

# Col

*Brassica oleracea*  
de la família de les crucíferes



## Beneficis nutricionals

La col i totes les crucíferes en general són aliments molt importants per incloure en la nostra dieta habitual. A part de la fibra i la vitamina C, conté àcid fòlic, molt important per al desenvolupament embrionari imprescindible per moltes altres funcions de l'organisme. També ens aporta glucosinolats amb potencials efectes beneficiosos per la salut.



## Què es consumeix?

La col és una verdura de la qual es menja tot. Hi ha varietats en què les fulles estan apinyades fent cabdell, com la col de Milà o la col llombarda o de fulla vermellova. I varietats sense cabdell com la col brotonera, de la qual surten els brotons i els espigalls, corresponents a dues fases del creixement de la planta.

La col brotonera és una varietat tradicional de la zona del Garraf que s'ha recuperat gràcies a la perseverança dels pagesos d'aquesta comarca.



## Un consell



Les crucíferes contenen compostos de sofre que són els responsables de l'olor que fan aquests vegetals quan es bullen. Per disminuir aquesta olor es recomana afegir unes gotes de vinagre a l'aigua de bullir la col. Recordeu incorporar les verdures a l'aigua quan aquesta ja està bullint, perquè no es redueixin les propietats nutritives de l'aliment.

## El millor moment per consumir

Millor època de consum

GN

FB

MÇ

AB

MG

JN

JL

AG

ST

OC

NV

DS

Col de pell de galàpet (novembre a març) - Col paperina (2a quinzena de desembre a març)

## Refrany

Ni naps ni cols  
(sinònim de res)



## Fals mite

Els aliments a temperatura ambient no tenen cap risc.



# Col

NOVEMBRE



*Brassica oleracea*  
de la família de les crucíferes



PAAS Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable



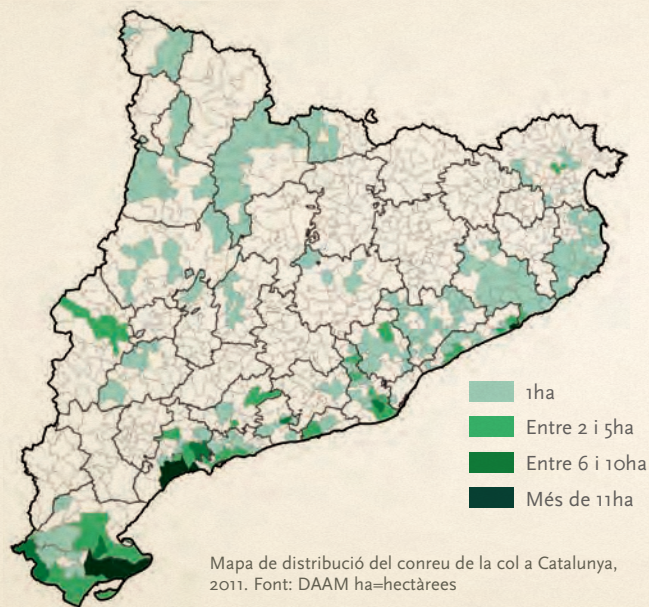
www.gencat.cat/salut/acsa/

www.uniopagesos.org

www.alicia.cat

## A Catalunya

Està documentat que els celtes i posteriorment els romans van difondre la col arreu d'Europa. A Catalunya se'n fa a força llocs, si bé a les comarques de Tarragona i Barcelona és on més es conrea. Hi ha varietats de tardor-hivern que toleren bé les temperatures baixes, i varietats de primavera-estiu adaptades a temperatures elevades. Des de fa uns anys s'estan recuperant varietats locals com: la col verda manresana, la col brotonera, la col de pell de galàpet o la col d'hivern de la Cerdanya, etc. Aquestes varietats estan recollides en l'Inventari de Productes de la Terra elaborat pel Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació.



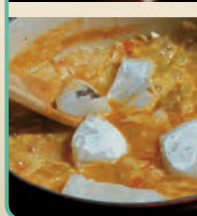
## Al mercat

Habitualment es compra fresca. Si la col és gran es pot comprar tota la peça o bé una porció. Ens hem de fixar que no tingui les fulles marronoses o pansides, i segons la varietat el cabdell serà més o menys compacte. La podem consumir crua, cuïta, fermentada o en amanides.



## La recepta

*Col i fideus mariners*



### Ingredients per a 4 persones:

- 1/2 col verda
- 160 g de fideus gruixuts
- 1 ceba
- 2 grans d'all
- 3 tomàquets vermells
- 1 pebrot verd
- vi blanc
- 2 nyores
- brou de peix
- bacallà esqueixat a punt de sal
- julivert picat
- sal

### Elaboració:

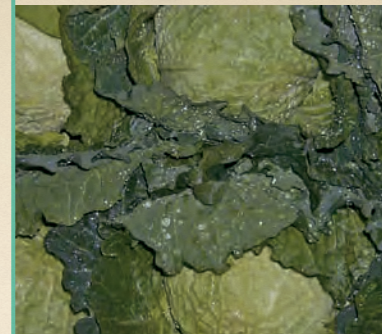
- Desfulleu la col i traieu-ne el nervi central. Renteu les fulles i tal·leu-les a la juliana.
- Peleu la ceba i l'all. Trinxeu-ho tot plegat. Feu el mateix amb el pebrot.
- Ratlleu els tomàquets.
- Hidrateu la nyora amb aigua tèbia uns minuts, traieu-ne la polpa amb un ganivet i trinxeu-la.
- En un cassó amb un raig d'oli, feu un sofregit ben concentrat amb els alls, la ceba, el pebrot i el tomàquet.
- Afegiu-hi la polpa de nyora i el vi blanc. Deixeu-ho reduir lentament fins que es concentri. Poseu-ho a punt de sal.
- Afegiu-hi la col, doneu-li unes voltes i cobriu-la amb el brou calent. Deixeu-ho bullir uns minuts.
- Afegiu-hi els fideus, remeneu i coeu-los el temps necessari. Rectifiqueu-ho de sal.
- Abans de servir escalduu el bacallà a la sopa i serviu-lo amb una mica de julivert al damunt.

### Observacions:

Podem canviar el peix, afegir-hi closques (musclos, rossellones, etc.) o fer una bona picada per acabar.



## “Algú ho havia de dir”



Alguns bacteris es multipliquen molt ràpidament si el menjar es conserva a temperatura ambient. Seguiu la regla de les dues hores.

- Quan compreu els aliments frescos guardeu-los a la nevera abans de dues hores d'haver-los comprat.
- Un cop cuinats, no els deixeu fora de la nevera més de dues hores. Guardeu-los en recipients tapats o congeleu-los.

El creixement dels bacteris es retarda per sota dels 5°C i per sobre dels 65°C.



## Al novembre

Quins altres productes de temporada podem consumir durant aquest mes de novembre?

**Verdures:** moniato, api, espinacs, nap, remolatxa.

**Fruïtes:** mandarina, taronja, raïm, figa.



## Malbaratament O

Quan anem a comprar cal escollir molt bé els formats que més s'ajustin al nostre consum.

Cal escollir el format que s'ajusti millor a les nostres necessitats de consum i racions previstes, ja que quan tenim una quantitat d'aliments superior a la nostra capacitat de consumir és quan el risc de malbaratament s'incrementa més. Cal evitar comprar envasos o peces molt grans si som pocs a casa. Millor comprar el que faràs servir, així evitaràs que en sobri.