



REPOLLO O BERZA

Principales zonas de producción



▸ VARIEDADES EN PROCESO DE DESAPARICIÓN

Ninguna.

▸ NUEVAS VARIEDADES

Por citar alguna como más novedosa, la de Milán desde unas diez temporadas y que va ganando terreno a la lisa.

▸ PERÍODO DE CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO EN LOS MERCADOS MAYORISTAS DE LA RED DE MERCAS

Tres días en las Mercas conservada en cámara evitando el calor y el proceso de putrefacción a 8/10° C.

▸ RECOMENDACIONES PARA CONSERVACIÓN Y CONSUMO

Elegir siempre los ejemplares más duros, crujientes, compactos y que no desprendan fuertes olores. No adquirir aquellos cuyas hojas interiores sean de igual color que las exteriores, puesto que ello puede ser un indicativo de que pueden estar manipuladas para encubrir un defecto de frescura. Su conservación es óptima en frigo dentro de una bolsa de plástico perforada y sin lavar, aislada del resto de los alimentos por la transmisión de olores. Así conservará todas sus propiedades durante una semana, si bien siempre se recomienda consumir a la mayor brevedad posible. No es muy recomendable congelar.

Formatos y categorías más usuales en venta mayorista

ANTERIORES

Granel sin clasificar, en sacos de 20/30 kilos.

ACTUALES

El calibrado viene determinado por el peso neto que no debe ser inferior a 350 g y es obligatorio para los que se presentan envasados. En este caso, además, la pella mayor no debe ser superior al doble de la pella menor contenida en el mismo envase.

Graneles	Categoría	Calibre x peso	Envase y peso	Observaciones
Granel clasificado	I-II	Según recomendaciones anteriores	Se pueden presentar en envase de cartón o madera (no retornables) o caja de plástico (retornable) de 6 unidades para Cat.I y de 8 unidades para la II.	Las piezas clasificadas en Cat. I son las que presentan una buena calidad, así como las características y grado de firmeza afines a la variedad. Limpias, aunque, según tipos, se admiten algunas hojas protectoras. También, en general, pequeños desgarros en las hojas exteriores y pequeñas magulladuras y ligeros despuntamientos siempre que no afecten a la calidad y el buen estado del producto. La Cat. II, con las mismas características anteriores, pudiendo ser menos firmes y presentar desgarros, magulladuras o despuntamientos en las hojas exteriores.



¿Qué variedades son más apreciadas y por qué?

Repollo de Hojas Lisas

(Brunswick)

- Semiprecoz.
- Gran tamaño, muy compacto y aplanado.
- Hojas lisas, suaves, color verde medio en el exterior y blancas en el interior.
- Resistente al frío, buena conservación y transporte. Sabor fuerte, muy utilizado en restauración.

Repollo de Hojas Rizadas

(de Milán, Crespo o Savoy)
(D'Aubervilliers)

- Semiprecoz.
- Voluminoso, compacto y pella esferoidal.
- Hojas exteriores sin arropollar, arrugadas, color verde azulado, más o menos intenso según el momento de la temporada. Pella blanca, grande, rizada, de sabor y textura más fuerte en las más tardías.
- Se conserva bien, de gran presencia en la cocina, junto con la lombarda muy tradicional en la época navideña. El tipo D'Aubervilliers es de rizado más fino, redondo achatado y muy apreciado por su calidad.

Corazón de Buey

- Precoz.
- Muy cerrado, de buen tamaño, compacto y de forma característica acorazonada.
- Hojas lisas, color verde brillante, más oscuro en el anverso que en el envés.
- Buen transporte y conservación a temperaturas bajas, puesto que el calor, en general, afecta sensiblemente a la pella del repollo, la fermenta.

China o Pekinensis

- Variedad de origen oriental que no debe confundirse con la col china que no forma repollo.
- Muy parecido en tamaño y forma a una lechuga larga o romana.
- Hojas alargadas, muy apretadas, de color blanco en la base y amarillo verdoso en el resto, con nervio marcado y fuerte.
- Buen transporte y conservación muy delicada.

Repollo rojo o lombarda morada

- Muy típico de zonas frías, es una subvariedad de repollo de cabeza cerrada.
- Tamaño pequeño a medio, redondo, cerrado y compacto.
- Hojas muy apretadas y ligeramente arrugadas, de color vistoso y atractivo en tonos, morados o púrpuras. Sabor más dulce y suave que el resto, aunque no exento de un ligero toque amargo.
- Consumo preferente en Navidad. Existe otra subvariedad prácticamente idéntica pero de color blanco (alba).



