

cultiu - alimentació - salut

# Cols i família

A ple hivern i amb el fred ben viu, arriben les millors cols de la temporada. Si aneu a plaça o passegeu pels horts, veureu quina mà de cols, bròquils i coliflors podeu trobar. Són totes elles verdures que estan recuperant el focus d'interès, relacionades sobretot amb dietes anticàncer. Tenen multitud de propietats i podem trobar diferents maneres d'incorporar-les a la cuina.

TEXT: ROSA TORRAS<sup>1</sup>

IMATGES: PEDRO ANTONIO PÉREZ

La col pertany a la família de les crucíferes (cruciferae o brassicaceae), on trobarem tota la diversitat de cols, els naps, els raves, la ruca, els créixens i la mostassa (de la qual aprofitem les llavors). De totes les verdures són les que reuneixen més substàncies fitoquímiques terapèutiques reconegudes. La col actual deriva d'una varietat silvestre que creix a les costes i penya-segats de l'Europa occidental; gràcies a la seva adaptació als diferents entorns on es cultiva, a la cultura culinària de cada lloc i a la feina de pagesos i pageses durant segles, podem trobar-ne de molts tipus i varietats diferents: de paperina, de Milà, de Brussel·les, llombarda, verda, blanca, xinesa, verda manresana, bròquil, coliflor, cabdell, arrissada, brotonera, farratgera...

Celtes, grecs i romans ja la consumien per les seves virtuts remeieres, i és que és un aliment molt ric nutricionalment i, a més, molt versàtil a la cuina.

Comencem per les seves propietats:

- Conté vitamines C i A, molt interessants com a antioxidants i protectores de la vista, la pell, les mucoses i el sistema immune. Es concentren sobretot en les fulles externes.
- És rica en fibra, essencial per a una bona salut intestinal.
- És una font molt important de minerals, sobretot calci, potassi, magnesi i sofre. El calci que conté un plat de bròquil, per exemple, equival al d'un got de llet; per tant, el seu consum serà especialment recomanable en aquelles persones que prenen poca llet i derivats.
- Té un important contingut en glutamina, que les fa molt útils com a cicatriçants d'úlceres i per combatre inflamacions i infeccions intestinals.
- És un excel·lent antiàcid natural.
- Té propietats diürètiques i depuratives que la fan imprescindible en dietes de depuració.
- Es considera un aliment anticàncer. Molts estudis defensen que la col ajuda a combatre molts tipus de càncer: de colon, d'esòfag, de mama, de laringe... És degut als glucosinolats, que aju-

den el cos a eliminar productes tòxics. Aquests components es concentren en teixits nous i, per tant, les fulles internes en són més riques i són també les que tenen un gust més fort. Igualment en trobareu un alt contingut en les llavors germinades. La sequera i la calor fan augmentar les quantitats de glucosinolats a la planta i per aquest motiu les cols d'hivern són més suaus.

- Protegeix la cèl·lula de l'estrès oxidatiu: cal tenir-la molt present per prevenir malalties neurodegeneratives.
- És molt interessant en casos d'hipertiroïdisme, ja que ajuda a regular-lo. I en cas d'hipotiroïdisme, no convé consumir-la en cru.
- Actua com a reguladora hormonal gràcies al sofre, que dins l'organisme, juntament amb la mirosinasa, produeix certes substàncies d'alt valor terapèutic com són els isotiocianats i els indols. L'indol-3-carbinol, per exemple, té la capacitat de modificar el comportament dels estrògens en les dones i influeix positivament les premenopàusiques en la síndrome premenstrual. L'indol-3-glucosinolat ajuda als enzims hepàtics i potencia la desintoxicació.



## FALSOS FALAFELS AMB COLS DE BRUSSEL·LES

## Ingredients per a quatre persones:

- 6-8 cols de Brussel·les per persona
- 3-4 cullerades de farina de cigró
- 1 cullereta de cafè de comí mòlt
- Un xic d'aigua amb gas, o 1/2 cullereta de cafè de bicarbonat sòdic
- Un grapatet de festucs naturals (o bé ametlles, sèsam...)

