



## Col manresana del Pere Palomas

*Brassica oleracea*



**Part emprada:** Fulles, brotons i flors.

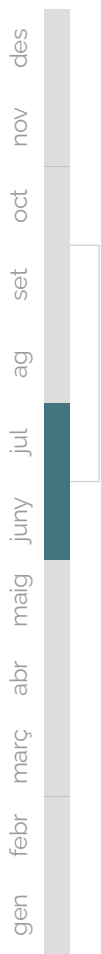
**Cultiu:** Biennal, però cultivada com a anual.

*Aquestes llavors han estat cultivades/recollides pel Col·lectiu Eixarcolant de forma totalment sostenible i respectuosa amb l'entorn.*

*La informació relativa a les condicions de cultiu i cronograma s'ha elaborat considerant que el cultiu es desenvolupa en un clima mediterrani de tendència continental.*

### Cronograma

#### Època de sembra (planter)



#### Època de recol·lecció (cabdell)



#### Època de recol·lecció (brotons i flors)



## Sembra i cultiu

Com que es tracta d'una col d'hivern el planter caldrà fer-lo a principis d'estiu. Si s'opta per utilitzar alvèols cal posar una llavor per alvèol, però com que la col tolera la trasplantació amb arrel nua podem sembrar varies llavors separades entre elles uns 3 cm dins d'un test o, tal i com feien els nostres avis, sembrar directament al terra de l'hort. En tots els casos al cap d'unes 4 o 6 setmanes ja es poden trasplantar al lloc definitiu.

### Profunditat

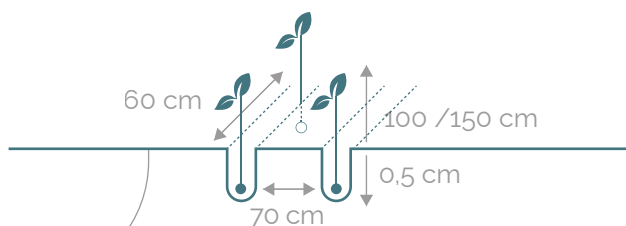
0,5 cm.

### Marc de plantació

60 cm entre plantes i 70 cm entre files.

### Alçada

100 cm abans d'espigar. 150 cm quan s'espiga.



### Sòl

Prefereix sòls fèrtils, humits i profunds. Es desenvolupa bé en sòls calcaris. S'aconsella fer una aportació de matèria orgànica, com per exemple fems compostats. També és important fer una bona rotació a l'hort per evitar problemes de plagues i malalties.

### Sistema de creixement i maneig

Varietat de col tipus manresana que es caracteritza per fer un cabdell poc compacte però gran. Les fulles del cabdell tenen un color més clar que la resta. És una col de port gran que creix en alçada. Les fulles són molt grosses, de color verd glauc i presenten una rugositat molt més elevada que les varietats anomenades "col d'hivern".

### Exposició



### Nutrients



### Aigua



## Recol·lecció

Un cop la col és alta i grossa cal escapçar l'ull de manera que només es cullen les fulles de la part superior de la gran tija, tot i així un ull pot fer més de 30 cm de diàmetre. Es recomana collir després de les glaçades. Tradicionalment es posava terra damunt del tall fet a la tija perquè no es deshidratés o glacés la col, i d'aquesta manera rebrotava i a finals d'hivern se'n collien brotons. Les fulles basals també es poden aprofitar si se'n treu el nervi, però són més dures.

## Consum

Es consumeix cuita. Típicament s'ha fet bullida acompanyada amb patata i es xafa, si es desitja s'hi pot afegir un sofregit d'all. És una col de gran tamany, que se n'utilitza només la part superior, és a dir les fulles més joves. L'ull que collim tindrà un diàmetre de 30 - 40 cm. Per que les fulles més grans es coquin bé, recomanem treure'n el nervi central. A la primavera, també se'n consumeixen els brotons, molt tendres.

### Perfil sensorial

Es tracta d'una varietat amb cos, molt gustosa, de gust dolç, i que quan es cou no fa la típica pudor de col. És ideal per fer trinxats de col i patata. Quan la col ha patit una glaçada a l'hort es cou més ràpid i el gust esdevé més suau. Els brotons tenen un gust més suau i textura més fina respecte la col en sí. Les flors de la col son dolces, ideals per decorar plats.

### Composició nutricional

Es desconeix la composició nutricional d'aquesta varietat en concret, però en general les cols són riques en vitamina C i folats. La vitamina C, tot i que bona part es perd amb la cocció, ajuda a la protecció contra el dany oxidatiu de les cèl·lules. Els folats ajuden a reduir el cansament i la fatiga. També té un alt contingut en fibra, tant soluble com insoluble, i en potassi.

**COL MANRESANA**  
COL MANRESANA  
COL MANRESANA  
COL MANRESANA  
COL MANRESANA  
COL MANRESANA  
COL MANRESANA  
COL MANRESANA  
COL MANRESANA  
COL MANRESANA  
COL MANRESANA