



Comunidad Valenciana:

El Mediterráneo y sus sabores

La Comunidad Valenciana atesora el mayor número de figuras de calidad para frutas y hortalizas de toda España.

Las excepcionales condiciones edafológicas y climáticas de la Comunidad Valenciana caracterizan, la gran diversidad y riqueza de los productos que generan sus fértiles tierras.

Desde los consagrados cítricos, las frutas dulces y hortalizas, que se producen en los regadíos de la franja costera, hasta los cultivos tradicionales de los secanos del interior, tales como la vid, el olivo o el almendro, la variedad y calidad son prácticamente inagotables.

Ejemplo de las excelentes cualidades que caracterizan a las frutas y hortalizas de la Comunidad Valenciana son las ocho denominaciones de origen e indicaciones geográficas protegidas que poseen frutas frescas como la Uva de Mesa Embolsada del Vinalopó, los Nísperos de Callosa d'En Sarrià, el Kaki de la Ribera del Xúquer, las Cerezas de la Montaña de Alicante y los Cítricos Valencianos; así como hortalizas entre las que se encuentra la Alcachofa de Benicarló, o la Chufa y el Arròs de València. Ello convierte a esta comunidad autónoma en la que mayor número de figuras de calidad para frutas y hortalizas atesora de toda España.

Todos estos productos ofrecen, gracias a sus vitaminas, fibras y demás elementos naturales, propiedades beneficiosas para el organismo humano altamente recomendadas por los especialistas. Por esta razón, desde la Generalitat se quiere fomentar el consumo de las frutas y hortalizas, así como de todos los elementos que forman parte de la reverenciada Dieta Mediterránea, considerada internacionalmente como el modelo alimentario más saludable.







Desde los cítricos, hasta los cultivos tradicionales del secano interior, la variedad y calidad de la producción valenciana es prácticamente inagotable.

El poder de los cítricos

La citricultura es, sin duda, la producción agrícola por excelencia en esta comunidad, donde ocupa una superficie cultivada de 184.000 ha y genera una producción de entorno a las 3.800.000 toneladas por campaña, lo que supone casi el 80% de la producción nacional. Pero sobre todo, más allá de su indudable valor económico, que supera anualmente los mil millones de euros, constituye una forma de vida para miles de agricultores de Valencia, Alicante y Castellón.

Además de liderar los mercados nacionales e internacionales, la citricultura valenciana continúa siendo impulsada para su optimización a través de las investigaciones desarrolladas en el Instituto Valenciano de Investigaciones Agrarias, centro de referencia mundial en materia cítrica. En el IVIA se llevan a cabo proyectos como el de obtención de nuevas variedades tardías que permitan abastecer los mercados durante prácticamente todo el año, habiéndose registrado actualmente ocho nuevas variedades de estos cítricos en la Oficina Española de Variedades Vegetales.



"SERIFRUIT", NARANJAS, MANDARINAS Y MELONES

La Plana de Castellón hasta Sagunto camino de Valencia, es una región privilegiada donde se dan las máximas condiciones de clima, ideales para el cultivo de naranjas y mandarinas. Las exquisitas mandarinas que allí se producen, se envían a todas las ciudades del mundo, inclusive a Nueva York, y la calidad que se consigue en los huertos de esta región es la envidia de otras zonas citrícolas.

Esta fruta tan popular, presenta una corteza de lisa y brillante, de color anaranjado y una pulpa compuesta por numerosos gajos dulces, jugosos y refrescantes. Ideal para consumirla como tal o en macedonias, tartas, etc. Es una importante fuente de vitamina C y de fibra. Adecuada para tratar úlceras, la vesícula, es buena para la fiebre, la anorexia, la tos y la intoxicación etílica.

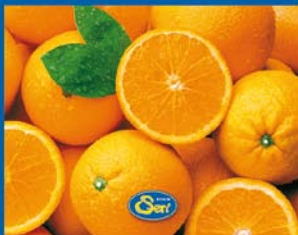
El melón es una de las frutas más populares en España. Se utiliza como fruta para todas horas y es uno de los mejores postres para todo el año, sin embargo también se utiliza en entrantes y en un buen número de ensaladas.

