



Receptari

del Parc Agrari
del Baix Llobregat



Les cols, col kale, coliflors, espigalls, bròquil verd, bròquil morat i família (Les bràssiques)

El millor moment per menjar-la

De **novembre a març**, depenent de la temperatura ja que són verdures que els agrada el fred. De fet, com més fred el creixement és més lent i el gust més intens i dolç. Els **brotons** i els **espigalls** són dues parts de la col brotonera que corresponen a fases diferents del creixement d'aquesta planta. Durant els mesos d'octubre i novembre li creixen uns brots amb molta fulla, que són els brotons, i al gener, abans que tingui lloc la floració, apareixen els espigalls, que es poden collir fins al març.

Propietats

Són una bona **font de vitamina C**, que és molt necessària sobretot a l'hivern per combatre els refredats i, a més, ens ajuden a absorbir el ferro. Contenen vitamines del grup B, com l'**àcid fòlic**, **provitamina A** i **vitamina K**. Del contingut en minerals, destaca el potassi i quantitats significatives de calci, magnesi, ferro i sofre.

Com conservar-la

Millor no rentar-les ni manipular-les si les hem de guardar a la nevera, millor fer-ho abans de cuinar-les. Les guardarem a la nevera, al calaixet de les verdures, protegides amb una bossa sense acabar de tancar perquè respirin o en un recipient de vidre. En el cas de les Kales també les podem protegir amb un drap o paper de cuina humit. Es poden conservar de 4 a 5 dies.

Curiositats

- Perquè els plats a base de cols, coliflor... **resultin més digeribles** i es puguin evitar els gasos que solen provocar, podem incloure fonoll o comí a la seva preparació.
- Hi ha varietats de col que quan es couen desprenen una **olor desagradable**. Això és degut al seu contingut en sofre. Per evitar-ho, és recomanable coure-les a foc viu amb la cassola destapada i també podem afegir a l'aigua unes patates.

La millor manera de cuinar-la

- Crues, al vapor o amb pocs minuts de cocció sempre conservaran millor les propietats.
- La **Kale** crua, en amanida, és estupenda! O amb xips entre 5 a 7 minuts a 70° al forn.
- Els **espigalls** o **brotons** saltejats per la paella si són ben tendres o bullits uns minuts.
- Els **bròcoli** al vapor.
- Les **cols** i **bròquils** bullits de 7 a 15 min com a màxim! (és important que no perdin el seu color verd, això serà un bon senyal que les hem cuit correctament).



Receptes

"Humus" de brotons o espigalls - recepta de Cristina Roig

INGREDIENTS		<i>un manat de brotons o espigalls bullits 10 min a foc viu (sinó n'hi ha es pot utilitzar el brócoli)</i>
		<i>una cullerada de postre de tahin</i>
		<i>una punta de sal</i>
		<i>el suc de mitja llimona</i>
		<i>la ratlladura de la part groga de la mitja llimona</i>
	1/4	<i>d'all (sense el germinat perquè no torni)</i>
		<i>un toc de pebre</i>
		<i>1 bon raig d'oli d'oliva bo</i>
		<i>per decorar: comí i pebre vermell picant</i>

PROCED. Triturem tots els ingredients fins que quedi una crema ben fina. Posar-ho en un bol i decorar amb uns grans de comí, un rajolí d'oli i un toc de pebre vermell picant.

Estofat de bròquil i bolets de temporada - recepta de Cristina Roig

INGREDIENTS	1u	<i>bròquil petit (els brots per l'estofat i el tronc per fer caldo)</i>
	2u	<i>cebes tendres en juliana</i>
	2u	<i>pastanagues mitjanes</i>
	2u	<i>naps petits</i>
		<i>un polsim d'alga wakame</i>
	1	<i>branqueta de romaní</i>
	1	<i>branqueta de farigola</i>
	200 grs	<i>de bolets de temporada (xampinyó, cep, rovelló, camagroc...)</i>
		<i>Aigua de mar</i>
		<i>Pebre</i>
		<i>Gingebre fresc o en pols</i>
		<i>Cúrcuma fresca o en pols</i>
		<i>Salsa de Soja un raig al gust</i>
		<i>Orenga unes fulles</i>
	<i>Kudzu una cullerada de postre (és un espasant natural i també té moltes propietats interessants)</i>	
700 ml	<i>de caldo de verdures (fet amb aigua embotellada i amb els retalls del nap, pastanagues i bròquil)</i>	

PROCED. Tallar la ceba en juliana, sofregir-la de 10 a 15 min a foc lent, afegir els bolets sencers si són petits o tallats a quarts, sofregir 10 min més, afegir la resta de verdures tallades al gust, cobrir amb el caldo de verdures, afegir un got d'aigua de mar, afegir les espècies i deixar bullir 5 min (al gust). Finalment afegir el kudzu prèviament diluït amb una mica d'aigua embotellada, deixar bullir 2 minuts. Afegir les herbes aromàtiques i deixar reposar 5 minuts.

El raig de soja el posarem al final tenint en compte que no quedi salat.

Bon profit i alegria!