

## ROMANESCO



*El romanesco (*Brassica oleracea*), es un híbrido de brécol y coliflor de la familia de las brassicáceas. El brécol romanescu fue documentado inicialmente en Italia (como *Broccolo romanesco*) en el siglo XVI.*

*Una de sus más llamativas características es que presenta geometría fractal en su estructura.*

*En España, el romanesco se empezó a conocer en los años 80, pero no en todos los mercados. Hoy por hoy el consumo sigue siendo más escaso que en otros países, y creo que esto debería de cambiar pronto ya que el romanesco presenta unas cualidades nutricionales muy buenas, y creo que puede ser algo que comer divertido para los niños. Posee además mucha fibra, vitaminas (algo más que la coliflor), sales minerales etc, pero destaca su vitamina C (la coliflor no tiene). También su contenido en ácido fólico (folatos), potasio y fósforo. El resto lo componen esos compuestos azufrados maravillosos, que son medicina para nuestra salud y que contienen todas las coles (es lo que provoca ese fuerte olor al cocerlas).*

*El color verde que posee, al igual que el brócoli, lo aporta la fotosíntesis con la luz solar, que incide directamente en la flor de la planta y le hace obtener ese color tan maravilloso. Si la dejáramos germinar, quedaría así.*

*Esta col se puede consumir ahora y muy fresca, porque nace durante los meses fríos del año (Octubre a finales de Enero). Se puede tomar cruda (a mí no me gusta), cocida, a la plancha o al horno, y muchos dicen que aporta un sabor más suave que el brócoli y una textura diferente al resto de coles. También es menos flatulenta (meteorismo) que la coliflor.*