

Cómo sembrar berenjena

Conoce las formas más eficaces de cultivar berenjena. Una guía completa, con recomendaciones y datos interesantes para que te animes a sembrar cuanto antes.

La berenjena es un fruto comestible, poseedor de una gran cantidad de nutrientes que son beneficiosos para la salud. Es reconocido, principalmente, por su característica forma ovoide así como por su intenso color púrpura, aunque en la naturaleza existen muchas variedades, cada una con tamaños, formas y colores distintos.

Si bien, su cultivo no es bastante complicado, es importante tener en cuenta que se trata de una hortaliza muy exigente, ya que requiere de mucho sol y espacio para crecer. Además, como todas las plantas solanáceas, es muy voraz y exige grandes cantidades de agua y nutrientes.

Así que ya lo sabes, si estás dispuesto a cultivarla en tu jardín, deberás tomarte tu tiempo para atenderla. Podemos asegurarte que con los primeros brotes sentirás que todo ha valido la pena.

¿SABÍAS QUÉ?

Los antiguos pueblos del Mediterráneo le apodaban la «manzana loca», pues creían que el consumo cotidiano de berenjenas podía causar demencia.

Principales beneficios de las berenjenas.

Aunque su valor energético y nutritivo es relativamente menor a otras frutas y hortalizas, la berenjena provee una combinación impresionante de muchos minerales y vitaminas, así como una excelente cantidad de fibra, ácido fólico, potasio y manganeso, entre otros.

Entre la gran variedad de beneficios que la berenjena aporta a la salud, podemos encontrar los siguientes:

- Son una excelente fuente de fibra, por lo que es una opción ideal para las personas con sobrepeso o problemas de estreñimiento. Su grasa es más abundante en la piel y en las semillas.

- Posee un alto contenido en flavonoides; estos están asociados a un menor riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.

- También poseen ácido clorogénico, un compuesto fenólico antioxidante que evita la degeneración celular. Así pues, los polifenoles de las berenjenas tienen efectos anticancerígenos y son un excelente aliado para reducir el daño en las células causado por los radicales libres.

- Su mineral más abundante es el potasio. El potasio es esencial para la transmisión de los impulsos nerviosos y para la actividad muscular.

- Además, el potasio ayuda a eliminar toxinas gracias al efecto diurético que ejerce sobre el organismo. Por lo mismo, es un remedio eficaz para la retención de líquidos, así como para regular la tensión arterial.

- El extracto de berenjena, gracias a su alta concentración de delphinidina, puede inhibir la invasión de células de fibrosarcoma humano.

- Consumir berenjena conduce a una disminución significativa de los niveles de colesterol en la sangre.

- El nasunin, un compuesto que se halla en la cáscara de la berenjena, es un poderoso antioxidante que mejora la función cognitiva. A su vez, también mejora el flujo de sangre al cerebro, por lo que previene ciertos trastornos mentales relacionados con la edad y mejora la memoria.

- Por si fuera poco, el nasunin también ayuda a expulsar del cuerpo el exceso de hierro que contiene la berenjena.

- Los compuestos de la berenjena aumentan la saciedad y reducen el apetito por lo que es una buena alternativa para quienes quieren hacer dieta.

- Favorecen la función del hígado, ya que facilita la eliminación de grasas.

- Mejora la circulación sanguínea y la nutrición de las células en el organismo.

- Ayuda a reducir los niveles de glucosa y a regular el azúcar en la sangre.

- Las berenjenas aportan vitaminas A, B1, B2, B3, C y folatos.

¿SABÍAS QUÉ?

A menudo se recomienda salar las berenjenas para quitarles su sabor amargo.

Características principales.

La berenjena, *Solanum melongena*, pertenece a la familia de las solanáceas, por lo que están emparentadas con el tomate, la papa y el pimiento.