**1** Netegem les cols, tallem els troncs i retirem les fulles més externes.

**2** Posem aigua al foc amb sal, i quan arrenqui el bull li aboquem les cols a grapatets. Les deixem coure sense parar el bull entre 7 i 10 minuts, les colem i les refresquem amb aigua freda. Reservem.

**3** En un bol, preparem una pasta per arrebosar amb la farina de cigró, el xic d'aigua amb gas o bicarbonat, el comí i unes cullerades d'aigua mineral, fins que ens quedi una pasta espesseta.

- Una mica de mesclum d'enciams per acompanyar
- Oli d'oliva verge extra per fregir
- Oli de sèsam (opcional) per amanir
- Sal
- Aigua mineral

**4** Preparem un xic d'amanida amb el mesclum, ravenet (opcional) i l'oli de sèsam. Tallem els festucs naturals amb un ganivet. Penseu que ho hem de tenir tot a punt abans de fregir les cols perquè es couen molt ràpid i s'han de menjar calentes.

**5** I per últim arrebossem les cols i les fregim amb oli calent però moderat, ja que es poden cremar fàcilment. Quan estiguin dauradetes, les reservem en paper absorbent.

**6** I ja ho tenim: posem el mesclum en un plat fondo i li afegim les cols arrebossades. Les guarnim amb els festucs tallats i un xic de comí mòlt per sobre.



La col permet moltes preparacions culinàries, des de trinxats de col i patata, timbals amb cereals, col i llegum, farcellets i canalons de col, brous vegetals, cremes de verdures, sucs antioxidants, fermentada en amanides... Ara bé, la millor manera de cuinar-la per aprofitar-ne les propietats al màxim és en coccions curtes i "al dente", com per exemple al vapor i escaldades. També podem aprofitar les fulles externes i el troncos per fer-ne brous, ja que aquestes parts de la planta són molt riques en minerals.

Els compostos de sulfur de les cols són els que donen a aquesta verdura una forta olor (o pudor) en el moment de la cocció. Una bona idea és fer-ne trossos petits per coure-la més ràpid. De fet, la cocció de la col hauria de ser curta i una bona pràctica seria apagar el foc abans que desprengui la fortor. Una altra opció, si ens agrada més cuita, és mantenir el recipient destapat durant la cocció perquè pugui escapar-se'n la forta olor. Cal mastegar-la sempre bé per tal de digerir-la fàcilment i aprofitar tots els nutrients. Si es pateixen problemes de gasos, cal coure-la més estona i se li poden afegir algunes llavors carminatives (comí, fonoll, etc.) al final de la cocció, o

"Olla de cols", "Ni naps, ni cols" "Ésser una coliflor", "S'ha acabat el bròquil"... i segur que en trobaríem més. Totes elles locucions que tenen com a protagonistes les cols i els seus parents vegetals més propers.

bé acompanyar-la amb alguna infusió digestiva. Un bon consum de col seria dos-tres cops per setmana, diversificant la forma de menjar-la.

### Les cols de Brussel·les

Les cols de Brussel·les deuen el seu nom al lloc on es van popularitzar, tot i que segons sembla el seu origen fou l'antiga Roma. A finals del segle XVI, però, es van estendre ràpidament i amb molt èxit als Països Baixos i pel nord d'Europa, fins a les zones fredes de la conca Mediterrània. Les cols de Brussel·les són de la mateixa família que la col, la coliflor o el bròquil. Contenen un 86% d'aigua, altes quantitats de vitamines A i C, àcid fòlic, calci, magnesi i sofre, entre altres fitonutrients que encara s'estan estudiant per la gran quantitat de virtuts que ens ofereixen.

1. Rosa Torras és tècnica superior en dietètica, línia naturista: [blog elraconetdelarosa.blogspot.com.es](http://blog.elraconetdelarosa.blogspot.com.es).

