



Col

DESCRIPCIÓN

La col - repollo es una planta bianual con un crecimiento lento de gran adaptabilidad climática, aunque su cultivo se da mejor en las zonas húmedas. Su producción se concentra principalmente a partir de los meses de invierno hasta el verano.

ORIGEN

Su origen parece estar ligado siempre a zonas costeras o proximidades, encontrándose especies silvestres en lugares tan dispersos como Grecia y Dinamarca.

En España las provincias con mayor superficie de cultivo para la col de hojas lisas son Ourense (222 ha.), A Coruña(210 ha), S.C de Tenerife (204 ha.) y Granada (202 ha.)*.

LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

En Canarias existen unas 437 ha. En estos últimos años, ésta ha experimentado en la provincia de Santa Cruz de Tenerife una importante recuperación, según muestran los datos de la Consejería de Agricultura, pasando de poco más de 3 millones de kg (año 2000) a 4,6 millones de kg. (año 2010). Destacamos como municipios con mayor superficie Icod de los Vinos (22 ha.), La Laguna (15 ha.), La Orotava (11 ha.), Arico y Tacoronte (10 ha)**.

Las coles se les suele clasificar como:

Repollo de hojas lisas. La más común en nuestro mercado

Repollo de hojas rizadas, también llamada col de Milán.

Corazón de Buey, de un cogollo muy cerrado y con una forma característica de corazón

Repollo China o Pequinensis, (no confundir con la col China, la cual no es acogollada). Es muy parecida a una lechuga romana, aunque nada tiene que ver con ésta. Forma un repollo alargado y cerrado en su extremo.

Repollo rojo, lombarda o morada, Subvariedad de repollo de cabeza cerrada, de tamaño pequeño a medio y de un color vino característico

Coles de Bruselas. Se denomina así a una variedad de la especie de las coles que forma alrededor de su tronco unas yemas características, a modo de repollos de pequeño tamaño. Su nombre parece deberse a su zona de origen.

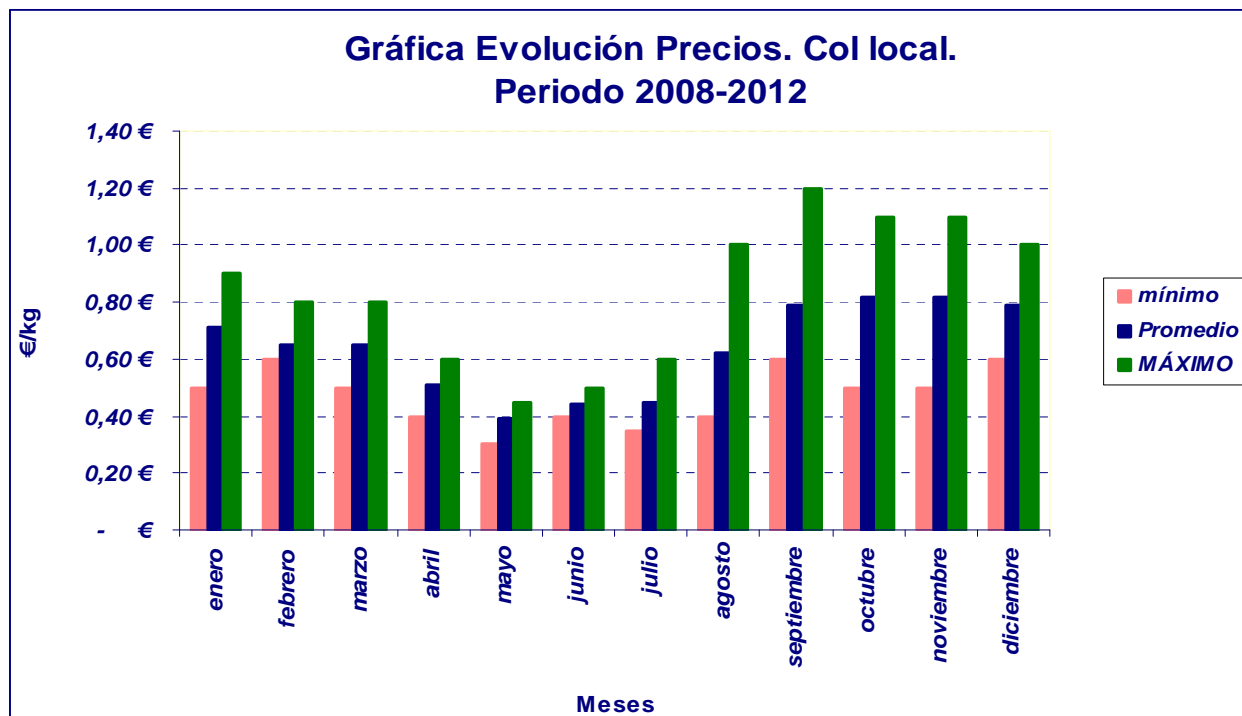
En Canarias existen variedades tradicionales, (no comerciales), como las vulgarmente llamadas **col del país**, poco vigorosas, y con hojas más pequeñas y compactas (arrepolladas) que otra variedad tradicional que se conoce como **col hojarasca*****, ésta última de apariencia más similar a las citadas variedades comerciales.

Siguiendo con las variedades comerciales de repollo de hojas lisas, podríamos destacar híbridos como la Kristo, cultivar tradicional en nuestra provincia, que presenta una gran rusticidad y resistencia a accidentes y plagas, aunque su sabor no es de gran calidad, en contraste, existen otros cultivares como la Castelo, que sin ser tan resistente, ni rústica, presenta mejores cualidades organolépticas.

PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En MERCATENERIFE se comercializan más de 1 millón de kilos anuales, de éstos, un 68,9% es de origen local, lo que supone un 3,7% de las hortalizas del mismo origen comercializadas.

El precio oscila normalmente entre los 0,3 y 1,2 €/kg, con mínimos que suelen darse entre los meses de abril a julio, y máximos a finales y principios de año.



PROPIEDADES NUTRITIVAS

La col es una hortaliza rica en vitamina C y hierro, posee poca grasa y casi no contiene sodio y antiguamente se consideraba un buen combatiente de la embriaguez. Gracias a la gran cantidad de fibra que contiene resulta un perfecto laxante y aporta una importante cantidad de aminoácidos sulfurados y proteínas, además posee un elemento especial que actúa en las úlceras de estómago ayudando a combatir los efectos nocivos de los agentes cancerígenos.

Calorías	22 Kcal	Agua	92,4 g
Proteínas	1,3 g	Potasio	233 mg
Fibras	2,5 g	Hierro	0,4 mg
Hidratos de Carbono	3,8 g	Vitam. C	47 mg
Grasas	0,1 g	Vital. A	10 ug

Fuente: La Gran Guía de la Composición de los Alimentos. Equipo de Alimentación de la Universidad J. Liebig de Giessen (Alemania). Ed. Integral. Julio 1996

*Anuario de Estadística Ministerio de Medioambiente y Medio Rural y Marino 2011

**Estadísticas de la Consejería de Agricultura del Gobierno de Canarias, año 2011

*** Variedades Agrícolas tradicionales de Tenerife y La Palma. Edita: ASAGA-CANARIAS-AGRICOMAC. Año 2013