

La col manresana reivindica el seu espai

A l'hivern, les cols ocupen bona part dels horts i ajuden a passar els mesos freds. La manera més coneguda de cuinar-les és el típic trinxat de la Cerdanya, la col-i-patata i també la conserva en vinagre. Hi ha cols que ens regalen un centre atapeït i blanc de l'interior, n'hi ha que fan molta fulla, i n'hi ha que ens donen brotons i espigalls, que són les fulles tendres i les inflorescències un cop espigada la planta. Totes elles són de bon cuinar i de bon menjar. En aquesta ocasió ens fixem en la col manresana, una varietat amb característiques pròpies originària de la capital del Bages.

TEXT: REDACCIÓ. AMB LA COL-LABORACIÓ DEL CONSELL COMARCAL DEL BAGES
IMATGES: MARTA TORRENT SANTARITA. CEDIDES PEL CONSELL COMARCAL DEL BAGES

El consum de la col va viure una davallada coincidint amb l'expansió d'una dieta amb menys verdura. Però en els darrers anys, l'interès que desperta l'està tornant a situar en un lloc més preferent en els àpats. El seu contingut en vitamines C i B, àcid fòlic i fibra prebiòtica ha contribuït a incorporar-la de nou en els menús familiars, malgrat l'olor desagradable que es desprèn quan es cou a causa dels seus compostos sulfurats (que d'altra banda la doten d'una potent acció antioxidant i antiinflamatòria).

De varietats de col en trobem moltes i molt diverses: la pell de galàpet, la col paperina, la brotonera o de l'espiguellat, la del trinxat, la farratgera, la setsetmanera... I la col manresana o col verda manresana que, com el seu nom indica, es típica de l'horta que volta la ciutat de Manresa.

RECUPERAR EL CULTIU I EL CONSUM DE LA COL MANRESANA

La Xarxa de Productes de la Terra –impulsada per la Diputació de Barcelona– va **escollir la col manresana com un dels 55 productes singulars** a fomentar per les seves característiques pròpies i pel seu arrelament a un territori concret. Aquest programa, entre altres objectius, vol donar a conèixer aquests productes escollits, impulsar-ne la producció i el consum i, en definitiva, posar-los en valor.

Entre els aliments escollits hi ha el pèsol negre del Berguedà, el blat forment del Lluçanès, el pèsol de Llavaneres, el cigronet de l'Anoia, l'ànec mut del Penedès, la malvasia de Sitges, les gambes de Vilanova, la carxofa del Prat i la botifarra Terregada de Terrassa, per citar-ne alguns.

La Montserrat Selga Basomba, la res-

Escaneja el codi QR i accedeix a les guies de productes singulars elaborades des del Consell Comarcal del Bages



MIL MANERES DE CUINAR LA COL

En primer lloc i important: no cal tallar sempre les fulles; podem coure-la a quarts, llescar el cabdell a rodanxes, aprofitar el tronc tallant-lo petitó o les fulles del cabdell tallant-les a daus; fins i tot podem aprofitar-la sencera. I a partir d'aquí, tenim diferents opcions per menjar-la.

AL FORN

A quarts o rodanxes, i fins i tot a daus, si ho preferim. A 180 °C uns 30-45 minuts amanida amb oli, espècies, vi ranci o algun altre licor que la imaginació permeti. Si ens volem estalviar feina la podem coure sencera, però haurem de retirar les fulles exteriors abans de menjar-la. Una altra opció és farcir-la amb carn picada de mandonguilles entre fulla i fulla; val la pena untar-la amb el líquid de la cocció, brou o mel.



A LA PLANXA O SALTADA

A foc mig; la podem daurar amb un raig d'oli d'oliva fins que agafi una mica de color; podem afegir aigua per ajudar-la a coure. L'acompanyarem amb una salsa de rostit, crema de formatge, alls fregits, verdures o vinagreta amb fruits secs i pernil picats.