Aunque su origen es desconocido con certeza, se considera nativa de la India por los innumerables documentos escritos que la ubican en el estado de Assam —al noreste de la India—, así como en Birmania y en China. De hecho, el cultivo de esta hortaliza es antiquísimo en una gran variedad de regiones de Oriente, desde donde se cree que se extendió a las regiones africanas para luego ser introducida en Europa cuando los musulmanes se asentaron por todo el continente.

Pese a su popularidad, durante siglos fue considerada solamente como una planta ornamental exótica, ya que existía la creencia de que su consumo provocaba enfermedades. Esto se debe, sin duda a dos factores esenciales: el primero, el probable desconocimiento de cómo cocinarla y, por otro lado, al consumo de variedades no comestibles.

En cuanto a su clasificación, las berenjenas pueden dividirse en tres variedades, según su forma: globosa, larga y esférica. En Europa, es más común la larga, aunque hay invernaderos donde se cultivan muchas de tipo esférica.

Cada variedad, además, se divide con base en su tamaño: las hay grandes y también pequeñas, como las variedades italianas o japonesas.

De esta manera tenemos:

- Variedades Globosas:

Poseen una piel brillante, de color morado oscuro y pulpa verde. Su peso medio ronda entre los 250 y los 290 gramos. Algunas de las más comunes son la Monstruosa de Nueva York, la Redonda de Valence, la

Ronver —una variación española de la anterior, con un color más verdoso—, y la berenjena de Almagro.

- Variedades Alargadas:

Son, como su nombre lo indica, más alargadas, llegando a ser cilíndricas. Al igual que las anteriores, presentan una piel brillante de color morado oscuro y pulpa verde. Su peso medio ronda de 160 a 200 gramos. Algunas de las más comunes son la Larga Negra, la Larga Morada, la Larga de Barbetane, la Caminal, la Viserba, la Millonaria, la Eras y la Giniac.

- Variedades Esféricas:

Son de fruto redondo, con un color morado oscuro, muy brillante y uniforme. Su peso varía entre los 230 y los 260 gramos. Algunas de las más comunes son la Mission Bell, la Bonica, la Baren, la Belleza Negra, la Black Bell, la Blacknite, la Midnite y la Royal Knight.

- Jaspeada

Existe, además, otra variedad conocida como Jaspeada, la cual presenta una piel bicolor —blanca, con toques verdes o morados— y una pulpa de color pálido. El peso medio de un ejemplar ronda los 200 gramos. Entre las más conocidas son la Jaspeada de Gandía, la Toga y la Blanca de Mallorca.

El consumidor promedio prefiere, sobre todo, las berenjenas de color negro o morado oscuro brillantes, sin importarle el color de la pulpa, ya sea blanca o verdosa.

Como dato general, las variedades de berenjenas de forma globosa o esféricas son las más indicadas para las preparaciones que requieren cocción, mientras que las variedades alargadas resultan más aptas para rellenar.

¿SABÍAS QUÉ?

Las especies salvajes de berenjena, además de producir frutos muy amargos, crecen con espinas en su superficie, incluyendo el cáliz de la fruta.

Condiciones necesarias para el cultivo de berenjena.

Para sembrar berenjena de forma efectiva, hay que considerar los siguientes factores:

1. Riego: Para cultivar berenjena, el riego debe ser abundante y regular. El suelo debe permanecer húmedo al tacto en todo momento. Esto es muy importante ya que la berenjena requiere permanecer expuesta al sol durante mucho tiempo.

ALGUNAS RECOMENDACIONES EN CUANTO AL RIEGO:

La berenjena está compuesta principalmente de agua por lo que debemos procurar que siempre esté bien regada.

Lo ideal para este tipo de cultivos es el riego por goteo, así nos aseguramos que no le falte agua sin llegar a encharcar la planta.

La humedad óptima se consigue regando con una frecuencia de 1 o 2 días.

