



---

# LA COLIFLOR

---



La coliflor és una verdura de la qual podem disposar durant tot l'any, però les millors les trobarem entre els mesos de setembre i gener.

El seu principal component és l'aigua, que juntament amb el baix contingut en hidrats de carboni, proteïnes i greixos, la converteixen en un aliment d'escassa aportació calòrica.

Es considera una bona font de fibra, així com de vitamines i minerals.

En relació a les vitamines destaca la presència de vitamina C (antioxidant), folats (producció glòbuls vermells i blancs) i vitamina B6 (síntesi proteïnes).

També conté altres vitamines del grup B, com la B1, B2 i B3, però en menors quantitats.

Quant al seu contingut en minerals, es considera la coliflor un aliment ric en potassi (transmissió i generació de l'impuls nerviós, activitat muscular i equilibri d'aigua dins i fora de la cèl·lula) i fòsfor (formació, desenvolupament i manteniment d'ossos i dents). També conté, en quantitats discretes, ferro, magnesi i calci.

## RECOMANACIONS:

És idònia en dietes de control de pes. Genera sensació de sacietat, redueix la gana i té propietats laxants.

És molt diürètica, atès el seu alt contingut en aigua i potassi i el baix contingut en sodi, i per tant, es recomana en cas de retenció de líquids, hipertensió i oligúria (poca orina).

Facilita l'eliminació d'àcid úric, urea, etc., per tant, va bé per a les persones que pateixen hiperuricèmia, gota i pedres al ronyó.

També hem de tenir en compte que pot provocar flatulència i dificultat per a la seva digestió, considerant el seu contingut en fibra i els compostos abundants de sofre.

Recomanada en la prevenció de malalties degeneratives, cardiovasculars i en l'estimulació del sistema immunològic pel seu caràcter antioxidant i, per tant, en la prevenció de diversos tipus de càncer.

Per conservar-se a la nevera cal embolicar-la en una bossa de plàstic perforada.

### RECEPTA: CREMA DE COLIFLOR AMB GAMBES



Ingredients: coliflor, patates, cebes, gambes pelades, llesquetes de pa, 2 alls, llet, oli i sal. Peleu les patates i talleu-les a trossos, així com també les cebes i trossegeu la coliflor.

Poseu-ho tot a coure amb aigua bullent, saleu i tireu-hi un rajolí d'oli. Coeu-ho 25 minuts i tritureu-ho fins que quedi com una crema afegint-hi la llet.

Fregiu el pa, unteu-lo amb un dels alls i talleu-lo a trossets. A part, fregiu l'altre all i salteu les gambes.

Serviu la crema afegint-hi les gambes i el pa fregit. També es pot servir freda como una vichyssoise.

SALUT