

Nome CASTELLANO Repollo | CATALÀ Col de cabdell | EUSKARA Buru aza | GALEGO Repolo | ENGLISH White cabbage | CIENTÍFICO *Brassica oleracea*

Como é O repolo é coñecido tamén como «col suave». É esférico. As súas follas son de cor verde clara, mentres que as do interior son brancas. O seu sabor é forte.

Variedades Repolo branco, Repolo colorado, Repolo crespo, Akusai ou repolo chinés.

Un pouco de historia Fai 2.500 anos foi cultivado polos exipcios. Durante séculos foi moi apreciado polo seu sabor, pola súa capacidade de resisti-lo inverno e polas súas propiedades medicinais. O seu cultivo estendeuse polo Mediterráneo e a finais do século XVIII comezou a cultivarse en España.

Calendario

XANEIRO	FEBREIRO	MARZO	ABRIL	MAIO	XUÑO	XULLO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DECEMBRO
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Como te alimenta É unha fonte de vitamina C, provitamina A (betacaroteno) e *folatos*. Os minerais máis representativos son o potasio, o calcio e o magnesio. Ademais, contén compostos de xofre responsábeis do seu cheiro característico.

Como te coida A súa riqueza vitamínica e os seus compostos de xofre fan que o repolo sexa unha hortaliza con propiedades antioxidantes. É depurativo debido ó potasio que contén. A súa fibra axuda a regula-lo movemento intestinal. Segundo investigacións, o repolo actúa protexéndonos de certas enfermidades, como por exemplo o cancro.

Consellos de compra e conservación Os repolos frescos e de calidade son duros, compactos e pesados. Para a súa conservación, porémolos no frigorífico, nunha bolsa de plástico esfuracada e como máximo dúas semanas.

¿Queres saber máis? Se se fermenta o repolo en salmoira obtense o *chucrút*. Presenta un sabor ácido e mantén a maioría de vitaminas e minerais da hortaliza fresca. É un prato moi apreciado nos países centroeuropeos, Estados Unidos e Rusia.

Pratos deliciosos

- Entrantes*
- Follas de repolo recheas
- Repolo de primavera con piñóns
- Ensalada de repolo e mazá