Los melones "Serifruit" de tipo "Piel de sapo", son de piel verde, algo rugosa y escriturada. En su interior estos melones tienen la carne blanca, dulce y crujiente. Los frutos de primavera a veces tienen la piel más verde, son los tipos llamados "Rochet" y el comprador los identificará y notará más aromáticos, en cambio durante el otoño serán melones de piel más oscura y rugosa, y un comer muy crujiente, son los llamados "Tendral".

Serifruit es muy exigente con el sabor de sus melones, y la recolección en las fincas es el momento más importante para esta marca. Cuando el melón "Serifruit" llega a los hogares o restaurante, es recomendable mantenerlo en el frigorífico entre 4º y 5ºC.

En los melones y en los cítricos de Seri hay vitaminas, minerales y azúcares en abundancia.

Seri
NATURAL VITAMINS



Consejo Regulador de la Denominación de Origen "Níspero Callosa d'En Sarrià"

En el territorio que recorren los ríos Algar y Guadalest entre imponentes montañas de las sierras de Aitana, Bernia y Aixortá, encontramos a Callosa d'En Sarrià, municipio valenciano ubicado en el norte de la provincia de Alicante, en la comarca costera de la Marina Baixa. Su origen se remonta a una antigua alquería musulmana que tras la reconquista cristiana en el s. XIII fue adquirida por Bernardo de Sarrià, su primer señor feudal. La ciudad conserva parte de su estructura urbana medieval, delimitada por la línea de murallas (s. XIV) de la Callosa intramuros, con una de sus puertas originales: el Portal.

En sus tierras se cultiva el níspero, (*Eriobotria japónica*), que aunque originario de lugares remotos como China y Japón, encontró en las bondades de su clima y el esfuerzo de su población, un lugar tan apropiado para crecer que distingue a la región y a sus gentes por su excelencia.

Desde su centro de origen en el sudeste China donde hace más de mil

años se utilizaba como planta ornamental, llegó hasta la Península Ibérica siendo introducido en España a través de la ciudad de Sagunto por un marino mercante, el Capitán Roig, expandiéndose luego por todo el Levante y el Sudeste de la península.

A lo largo de un siglo desde que un agricultor callosino introdujo la primera planta de níspero, los pobladores de Callosa d'En Sarrià trabajaron de forma colectiva y solidaria en el mejoramiento de sus características, acumulando experiencia y convirtiéndose en grandes conocedores de esta especie.

Fruto de ese esfuerzo conjunto y continuado, los nísperos de Callosa d'En Sarrià son distinguidos el 14 de enero de 1992 con la Denominación de Origen (D.O.): "Nísperos Callosa d'En Sarrià". Desde el punto de vista comercial, esta denominación es una garantía de calidad respecto a la presencia constante y homogénea de características cualitativas que identifican al níspero local. Las Denominaciones de Origen, al igual que las Específicas o de Calidad, defienden y protegen el prestigio de un nombre geográfico empleado como elemento identificatorio y diferenciador de calidad de productos agroalimentarios.

Detrás de la D.O.: "Nísperos Callosa d'En Sarrià", existe una organización, el Consejo Regulador de la Denominación de Origen: "Nísperos Callosa d'En Sarrià", cuyo objetivo es mantener la calidad inicial que le valió la distinción. El mismo está integrado por la Cooperativa Agrícola de Callosa d'En Sarrià, la Cooperativa Agrícola de Altea y por la empresa Bernia Agrícola S.A.

El cultivo se extiende a través de las onduladas tierras del núcleo de Callosa d'En Sarrià, hasta el Valle del Guadalest, y por la costa, desde Altea a Villajoyosa. En esa región la temperatura nunca es menor a 0°C. Los procesos de producción del "Níspero Callosa d'En Sarrià", son los propios de la zona y están dirigidos a obtener los rendimientos que aseguren una óptima calidad del producto. La principal variedad cultivada es Algerie. La cosecha del níspero es manual, y se realiza desde mediados de marzo hasta mediados de junio.





