

**Col d'hivern de la Cerdanya / Baridà:** Aquesta col té dues varietats, de fulla llisa o arriçada, i en el seu cultiu s'empren mètodes tradicionals com la plantada a mà. La seva particularitat és que té una resistència extraordinària a les condicions extremes i, de fet, és recomanable que l'hort pateixi gelades perquè la col adquireixi un moment òptim de consum. La recol·lecció es fa des de mitjans de desembre i fins a finals de l'hivern. Té un sabor intens i equilibrat. La preparació més popular d'aquesta col és el trinxat, barrejada amb patata i cansalada, així com bullida o fregida. La col és una hortalissa de fulla verda, per tant, és una verdura. Al mercat podem trobar una gran varietat de cols, i totes elles tenen poca energia. En general, és rica en vitamina C que ajuda absorbir el ferro de la carn i impulsa la resposta immunològica. També té un contingut important d'àcid fòlic, essencial pel desenvolupament del fetus. Existeixen estudis que mostren que la col actua prevenint el càncer, gràcies al fet que és una crucífera i té compostos fitoquímics anomenats glucosinalats. Tots els horts de la subcomarca del Baridà tenen un loc reservat per la Col d'hivern de la Cerdanya. Aquesta col es cuina un cop es tocada per la gelada i s'utilitza per fer el trinxat de Cerdanya, per fer-la en conserva picant o per fer farcells per farcir-la amb diferents farcits.



Col de Cerdanya