

LAS COLES *Brassica oleracea*

Distribución geográfica

Los **repollos** son originarios de las zonas costeras de Europa central y meridional, aunque en la actualidad se producen en todo los países. Los egipcios ya las cultivaban en el año 2500 a.C. Debido a las intensas relaciones comerciales que ya tenían lugar en la época romana, el cultivo del repollo fue extendiéndose y haciéndose popular en distintas zonas del Mediterráneo.

La **coliflor** es una verdura procedente de las regiones del Mediterráneo oriental, en concreto del cercano oriente (Asia Menor, Líbano y Siria). En la Antigüedad no era consumida como alimento. Se utilizaba para tratar algunas enfermedades como el dolor de cabeza o la diarrea. En la actualidad, China es el principal productor de coliflor, si bien esta verdura se cultiva en todo el mundo.

Elección y conservación

Coles: Las mayor calidad son los más duros, crujientes, compactos y pesados en relación con su tamaño. Para la conservación, los repollos frescos se mantienen en buenas condiciones, envueltos en una bolsa de plástico perforada en la nevera durante dos a tres semanas. Se pueden congelar y es preciso haberlos cortado y escaldado con anterioridad. También se pueden elaborar encurtidos y conservas, lo que también aumenta su tiempo de conservación.

Coliflor: Elegir los ejemplares que presenten una masa limpia, firme y compacta, con hojas verdes y tiernas. Si tiene manchas marronáceas, inflorescencias separadas o partes blandas en la masa, significa que está vieja. Para la conservación en el frigorífico, envuelta en una bolsa de plástico perforada. Se aconseja no lavarla hasta el momento en el que vaya a ser consumida. También puede conservarse congelada, hasta 8 meses. Para ello se seleccionan aquellos cogollos que sean más firmes y blancos y se escaldan durante unos minutos en agua hirviendo

Producción y consumo:

Permiten un **cultivo escalonado** a lo largo del año, dadas las numerosas formas que el hombre ha creado mediante técnicas de cultivo y selección, y adaptables a diferentes condiciones climatológicas. Presentan un **gran rendimiento**, son **resistentes al almacenamiento** y admiten varias formas de conservación. Para eliminar el olor desagradable durante la cocción (debido a la gran cantidad de azufre que contiene) se aconseja reducir al máximo el tiempo de cocción y dejar la olla abierta para que el azufre se evapore. También se pueden añadir hinojo o laurel para reducir el mal olor.



Muestra Local
Agroecológica



Red de Semillas
de Aragón

PROPIEDADES Y USOS

PROPIEDADES:

El principal componente de las brassicas es el agua acompañado del bajo contenido de hidratos de carbono, proteínas y grasas, la convierte en ideal para **dietas de adelgazamiento** .

La familia de las coles son las más **ricas en vitamina C** y ácido cítrico, que potencia la acción beneficiosa de dicha vitamina. Consideradas una **fuerza importante de antioxidantes naturales**: antocianinas (col lombarda), beta-carotenos y compuestos de azufre, que son los responsables del olor tan particular que desprenden estas hortalizas durante su cocción. **Previene** la aparición de **procesos cancerosos**, ayudando al hígado a desintoxicar el organismo.

REMEDIOS:

- **Úlceras e inflamaciones intestinales** : Machacar alguna hojas o triturarlas con la batidora y beber diez cucharadas al día de zumo fresco de col repartidas en 4 o 5 tomas. Por el contenido en glutamina resulta ideal para el tratamiento de úlcera de estómago o de duodeno así como la colitis ulcerosa. Por su capacidad para reparar tejidos y músculos, propiedades antiácidas y contenido en Vit C, ayuda a prevenir infecciones intestinales.
- **Diurético/ antidiarreico** : Decocción de col, cebolla, apio, y limón. Tomar varias veces al día. ayuda a eliminar los líquidos acumulados en el cuerpo.
- **Anti-bronquial /resfriados** : Decocción de una hoja de col en un vaso de leche durante 15 min. Tomar repartido a lo largo de las comidas del día). Para aliviar las afecciones de los bronquios y resfriados
- **Afecciones de la piel** (granos, pústulas, verrugas): Machacar las hojas frescas, mezclado con un poco de aceite de oliva y aplicarlas en forma de emplasto sobre la zona afectada de la piel.
- **Ciática/ Artritis**: aplicar un par de hojas de col calientes sobre la zona afectada.
- **Inflamación de mama** por lactancia: machacar una hoja de col sin el nervio central y aplicar directamente sobre el pecho dolorido.