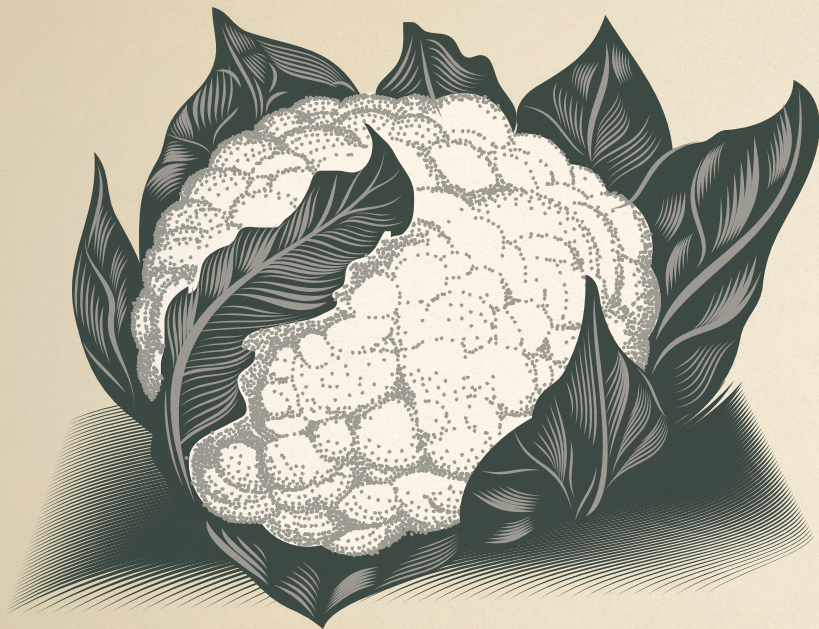


Coliflor

OCTUBRE



Brassica oleracea var. Botrytis.
de la família de les crucíferes



PAAS Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

UNIÓ DE PAGESOS



www.alicia.cat

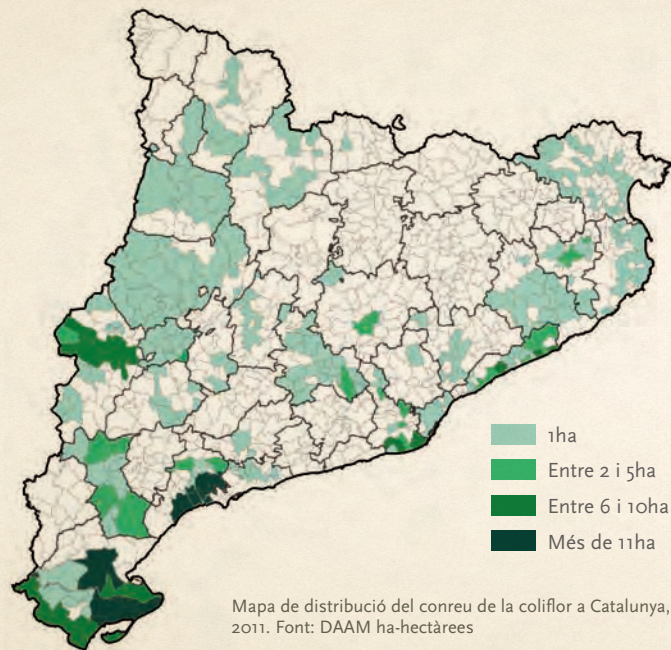
www.gencat.cat/salut/acsa/

www.uniopagesos.org

A Catalunya

La coliflor procedeix del Mediterrani oriental, més concretament del Pròxim Orient. Els romans van ser els primers a cultivar-la i des d'Itàlia es va estendre per la resta de regions mediterrànies.

A Catalunya, la major part de la superfície de coliflor és a les comarques de Tarragona i Barcelona. Hi ha diverses varietats de coliflor, i les podem distingir bàsicament pel color: blanques, verdes o morades.



Al mercat

Cal triar la que tingui una florescència neta, ferma i compacta, amb fulles verdes i tendres. També la podem comprar congelada i en conserva. Si la comprem fresca millor que sigui de proximitat, i conservar-la al frigorífic. És aconsellable no rentar-la fins que no la consumim.



