

Romanesco



Es una verdura anual de la familia de las crucíferas como la coliflor y el brócoli. Se trata de una variedad de coliflor italiana que son las más antiguas. Se consume el pedúnculo de la flor de color verde intenso con protuberancias de forma piramidal. Evitaremos cultivarlo donde ya haya habido plantas de la misma familia (rabanitos, nabos, repollos...). Se recomienda para la rotación de cultivos aprovechar los bancales donde hemos tenido hortalizas de raíz (patata, zanahoria, puerro...). Se siembra entre mayo y septiembre, dependiendo del clima de la zona. Yo pongo las semillas en semillero en

mayo/junio y los trasplanto a primeros de agosto cuando tienen uno 15cm de altura, lo cosecharemos a finales de otoño o comienzo de invierno. Necesita un suelo húmedo pero no encharcado, evitaremos mojar la planta para que no proliferen los hongos. Su cultivo es sencillo pero tendremos en cuenta que un exceso de calor o frío dificulta su crecimiento y correcto desarrollo, se recomienda cubrir con plástico agrícola o similares si las temperaturas bajan de -5°C , necesita buena exposición al sol salvo si hay un exceso de temperatura para lo que necesitará sombra en las horas de más calor. Hay que tener en cuenta el tamaño que alcanza la planta, mayor que la coliflor y el brócoli por lo que el marco de plantación será de unos 80x50 cms. Realizaremos una buena labor en la tierra que la deje mullida y suelta, añadiremos abono orgánico sin excedernos. Le beneficia el humus y el compost. Se recomienda acolchar con paja para que guarde la humedad mientras se desarrolla en verano.

Propiedades y usos terapéuticos

Rico en vitaminas A, C, en menor proporción B1, B2, K. Contiene ácido fólico, potasio, fósforo, magnesio, hierro, calcio, tiene bajo contenido en calorías. Protege contra el cáncer y potencia las defensas ante las enfermedades. Su consumo produce menos gases que la coliflor. Ayuda a combatir el colesterol, es diurética y depurativa de toxinas, cardiosaludable, protege el cerebro.

Las personas que sufren enfermedades relacionadas con la glándula tiroides, deben consumir el romanesco con moderación.

Recetas sencillas

Es una verdura que se puede consumir cruda conservando todas sus beneficiosas propiedades. Si la cocinamos es preferible hacerlo al vapor para que no pierda muchas cualidades, tarda menos en ponerse tierna que el brócoli

o la coliflor. Su sabor es suave. Podemos utilizarlo crudo en ensaladas, picado fino para facilitar la masticación. Combina bien acompañando a otras verduras en guarnición, desmenuzada en tortilla, cocido y bañado con aceite de oliva y alguna especia al gusto.

Romanesco frito.

1 romanesco, sal, aceite para freír, lo que utilicemos para rebozar.

Lo haremos al vapor o cocido durante unos 10 minutos, con un poco de sal, ya sea entero o separado en floretes, comprobando cuando está tierno para que no se deshaga. Lo dejamos escurrir. Si lo hicimos entero separaremos el tronco dejando libres los floretes. Preparamos tempura o el rebozado que utilicemos en casa, a mí me gusta añadirle ajo picado, perejil, o cilantro. Rebozamos los floretes y los freímos en aceite de oliva caliente. Nos servirán de acompañamiento de otros platos o si hacemos otras verduras también al vapor como zanahorias, patatas, coliflor o brócoli..., y las preparamos de la misma forma tendremos un delicioso menú variado de verduras.

Romanesco rehogado

1 romanesco, tres o cuatro (según tamaño) ÇalÇots o puerros, sal, aceite

Cocinamos el romanesco bien al vapor o cocido. Tendremos cuidado no quede demasiado blando, necesita tener consistencia para cuando lo pasemos a la sartén. En una sartén con aceite de oliva pochamos a fuego medio los ÇalÇots o puerros, añadimos el romanesco separado en floretes escurridos. Rehogamos, removiendo hasta que estén al punto. Escurrimos con espumadera antes de servir. Podemos añadir un poco de cebollino picado, perejil o cilantro.

Romanesco asado

1 romanesco, tres rodajas de queso rulo de cabra, unas nueces o piñones partidos, unas hojas de espinaca o acelga tierna, un par de ajos tiernos o cebolleta pequeña o cebollino, hojas frescas de albahaca o cilantro, sal y aceite.

Poner el romanesco separado en las flores en una bandeja de horno regado con un poco de aceite de oliva. Lo pondremos en el horno a 180°C, moveremos de vez en cuando hasta que dore por todos los lados. Le agregamos un poco de sal al gusto. Añadimos la cebolleta (o ajo o cebollino) picada, pulverizamos un poco de aceite de oliva, tapamos con papel aluminio o similar y asamos hasta que esté tierno. En una fuente para hornear ponemos las hojas verdes lavadas, picadas y escurridas, encima el romanesco, repartimos los frutos secos y el queso de cabra. Introducimos en el horno hasta que se funda el queso. Antes de servir echamos la hierba aromática picada y ponemos un hilillo de aceite de oliva.

Romanesco en crema

1 romanesco grande, dos patatas medianas, un puerro mediano, 2 quesitos, aceite, sal, caldo de verduras.

Pelamos, lavamos y troceamos las patatas. Lavamos y partimos el romanesco. Los escurrimos. En la cacerola ponemos un dedo de aceite de oliva y rehogamos romanesco y patatas unos cinco minutos removiendo. Añadimos el caldo de verduras y lo cocemos hasta que estén tiernas las dos verduras. Lo vamos echando en el vaso de la batidora cuidando que el líquido sea el justo para la textura deseada. Agregamos los quesitos y lo batimos añadiendo más caldo si es necesario. Podemos servir con picatostes, un poco de cebollino picado o alguna aromática que nos guste y aromatice.

Romanesco con cerveza

1 romanesco, 2 cebollas o cebolletas, 2 patatas medianas, 3 dientes de ajo, cerveza, agua, sal y aceite.

Cocemos o hacemos al vapor el romanesco. Mientras, pelamos y lavamos las patatas y cebollas. Cortamos en rodajas no muy finas las patatas. La cebolla la cortamos igualmente en rodajas o la picamos. Ponemos en una bandeja de horno untada con aceite de oliva las patatas y encima la cebolla si es picada, y si es en rodajas primero la cebolla y luego las patatas. Añadimos la cerveza y el agua hasta que quede cubierto. Lo metemos al horno unos 30 minutos a 190°C. Lo sacamos del horno. Ponemos encima el romanesco troceado o en flores, regamos con el jugo de las patatas y cebollas y servimos.

Esta hortaliza admite que la prepares de cualquier forma. Variando los ingredientes de las recetas compondrás otros platos con diferentes sabores y matices. Si no la has probado ámate tiene agradable sabor y es medicina preventiva.

CONSUME ECOLÓGICO, LOCAL Y DE TEMPORADA. CULTIVA TU COMIDA.

09-febrero-16