

Repollo o col



Es una planta crucífera de cultivo bianual. Para invierno se siembra entre mayo y octubre, para verano se hará entre enero y marzo. Las fechas dependerán de la zona geográfica en que cultivemos.

Contiene múltiples vitaminas como A, B2, B6, K, U, D y C; minerales: potasio, yodo, calcio, magnesio, hierro, sodio. Es rico en fibra, ácido fólico y azufre orgánico. Aportando al organismo los beneficios de cada uno de estos elementos.

Voy a proponeros su consumo en crudo para no destruir las propiedades de sus componentes especialmente las raras

vitaminas U y K. Las hojas externas más verdes se pueden reservar para hacer caldos de verduras u otros platos.

Otra opción es su uso medicinal. Si ponemos de 100 a 150 gr de estas hojas hervidas en un litro de agua se puede añadir a los baños para calmar dolores musculares. Para dolores reumáticos, menstruales, ciática, gota, artritis, neuralgias, para dolor e inflamación en hígado o riñón; se prepara en cataplasma: poniendo una hoja sobre otra se pasa un rodillo de cocina o una botella para que suelte su jugo, se calienta en plancha o sartén.

Lo aplicaremos sobre la zona afectada. Otro modo es machacarlas eliminadas las nervaduras centrales en mortero y añadir alguna harina, arcilla..., y hacer una "masa".

Receta sencilla

Repollo y/o lombarda, una ñora, comino en grano, dos o tres dientes de ajo, sal, aceite, y vinagre (opcional).

Lavar y cortar en láminas muy finas la cantidad apropiada de col, se puede combinar con lombarda, lo que dará un toque de color a nuestro plato.

Poner una ñora en remojo en agua tibia. Machacar en el mortero el comino en grano y los ajos. A la ñora le quitamos las semillas y la añadimos al mortero troceada donde seguiremos machacando. Añadir aceite en proporción a la cantidad de ensalada que vamos a servir. Mover los ingredientes y añadir opcionalmente unas gotitas de vinagre. Contra más tiempo tengamos los ingredientes en aceite más se aromatizará este. Colocar las láminas de repollo escurridas, añadir sal y el aceite con el resto de ingredientes.

Otra opción a este aliño es machacar granitos de mostaza en el mortero y añadir el aceite, no usar el vinagre u ocultará el sabor de la mostaza, dejar reposar y añadir como en la anterior.

Unas semillas de sésamo machacadas, quinoa o amaranto previamente hervido y escurrido, aportan variación a esta sencilla receta, enriquecerán su aspecto y nuestra nutrición.

Chucrut

Col fermentada. Col agria.

Es otro modo de consumir estas verduras. Es beneficioso para el hígado y el páncreas, aconsejable para quienes padecen ácido úrico, retención de líquidos, gases e hinchazón, favorece la digestión.

Recomendable cuando se han tenido que tomar antibióticos por su efecto depurativo.

Receta

Lavar y picar muy fina la col y poner en un cuenco, añadir 15 gr de sal por cada kilo de repollo. Se machaca o masajea durante 10 minutos. Se irá reduciendo y saldrá su jugo. Meter en un bote ejerciendo presión de modo que no queden bolsas de aire. Añadir agua de forma que los vegetales queden por debajo de ella. Cerrar si se trata de un tarro hermético, o cubrir sin tocar el contenido con un trapo de algodón y sujetar a la boca con una goma. Poner a oscuras, a temperatura ambiente, como mínimo cuatro semanas. Listo para consumir.

CONSUME ECOLÓGICO, LOCAL Y DE TEMPORADA. CULTIVA TU COMIDA.

26-abril-15