La recepta

Coliflor amb sobrassada



Ingredients per a 4 persones:

- 1 coliflor petita
- 200 g de sobrassada
- 1 ceba
- 4 grans d'all
- 8 tomàquets madurs
- julivert
- un grapat d'ametlles torrades
- oli d'oliva verge
- sal

Elaboració:

- Talleu la coliflor i feu-ne brots. Renteu-los.
- Bulliu-los amb aigua i sal o feu-los al vapor uns 5-7 minuts (segons la mida). Procureu que no quedin massa cuits, més aviat al contrari.
- Escorreu-los i reserveu-los.
- Ratlleu la ceba i el tomàquet. Trinxeu l'all.
- En una paella amb un fil d'oli sofregiu l'all i la ceba. Afegiu-hi el tomàquet i deixeu-ho coure lentament fins que s'hagi begut l'aigua. Poseu-hi la sobrassada (que haureu pelat prèviament) a trossos i remeneu fins que s'integri. Poseu-hi un xic de sal.
- Trinxeu el julivert i les ametlles amb un polsim de sal.
- Poseu la coliflor al sofregit i remeneu amb delicadesa fins que s'integri tot plegat.
- Abans de treure-ho, escampeu la picada pel damunt i serviu.

Observacions:

Si voleu, podeu posar un raig d'anís, vermut o vi blanc al sofregit.



“Algú ho havia de dir”



En el cas de les fruites i verdures fresques, envasades o no, l'etiquetatge ha d'especificar com a mínim la denominació de venda, acompanyada de la categoria de qualitat i la varietat quan ho exigeixi la norma de comercialització, l'origen (zona de producció/País d'origen per importació), i el preu per unitat de mesura. L'etiquetatge de la fruita i verdura que es ven a granel ha de contenir aquesta informació ja sigui en un rètol, cartell, etiqueta, pissarra, etc. Únicament es poden ometre aquestes obligacions d'etiquetatge en el cas dels productes que, en la seva pròpia explotació, el productor cedeixi o vengui al consumidor per a les seves necessitats personals.



A l'octubre

Quins altres productes de temporada podem consumir durant aquest mes d'octubre?

Verdures: api, mongeta seca, espinacs, carbassa, bròquil negre.

Fruites: codony, caqui, magrana, raïm, poma.



Malbaratament O

Ajusta la temperatura de la nevera

Els aliments crus com la carn, el peix, el pollastre, els ous, etc., s'han de conservar entre 1 i 5°C, i per tant és molt important ajustar la temperatura de la nevera a 5 °C a la part central. Una manera senzilla de poder saber la temperatura de la nevera és posant-hi un termòmetre. També és important comprovar que les portes i els calaixos estiguin ben tancats.

Coliflor

Brassica oleracea var. Botrytis.
de la família de les crucíferes



Beneficis nutricionals

Els principals trets de la coliflor són, com en gairebé totes les hortalisses, un elevat contingut d'aigua, i un baix contingut d'hidrats de carboni, proteïnes i greixos. La coliflor és font de vitamina C i àcid fòlic, fins i tot quan és cuïta. La vitamina C contribueix al bon funcionament del sistema immunitari i nerviós, i també facilita l'absorció del ferro, i l'àcid fòlic és imprescindible en moltes funcions de l'organisme.



Què es consumeix?

La part comestible és la inflorescència arrodonida; té un gust molt suau i de vegades fins i tot una mica dolç.



Un consell



Val a dir que la coliflor s'ha de considerar un aliment flatulent com els llegums, les cols de Brussel·les, etc. Aquesta verdura té presència abundant de fibra i compostos de sofre, per la qual cosa, en algunes persones sensibles, un consum elevat de verdures de la família de les coliflors pot produir flatulències i molèsties intestinals lleus i transitòries.

El millor moment per consumir

Millor època de consum

GN

FB

MÇ

AB

MG

JN

JL

AG

ST

OC

NV

DS

Refrany

Ser una coliflor
(ser pobre d'esperit).



Fals mite

Els aliments no envasats no cal que portin informació alimentària

