



COLIFLOR (*Brassica oleracea*. Var.: *Botrytis*. Familia: Crucíferas)

Principales zonas de producción



► **VARIETADES EN PROCESO DE DESAPARICIÓN**

Ninguna, sólo existía la tradicional coliflor.

► **NUEVAS VARIETADES**

De reciente aparición el híbrido Romanescu y el brócoli, brócoli o brecol.

► **PERÍODO DE CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO EN LOS MERCADOS MAYORISTAS DE LA RED DE MERCAS**

Tres días en las Mercas conservada en cámara a 8/10° C y sin luz.

► **OFERTA DE IMPORTACIÓN**

Como ya se ha comentado antes, las importaciones no son muy relevantes y sólo vienen a cubrir huecos o eventualidades puntuales de mercado.

► **ASPECTOS NUTRICIONALES Y OTROS DATOS DE INTERÉS**

Contiene gran cantidad de agua, es baja en calorías y buena fuente de fibra, vitamina C, folatos y minerales, sobre todo potasio. Como propiedades más destacables es indicada en casos de obesidad, diabetes, afecciones renales puesto que es diurética y depurativa. De fácil digestión, es aconsejada en

casos de úlceras y gastritis, aunque aumenta la producción de gases en personas propensas debido a su abundante contenido en celulosa. Eficaz antioxidante. Las últimas investigaciones apuntan su utilidad en la prevención de la formación de tumores.

Se puede consumir cruda en ensalada cuando está muy tierna y cocinada da mucho juego. Rehogada, hervida, al horno con salsa bechamel o gratinada, rebozada y frita (muy atractiva para los niños), incluso asada como en el caso de la variedad Romanescu, o simplemente cocida añadiendo un buen aceite o mahonesa. Como guarnición, acompañando a carnes y pescados o formando parte de menestras, arroces o legumbres. Se puede encontrar en conservar encurtida, salmuera o vinagreta,

así como en preparados de 4ª y 5ª gama o congelada. Por su alto contenido en compuestos azufrados desprende al cocerla un olor característico, aunque algo desagradable, que se puede rebajar añadiendo al agua de cocción un trozo de pan empapado en vinagre.

► **RECOMENDACIONES PARA CONSERVACIÓN Y CONSUMO**

Elegir los ejemplares limpios, firmes, compactos y de hojas verdes y tiernas. Se conserva bien en frigorífico en una bolsa de plástico perforada con todas sus propiedades durante al menos una semana o diez días. Se aconseja no lavarla hasta el momento de consumir. Una vez cocida, también se puede mantener en el frigo durante unos días cubierta con papel de aluminio y bien escurrida.

Formatos y categorías más usuales en venta mayorista

ANTERIORES

Granel sin clasificar y con hojas presentadas en cestas de mimbre con 20/25 pellas para vender por unidades.

ACTUALES

Graneles	Categoría	Calibre	Envase y peso	Observaciones
Granel clasificado	I- II	Diámetro mínimo 11 cm y arco mínimo 13 cm	Se pueden presentar con hojas, deshojadas o coronadas, nunca toda la hoja. Envase de cartón o madera (no retornables) o caja de plástico (retornable) de 6 unidades para Cat.I y de 8 unidades para la II.	La Cat. I deben estar bien formadas, firmes, compactas, de grano muy apretado, color uniforme blanco permitiéndose ligeros defectos de forma y coloración, mientras que la Cat. II pueden presentar además ligeros daños superficiales.





¿Qué variedades son más apreciadas y por qué?

Las coliflores son inflorescencias y se pueden clasificar por temporada, tempranas, media estación y tardías, existen de grano apretado y grano suelto. Por lo general, son de color blanco, se ocultan con las hojas para que no vean la luz, sabor suave y un tanto dulce.

- Tipo Erfurt**
- Muy precoz.
 - Pella tamaño medio, esférica, blanca, grano apretado y fino, rodeada de hojas erguidas en tonos verdes y bordes ondulados.
 - La variedad más popular es la Bola de Nieve o Snow Ball de pedúnculo corto.
 - No muy buena conservación y transporte, en camión frigorífico nunca a menos de 6° y más de 10°, excedidas estas condiciones se oxidan.

- Catalina**
(una de las más comercializadas)
- Otra precoz.
 - Pedúnculo largo.
 - Baja resistencia al transporte y conservación, debe comercializarse con rapidez.
 - Pella de buen tamaño, blanca, fina, grano no muy apretado, rodeada de bastante follaje de color verde claro y con nervio bastante marcado.

- Dominant**
(otra de las más presentes en la oferta)
- Temprana.
 - Pella muy uniforme, de tamaño medio, redondeada, blanca, compacta de grano duro.
 - Apta para la industria y el consumo en fresco.
 - Otras variedades tempranas de similares características serían Supernova, Suprimax, etc. La Flora-blanca es de mayor tamaño y grano fino.

- Frankfurter**
- Media estación.
 - Pellas de gran tamaño pero sin homogeneidad en pesos, muy blancas, compactas, de grano fino y duro, recubierta de hojas verdes azuladas.
 - Otras variedades de esta temporada serían Primus, Gigante de Nápoles, etc.
 - Excelente conservación y resistente al frío.

- Metropol**
- Tardía.
 - Pella voluminosa, muy blanca al estar bien cubierta de color verde oscuro, de grano fino y duro.
 - Otro tipo de esta misma estación es la Tardía de Cuaresma.
 - Buena conservación y propia de zonas frías.

- Romanescu o Coliflor de Torre**
- Verdura de invierno, presente en los mercados a partir de noviembre.
 - Híbrido de brécol y coliflor.
 - Pella muy llamativa en forma de torrecilla o minarete, color verde por la exposición a la radiación solar que desarrolla su clorofila.
 - Bastante más resistente a la conservación y el transporte que la coliflor tradicional.

- Brocoli, Brocoli o Brecol**
- Todo el año (octubre/abril nacional, abril/septiembre de importación).
 - Pella color verde oscuro. Híbrido de coliflor con sabor muy característico y más suave que ésta, no produce olores durante su cocción.
 - Resistente al transporte y la conservación.

En el terreno anecdótico, también apuntaremos que existen otras variedades de coliflor morada menos frecuentes que se caracterizan por presentar pigmentos de dicho color y que desaparecen durante su cocción. Asimismo, existe la "minicoliflor" que se utiliza fundamentalmente en alta cocina. Por otra parte, cabe resaltar que las variedades producidas en la zona de la Rioja Baja cumpliendo con las características diferenciales exigidas por el consejo regulador de compatibilidad, color, diámetro, etc., en categoría "Extra y I", se encuentran reconocidas por la IGP (Indicación Geográfica Protegida) "Coliflor de Calahorra".