Podeu contactar amb ella a través de l'adreça [elraconetdelarosa@gmail.com](mailto:elraconetdelarosa@gmail.com)

## COL DE BRUSEL·LES

GÈNERE: Brassica

ESPÈCIE: Oleracea

VARIETAT: Gemmífera

De la família de les Brassicàcies, la podem trobar des de finals de tardor fins als inicis de la primavera. Les cols de Brussel·les són gemmes foliars que apareixen a la base de les fulles formant petites cols de cabdell, esfèriques o ovalades, més grans o més petites depenent de la varietat. Les fulles i les cols neixen de forma helicoidal al voltant del tronc, i aquest pot arribar a fer un metre d'alt.



**VARIETATS.** Al mercat trobarem tres tipus de varietats híbrides: les varietats calentes i prime-renques, que collirem entre finals de novembre i Nadal; les varietats de mitja estació, que es cullen cap al gener, i les varietats fredes i més lentes, que es cullen a la primavera. I totes trasplantades al mateix moment!

**SÒL.** Tot i que s'adapten molt bé a diferents tipus de sòl, el prefereixen lleugerament alcalí i profund, ric en humus. És demandant d'adob, però millor que aquest no sigui massa nitrogenat, ja que el que volem són aquests petits brots foliars i no les fulles pròpies de la planta.

**SEMBRA.** Sembrarem la llavor entre maig i juliol i la trasplantarem després de 30 o 40 dies. En aquesta primera etapa tindrem especial cura amb ombrejar les plàntules a les hores de més sol i que no passin mai set.

**DISTÀNCIA DE PLANTACIÓ:** Són plantes grans i necessitaran 70-75 centímetres entre línies i 50-70 centímetres entre plantes, segons que siguin primerenques o tardanes. El trasplantament, com a les altres cols, les activa.

**PLANTACIÓ.** Les trasplantarem així que tinguin uns 15 centímetres d'alçada, entre juliol i agost. Ho farem evitant les hores de més sol (al vespre pot ser un bon moment) i regarem de seguida. Tornarem a regar abans la terra no s'assequi. Depenent de la varietat ens arribarà

abans o després, però hem de tenir en compte que la planta haurà d'estar crescuda abans de les primeres gelades.

**ASSOCIACIÓ.** Les varietats tardanes les podem intercalar amb enciams o escaroles, que collirem abans no molestin a les cols de Brussel·les.

**MANTENIMENT.** Calçarem les plantes durant el creixement, treballant sempre amb saó. Les cols de Brussel·les es poden fer molt altes i tot i que són molt fortes i fan un tronc gruixut, si estan exposades a vents forts, poden necessitar un tutor. Les regarem quan el terreny el trobem sec i evitarem sempre entollaments.

**PLAGUES O MALALTIES.** A l'estiu podem tenir atacs de pugó i els propis de les cols, com l'eruga, les postes de la qual fóra bo eliminar a mà o amb *Bacillus thuringiensis*.

**COLLITA.** Del novembre al març. Collim de baix a dalt. Collir-les propicia que en vagin sortint més. Traurem les fulles de sota per facilitar la collita i ajudar a que les cols es facin grans. Les hem de collir abans que s'obrin els cabdells i les fulles es posin grogues. Les fulles ens poden servir per protegir altres cultius de les gelades o per fer una mica d'encoixinat. En regions de molt fred i nevades, s'arrenca la planta abans dels temporals i es guarda enterada en sorra o terra.

**PER GUARDAR LLAVORS.** Marcarem la millor planta, la de creixement més vigorós i amb les característiques que ens agradin, i quan arribi la floració vigilarem que no es creui amb cap altra brassicàcia de la mateixa subespècie. Després, quan les tavelles estiguin gairebé seques, anirem amb compte que no caigui la llavor a terra. Amb les llavors d'una sola planta tenim cols per més de 800 metres quadrats!

**LES MENGEM:** Crues o cuites. Al vapor i saltades amb all i sèsam estan molt bones!

Yolanda Delgado