El níspero maduro anuncia la llegada de la primavera. De los frutos de pepita es el de más temprana maduración. Es muy sabroso y se consume fresco. Tiene una piel fuerte, anaranjada o amarillenta, que se desprende fácilmente. Su sabor es dulce o ligeramente ácido, y la pulpa amarillenta o blanquecina.

Es rico en calcio, fósforo y potasio, y pobre en sodio y calorías, lo que lo vuelve adecuado para diversas dietas. Además tiene un efecto diurético y antidiarreico por lo que se lo puede incluir entre los alimentos de carácter nutracéutico.

Los frutos cosechados manualmente se seleccionan de forma pormenorizada y se clasifican por color y tamaño de modo que cada envase es absolutamente homogéneo desde el punto de vista del origen, variedad, calidad y calibre. Las categorías comerciales protegidas son la "Extra" y la "Primera". En sus envases exhiben una contraetiqueta expedida por el Consejo Regulador, que representa la culminación del proceso de control, y completa su correcta presentación en el mercado evitando falsificaciones o imitaciones.

La labor conjunta, paciente y organizada de los agricultores locales durante los últimos cien años, logró los notables resultados que hoy están a la vista y que hacen del níspero el principal producto de la economía local, y de Callosa d'En Sarrià la principal región productora de nísperos de España.





CEREZAS DE LA MONTAÑA DE ALICANTE

Cuando algo es natural se ve a simple vista, como las cerezas de la Montaña de Alicante. Naturales, frescas, sanas, nutritivas y muy, muy deliciosas.

Es una fruta original, de gran sabor y calidad, de bajas calorías y un alto contenido en vitaminas A y C, carbohidratos, calcio, potasio y magnesio. Están principalmente indicadas para prevenir enfermedades cardíacas y el cáncer, ejerciendo la fibra que contiene, una labor laxante y depurativa del organismo.

De atractivo color rojo carmín a rojo vivo, con su forma levemente puntiaguda en la base, su pulpa rosada y jugosa, y su extraordinario sabor dulce,... este pequeño fruto hace las delicias de los paladares más exigentes.

El cerezo se cultiva en la montaña de Alicante y concretos puntos de la provincia de Valencia desde tiempos inmemorables, habiendo sido sustituidas las antiguas variedades por otras nuevas de mejor calidad, las cuales les permiten competir en un mercado cada vez más exigente y selectivo. En la actualidad las variedades amparadas por la IGP son: Burlat, Tilagua, Planera, Nadal, Picota, Stark Hardy Geand, Bing y Van.

La zona de cultivo abarca a las poblaciones de Agres, Alcozer de Planes, Alcoy, Alfafara, Almudaina, Benejama, Beniarrés, Benillup, Benimarfull, Biar, Castalla, Cocentaina, Confrides, Cuatretondeta, Gayanes, Gorga, Ibi, Jijona, Lorcha, Millena, Monovar, Muro



de Alcoy, Penaguila, Pinoso, Planes, Tollos, Vall d'Alcalá, Vall d'Ebo, Vall de Gallinera, Vall de Laguart y Villena de la provincia de Alicante y Bocairente y Onteniente de la provincia de Valencia.

La cereza llega al consumidor tal y como se recoge, sin tratamientos conservantes y se distribuye en el mercado nacional el mismo día de su recolección, procediéndose a su venta al día siguiente, y en cuanto a mercados internacionales con un cortísimo espacio de tiempo que hacen que el producto llegue al consumidor en unas condiciones óptimas de frescura y calidad.

La recolección del cerezo se hace de forma manual y con mucha delicadeza, luego es el propio agricultor el que procede a la clasificación y envasado de las cerezas.

El agricultor hace una exhaustiva selección del fruto consciente de la importancia del mismo, separando la cereza por calidades y luego la lleva a su Cooperativa donde el Consejo Regulador de la IGP procede a efectuar el correspondiente control de calidad, colocándole la etiqueta que certifica y garantiza que dichas cerezas poseen una calidad única y privilegiada.