Recuerda que la berenjena soporta bien las temperaturas elevadas siempre y cuando haya una humedad adecuada, por lo que antes de sembrar, asegúrate de que la tierra donde las plantaras se drena fácilmente. Si tu jardín tiende a inundarse, es necesario que hagas todo lo posible para solucionarlo. Puedes crear pendientes para que el agua escurra hacia un lado e instalar canaletas para que sea más fácil recoger el agua.

Otra técnica eficaz es crear montículos de tierra y sembrar sobre ellos, así se acumulará menos agua al pie de tus plantas.

En el momento de plantar, aporta una buena cantidad de mantillo, composta, turba o estiércol para esponjar el suelo y airearlo. Si además le echas arena de río y lo mezclas bien con la tierra el resultado será favorable.

En casos extremos, lo mejor será que instales una red de tuberías de drenaje.

2. Clima: Las berenjenas soportan mejor el calor y son sensibles al frío, por lo que su cultivo abunda en verano. No obstante, gracias a la producción en invernadero, está disponible siempre en el mercado.

ALGUNAS RECOMENDACIONES EN CUANTO AL CLIMA:

La berenjena es la hortaliza de fruto que más calor necesita. Por lo mismo, se recomienda la siembra protegida para evitar las heladas, esto sobre todo en zonas más frías. Otra ventaja de hacerlo de este modo es que puede adelantarse su cosecha.

Ten en cuenta que la berenjena requiere entre 8 y 10 horas de luz para su cultivo, ya que es muy sensible al frío.

Puedes preparar semilleros o plantones si estás en una zona con un clima continental o bien sembrar directamente si estás en una zona con clima templado.

El sol directo y pleno proporcionará suficiente luz y calor para estimular el crecimiento de tus plantas.

Durante los días más cortos del año es necesario aprovechar al máximo las horas de luz para evitar el ahilamiento, malformación de flores y hojas o una deficiente fecundación.

La temperatura media para un buen crecimiento está comprendida entre los 23 y los 25° C, aunque soporta bien temperaturas más elevadas, siempre que la humedad sea la adecuada, llegando a tolerar hasta 40-45°C.

Así como las temperaturas bajas, las muy húmedas también pueden afectarlas, provocando que sus flores se caigan. Además, pueden reducir el proceso de fecundación, dando como resultado menos frutos.

Evita cultivar las berenjenas en zonas con corrientes o vientos fuertes porque pueden dañarlas.

3. Nutrientes: La berenjena es muy exigente en cuanto a nutrientes, por lo que requiere un gran abonado.

A partir del cuajado de los primeros frutos se puede aplicar algo más de abono, ya que la época de cosecha es bastante larga.

ALGUNAS RECOMENDACIONES EN CUANTO A LOS NUTRIENTES:

Los fertilizantes más recomendados son los abonos simples en forma de sólidos solubles —nitrato cálcico, nitrato potásico, nitrato amónico, fosfato monopotásico, sulfato potásico, sulfato magnésico—, y también en forma líquida —ácido fosfórico, ácido nítrico.

También se recomienda lo que se conoce como fertirrigación carbónica, la cual consiste en el uso de agua carbonatada para el riego. La utilización del agua carbonatada ofrece ciertas ventajas en el cultivo de la berenjena, tales como la acidificación del suelo, lo que facilita la solubilidad y la correcta absorción de los nutrientes. Aumenta, además, la calidad y el número de frutos y sustituye la utilización de ácido nítrico.

Es recomendable que te asegures de medir el pH de la tierra y ajustes la necesidad si es necesario. Los valores de pH óptimos oscilan entre 6 y 7, aunque en suelos enarenados puede cultivarse con valores de pH comprendidos entre 7 y 8,5.

Antes de cultivar la berenjena aplica composta o humus de lombriz a la tierra.

4. Sustrato: La berenjena requiere suelos francos y profundos, aunque no es un cultivo exigente cuanto al sustrato, pues posee un sistema radicular bastante potente y de mucho crecimiento, por lo que necesita espacio para desarrollar, sobre todo, sus raíces horizontales.

