

Café de brócoli | ¿Qué es esta saludable novedad?



¿Has oído alguna vez hablar del café de brócoli? Seguramente si eres de esas personas amantes de las cosas sanas y naturales y si te has hecho fan incondicional de las superbebidas, quizá ya conozcas este maravilloso invento para aportar a tu organismo una dosis extra de vegetales.

Unos australianos han descubierto una nueva manera de procesar el brócoli que podría ayudarnos a obtener una de las porciones diarias de verduras, frutas y hortalizas que nuestro cuerpo necesita, al mismo tiempo que soluciona el problema que existe hoy en día con el desperdicio de alimentos “desagradable”. Cuando hablamos de alimentos “desagradables” nos referimos a vegetales que no tienen un buen aspecto para ser vendidos pero que, evidentemente, aún son comestibles.

Café de brócoli

Esta nueva manera de procesar el brócoli es básicamente, convertir este vegetal en un polvo seco, molido y fino que puedes añadir a tu café. Podría sonarte un poco desagradable

pero los creadores australianos de esta bebida reconocen haber recibido opiniones de todo tipo cuando les sirvieron esta bebida a los amantes de la cafeína.

El café no es la única bebida donde puede aplicarse este polvo de brócoli. La compañía creadora ya lo ha aplicado también en bocadillos y se cree que también funcionaría como ingrediente para batidos, magdalenas o sopas.

Súper propiedades del brócoli

Lo que tenemos claro son las innumerables ventajas de ingerir brócoli, en cualquiera de sus formas. Es un alimento que protege al corazón, ayudando a eliminar el colesterol malo del organismo. Su alto contenido en fibra previene de enfermedades cardiovasculares y beneficia a tu salud cardíaca. La presencia del cromo, un mineral encargado de regular la glucosa en la sangre, ayuda también a prevenir la hipertensión arterial.

Como ves es un superalimento que deberíamos incluir, sin excepciones, en nuestra dieta, ya que no solo desintoxica nuestro organismo, sino que además sus propiedades antioxidantes ayudan a eliminar las toxinas, los radicales libres y el ácido úrico, purificando la sangre y la piel.

Comer brócoli es excelente para mantener los huesos sanos y fuertes, dado su contenido de calcio, fósforo, magnesio y zinc que te ayuda a proteger los huesos.

La ventaja de este nuevo superalimento en polvo es que dos cucharadas son equivalentes a una ración de vegetales, de las cinco raciones que deben ingerirse al día según la OMS.

Debemos tener en cuenta que el brócoli es un alimento con una excelente fuente de vitaminas C, K, A y B6 así como también folato, magnesio y potasio, entre otros muchos nutrientes.

Uno de los creadores de este café de brócoli, el australiano John Lloyd de Hort Innovation, dijo:

“La investigación muestra que el ciudadano medio todavía no consume la ingesta diaria recomendada de verduras al día, y opciones como el brócoli en polvo ayudarán a resolver esto”

La realidad de hoy en día es que se desperdician una gran cantidad de productos antes de llegar a las tiendas por el simple hecho de tener un aspecto “feo”. Hay que saber que algunas de estas “feas” frutas y verduras podrían utilizarse para hacer zumos.

El aprovechamiento de estos alimentos no es algo nuevo, de hecho durante un tiempo también estuvo de moda los polvos de “súper alimento” hechos de otros vegetales como la chía o la col rizada. En el caso del brócoli, se utiliza todo el alimento, los flósculos y los tallos, así que se aprovecha todo, no como con la cocción donde los tallos son desechados.

El proceso de producción implica un tratamiento previo antes de secar y espolvorear el vegetal, para retener la mayor cantidad posible del color, sabor y nutrientes originales. El resultado puede ser incluso más saludable ya que la mejor manera de maximizar los beneficios para la salud del brócoli es cortándolo lo más finamente posible.



Para obtener café de brócoli, el polvo se tienen que agregar a

la taza una vez que se haya servido el café. Se agrega después leche para acabar espolvoreando con más polvo de brócoli por la parte de arriba.

Lo que ahora se está estudiando es la manera de introducir el brócoli en polvo en el mercado, pero seguramente se encontrarán nuevas y atractivas aplicaciones, así que es posible que en poco tiempo puedas tener la oportunidad de probarlo en tu casa.

“Veo este proyecto como la nueva tendencia emergente de los alimentos”, dijo John Said, del productor de brócoli Fresh Select. “Los australianos no comen suficientes verduras y los agricultores de toda Australia tendrán acceso a un mercado alternativo mientras mejoran los rendimientos agrícolas y la sostenibilidad. ¡También contribuirán a estilos de vida más saludables!”.

De lo que no estamos del todo seguros es de que el polvo de brócoli se convierta ahora en un aditivo para el café pero, la verdad, es que cosas más raras hemos visto como por ejemplo el café con leche de algas azules. Así que cualquier cosa podemos esperar, nosotros, por nuestra parte, hasta que este superalimento este en las estanterías de nuestros supermercados, seguiremos tomando el café con leche e incluso, los más atrevidos, ¡con hielo!

Fuente: supercurioso.