

COLIFLOR

BRASSICA OLERACEA



TIPO DE CULTIVO

Se reproduce por semillas. Se trata de una planta anual, pero se encuentra en su mejor momento entre los meses de septiembre y enero en el hemisferio norte, aunque se puede disponer de ella durante todo el año.

CARACTERÍSTICAS

Contiene muchos elementos fitoquímicos, algunos de los cuales, como los compuestos azufrados, sobre todo el dimetilsulfuro y el trimetilsulfuro, desprenden un fuerte olor durante su cocción.

Esta variedad está emparentada con el brécol y tiene cierto parecido con él. La planta está compuesta por una cabeza blanca.

Su principal componente es el agua y es un alimento de escaso aporte calórico ya que presenta un bajo contenido de hidratos de carbono, proteínas y grasas. Sin embargo se la considera una buena fuente de fibra dietética, vitamina B6, ácido fólico, vitamina B5, así como pequeñas cantidades de otras vitaminas del grupo B, (como la B1, B2 y B3) y minerales (sobre todo potasio y fósforo).

FRUTO

La coliflor es una hortaliza perteneciente a la familia de las coles. La parte que se consume es la flor o inflorescencia, muy apreciada por su sabor. Se puede utilizar de distintas maneras, tanto cruda como cocinada. Es una fuente importante de vitaminas y minerales. Además aporta fibra y es un alimento bajo en calorías.

ÉPOCA DE PLANTACIÓN

Se trata de una planta anual, pero se encuentra en su mejor momento entre los meses de septiembre y enero en el hemisferio norte, aunque se puede disponer de ella durante todo el año.

CIUDADES O PAÍSES

Las coliflores son originarias de Asia .En la actualidad, China es el principal productor de coliflor, si bien esta verdura se cultiva en todo el mundo

HECHO POR

DIEGO JESÚS MOLINA LÓPEZ.