

Nombre CASTELLANO Repollo CATALÀ Col de cabdell EUSKARA Aza GALEGO Repolo ENGLISH White cabbage CIENTÍFICO *Brassica oleracea*

Cómo es El repollo es conocido también como «col suave». Es esférico. Sus hojas son de color verde claro, mientras que las del interior son blancas. Su sabor es fuerte.

Variedades Repollo blanco, Repollo colorado, Repollo crespo, Akusai o repollo chino.

Un poco de historia Hace 2.500 años fue cultivado por los egipcios. Durante siglos fue muy apreciado por su sabor, por su capacidad de resistir el invierno y por sus propiedades medicinales. Su cultivo se extendió por el mediterráneo y a finales del siglo XVIII comenzó a cultivarse en España.

Calendario

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Cómo te alimenta Es una fuente de vitamina C, provitamina A (betacaroteno) y *folatos*. Los minerales más representativos son el potasio, el calcio y el magnesio. Además, contiene compuestos de azufre responsables de su olor característico.

Cómo te cuida Su riqueza vitamínica y sus compuestos de azufre hacen que el repollo sea una hortaliza con propiedades antioxidantes. Es depurativa debido al potasio que contiene. Su fibra ayuda a regular el movimiento intestinal. Según investigaciones, el repollo actúa protegiéndonos de ciertas enfermedades, como por ejemplo el cáncer.

Consejos de compra y conservación Los repollos frescos y de calidad son duros, compactos y pesados. Para su conservación, los pondremos en el frigorífico, en una bolsa de plástico perforada y como máximo dos semanas.

¿Quieres saber más? Si se fermenta el repollo en salmuera se obtiene el *chucrut*. Presenta un sabor ácido y mantiene la mayoría de vitaminas y minerales de la hortaliza fresca. Es un plato muy apreciado en los países centroeuropeos, Estados Unidos y Rusia.

Platos deliciosos

- Entrantes*
- Hojas de repollo rellenas
- Repollo de primavera con piñones
- Ensalada de repollo y manzana

