Berza



Collard greens
Brassica oleracea
var. acephala

Berza, es el nombre común de una variedad bienal rústica de col, *Brassica oleracea var. acephala*, también conocida como «col común», «col» o «col berza». Se incluye en la familia de las crucíferas —así llamadas porque las especies que pertenecen a ella se caracterizan por tener flores de cuatro pétalos—. Su antepasada, que se cultiva como hortaliza, es la col silvestre (*Brassica oleracea*), y de ella derivan las más de cien clases de coles que se conocen en todo el mundo.

Las coles crecen de un tallo principal, de donde también crecen hacia fuera unas hojas con tallos que no se pueden comer. Estas coles son fibrosas, duras, con un suave sabor, que requieren largo tiempo de cocimiento. Por su parte, las hojas son verdes, lisas y firmes. Se deben recoger de la parte inferior del tallo, para que el tallo continúe produciendo hojas verdes hasta finales del otoño. En algunas variedades se producen unos brotes laterales tiernos y muy agradables.

Es originaria de Europa, aunque se cultiva en todo el mundo. Se cría de forma espontánea cerca de las costas atlánticas de Francia, Gran Bretaña e Irlanda, y también en las zonas mediterráneas, desde España hasta Italia. En España, la berza es sobre todo una planta forrajera, aunque también se destina al consumo humano en forma de sopas y potajes.

Estacionalidad

La col común o col berza crece mejor en tiempo cálido y puede tolerar el frío de otoño, más que cualquier otro miembro de la familia de los repollos. Aunque la col común es un sustituto popular del repollo en la parte del sur, puede también producirse en regiones del norte, porque tolera las heladas. Igual que otros cultivos de coles, las escarchas de otoño mejoran el sabor. Por lo general, se cultivan en los huertos a partir del mes de marzo o abril, y suelen recolectarse en los meses de otoño e invierno.

Porción comestible

75 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, fibra, potasio, vitamina C y folatos.

Valoración nutricional

Contiene una buena cantidad de fibra y aporta un bajo contenido energético.

Son especialmente ricas en antioxidantes como la vitamina C (si bien una parte considerable de la misma puede perderse durante el proceso de cocción).

También destaca su contenido en folatos que contribuyen al crecimiento de los tejidos maternos durante el embarazo. Una ración de berza aporta el 30% de las ingestas diarias recomendadas de esta vitamina para la población de estudio.

Respecto al aporte de minerales, es de señalar su contenido en potasio.

Las berzas son ricas en clorofila y en esencias sulfuradas, que son las responsables de su olor.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	36	54	3.000	2.300
Proteínas (g)	3,3	5,0	54	41
Lípidos totales (g)	0,3	0,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	Tr	Tr	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	Tr	Tr	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,1	1,5	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	3,4	5,1	375-413	288-316
Fibra (g)	3,3	5,0	>35	>25
Agua (g)	89,7	135	2.500	2.000
Calcio (mg)	40	60,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,8	1,2	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	13	19,5	350	330
Zinc (mg)	0,3	0,5	15	15
Sodio (mg)	12	18,0	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	310	465	3.500	3.500
Fósforo (mg)	53	79,5	700	700
Selenio (µg)	2	3,0	70	55
Tiamina (mg)	0,04	0,06	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,08	0,12	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,1	1,7	20	15
Vitamina B_6 (mg)	0,16	0,24	1,8	1,6
Folatos (µg)	79	119	400	400
Vitamina B_{12} (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	65	97,5	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	4	6,0	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	0,2	0,3	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (COLES). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. Tr: Trazas. —: Dato no disponible. *Datos incompletos