A LA BRASA

Primer escaldem el cabdell sencer i tot seguit el tallem per coure les llesques a la brasa prèviament untades amb oli o mantega. Si hi afegim herbes aromàtiques o espècies la podem "tunejar" al nostre gust.



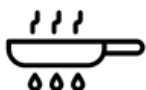
CRUA

La tallem ben fina i la barregem i amanim amb altres hortalisses i fruites de la temporada com l'api, el nap, la poma o la pastanaga. També podem afegir-hi iogurt.



SOFREGIDA

Tant podem aprofitar les fulles tallades fines com també el tronc. Barrejada amb altres verdures ens dona un sofregit polivalent per arrossos, pastes, truites, etc.



BULLIDA

Per atenuar l'olor desagradable podem afegir vinagre o suc de llimona a l'aigua de la cocció. Les fulles senceres es poden bullir uns minuts i després farcir-les.



GUISADA O ESTOFADA

Indicada per combinar amb bolets, tot tipus de carn i també amb ingredients dolços com orellanes, panses i canyella, per exemple. Amb una picada ho deixarem tot ben lligat.



ARREBOSSADA

Primer l'escaldem i tot seguit l'arrebossem a 180 °C. Salpebrem al final i servim immediatament.



EN CONSERVA O FERMENTADA

El típic xucrut, un sistema de conservació en fred que ajuda a preservar la vitamina C de la col i que afegirà probiòtics als prebiòtics que ja té de natural aquesta verdura.



FONT: Consell Comarcal del Bages, amb la col·laboració de la Fundació Alicia.

ponsable del programa que es gestiona des del Consell Comarcal del Bages, explica que *“la idea és generar coneixement científic del producte i després fer una guia per divulgar-lo, adreçada tant a la restauració com al públic final: ciutadania i turistes”*.

Gràcies a aquesta idea, els últims anys s'han anat fent un seguit de guies de productes singulars del Bages que es poden consultar a www.rebostbages.cat/guies/ El treball amb la de la col verda manresana ha permès que **el banc de llavors d'Esporus s'hagi ocupat de la caracterització d'aquesta varietat** i de la seva multiplicació per escampar-ne llavors.

Estem parlant d'una varietat de col d'hivern que s'aprofita completament, ja que se'n consumeixen tant les fulles com **el cabdell que fa, que és petit i lax**, característic del grup de varietats *acephala*. En el seu cas és d'uns 10-12 centímetres de llarg, amb forma ovalada. Les fulles són grans, ovalades, una mica rugoses –sense arribar a la rugositat que presenta la coll de galàpet– i d'un color verd glauc fosc.

En les setmanes més crues de l'hivern, els marges de les fulles poden virar a un color morat a causa del fred. La mata arriba a uns 50 centímetres d'alçada.

Les gelades de l'hivern trenquen l'estructura de les fulles, **cosa que les torna més dolces i gustoses i en facilita la cocció**. Per això, tot i que ja estan a punt al mes de desembre, és millor collir-les quan el fred intens ja les ha tocades, entre gener i febrer.

EL COST DELS CREUAMENTS

Per en Bernat Martí, responsable dels Horts de Sant Benet i proveïdor dels restaurants del complex Món Sant Benet, la col que ara es cultiva com a col manresana no ha mantingut exactament les característiques que la definien a mitjans del segle XX: *“El que entenem com a col manresana no l'he tornat*

ELS ORÍGENS DE LES COLS

Les cols que es cultiven avui dia pertanyen totes a l'espècie *Brassica oleracea*. El seu antecessor comú és una varietat silvestre, la *Brassica oleracea oleracea*, que es troba a les costes i als penya-segats d'una gran part de l'Europa occidental i que també és comestible, encara que no es conrea.

