA SAGA DE JAMES BOND, INTRODUJO LAS PRIMERAS SEMILLAS DE BRÓCOLI EN LOS ESTADOS UNIDOS.

Historia

El brócoli (*Brassica oleracea italica*) es una planta de la familia de las brasi-cáceas, igual que la col y la coliflor, cuyas florecillas, organizadas en ramilletes, se comen. También conocida como brúcoli o brécol, su cultivo se originó en Italia, de donde también procede el nombre (*broccolo*) que significa «el brote de la col».

Partiendo de la col silvestre, los antiguos romanos desarrollaron el brócoli que consumían crudo, en puré, aliñado con aceite de oliva o hervido. Desde Roma se extendió por el Mediterráneo hasta la península de Anatolia, el Líbano y Siria, dado su clima templado. Los emigrantes italianos hacia el nuevo continente fueron quienes introdujeron esta verdura en los Estados Unidos. Parece ser que el tío de Albert Broccoli, el productor de la saga de James Bond, fue quien introdujo las primeras semillas en los Estados Unidos en 1870.

Europa desarrolló su producción a mediados del siglo xx y en la actualidad su cultivo se desarrolla también en Japón y los Estados Unidos, en concreto en el área de California, cuyo clima es muy favorable para los productos originarios del Mediterráneo.

Variedades

Aunque el más común en nuestros mercados es el brócoli con flor verde azulada y tallo, verde oscuro, existen variedades de coloraciones moradas, rojizas y blancas.

Las diferentes variedades se clasifican en función del crecimiento de la pella. Las precoces o tempranas se recolectan en octubre, noviembre y diciembre, a menos de 90 días de la siembra. En este grupo se encuentran los tipos **Clipper**, **Coaster**, **Topper**, **Azul de Santa Teresa** y **San Andrés** (rosado). Las intermedias o de media estación se recolectan en los meses de enero y febrero, una vez han transcurrido entre 90 y 110 días de la siembra. Las variedades **Rosado de San Antonio** (azulado) y **Toro** se encuentran en este grupo. Por último, las variedades tardías son las que necesitan más de 110 días para alcanzar su crecimiento. Se recolectan en los meses de marzo,

abril y mayo. Entre ellas, se encuentra la **Verde tardío, San Isidro, San José** y las de **pella blanca, Roscoffo, Walcheren, Mammoth** y **Angers**.

Recientemente, se ha empezado a comercializar en España el *broccolini*, también conocido como *bimi*, que es el resultado del cruce de brócoli y la col china. Su aspecto es el de un brócoli con los tallos más finos y alargados.

Información nutricional

El brócoli está considerado una de las hortalizas con mayor valor nutritivo. La mayor parte de su composición es agua, por lo que su ingesta aporta muy pocas calorías, pero además aporta vitaminas B1, E, C, A. El alto contenido en vitaminas E y C convierten al brócoli en una fuente importante de antioxidantes, así como un buen coadyuvante para nuestra salud cardiovascular gracias al complejo de vitaminas B que aporta. Otro de los grandes beneficios del consumo de brócoli es la aportación de luteína y zeaxantina que pueden prevenir cataratas y degeneración macular del ojo.

EL ALTO CONTENIDO EN VITAMINAS E Y C CONVIERTEN AL BRÓCOLI EN UNA FUENTE IMPORTANTE DE ANTIOXIDANTES, Y UN BUEN COADYUVANTE CARDIOVASCULAR GRACIAS AL COMPLEJO DE VITAMINAS B QUE APORTA.

Estudios recientes apuntan que los brotes de brócoli contienen una alta concentración de sulforafano, que es un fitonutriente que beneficia la lucha contra el cáncer.

El brócoli además contiene altas cantidades de potasio y menores cantidades de calcio, zinc, yodo, hierro y magnesio. Es importante la aportación de yodo que proporciona para el correcto funcionamiento del tiroides.

Si se cocina al vapor, el brócoli ayuda a reducir los niveles de colesterol.

Compra y conservación

Aunque en la actualidad el brócoli es un alimento que podemos encontrar en el mercado durante todo el año, el mejor momento para su consumo es el invierno y la primavera. Un buen brócoli debe tener las flores compactas y de color uniforme y brillante. Hay que evitar la compra de aquellas piezas que tengan flores amarillentas, porque es signo de que están muy maduras.

En casa se puede guardar dentro de una bolsa de plástico a la que se extraerá el aire, en el frigorífico de 3 a 5 días, sin lavarlo, porque el agua podría acelerar su deterioro. En el caso de quererlo guardar cortado, se acelerará la degradación de vitamina C, por lo que deberá consumirse en un par de días. Si se desea congelar, debe escaldarse con agua caliente durante unos minutos hasta que adquiriera un color más oscuro; de esta forma, puede conservarse hasta un año.