CEREZAS DE LA MONTAÑA DE ALICANTE, I.G.P. 230



Montaña de Sabor. Montaña de Salud.



Cerezas de la Montaña de Alicante

Desde hace más de 150 años, las Cerezas de la Montaña de Alicante son cultivadas de modo tradicional, escogidas y seleccionadas a mano, una a una, como hacían nuestros abuelos.

Así obtenemos un **delicioso producto 100% natural** con un sabor, un color y una textura que llegan a su cocina desde lo más alto de nuestras montañas.

Y ahora le invitamos a que las saboree, las disfrute y compruebe usted mismo que está ante una fruta que es mucho más que un postre.

Su paladar y su salud se lo agradecerán.

I.G.P. Cítricos Valencianos: Sabes que va a estar bueno



El sello de la Indicación Geográfica Protegida otorga a los cítricos valencianos que lo abanderan un valor añadido que los diferencia del resto, la garantía de calidad. Esta contramarcas nunca falla y por ello transmite tranquilidad y confianza al consumidor, pues sabe que las naranjas, mandarinas o limones amparados por la IGP Cítricos Valencianos no le defraudarán en sabor, color y frescura. Sabe que estarán buenos.





El Consejo Regulador de la Indicación Geográfica Protegida "Cítricos Valencianos" es una entidad sin ánimo de lucro creada en 1999 para proteger, promocionar y garantizar la excelencia de los cítricos que ampara. A los largo de sus seis años de vida este organismo ha ofrecido un completo servicio de certificación basado en un riguroso control de todas las fases del proceso productivo desde la producción en el campo de cultivo, la manipulación hasta la comercialización del cítrico en el punto de venta.

En cada parte de la cadena se verifica el cumplimiento de ciertos requisitos previamente establecidos, lo que permite mayor minuciosidad en la revisión. De este modo, sólo los cítricos que superan satisfactoriamente todos los pasos son los que portarán el sello diferenciador de la entidad.

Toda esta labor de certificación unida a los grandes esfuerzos promocionales, está permitiendo que el intenso aroma, el frescor natural, el gran sabor y el vivo color de los frutos amparados por El Consejo Regulador de la Indicación Geográfica Protegida "Cítricos Valencianos" se extienda por el mundo, y que estos rasgos se reconozcan ya en cada vez más sitios como los característicos de los cítricos certificados por esta entidad.

El resultado, no sólo la instauración de la IGP Cítricos Valencianos como referente Internacional de calidad, sino también la garantía real que se ofrece al consumidor de excelencia de la naranja, la mandarina y el limón protegida con su marca, lo que se traduce en familiaridad, cercanía y sobre todo seguridad. Garantía de sabor, unida a certeza en la decisión de compra, y por lo tanto, máximo grado de confianza.

Consejo Saludable:

Los expertos en nutrición recomiendan tomar al menos de 3 a 5 piezas de frutas y hortalizas al día. Si dos de ellas son cítricos, con toda probabilidad usted habrá cubierto sus necesidades diarias de vitamina C. Las naranjas y clementinas además de aportar vitaminas y minerales, son un alimento típico de la dieta mediterránea que proporcionan otros compuestos biológicamente activos (como son carotenoides, flavonoides, etc.) potenciales responsables de la disminución del riesgo ante diversas enfermedades crónicas y degenerativas como por ejemplo diversos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares.



CV Tomata de penjar d'Alcalà de Xivert

La "Tomata de Penjar" nació en el término municipal de Alcalá de Xivert (Castellón). El clima, el suelo y la experiencia de sus agricultores son factores esenciales para poder ofrecer al consumidor final un producto artesanal de una calidad excelente.

La "Tomata de Penjar" es una variedad tradicional. La conservación de esta semilla, generación tras generación durante casi un siglo, ha sido posible gracias a la selección llevada a cabo por los agricultores locales.

Las principales características de la "Tomata de penjar" son el sabor, la

duración y una manipulación totalmente artesanal. Uno tras otro los tomates se ensartan formando un magnífico "pom" que sirve de presentación.