Estacionalidad global de las ventas.

Porcentaje sobre total del año

Enero	10
Febrero	10
Marzo	10
Abril	10
Mayo	9
Junio	7
Julio	6
Agosto	5
Septiembre	7
Octubre	8
Noviembre	9
Diciembre	9

Nota: Estacionalidad de las ventas en base al movimiento de volúmenes de los cinco últimos años en la Red de Mercas.

OTROS DATOS DE INTERÉS

Es una hortaliza rica en agua, vitaminas, minerales, hidratos de carbono y fibra. Aporta buenas cantidades de potasio y magnesio, este último sobre todo en las de color blanco, provitamina A, más en las rizadas, folatos y mucha vitamina C cuando se consume en crudo. Es adecuada, entre otras propiedades, en las dietas de control de peso, eficaz antioxidante, ayuda a modificar el "mal colesterol" con el consiguiente beneficio para episodios cardio y cerebrovasculares, protege contra el cán-



Calendario de comercialización.

Variedades más representativas en la Red de Mercas. Porcentaje

	Repollo de Hojas Lisas	Repollo de Hojas Rizadas (Milán)	Repollo Rojo (Lombarda)
Enero	10	70	20
Febrero	10	70	20
Marzo		70	30
Abril		80	20
Mayo		80	20
Junio	20	60	20
Julio	20	70	10
Agosto	20	70	10
Septiembre	20	70	10
Octubre	10	80	10
Noviembre	10	80	10
Diciembre	10	80	10



* Aunque en menor proporción, otras variedades que también podemos encontrar en el mercado son China o Pekinenses y Corazón de Buey.

Ventas por variedades.

Porcentajes sobre total anual.

Datos de la Red de Mercas

Repollo de Hojas Rizadas (Milán)	74
Repollo Rojo (Lombarda)	17
Repollo de Hojas Lisas	9

dir alguna otra preparación con distintos tipo de salsas o combinado con otras verduras para hacérselo más agradable y atractivo. También da mucho juego a la hora de preparar sopas, caldos, cremas, etc., y por supuesto formando parte del típico “cocido madrileño” o del “pote gallego y asturiano”.

Se recomienda prepararlo momentos antes de consumirlo, eliminando las hojas exteriores y el tronco central por su dureza. Como curiosidad, si la zona central presenta cerco amarillento es muy probable que pueda resultar amargo. Lavar bien y dejarlo en agua con un chorrito de vinagre o limón durante tan sólo breves minutos para que no pierda sus propiedades. Para su cocción se sugiere la olla express o cocinarlo al vapor durante uno 20/25 minutos para dejarlo al “dente” y que igualmente siga conservando intactas sus beneficiosas características. Además, mucho tiempo de cocción incrementa el nivel de los olores desagradables que emiten sus componentes azufrados.

Particularmente, el colorado o lombarda se incluye tradicionalmente en los menús navideños y puede formar parte por sus cualidades organolépticas de numerosas ensaladas o como guarnición de platos de carnes rojas y caza, es más digestivo que el blanco. Asimismo, actualmente se puede encontrar en el mercado, listo para consumir, combinado con otras verduras dentro de los que se viene denominando productos de 4ª y 5ª gama. Por su parte, el rizado puede prestarse para hacerlo relleno.

▶ PRODUCTOS DE IMPORTACIÓN

No se registran grandes importaciones salvo contingencias puntuales y de procedencia especialmente intracomunitaria.



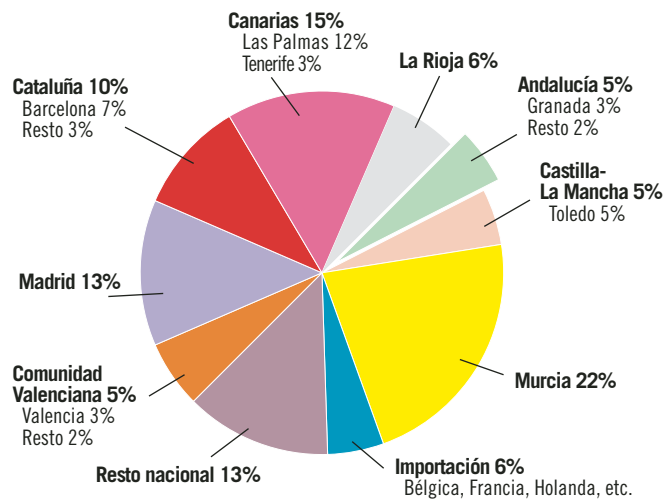
cer, regula la función intestinal, apropiada para las afecciones del tiroides cuando se toma cruda, diurética y depurativa, indicada para las mujeres en estado de gestación por su contenido en folatos y buena para afecciones respiratorias por su contenido en compuestos de azufre. Su inconveniente radica precisamente en su gran contenido en elementos azufrados y celulosa que produce flatulencias que la hace poco indicada para personas con problemas de este tipo. Como curiosidad, apuntar que tomar el caldo de su coc-

