

## Col del Moianès

*Temporada*

De gener a març

### *Descripció*

Dins la família de les crucíferes, pertany a la varietat de col calderina. Neix d'un tronc gruixut que acaba amb un petit cabdell i té les fulles intensament verdes, primes i ondulades, i una textura llanosa.

### *Composició nutricional i propietats per a la salut*

La col és una hortalissa **composta en la seva major part per aigua**, fet que li confereix un baix contingut calòric. Conté una baixa proporció d'hidrats de carboni, proteïnes i greixos però, per contra, és una bona font de vitamines i minerals.

Pel que fa a les vitamines, la col és **rica en vitamina C, àcid fòlic i beta-carotens**.

Produït a:

Castellcir i Monistrol de Calders

La vitamina C, que contribueix a protegir les cèl·lules davant del dany oxidatiu, està present en quantitats considerables en la col crua; però, si es consumeix cuita, la seva concentració disminueix de manera notable. Tot i això, una ració de col bullida, equivalent a 250 grams, conté 37,5 mil·ligrams d'aquesta vitamina, la qual cosa correspon al 50% de la ingesta nutricional de referència (INR). Pel que fa a l'àcid fòlic, que col·labora en la formació de les cèl·lules sanguínies, una ració de col bullida permet cobrir gairebé el 30% de la INR. Finalment, el beta-carotè és un pigment natural que confereix els colors grocs i vermellors als vegetals i que l'organisme transforma en vitamina A, a mesura que la necessita. En el cas de la col, el color del beta-carotè queda emmascarat per la clorofil·la que és un pigment de color verd.

En referència als minerals, és **rica en potassi**, a més de presentar **quantitats apreciables de calci**, tot i que cal tenir en compte que el calci de la col té menys biodisponibilitat que el que procedeix, per exemple, dels làctics.

Resulta interessant el seu **contingut en glucosinolats**, que són components que contenen sofre i nitrogen i que tenen **efectes antiinflamatoris i antioxidants, així com propietats antimicrobianes**. No obstant això, els glucosinolats es degraden en compostos que tenen un efecte bociogen, fet que significa que impedeixen que el iode de l'organisme sigui aprofitat per la glàndula tiroide per fabricar hormones tiroïdals. Per precaució, en cas de patir hipotiroïdisme es recomana no consumir-ne amb freqüència.

Com les altres crucíferes, aporta també **quantitats destacables de fibra**, tant soluble com insoluble.

## Comprar i consumir productes locals té beneficis socials, mediambientals, econòmics i per a la salut!

- Genera **llocs de treball** al territori.
- Eскурça la **traçabilitat** dels productes.
- Recupera i manté el conreu de **varietats locals**.
- Redueix la despesa en **combustible** pel transport de productes i en minva la **importació**.
- Minimitza els **embalatges**.
- Provoca un **estalvi energètic**.
- Beneficia els **petits productors**.
- Promou l'**economia circular**.
- Afavoreix el consum de productes de **temporada**, collits en el seu punt de maduració.
- Les fruites i hortalisses de proximitat i de temporada conserven millor els **polifenols**, amb la qual cosa prevenen l'aparició de malalties metabòliques.

La Diputació de Barcelona, amb els programes Xarxa Productes de la Terra, Parc a taula i BCN Smart Rural, dona suport a les petites empreses agroalimentàries de proximitat i a la cultura gastronòmica local.



Diputació  
Barcelona

