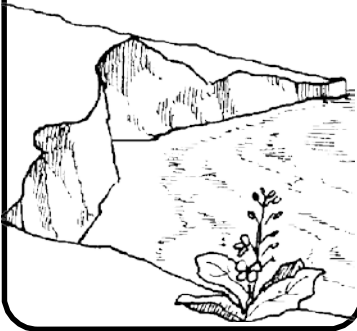


COL VERDE — Página de ciencias

¡A ENTERARSE!

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



CLASIFICACIÓN DE LA COL VERDE

Las 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".

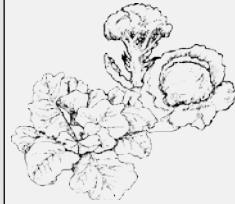
FAMILIA
Criciferae o Brassicaceae (familia de la mostaza)

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



ESPECIE
oleraceae
significa "vegetal".

VARIEDAD
acephala
significa "sin cabeza".



algunas plantas de esta especie

CULTIVO DE LA COL VERDE

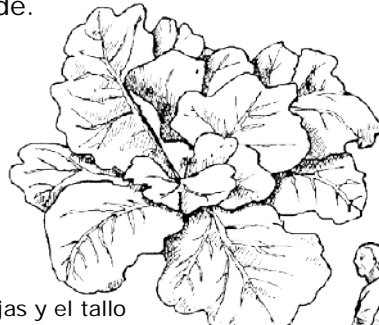
La col verde se cultiva en toda Norteamérica. En el norte, se puede sembrar en primavera y cosechar en verano, otoño y principios de invierno. Al sur de Virginia, subsiste en invierno y se puede cosechar durante todo el año.



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

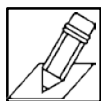


... vitamina A que 1/2 zanahoria grande

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



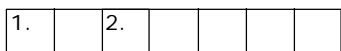
... proteína que un hot dog



CRUCIGRAMA

Horizontales

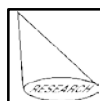
- Al sur de Virginia, la col verde se puede cosechar _____.
- La col verde es rica en proteínas, minerales y _____. A y C.
- La col verde descende de _____ silvestre.



Verticales

- Para cosechar la col verde, se cortan primero las hojas _____.
- El nombre científico de la col verde es _____ oleraceae var. acephala.
- La col verde es un plato tradicional en el _____ de los Estados Unidos.

Respuestas al rompecabezas
Horizontales: 1. siempre; 4. vitaminas; 6. col.
Verticales: 2. exteriores; 3. Brassica; 5. sur.



INVESTIGACIÓN EN PRIMER PLANO

¿Por qué eran tan saludables los agricultores sureños?

A principios del siglo XX, los nutricionistas no se explicaban por qué los agricultores sureños eran tan saludables y bien nutridos a pesar de tener una dieta pobre. En ese entonces nadie sabía que la col verde era una excelente fuente de proteínas, vitaminas y minerales. Había sembrados de col verde en todas las granjas y frente a casi todas las puertas. ¡La gente, sin duda, obtenía muchas de las vitaminas y minerales necesarios de la col verde!



Col verde junto a una puerta

Source: Boswell, V. R. (1949). Our vegetable travelers. *National Geographic Magazine*. 96 (2)

¿Qué col verde resiste la mosca blanca? La mosca blanca es una plaga que ataca la col verde en muchas partes del país. En busca de variedades que no ataca la mosca blanca, unos científicos del U.S. Vegetable Laboratory en Charleston, Carolina del Sur cultivaron 14 variedades de col verde y descubrieron que la mosca blanca no se come las variedades que tienen hoja lustrosa. Si la mosca blanca es problema en el huerto, ¡entonces a sembrar una variedad de col verde de hoja lustrosa!



mosca blanca

Fuente: Jackson, D.M., Farnham, M.W., Simmons, A.M., van Giessen, W.A., and Else, K.D. (2000). Effects of planting pattern of collards on resistance to whiteflies (Homoptera: Aleyrodidae) and on parasitoid abundance. *Journal of Economic Entomology*. 93, 1227-1236.



COL VERDE LIGERAMENTE SALTEADA

Rinde: 6 porciones de 1 taza

Ingredientes

- * 1 cucharadita de aceite de oliva o canola
- * 2 libras de col verde lavada, sin tallo, partida en tiritas
- * 1 mazo de cebollinas ó 2 cebollas medianas amarillas o moradas, en rodajas
- * 3-4 dientes de ajo, picaditos
- * 1/4 cucharadita de sal (opcional)
- * 2 cucharadas de agua
- * Pizca de ají/chile rojo machacado (opcional)

Instrucciones

- Se calienta bien el aceite en una sartén grande a fuego moderado.
- Se añaden las cebollinas o cebollas y se saltean hasta que estén un poco blandas, 1-2 minutos.
- Se añaden la col, los condimentos, el agua y se revuelven bien.
- Se tapa la sartén y se cocina la col a fuego lento de 10 a 20 minutos, y se revuelve de vez en cuando.

Consejos sanos para cocinar col verde

- * La col verde se debe cocinar lo menos posible para que retenga el color verde oscuro subido y sus nutrientes.
- * Si se cocina con jarrete de jamón o puerco salado, se hierve la carne en agua por lo menos media hora y se bota el agua y la grasa. Después se echa otra agua en la olla y se sigue cocinando hasta que la carne esté cocida. Entonces se añade la col.
- * Cuando se hierve la col, los nutrientes se quedan en el agua. Esta agua no es para botar porque contiene muchos vegetales. Se guarda para usar en sopas o se remoja un pedazo de pan de maíz con ella y se come.