ción es bueno para excesos de bebida. Proporciona fuerza y embellece el cutis.

En la cocina, se puede consumir tanto crudo como hervido. Su caldo se puede tomar como consomé, las hojas se pueden preparar tanto en ensalada como en rollitos o empanadillas de arroz o verdura. Particularmente, con el repollo blanco se puede elaborar el chucrut de sabor un tanto ácido y un buen complemento de muchos platos, especialmente de gastronomías alemanas, húngaras, etc. Además, en el caso de los más pequeños, se le puede aña-



Procedencia de las coles comercializadas en la Red de Mercas



Consumo de coles por segmentos

Porcentaje sobre el total nacional

	Hogares	Hostelería y restauración	Instituciones
1990	93,6	2,8	3,6
2000	82,5	11,2	6,3
2004	84,6	10,2	5,2

Datos de 2004.
Fuente: MAPA.

Cuota de mercado de la Red de Mercas. Millones de kilos.

Total consumo nacional *	75,8
Comercio mayorista en la Red de Mercas*	45,1
Cuota de mercado	60%

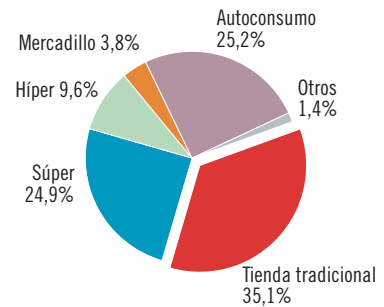
*Incluye: repollo, lombarda y coles de Bruselas.

Temporada o mejor época de consumo

Origen	Temporada
Producto nacional	Todo el año (Las mejores en invierno)
Producto importación	

¿Dónde compran las coles los hogares?

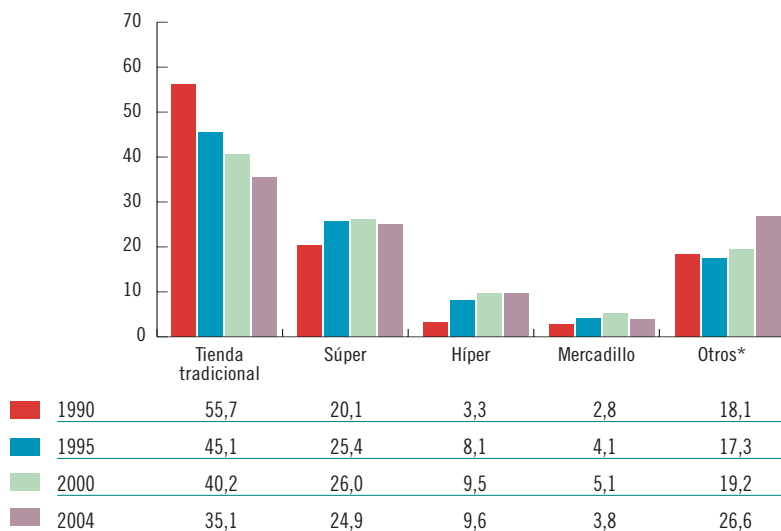
Cuota de mercado de los establecimientos



Fuente: MAPA.

Evolución de cuotas según formatos comerciales para consumo en hogares.

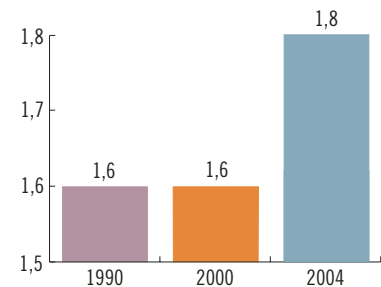
Porcentajes



*Otros: Incluye autoconsumo, venta a domicilio, etcétera.

Fuente: MAPA.

Evolución del consumo de coles por persona y año. Kilos



Fuente: MAPA.