

# COL *BRASSICA OLERACEA OLERACEA*

**DETALLS:** La col (en llatí: brassica) és la planta tipus que dona nom a la família Brassicaceae.



**TEMPORALITAT:** la varietat silvestre és una planta bianual

Es troba a les costes i als penya-segats d'una gran part de l'Europa occidental i que també és comestible, encara que no és objecte de conreu.



## **CURIOSITAT:**

**"El Patufet"** La COL serveix al patufet per protegir-se del sol i fer la migdiada. Sovint quan a l'escola tenim trinxat de col i patata, en els més petits, els diem que mirin bé en el plat a veure si troben al Patufet!



## PROPIETATS NUTRICIONALS:

És rica en **alanina**, que intervé en la producció d'anticossos; **arginina**, que repara els teixits i construeix el múscul; **vitamina C** (més que les taronges); **cistina**, que estimula el funcionament hormonal; i **àcid fòlic**, que les embarassades coneixeran bé perquè és essencial per al desenvolupament del fetus.

També té **àcid glutamínic**, que millora les condicions mentals, **leucina**, essencial per al creixement infantil; **niacina**, que intervé en el metabolisme dels greixos, prevé la hipertensió i redueix el colesterol; **tirosina**, essencial per al cervell i contra la depressió, el bon funcionament de la glàndula pituitària i de la tiroides.

## RESUM:

Una curiositat, que recull Paul Pitchford a *Healing with whole foods*: les fulles externes de la col presenten una concentració important de vitamina E i contenen més calci que les fulles internes. A banda de calci, la col també aporta brom, alumini, bari, fluor, magnesi, fòsfor i sofre.