Con los objetivos de defender, revalorizar y abrir nuevos mercados a este producto artesanal nació "L'Associació de Productors i Comercialitzadors de la Tomata de Penjar d'Alcalà de Xivert". La Asociación es la unión de un grupo de gente con ilusión y ganas de destacar un gran producto artesanal que se denomina "Tomata de Penjar"

El esfuerzo de todos ha dado como resultado la obtención de la marca de calidad "CV Tomata de penjar d'Alcalà de Xivert". Un gran paso adelante para tratar de ofrecerle al consumidor final un producto de calidad certificada, al mismo tiempo que se transmiten los auténticos valores de la "Tomata de Penjar". Los rigurosos controles de calidad realizados hacen que sólo los mejores frutos lleguen a su mesa.





tomata de penjar, un producte artesanal

Las principales características de la "Tomata de penjar" son el sabor, la duración y una manipulación totalmente artesanal. Uno tras otro los tomates se ensartan formando un magnífico "pom" que sirve de presentación.



Marcas comercializadoras:

- Tomata de penjar **HERRERA**
- Tomata de penjar **EUMA**
- Tomata de penjar **ANGELES AGUT**
- Tomata de penjar **SANS**





Familia Sandía Bouquet

La familia de sandías sin pepitas Bouquet consta de cuatro productos: la sandía roja, la amarilla, la mini y la sandía de piel negra. La primera, la **Reina de Corazones**, nació en 1991. Roja por dentro y con piel rayada, sedujo a los consumidores por su sabor dulce y su facilidad de consumo. Este producto fue definido como uno de los logros más importantes del desarrollo varietal español.

En 1999, nace la **sandía amarilla**. Similar a la roja en cuanto a sabor y ausencia de pepitas, se diferencia por el color amarillo de su pulpa, así como el color de la corteza de un verde ligeramente más claro que el de la sandía roja. 2003 fue el año de nacimiento de la **Mini**. Con 2 ó 3 kilos y 20 cm de diámetro, se presenta como la solución ideal para los hogares de uno o dos miembros. La última de la familia es la **sandía de piel negra** que se lanzó en el mercado en 2007. Hoy, Bouquet sigue siendo marca líder en el mercado internacional de la categoría de sandía sin pepitas. Con más de 200 millones

de unidades vendidas Anecoop se ha convertido en el primer operador mundial de sandías sin pepitas.

Este éxito se debe a la unión de un producto innovador a la marca de prestigio Bouquet, marca que encierra tras de sí todo un proceso que determina la alta calidad del producto: diseño de los programas de producción en colaboración con las cooperativas socias según las zonas productivas (Almería, Murcia, Alicante y Valencia), una cuidadosa planificación comercial con los clientes de la distribución y una estudiada estrategia de marketing e imagen.

En la pasada campaña se incorporó a la familia Bouquet la sandía Bouquet Bio, la versión biológica de cada una de las sandías: la roja rayada, la roja de piel negra y la mini.





CEBOLLAS AUTÉNTICAMENTE DULCES

Agriset comercializa las auténticas cebollas dulces bajo la marca "Casanova Sweets", cuya dulzura frente a otras está avalada por un método científico apoyado por alta tecnología GPS que las certifica como auténticas.

A estas cebollas, plantadas en suelos especialmente seleccionados, se las mimó durante su cultivo, y una vez recogidas en el campo se les determina el contenido de azúcares y otros compuestos fundamentales para determinar el grado de picor.

La cebolla dulce no pica, presenta un alto contenido de agua y azúcares, no ocasiona flatulencia y gracias a su excelente sabor y textura puede comerse cruda en diferentes y maravillosas ensaladas, desde las más sencillas hasta

las ensaladas gourmet. Toda una delicia para el amante de la buena mesa. Tan dulce y tan sana como una manzana, baja en calorías, sin grasa, sin colesterol y una abundante fuente de potasio y antioxidantes, muy beneficiosa para la salud.

Además al pelarla no hace llorar y está disponible durante todo el otoño y el invierno, al tratarse de un producto de contraestación.

