

Sabies que existeixen en el mercat diverses varietats de cols?

LES COLS



Varietats més comunes i receptes:



La col és una planta herbàcia de la família de les crucíferes: anomenada així perquè les espècies que hi pertanyen es caracteritzen per tenir flors de quatre pètals.

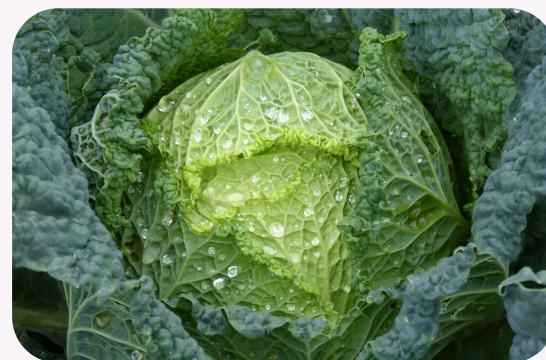


Son una gran font d'aigua (90%) i de nutrients com la vitamina C, els folats i el potassi.

Por què desprenen aquesta olor tan característica en cuinar-les?

Les plantes crucíferes contenen un grup de substàncies anomenades glucosinolats, que són components químics amb sofre. Aquestes substàncies químiques són les responsables de l'aroma penetrant i el sabor amarg de les plantes crucíferes.

Col o cabdell verd
(*Brassica oleracea* var. *Capitata*)



Col gratinada amb formatge



Kale o col arriçada
(*Brassica oleracea* var. *Sabellica*)



Xips de kale al forn



Col llombarda
(*Brassica oleracea* var. *Capitata* f. *rubra*)



Crestes casolanes al forn farcides de llombarda i poma

Coliflor
(*Brassica oleracea* var. *Botrytis*)



Saltat de coliflor amb soja



Bròquil
(*Brassica oleracea* var. *Cymosa*)



Hamburgueses de bròquil casolanes



Cols de Brussel·les
(*Brassica oleracea* var. *Gemmifera*)



Cols de Brussel·les rostides al forn amb pernil