

Grelos



Turnip top

Brassica napus

Los grelos son los brotes tiernos de las hojas del nabo que aparecen en la planta justo antes de su floración. Su apariencia es la de un tallo más o menos grueso (puede alcanzar el grueso del dedo pulgar de la mano) del que salen algunas hojas y, en el extremo, las flores.

El grelo es comestible mientras está tierno. Cuando la flor está desarrollada, el grelo se endurece y ya no es posible su consumo, pues no ablanda por mucho que se cueza. Un buen sistema para saber si el grelo es blando o no, consiste en darle un corte transversal en su extremo. Si el centro está muy blanco (blanco nieve) el grelo no es comestible a causa de su dureza.

Los grelos se pueden consumir crudos, aunque por su particular sabor amargo, resultan más sabrosos cocidos. Igualmente, el sabor amargo se reduce si se escaldan durante unos minutos en agua hirviendo antes de cualquier preparación culinaria.

Algunas personas confunden el grelo y las nabizas. Estas últimas son las primeras hojas, tiernas, que produce el nabo.

Estacionalidad

Los grelos es una hortaliza típicamente gallega. Antes sólo se consumía allí. Actualmente, los podemos encontrar en cualquier parte de España, en los meses de invierno y principios de primavera.

El nabo es una planta adecuada para climas fríos y húmedos que se adaptó durante siglos al terreno profundo, fresco y fértil de Galicia. El primer producto que da es la nabiza: las hojas de las primeras ramas; las más tiernas se cuecen en el caldo, y las más leñosas sirven de alimento al ganado. Hacia el mes de enero ya tenemos el grelo, el manojo más tierno de esa planta, que aparece en el momento de florecer o «grelar», de echar simiente. Al final del ciclo, el nabo partido en trozos con agua caliente y harina se utiliza para cebar los cerdos.

El grelo se corta de la planta a mano y sus manojos se atan con mimbres o paja. Se guardan esparcidos en un sitio fresco y sin luz hasta la hora de cocinarlos, conservando así frescos los aromas más peculiares.

Porción comestible

81 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, calcio, hierro, folatos y vitaminas C y A.

Valoración nutricional

Los grelos son hortalizas con un alto contenido en agua, bajo en proteínas y muy bajo en grasas e hidratos de carbono; por lo que su valor calórico es también muy bajo. Esto las convierte en una alternativa apropiada para formar parte de dietas hipocalóricas y de alto poder saciante, por su considerable contenido en fibra.

Respecto a las vitaminas, los grelos y las nabizas son más ricos que los nabos, destacando su contenido en vitamina A (una ración de grelos duplica las ingestas recomendadas al día —IR/día— para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada), vitamina C (135% de las IR/día) y folatos (56% de las IR/día). En menores cantidades se encuentran, riboflavina, vitamina B₆ y E. Las cantidades de β-carotenos son también muy elevadas (4.575 μg/100 g de grelos cocidos).

El hierro y el calcio, son los aportes minerales más elevados, a si bien debemos recordar que el hierro es «no hemo», y por tanto, de peor absorción que el «hierro hemo» presente en las carnes y productos cárnicos.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (250 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	19	38	3.000	2.300
Proteínas (g)	2,7	5,5	54	41
Lípidos totales (g)	Tr	Tr	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	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)	0,1	0,2	375-413	288-316
Fibra (g)	3,9	7,9	>35	>25
Agua (g)	93,3	189	2.500	2.000
Calcio (mg)	98	199	1.000	1.000
Hierro (mg)	3,1	6,3	10	18
Yodo (μg)	2	4,1	140	110
Magnesio (mg)	10	20,3	350	330
Zinc (mg)	0,4	0,8	15	15
Sodio (mg)	7	14,2	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	78	158	3.500	3.500
Fósforo (mg)	35	70,9	700	700
Selenio (μg)	0,8	1,6	70	55
Tiamina (mg)	0,06	0,12	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,2	0,41	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	0,9	1,8	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,16	0,32	1,8	1,6
Folatos (μg)	110	223	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0,0	2	2
Vitamina C (mg)	40	81,0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	1.000	2.025	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	1	2,0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (GRELOS). 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). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. *Datos incompletos.