

Nom	CASTELLANO Repollo	CATALÀ Col de cabdell	EUSKARA Buru aza	GALEGO Repolo	ENGLISH White cabbage	CIENTÍFIC <i>Brassica oleracea</i>
Com és	També anomenada «col suau», aquesta col és esfèrica i les seves fulles exteriors són de color verd clar, mentre que les interiors són blanques. Té un sabor intens.					
Varietats	Blanca, Vermella, Crespo, Akusai o xinesa.					
Una mica d'història	Fa 2.500 anys va ser cultivada pels egipcis. Durant segles va ser molt preuada pel seu sabor, per la seva capacitat de resistir l'hivern i per les seves propietats medicinals. El seu cultiu es va estendre pel Mediterrani i cap a la fi del segle XVIII va començar a cultivar-se a Espanya.					
Calendari						
Com t'alimenta	És una font de vitamina C, provitamina A (betacarotè) i <i>folats</i> . Els minerals més abundants són el potassi, el calci i el magnesi. A més, conté uns compostos de sofre responsables de la seva olor característica.					
Com et cuida	La seva riquesa en vitamines i els seus compostos de sofre fan que sigui una hortalissa amb propietats antioxidants. És depurativa degut al potassi que conté i la seva fibra ajuda a regular el moviment intestinal. Diverses investigacions ressalten que ens protegeix de determinades malalties, com ara el càncer.					
Consells de compra i conservació	Les cols més fresques i de qualitat són resistents al tacte, compactes i pesants. Per conservar-les, cal posar-les al frigorífic, on les podrem mantenir un màxim de dues setmanes, si les posem dins d'una bossa de plàstic perforada.					
En vols saber més?	Si posem la col en sal i la fem fermentar, n'obtenim la <i>xucrut</i> , de sabor àcid, que manté la majoria de vitamines i minerals de l'hortalissa fresca. És un plat molt apreciat als països de l'Europa central, als Estats Units i a Rússia.					
Plats deliciosos	<i>Entrants</i> Fulles de col de cabdell farcides Col de cabdell de primavera amb pinyons Amanida de col de cabdell i poma					

