

Col de Xàtiva

Brassica oleracea
var. capitata L.

Crucíferes



Informació general i cultural

Amb el nom de cols, en general, es coneixen les cols copades o de cabdell, les llombardes de color violeta intens, i les de Milà, també anomenades "rutlles" o "arissades". És una família de plantes autòctones de gran interès per a l'hort i la taula. La col forma part dels aliments més tradicionals de les famílies camperoles valencianes, utilitzada tant per a casa com per a farratge. Aquestes cols antigues són molt grans. Diuen els antics que, en les que descansa la rosada, es fan tendres i saboroses. Aquesta varietat de l'horta de Xàtiva és molt preuada entre les persones enteses per la facilitat de cultiu i la bona qualitat.

Informació agronòmica

La col de Xàtiva és copada, gran però tendra, xata, de color verd grisós i nervis molt marcats. Les fulles són de color groguenc a l'interior del cabdell i de densitat laxa, fet que li dona una textura esponjosa. El marc de plantació ha de ser ample, ja que les plantes són de grans dimensions, uns 75 cm entre línies i de 70 cm entre plantes. El planter es fa a l'estiu, pel mes de juliol, i es trasplanta als trenta o quaranta dies. Es cullen als mesos de fred o a la primavera. Per a guardar llavor triarem la millor planta i deixarem que pugue a flor, evitant l'encreuament no desitjat amb altres tipus de cols presents.

Informació organolèptica i nutricional

Són molt aconsellables com a aliment en hivern; es mengen crues o cuites, en amanida, sopa o guisats. Tenen bona quantitat de vitamina A, amb propietats antioxidants, però sobretot és característic el seu sabor a causa dels glucosinolats i els seus derivats, considerats com a principis anticancerosos.

[Clic ací per a visualitzar més fotografies](#)

Informació tècnica

Abollonat de la fulla:	dèbil
Diàmetre de la planta:	85 – 105 cm
Diàmetre del cabdell:	30 – 40 cm
Longitud del cabdell:	22 – 26 cm
Pes del cabdell	3 – 5,5 kg
Densitat del cabdell:	laxa
Cobertura del cabdell:	ben cobert
Forma del cabdell:	el·líptic transversal

Calendari

G	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
						●	●				
							●	●			
●	●	●									●
				●	●						

- Sembra ● Recol·lecció
● Trasplantament ● Maduració llavors