En definitiva, las grandes virtudes de la cebolla tradicional pero sin el picor tradicional...¡Ahora gusta a todos!

- **Disponibilidad:** Otoño e Invierno
- **Calidad:** Premium
- **Tipo de certificación:** GMP, Nutriclean, "Certified Sweet"®
- **Tipo de envasado:** Caja 10 kg
- **Ubicación:** Valencia



■ **AGRISET, S.L.** 228



Las coles: antiguo alimento de importancia actual

A pesar de las diferencias en su aspecto, las coles, la coliflor y el brócoli pertenecen a una misma especie llamada Brassica oleracea. La excepción es la col china, que corresponde a otra especie: Brassica pekinensis. Mientras que de la coliflor y el brócoli se consumen los órganos florales, en el caso de las coles se utilizan las hojas. Suelen formar un cogollo de forma y tamaño variables, aunque algunos tipos crecen de forma abierta.

Existe un amplio espectro varietal de coles distribuido a lo largo de todo el año, para todos los gustos y formas de utilización. Se pueden consumir crudas en ensaladas o hervidas en diferentes tipos de cocidos. La cocción reduce su valor nutritivo por la pérdida de nutrientes termolábiles.

Son reconocidas desde la antigüedad como un alimento que ofrece múltiples beneficios para la salud. Poseen características nutritivas similares, aportando vitaminas, minerales y algunos fitoquímicos de gran valor en la prevención de ciertos tipos de cáncer.

Su contenido en azufre les confiere un típico olor durante la cocción que se reduce agregando un trozo de pan embebido en vinagre. Se conservan en frío hasta dos o tres semanas dentro de una bolsa con perforaciones.

Los tipos de coles producidos comercialmente difieren en su aspecto y en el modo de utilizarlos. Así, la col de Milán o Savoy tiene hojas rugosas y es ideal para elaborar platos de invierno. El repollo liso o berza, se consume crudo o cocido y es útil en dietas por su bajo aporte calórico y su riqueza en fibra.

La col picuda o corazón de buey de excelente sabor, es adecuada para ensaladas y su cabeza compacta termina en punta. La col china de fácil cortado es muy apreciada. Previene el estreñimiento y se aconseja en cuadros de hipertensión.

La col lombarda o morada de sabor ligeramente dulce posee hojas moradas que dan al plato un atractivo particular. Las coles de hoja se utilizan en la preparación de sopas. La col de Bruselas formada por pequeños cogollos casi esféricos, se valora por su particular sabor.

La empresa de semillas 'SAKATA', es pionera en la obtención y desarrollo de variedades de brócoli, coliflor y coles en todo el mundo. Atenta a las exigencias del consumidor, colabora con los agricultores a través de sus cultivares y del asesoramiento, buscando obtener la mejor calidad de producto y la mayor satisfacción de sus clientes.

**SAKATA...
pasión por la calidad...**

 **SAKATA**

SAKATA SEEDS IBERICA, S.L. 231





El brócoli, un recurso natural para potenciar la salud



El prestigio del brócoli como alimento crece día a día. El conocimiento de sus bondades ha incrementado su consumo incluyéndose cada vez más en la cocina familiar y comercial. Es miembro de la familia Brassicaceae que a lo largo de miles de años ha dado lugar a numerosas especies distribuidas por todo el mundo. Pertenece a la especie *Brassica oleracea* de gran polimorfismo, a la cual corresponden también las coles, la coliflor y el colirábano.

La empresa Sakata Seed Corporation, líder mundial en la producción de semillas establecida en Japón desde 1913, ha dedicado especial atención al brócoli acumulando gran experiencia al respecto.

Para el desarrollo del cultivo fueron claves los adelantos tecnológicos, la obtención de variedades de mejor conservación y muy especialmente el reconocimiento de su carácter nutracéutico dado por su acción directa y probada en la prevención de enfermedades.

