

## Centro de Interpretación JK

**Nombre común:** Col Morada

**Nombre Científico:** Brassica oleracea var. capitata f. rubra

### a) Que es?

La col lombarda, también llamada col roja o morada, es un repollo comestible de sabor ligeramente dulce y muy apreciado, que se caracteriza por el atractivo de su color morado, magenta o púrpura oscuro de sus hojas.

Es una variedad seleccionada de la col común cultivada en toda Europa y disponible durante todo el año.



### b) Cual es su función en el ecosistema?

La col morada es uno de los alimentos que menos calorías aporta a nuestro organismo (20-25 Kcal. por cada 100 gramos de parte comestible, en parte dicha particularidad es debida a su bajo contenido en hidratos de carbono (3,54 gramos por cada 100 gramos de parte comestible) y un 91% de agua. No posee colesterol, y tan solo 0,18 gramos de lípidos y 1,50 gramos de proteína por cada 100 gramos de parte comestible. Indicar que esta hortaliza posee 32 mg de purinas por cada 100 gramos de parte comestible.

También resulta una verdura rica en fibra (celulosa), tan es así que su contenido en fibra total es de 2,50 gramos por cada 100 gramos de parte comestible. En cuanto a su aporte vitamínico destaca por su contenido en vitamina C (57 mg por cada 100 gramos de parte comestible) y beta-carotenos (15µg por cada 100 gramos de parte comestible). También nos aporta vitaminas del complejo B (B1, B2, B3, B5, B6, B7 y B9), vitamina E (1,70 mg por cada 100 gramos de parte comestible) y vitamina K.

Entre los minerales con cifras significativas se encuentra el selenio (0,92µg por cada 100 gramos de parte comestible), potasio (250 mg por cada 100 gramos de parte comestible), fósforo (30 mg por cada 100 gramos de parte comestible) y magnesio. Además de poseer también calcio (52 mg por cada 100 gramos de parte comestible), yodo, zinc (80,22 mg por cada 100 gramos de parte comestible), hierro (0,44 mg por cada 100 gramos).

### c) Cual es la población actual de la especie?

Los rendimientos se encuentran entre las 25 y 50 toneladas por hectárea. El principal país productor del mundo es China con 16.916 miles de toneladas, seguido de India y Rusia.

**d) Como se encuentran los hábitats en los que existe la especie? Ha sido destruido? Han sido protegidos?**

La col morada se encuentra bien extendida por toda Centroeuropa, aunque no tanto en España donde la col y el repollo son bastante más populares. En cuanto a consumo y cultivo lo encontramos principalmente en el centro de la meseta, siendo Segovia, Toledo y Madrid provincias donde se focaliza buena parte de su cultivo, aunque no son las únicas.

## JK Interpretation Center

**Common Name:** Purple Cabbage

**Scientific Name:** Brassica oleracea var. capitata f. rubra



### a) What is it?

Red cabbage, also called red or purple cabbage, is an edible cabbage with a slightly sweet flavor and highly appreciated, characterized by the attractive purple, magenta or dark purple color of its leaves. It is a selected variety of common cabbage grown throughout Europe and available throughout the year.

### b) What is its role in the ecosystem?

Purple cabbage is one of the foods that provides the least calories to our body (20-25 Kcal. per 100 grams of edible part, in part this peculiarity is due to its low content of carbohydrates (3.54 grams per each 100 grams of edible part) and 91% water. It has no cholesterol, and only 0.18 grams of lipids and 1.50 grams of protein per 100 grams of edible part. Indicate that this vegetable has 32 mg of purines per 100 grams of edible part.

It is also a vegetable rich in fiber (cellulose), so much so that its total fiber content is 2.50 grams per 100 grams of edible part. As for its vitamin content, it stands out for its content of vitamin C (57 mg per 100 grams of edible part) and beta-carotene (15 $\mu$ g per 100 grams of edible part). It also provides us with B complex vitamins (B1, B2, B3, B5, B6, B7 and B9), vitamin E (1.70 mg per 100 grams of edible part) and vitamin K.

Among the minerals with significant figures are selenium (0.92  $\mu$ g per 100 grams of edible part), potassium (250 mg per 100 grams of edible part), phosphorus (30 mg per 100 grams of edible part) and magnesium. In addition to also having calcium (52 mg per 100 grams of edible part), iodine, zinc (80.22 mg per 100 grams of edible part), iron (0.44 mg per 100 grams).

### c) What is the current population of the species?

Yields are between 25 and 50 tons per hectare. The main producing country in the world is China with 16,916 thousand tons, followed by India and Russia.

**d) How are the habitats in which the species exists? Has it been destroyed? Have they been protected?**

Purple cabbage is well spread throughout Central Europe, although not so much in Spain where cabbage and cabbage are much more popular. In terms of consumption and cultivation, we find it mainly in the center of the plateau, with Segovia, Toledo and Madrid being provinces where a good part of its cultivation is focused, although they are not the only ones.