ALGUNAS RECOMENDACIONES EN CUANTO AL SUSTRATO:

El sustrato debe tener buen drenaje, estar bien aireado y mullido. El acolchado se debe mantener durante todo el proceso de cultivo, pues ayuda a regular la temperatura y la humedad.

Lo ideal es mezclar la tierra con una gran cantidad de composta o abono, y mantenerlo siempre húmedo.

A pesar de su poca exigencia en cuanto al sustrato, los suelos más adecuados son los francos y profundos. En suelos arcillosos pueden presentarse problemas de asfixia radicular y en suelos ácidos presenta problemas de crecimiento y producción.

La berenjena es menos resistente que el tomate a la salinidad del suelo y del agua de riego —no obstante, es más resistente que el pimiento—, y es más vulnerable durante las primeras fases del desarrollo.

Para el cultivo en sembradío o recipientes se recomienda una de mínimo 30 litros de capacidad. Cada planta de berenjena requiere de aproximadamente 30

centímetros de espacio para crecer. Por lo tanto, quizás desees sembrar una sola planta por maceta.

Es recomendable que el recipiente donde la coloques sea de cerámica, ya que retiene mejor el calor. Debe contar con un buen drenado.

Las macetas esmaltadas conservan mejor la humedad que las que no tienen esmalte. Si utilizas una maceta sin esmalte deberás regarla con mayor frecuencia.

¿SABÍAS QUÉ?

Existe una variedad conocida como *Black Magic*, la cual contiene casi tres veces la cantidad de antioxidantes fenólicos en comparación a otros tipos de berenjena.

Antes de sembrar.

SEMILLAS:

La semilla para la siembra de berenjena se extrae de los frutos maduros.

pH:

Comprueba el pH de la tierra. Los valores de pH óptimos oscilan entre 6 y 7.

Si necesitas aumentar el pH, prueba utilizando cal agrícola.

Si necesitas disminuir el pH, agrega materia orgánica adicional, por ejemplo, composta o residuos vegetales. Puede probar también por un fertilizante que contenga urea.

ABONO:

Antes de cultivar la berenjena aplica composta o humus de lombriz a la tierra.

Si prefieres, puedes mezclar un poco de composta y fertilizante 5-10-5 para proporcionar nutrición adicional. Un fertilizante 5-10-5 contiene concentraciones suaves de nitrógeno, potasio y una buena cantidad de fósforo para promover la fortaleza de las raíces y así mejorar el rendimiento de las berenjenas.

DONDE SEMBRAR:

Preferentemente, al aire libre. Con sol directo, por lo menos durante 8 horas.

Si siembras en maceta, asegúrate de que esta sea de al menos 30 litros de capacidad y más de 30 cms de circunferencia para la planta tenga suficiente espacio para crecer.

Para plantar tus semillas en maceta, debes seguir los mismos pasos que para plantarlas en el exterior.

PREPARACIÓN DE LA TIERRA:

La tierra debe tener un buen filtrado. Además, debe estar lo suficientemente suelta, sin comprimirse.

Si siembras en maceta una buena recomendación es mezclar dos partes de tierra y una parte de arena. La tierra ofrece a tu planta los nutrientes que necesita, mientras que la arena controla la humedad.

Siembra:

FECHAS:

Entre marzo y mayo, aunque se puede hacer una siembra protegida desde el mes de enero.

PROCESO DE SIEMBRA:

Procura mantenerlas a una temperatura aproximada de 23 °C, esto favorecerá el éxito de la germinación.

Haz un agujero de media pulgada en la tierra. Luego, coloca dos semillas en cada agujero. Esto mejora las probabilidades de germinado. No obstante, considera que la plantación de más de dos semillas puede privar a las semillas de la nutrición necesaria para echar raíces.

Cubre las semillas con una fina capa de tierra y riégalas cuidadosamente para que el agua no quede encharcada.