Sakata realizó su aporte al elenco varietal, buscando la satisfacción del consumidor que prefiere para el consumo en fresco pellas compactas en forma de domo color verde intenso. Para el congelado en tanto, sus cultivares poseen cabezas grandes con floretes de 2 a 4 cm de diámetro también color verde intenso.

Posteriormente el objetivo de Sakata fue prolongar el calendario de producción con cultivares que ofrecieran calidad. Sus logros son visibles en los recientes lanzamientos de las variedades Aquiles, Spiridon y Naxos obtenidas durante 2007 y la más nueva Chromos, en mayo de 2008.

La empresa apuesta a esta hortaliza con la decisión de trabajar no sólo en su mejora genética sino también en la promoción de su consumo.

El brócoli tiene en efecto una excelente composición nutricional. Ofrece un buen aporte de fibra, es pobre en calorías y rico en componentes esenciales de la dieta como vitaminas y minerales. Sus características organolépticas animan al consumo ya que posee un agradable sabor y no desprende aroma azufrado al cocinarse.

Además el consumo de brócoli beneficia el funcionamiento del aparato cardiovascular, fortalece el sistema inmunitario, favorece el sistema óseo y articular disminuyendo la incidencia de osteoporosis y de artralgias como la artritis reumatoide. Es útil contra el estrés, las úlceras y previene las cataratas así como malformaciones congénitas.

Se la considera la más saludable de las hortalizas. De ahí la pasión por el brócoli y su calidad...

La relación interactiva que Sakata mantiene con el cliente le permite conocer sus necesidades y dar respuestas





rápidas a los cambios. Su amplia gama de variedades de brócoli se adapta a las diferentes épocas y áreas de producción, por lo que está disponible en los comercios durante todo el año.

El brócoli se puede adquirir fresco, mínimamente procesado, precocido y congelado. Habitualmente se emplea hervido o al vapor, pero se están popularizando otras formas de utilización que amplían las posibilidades de su consumo, como los brotes tiernos crudos untados en salsas para el aperitivo.

Un tratamiento térmico suave conserva el color y evita el olor azufrado. El brócoli se prepara sacando tallos pequeños que se cocerán en agua y sal dejándolos 'al dente', enfriándolos luego en agua con hielo para cortar la cocción y conservar su intenso color verde además de una textura óptima.

Es un ingrediente versátil en la cocina, admitiendo distintas preparaciones y presentaciones como estas sugerencias especiales de Sakata...

"Raviolis con licuado de brócoli y picada de marisco", cuyos ingredientes son: brócoli, raviolis, aceite de oliva, gambas y gajo de mejillón, y se prepara de la siguiente manera:

Se licua el brócoli cocido con aceite de oliva y agua de la cocción, hasta conseguir una mezcla homogénea. Se pican las gambas y los gajos de mejillón. Luego de saltearlos se incorporan al licuado. Cocemos los raviolis. Una

vez listos, se presentan en un plato hondo, cubiertos por el licuado de brócoli con picada de mariscos. Solo resta saborearlo...

Y también...

"Brócoli sobre crema de calabacín con juliana de York y parmesano" con brócoli, calabacín, jamón cocido, parmesano, mantequilla y caldo de verduras preparados de la siguiente manera:

Se cocina el brócoli. Se pela el calabacín, reservando la piel. La carne del calabacín se pone a sofreír con la mantequilla. Cubrimos con el caldo y dejamos hervir. Una vez tierna la carne del calabacín, le incorporamos la piel previamente lavada, dejamos reducir y trituramos. El jamón cocido se corta en tiras finas y se ralla el parmesano. Se presenta en un plato hondo la crema en la base, el brócoli encima con el jamón y el parmesano espolvoreando.

Aquí la magia de lo sencillo...

El "Salteado de brócoli con jamón, pasas y piñones" tiene como ingredientes: brócoli, jamón serrano, pasas, piñones y aceite de oliva preparados de un modo simple. Se corta el jamón en tiras finas y se sofríe en aceite. Se incorporan las pasas y los piñones y se dejan dorar. Luego se incorpora el brócoli y se saltea.

SAKATA pone el brócoli, su imaginación lo demás...