Però les primeres referències com a espècie cultivada les trobem pels volts del 2500 a.C. a Egipte. També se sap que a la Grècia i la Roma antigues s'usava molt per a la cuina i la medicina, ja que se li atribuïen propietats beneficioses com, per exemple, ajudar a fer la digestió i atenuar els efectes nocius del consum excessiu d'alcohol. Després que els romans popularitzessin el seu cultiu, aquest s'estengué per la Mediterrània i a l'Edat Mitjana ja era una verdura molt popular en aquesta àrea geogràfica. Al segle XVI, el seu cultiu es va estendre a Anglaterra i a França i al segle XVII, a la resta d'Europa.



Llavors de col manresana cedides pel Consell Comarcal del Bages amb el suport de la Xarxa de Productes de la Terra de la Diputació de Barcelona

T'AGRADARIA AJUDAR A CONSERVAR LA COL MANRESANA?

- El mes de juliol sembra les llavors en safata o directament al sòl.
- Quan tinguin unes 4 fulles verdaderes (d'entre 10 i 15 centímetres d'alçada) ja les pots trasplantar a un marc de 50 x 60 centímetres.
- Rega sovint els primers 15 dies i estigues al cas de les erugues de la col i els danys que poden fer els pugons, sobretot a la tardor.
- Si no tens pressa, deixa que el fred estovi les cols i després comença a collir-les.

a veure des que era petit. Per fer el trinxat va bé la combinació de la fulla verda exterior, més amarga, amb la part més suau que ens dona el cabdell. Era una proporció que ja portava de per si la col manresana. Ara fa menys cabdell”.

És plausible que la capacitat d'hibridació de les cols facilités creuaments en la zona de l'horta manresana en el moment en què la pagesia va incorporar altres varietats. Així i tot, encara es continua fent, tant al complex Món Sant Benet com també als camps de la vora de Manresa.

L'Enric Casasayas, pagès de Manresa, en fa. La porta a vendre a mercat i també la ven a la botiga que té a la finca, on la clientela l'aprecia i li demana: *“En fem d'altres menes, però la manresana és molt estimada en la venda directa; et queda una col-i-patata ben verda”*. El seu principal inconvenient és que és molt grossa i no està adaptada a les mides de les neveres ni tampoc al traginar actual de les verdures: *“N'hi ha que les pots tenir un mes a la nevera; aquesta, si no la fas en un parell de dies, et queda tota pansida”*.

Per sort, de cols n'hi ha de tota mena i al mercat se'n pot trobar de més i menys cabdellades, de més grosses i més petites. Recuperar les varietats locals assegura aquesta diversitat i enforteix la identitat i la pertinença al territori. 🌱

ARTESANS DE LA FARINA ECOLÒGICA A LA PEDRA

Perquè
EL NOSTRE MIX PANIFICABLE
és senzillament diferent?

Gluten Zero
Cultura ecològica

la grana
ecològic i de proximitat

botiga online exclusiva per a professionals

Vegan
Gluten free
No additives
No sugar free

- ✓ Fórmula pròpia
- ✓ Ecològic
- ✓ Sense gluten
- ✓ Sense aditius
- ✓ Sense al·lèrgens
- ✓ Sense lactosa
- ✓ Vegà
- ✓ Molta pròpia artesanal

www.la-grana.com

Ctra Manresa-Abreva Km. 21
08295 St. Vicenç de Castellet
Dill - div: de 10:00 a 18:00

Hortec som una cooperativa que produeix i distribueix fruites i verdures de conreu ecològic.

Treballem amb estima i dedicació perquè l'alimentació amb productes ecològics sigui una realitat per a tothom.

Si està interessat en oferir els nostres productes al seu establiment, contacti amb nosaltres i l'informarem.

Hortec

fruites i verdures de conreu ecològic

Hortec SCCL · Transversal 8, 47 · 08040 Mercabarna · Tel. 93 263 43 04 · Fax 93 263 07 97 · E-mail: info@hortec.org · www.hortec.org