PUEBLOS LONGEVOS

Si los mayores productores de brócoli del mundo son California y el Japón, zonas en las que se encuentran dos de las ciudades azules, donde los habitantes son más longevos, quizás esta hortaliza puede ser una de las claves de la soñada eterna juventud.

En Loma Linda (California), la dieta de la población, adventistas del Séptimo Día, es mayoritariamente ovolactovegetariana, lo que significa que comen huevos y productos lácteos. Uno de los alimentos estrella de su dieta son las nueces, pero la verdura y la fruta cultivada en la zona son

sus alimentos habituales. No es de extrañar que el brócoli forme parte de su gastronomía.

En la isla de Okinawa, famosa por su belleza tropical y la longevidad de sus habitantes, la dieta se centra en verduras, como el brócoli, y reduce el consumo de carnes. Los japoneses siguen el pensamiento hipocrático de que «el alimento debe ser nuestra medicina y nuestra medicina el alimento». En la gastronomía asiática, el brócoli es un plato principal, acompañado de *tofú* o queso y olivas.



01

BRÓCOLI

ENSALADA DE BRÓCOLI CON QUESO FRESCO Y NUECES



4



½ kg de brócoli
200 g de tomates cherry
1 diente de ajo
1 cucharada de vinagre
2,5 cucharadas de aceite
de oliva
40 g de nueces picadas
150 g queso fresco
pimienta
sal

Lava el brócoli, córtalo y quítale los tallos. Estos se pueden pelar con un pelador de patatas y cortar en bastones de unos 5 cm. Hierva el brócoli y los tallos, en agua con sal, durante 3 minutos, de forma que queden al dente. Retira del fuego, escurre y reserva para que vayan enfriándose.

Pon el diente de ajo con una cucharadita de sal y machácalo con un tenedor en una tabla de cortar. Coloca la pasta resultante en un bol pequeño y agrega el vinagre, una pizca de pimienta y dos cucharadas y media de aceite de oliva para emulsionar la vinagreta.

Mezcla el brócoli, los tomates partidos por la mitad, el queso fresco y las nueces en una ensaladera. Agrega la vinagreta y sazona con sal. Sirve la ensalada fría.

*

El brócoli contiene nutrientes antioxidantes que facilitan la elaboración de colágeno y la formación de glóbulos blancos y rojos.



CREMA DE BRÓCOLI



En una olla grande pon un chorrito de aceite de oliva. Pica la cebolla y el apio. Sofríe y cuando las verduras estén doradas, añade agua. Hiérvelo todo durante 1 hora.

Cuando tengas el caldo de verduras colado, cuece las patatas y el brócoli, cortados en trozos pequeños. Agrega sal.

Cocina a fuego lento durante unos 20 minutos.

Una vez cocido, agrega el resto de verduras del caldo y tritúralas hasta conseguir un puré. Agrega la nata líquida y mezcla. Sirve con un poco de queso rallado espolvoreado por encima.



4

1 cebolla
1 apio
4 patatas
300 g de brócoli
200 ml de nata líquida
1 l de agua
queso rallado
aceite de oliva
sal

*

Esta crema de brócoli tiene un alto poder desintoxicante de nuestro cuerpo gracias a los fitonutrientes glucosinolatos.



03

BRÓCOLI

FLAN DE BRÓCOLI CON SALSA ROMESCO



4



300 g de brócoli
150 ml de leche
3 huevos
40 g de queso rallado
30 g de mantequilla
25 g de harina
nuez moscada
pimienta blanca molida
sal

PARA LA SALSA ROMESCO:

12 almendras tostadas
10 avellanas
1 cabeza de ajos
2 tomates maduros
5 ñoras
120 ml de vinagre
aceite de oliva
1 rebanada de pan frito



Este flan de brócoli puede ayudar a resolver las deficiencias de vitamina D, dada la combinación de betacarotenos y vitamina K.

Separa las flores del brócoli del tronco, pela los tallos y córtalos en trozos. Hierva el brócoli entre 3 y 5 minutos, y cuévalo para eliminar el exceso de agua. Haz un puré con el brócoli hervido.

Funde la mantequilla en una sartén, agrega la harina y la leche para preparar la salsa bechamel.

Sazona con sal y una pizca de nuez moscada.

Incorpora al puré la bechamel, el queso rallado, las yemas de huevo (reserva las claras) y mézclalo todo. Salpimienta. Bate las claras a punto de nieve e incorpóralas poco a poco a la preparación del brócoli mediante una espátula.

Engrasa un molde con mantequilla y llénalo con la mezcla. Precalienta el horno a 200 °C y hornea al baño María durante unos 45 minutos. Transcurrido ese tiempo, déjalo enfriar y luego desmolda.

Para la salsa romesco, asa la cabeza de ajos, junto con dos tomates y cinco ñoras. Emulsiona las verduras con el aceite, el vinagre, el pan frito, las almendras y las avellanas. Sirve el flan acompañado de la salsa.