

“

”

Ingredientes
para 4 personas:

Pega tu foto o haz tu dibujo



Describe tu receta paso a paso:



Mi recetario

Variedades locales de La Alpujarra



COL

Brassica oleracea L. var.
capitata (Brassicaceae)

Conoce más en:



Col

A diferencia de la gran mayoría de hortalizas que crecen hoy en el huerto, la col es verdura europea de toda la vida: sus parientes silvestres más cercanos crecen en la costa atlántica y en la cuenca mediterránea.

Las menciones más antiguas y elaboradas que tenemos sobre las coles datan del s. VI aC y están en Grecia, donde solían comerse hervidas; ya entonces tenían fama de ser una verdura muy saludable. Es allí donde llamamos por primera vez la idea de que las coles podían prevenir o retrasar los efectos de una borrachera si se tomaban antes de empinar el codo. Esta creencia tendrá mucho éxito en los siglos sucesivos, y podremos hallarla no solo en autores clásicos sino también, por ejemplo, en los escritos del médico y botánico andalusí Ibn al-Bayṭār (s. XIII).

En la Alpujarra se reconocen distintas variedades locales de col. Se aprecian especialmente aquellas en que las hojas se unen bien apretadas y adoptan esa característica forma densa y esferoide (lo que se conoce como «pella»; de ahí que se las llame *coles de pella*). Por otro lado, se cultivan las coles forrajeras, fundamentalmente para alimentar al ganado, por su capacidad de ir sacando hojas a medida que se retiran las antiguas. En ocasiones forman pellas, caso en que pueden destinarse también al consumo humano. Otras variedades de col se conocen como 'gallega' o 'rizada', por tener las hojas, precisamente, rizadas, con márgenes crenados, mientras que las variedades anteriores tienen hojas más lisas, de márgenes enteros.

Las coles figuran en la cocina alpujarreña sobre todo como ingrediente en pucheros, guisos o potajes, platos de cuchara típicos de la estación más fría.

TEMPORADA

Las coles se siembran en verano, y se recogen cuando la pella está bien formada, que suele ser en otoño e invierno. Si se espera demasiado, la col se sube y echa flor y semilla, que puede guardarse para hacer sementera el año siguiente.

¿SABÍAS QUE...?

Las coles y sus parientes acumulan compuestos azufrados en sus hojas; estos se liberan durante la cocción, emitiendo ese olor tan característico que muchas personas encuentran desagradable.



Sobreusa de col

¿Qué necesitas?

Col gallega
Tomate
Tomate seco
Pimiento seco
Ajos
Longaniza
Chorizo
Jamón
Panceta
Almendras tostadas
Rebanada de pan
Aceite

¿Cómo se hace?

Después de cocer la col en una olla, la ponemos en un escurridor. En otra olla ponemos el pimiento seco, el tomate seco y los cocemos con agua nueva. En una sartén al fuego con un poco de aceite freímos las almendras, ajos, pan y a continuación, lo batimos todo junto con los tomates y el pimiento. Freímos el chorizo, el jamón, la panceta y la longaniza. Cuando esté listo le incorporamos la col previamente cocida, removemos y seguimos friendo todo durante unos minutos más; acabamos añadiendo también la mezcla de almendras previamente batida y unimos todos los ingredientes.

Tronchos de col en vinagre

¿Qué necesitas?

Tronchos de col*
Vinagre
Agua
Sal

*Puede usarse col de pella o forrajera. Se trata de un plato de aprovechamiento, que emplea una parte de la col que no acostumbra a comerse en otras zonas..

¿Cómo se hace?

Preparamos los tronchos (secciones del tallo tras la colecta de las hojas) de la col, limpiando, cortando y colocándolos en un bote. Añadimos sal al gusto, y rellenamos con una mezcla de vinagre y agua al 50%. Dejamos macerar durante varias semanas antes de consumir.