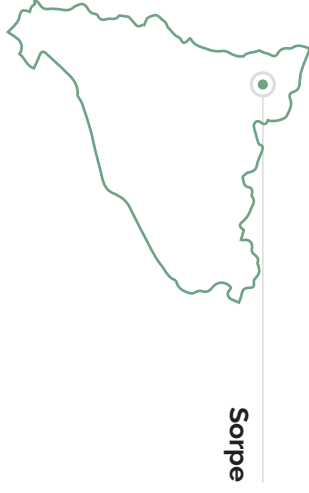


Desplega la pàgina per veure tota la informació sobre l'espècie  
Sembra, Cultiu, Recol·lecció, Cronograma, Recomanacions de consum,  
Perfil sensorial, i Composició nutricional entre d'altres.



Aquesta varietat ha estat conservada fins a dia  
d'avui a Casa Armengol, a Sorpe.



Sorpe

COL COMUNA  
DE CASA ARMENGGOL  
COL COMUNA  
DE CASA ARMENGGOL  
COL COMUNA  
DE CASA ARMENGGOL  
COL COMUNA  
DE CASA ARMENGGOL



8 - 25 °C



3 - 8 dies



97%

### Mida i forma de la llavor

2 mm de diàmetre. Forma entre ovoide  
i esfèrica.

### Germminació

La germinació és fàcil i ràpida. Es pot produir en un ampli ventall de temperatures.

## Col comuna de Casa Armengol

Brassica oleracea



Associació  
ESBOÏGA



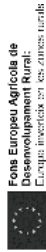
Collectiu  
Eixarcolant



Parc Natural  
de l'Alt Pirineu



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Acció Climàtica,  
Alimentació i Agenda Rural



Fons Europeu Agrícola de  
Desenvolupament Rural:  
Eixos d'Iniciativa 2 i 4 - 2014-2020

Des del **Collectiu Eixarcolant** treballam per a la recuperació i divulgació de les plantes silvestres comestibles i les varietats agrícoles tradicionals. Els coneixements i els usos associats a aquestes plantes i varietats no són cabdals per **desenvolupar un model de producció, distribució i consum d'aliments més sostenible i accessible a tothom**. Un model basat en la proximitat i en la qualitat, que dignifiqui la feina de les agricultores i els agricultors i que ajudi a mantenir la diversitat dels paisatges que ens envolten.

La col·lecció de llavors de l'Alt Pirineu és el resultat d'un projecte de prospecció etnobotànica, conservació de llavors i divulgació dels coneixements associats a aquestes espècies i varietats, que s'ha realitzat gràcies al **Parc Natural de l'Alt Pirineu** i en col·laboració amb **Esboïga**, **l'Associació de Varietats Locals de l'Alt Pirineu**.

[www.eixarcolant.cat](http://www.eixarcolant.cat)

Sembrar preferentment  
abans de: nov 2027



06833

Varietat agrícola tradicional

Eixarcolant llavors

Col·lecció Alt Pirineu

## Col comuna de Casa Armengol

Col d'hivern, molt voluminosa i de fins a un metre d'alçada abans de l'espiगत. Les fulles, molt grosses, són de color verd grisaci. Fa un ull petit i poc compacte, que es cabdella una mica. Normalment, es menja l'ull bullit amb patata i després aixafat (trinxat). És una col molt apreciada, més bona encara si es cull després de les gelades, ja que es cou més ràpid i el gust és més suau.

COL COMUNA  
DE CASA ARMENGGOL

"La col, la col pels porcs i per menjar, perquè lo trinxat surt de l'ull de la col. Trinxat que nos ho han portat ara, perquè abans es deia *verdura xafada*."

Rosa Ribes

Es recomana conservar les llavors en un lloc fresc,  
sec i protegides de la radiació solar directa.

