



Col kale, un gran potencial per a la salut

17/02/2023 <https://www.bioecoactual.com/ca/2023/02/17/col-kale-un-gran-potencial-per-a-la-salut/>

El **kale** és una altra verdura de moda? Té realment tantes propietats? És fàcil de incorporar a la dieta? El kale o col arrissada és una hortalissa de la família de les cols considerat tot un superaliment per les seves **propietats nutritives úniques**. Conté més ferro que la carn vermella, més calci que la llet de vaca i una alta concentració de vitamines K, beneficioses per als sistemes ossi i circulatori, a més de propietats antioxidants que ajuden la nostra salut. I tot això en molt poques calories. Per si no n'hi hagués prou, té una gran versatilitat a la cuina, ja que es pot prendre tant fresca en amanides o incorporada en batuts verds com cuinada de múltiples maneres.

. **Pasta al forn amb col kale.** Aquesta planta té uns 4.000 anys d'antiguitat. Es considera una de les cols més antigues i una de les cols salvatges originals procedents d'Àsia i Europa oriental. D'Europa va arribar a Amèrica del Nord cap a l'any 1600. Però va ser a la dècada de 1980 quan Tim Peters, un agricultor, va començar a produir i promoure de nou el kale i a partir d'aquí es va popularitzar. El seu ús és comú a molts països europeus com Anglaterra, Irlanda, Alemanya, els Països Baixos, Itàlia (la col arrissada del tipus dinosaure és la varietat italiana), Escòcia, Irlanda i Suècia. A França es fa servir també, però amb fins decoratius en jardineres privades i públiques.

Què és el kale?

El kale és una verdura de fulla verda que pertany a la família de les cols, igual que la col, la coliflor, el bròquil, les cols de Brussel·les, etcètera. De fet, la varietat de kale més habitual constitueix un tipus de col arrissada, encara que en altres varietats les fulles poden no ser arrissades i fins i tot tenir colors vermellinosos. A nivell nutricional s'ha pogut verificar que aquest virtuos aliment conté molts nutrients, especialment vitamines, minerals i altres substàncies beneficioses amb propietats antioxidants, per exemple. **En la seva composició trobem carotenoides precursors de la vitamina A, com el betacarotè, vitamina C, vitamina K, àcid fòlic, calci, magnesi, fòsfor, potassi, ferro i glucosinolats.**

A més, el kale és una font de **proteïnes vegetals** i també de **fibra**, aportant molt poques calories i gairebé gens de greixos. Una altra de les qualitats excepcionals que posseeix és la seva riquesa en **antioxidants** gràcies al seu elevat contingut en substàncies com la luteïna i la zeaxantina.

- 100g de kale tenen més calci que 100g de iogurt i gairebé igual quantitat que un iogurt sencer (125g).
- 100g de kale tenen més ferro que 100g de carn (encara que el kale té ferro no hemo).
- Una ració de 80g de kale té de 2 a 3 vegades més àcid fòlic que un ou mitjà.
- Per 100g té de 4 a 10 vegades més vitamina C que els espinacs i gairebé 3 vegades més que les taronges. Amb 70g de kale que prenem en una amanida, ja tenim més del 100% de la quantitat diària recomanada de vitamina C.