



## COL

### DESCRIPCIÓN

La col es una planta herbácea bianual que presenta 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 es mediterráneo, aunque parece estar ligado siempre a zonas costeras o proximidades, encontrándose especies silvestres en lugares tan dispersos como Grecia y Dinamarca (donde es plato tradicional de invierno).

### SUPERFICIE Y PRODUCCIÓN

A nivel nacional se cultivan unas **5.861 ha**, destacando las comunidades de Galicia (**1.385 ha**) y Valencia (**1.224 ha**) las que mayor superficie de cultivo presentan (\*).

En Canarias se cultiva una superficie total de unas **359,2 ha**, repartidas entre las provincias de Santa Cruz de Tenerife (**218,3 ha**) y Las Palmas de Gran Canaria (**140,9 ha**) (\*\*). La producción anual de nuestra comunidad autónoma ronda las **11.846 t: 5.378 t** en la provincia de Santa Cruz de Tenerife y **6.468 t** en Las Palmas de Gran Canaria (\*). A nivel municipal destacan: Icod de los Vinos (**22 ha**), Tacoronte (**18 ha**) y La Laguna (**17 ha**) (\*\*). Los rendimientos se sitúan en torno a los **24.600 kg/ha**.

### LOCALIZACIÓN Y VARIEDADES

Las coles se suelen clasificar de la siguiente manera:

- **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 se debe 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.

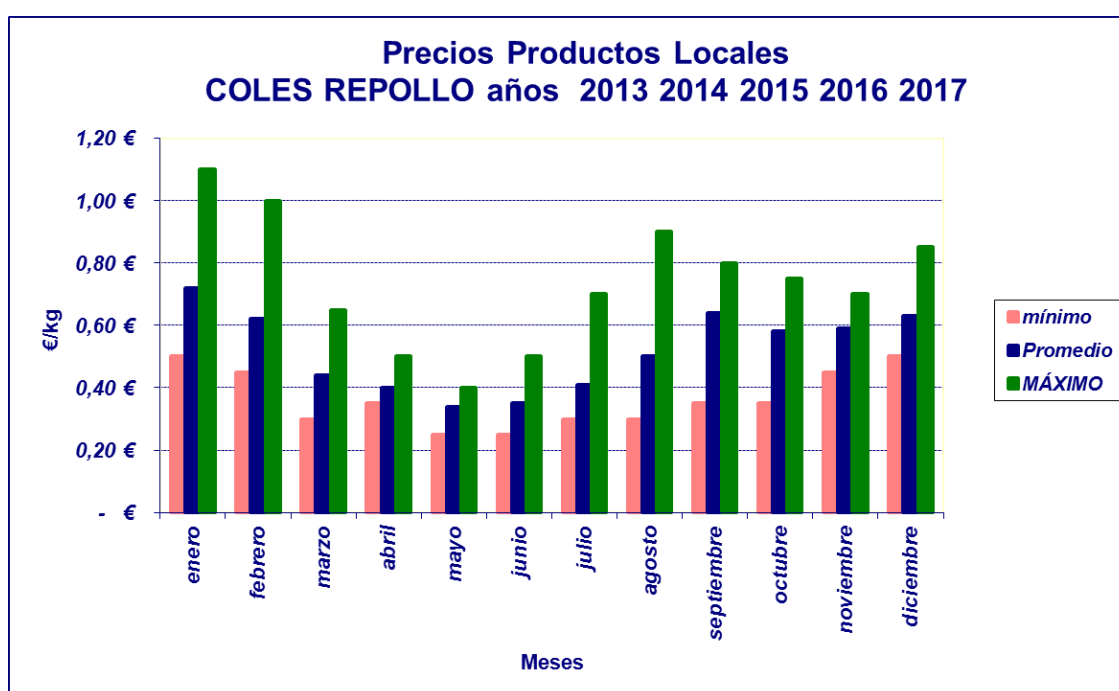
En Canarias existen variedades tradicionales no comerciales como las vulgarmente llamadas “**col del país**”, poco vigorosas y con hojas más pequeñas y compactas (arrepolladas) que otra

variedad tradicional, la “**col hojarasca**” (\*\*\*)). Esta 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. Existen otros cultivares como la **Castelo**, que, sin ser tan resistente ni rústica, presenta mejores cualidades organolépticas.

## PRECIOS Y ESTACIONALIDAD

En MERCATENERIFE se comercializan **1.200 toneladas** anuales, de las cuales el **90%** es de origen local (aproximadamente **1.100 toneladas**). El precio oscila normalmente entre **0,25 y 1,10€/kg**, con mínimos que suelen darse entre los meses de abril a julio, y máximos intermitentes en enero, agosto y diciembre.



## PROPIEDADES NUTRITIVAS

La col es una hortaliza rica en vitamina C y hierro. Posee poca grasa y casi no contiene sodio. 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. Posee elementos característicos que actúan 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 2016

(\*\* ) Estadísticas de la Consejería de Agricultura del Gobierno de Canarias, año 2016

(\*\*\* ) Variedades Agrícolas tradicionales de Tenerife y La Palma. Edita: ASAGA-CANARIAS-AGRICOMAC. Año 2012