Llavor de col comuna de casa Armengol  
80 U. ——— **Brassica oleracea**



## Col comuna de Casa Armengol

*Brassica oleracea*

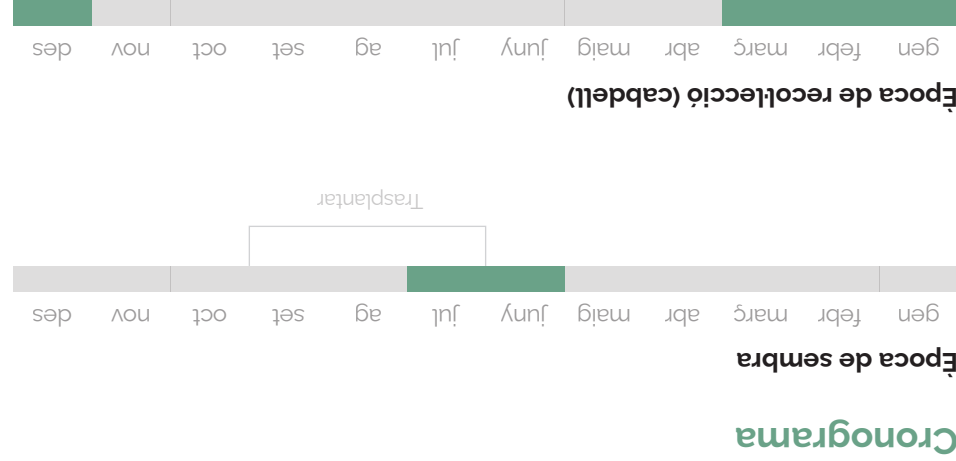


**Part emprada:** Fulles i, sobretot, cabdell.

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

*Aquestes llavors han estat cultivades / recollides pel Col·lectiu Eixarcolant i Esboiga, l'Associació de Varietats Locals de l'Alt Pirineu, de forma totalment sostenible i respectuosa amb l'entorn.*

*La informació relativa a les condicions de cultiu i al cronograma s'ha elaborat considerant que el cultiu es desenvolupa en un clima de muntanya, propi del Pirineu.*



## Sembra i cultiu

Com que es tracta d'una col d'hivern, el planter cal fer-lo a principis d'estiu. Si s'opta per utilitzar alvèols, cal posar una llavor per alvèol. 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 com feien tradicionalment, sembrar directament al terra de l'hort, en un *semillero*. En tots els casos, al cap d'un 4 o 6 setmanes ja es poden trasplantar al lloc definitiu.

## Recol·lecció i conservació

Tradicionalment, es cullen les fulles basals al llarg de la temporada com a aliment per als tocinós o altres animals, tot i que també és molt apreciat el petit ull per al consum humà. Es recomana collir l'ull després de les glaçades ja que, gràcies al fred, se suavitza el gust d'aquesta col, que esdevé més dolça.

## Consum

El lluc o cabdell de la col comuna és el que tradicionalment s'ha emprat per fer la verdura, verdura aixafada o el que ara coneixem com a trinxat, i que proporciona l'autèntic gust d'aquest plat tan típic del Pirineu. Per preparar-lo, cal bullir la col juntament amb les patates i, després, aixafar-ho tot i amanir-ho amb el suc de fregir una rosta (cansalada) que acompanya el plat.

## Perfil sensorial

Es tracta d'una varietat amb cos, molt gustosa i que, quan es cou, no fa la típica pudor de col. És ideal per fer trinxats de col i patata. De fet, si no els fem amb aquesta col, ja no és l'autèntic trinxat tan típic del Pirineu. Quan la col ha patit almenys una glaçada a l'hort, es cou més ràpid i el gust esdevé més suau.

## Composició nutricional

Es desconeix la composició nutricional d'aquesta varietat en concret. No obstant, 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 protegir les cèl·lules contra el dany oxidatiu. Els folats ajuden a reduir el cansament i la fatiga. També té un alt contingut en fibra, tant soluble com insoluble, i en potassi.

## Profunditat

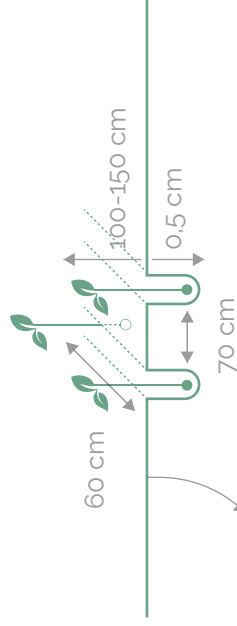
0,5 cm

## Marc de plantació

60 cm entre plantes, 70 cm entre files.

## Alçada

100 cm abans d'espiegar, 150 cm quan s'espiiga.



## Sòl

Prefereix sòls fèrtils, humits i profunds. Es desenvolupa bé en sòls calcaris però també en silícics. 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 d'hivern de port alt, que creix en alçada i de fulla gran. Es caracteritza per formar només un cabdell petit i no massa atapeït. Les fulles són de color verd glauc i amb una elevada consistència. És molt resistent a les baixes temperatures.

## Exposició



## Nutrients



## Aigua



COL COMUNA  
DE CASA ARMENGOL

COL COMUNA  
DE CASA ARMENGOL

COL COMUNA  
DE CASA ARMENGOL

COL COMUNA  
DE CASA ARMENGOL

COL COMUNA  
DE CASA ARMENGOL