



Col verde

¡A ENTERARSE!



La col verde desciende de coles o repollos silvestres originarios de la costa atlántica de Europa.

CLASIFICACIÓN DE LA COL VERDE

La col verde pertenece a la familia de la mostaza. Su nombre científico es *Brassica oleraceae*, var. *acephala*. Es un vegetal como la col o repollo pero sus hojas no forman una bola compacta, o "cabeza."

FAMILIA
Cruciferae o Brassicaceae (familia de la mostaza)

Esta familia incluye unos 350 géneros y más de 3,000 especies de hierbas, arbustos y árboles.

GÉNERO

Brassica

En latín, significa "como col."

mostaza silvestre

brócoli o brécol

col o repollo

col verde

algunas plantas de este género

algunas plantas de esta especie

ESPECIE

oleraceae

significa "vegetal."

algunas plantas de esta especie

VARIEDAD

acephala

significa "sin cabeza."

col verde

CULTIVO DE LA COL VERDE

La col verde se cultiva en toda Norteamérica. En el norte se puede sembrar en primavera y cosechar en verano, otoño y principios de invierno. Al sur de Virginia, subsiste en invierno y se puede cosechar todo el año.



La col verde sobrevive temperaturas bajo cero. Las heladas la hacen más dulce.

LA PLANTA DE COL VERDE

La col verde es una verdura de hoja grande.



Las hojas y el tallo comestibles crecen de un tallo principal grueso.

La planta madura entre 60-80 días. Puede alcanzar 60 cm si se deja crecer. Eso es más alto que la rodilla de un adulto promedio.

COSECHA DE LA COL VERDE

Las hojas exteriores se pueden cosechar a partir de la base del tallo tan pronto la planta alcanza unos 30 cm de altura. Las hojas más tiernas siguen creciendo y se cosechan más adelante.





USOS

La col verde se puede comer cruda en ensaladas o cocida. Cocida, es parte importante de la cocina tradicional en el sur de los Estados Unidos. Hoy día está ganando popularidad en otras partes del país.

VALOR NUTRITIVO DE LAS COLES VERDES

La col verde es rica en proteínas, minerales y vitaminas A y C. Contiene antioxidantes y otras sustancias que pueden reducir el riesgo de cáncer y problemas cardíacos.

1 taza de col verde picada tiene la misma cantidad de...



... calcio que 5/6 taza de leche

... vitamina A que 1/2 zanahoria grande

... vitamina C que 1/2 naranja o china

... proteína que un hot dog