RIEGO:

Deberás regarlas frecuentemente, pero no de manera abundante, ya que las plántulas podrían pudrirse por el exceso de agua.

Se recomienda un sistema de riego por goteo.

La humedad relativa óptima oscila entre el 50% y el 65%. Esta se consigue regando con una frecuencia de 1 o 2 días.

Recuerda que el suelo debe permanecer húmedo al tacto en todo momento.

Las necesidades de agua son altas, sobre todo en época de floración.

PRIMEROS BROTES

En promedio, las semillas tardan entre 7 y 10 días en germinar.

Si han germinado ambas semillas en un agujero, conserva la más fuerte. Para hacerlo, no tires de la débil, pues puedes dañar las hojas. Una simple poda a nivel de suelo es suficiente.

Las berenjenas crecen mejor al aire libre, incluso en macetas, ya que tienen más acceso a la luz solar, y pueden ser polinizadas. Cuando los brotes hayan alcanzado una altura de 15 cms. deberás sacarlas de la bandeja, teniendo mucho cuidado de no estropear las raíces.

TRASPLANTE

Realiza el trasplante sólo si el clima es lo suficientemente cálido.

Con la ayuda de una pala o azada, cava huecos en tierra para insertar la plántula. Procura que el suelo esté previamente trabajado, bien abonado y que tenga mucha profundidad. Recuerda que las berenjenas poseen un sistema radicular amplio y potente.

Coloca las plantas con una separación entre ellas de entre 50 y 70 cms. Si la separación es menor, corres el riesgo de que no reciban suficiente luz y el aire no circule adecuadamente.

TUTORADO

Entre más alta sea la planta de la berenjena, mucho mejor. Por lo mismo, requieren de un sistema de apoyo. Sin ningún soporte, las berenjenas no crecen lo suficiente y, como consecuencia, producirán muy pocos frutos.

Además, el tutorado resulta imprescindible para evitar que los tallos se partan por el peso de los frutos y también mejora las condiciones de ventilación y luminosidad.

PODA

A medida que la planta vaya creciendo deberemos ir podando las ramas que tenga por debajo de la primera ramificación. Esto se lleva a cabo para delimitar el número de tallos con los que se desarrollará la planta.

La poda es necesaria para mejorar la calidad de los frutos. También es necesaria para mantener la planta aireada y que el sol entre bien en ella.

Te aconsejamos también realizar un aclareo de frutos malformados o dañados por plagas o enfermedades.

Finalmente, es recomendable quitarle los chupones y hojas que se desarrollan por debajo de la cruz, de lo contrario tendrás berenjenas más chicas.

COSECHA Y RECOLECCIÓN

Se trata de un cultivo de ciclo medio-largo, por lo que la cosecha se inicia entre los 60 y los 90 días después del trasplante y es ininterrumpida hasta que se agotan los nutrientes o llegan los primeros fríos.

El fruto se cosecha inmaduro, antes de que se formen las semillas y pierda parte de sus propiedades. Por tanto, se deben cortar en el momento en que florece la planta y antes de que estén totalmente crecidas, ya que los frutos con semillas amargan el paladar, por lo que no es necesario que el fruto haya alcanzado su madurez fisiológica.

La recolección se realiza a tijera, cortando por encima del fruto para dejar un pedúnculo de unos 2 centímetros.

Para saber el momento justo, se recomienda tocarlas. La parte superior deberá estar un poco blanda. Presiónala suavemente con el dedo pulgar, si la cáscara se hunde pero retorna a su forma original, está lista para cosecharse. Por el contrario, si la carne es dura y no se hunde, la berenjena no está madura y está demasiado joven.

Así mismo, el fruto deberá presentar un aspecto brillante muy atractivo.

El tiempo promedio entre dos cosechas consecutivas es de 5 a 10 días, dependiendo de las condiciones ambientales.

POSTCOSECHA

Conviene consumirlas inmediatamente, aunque se pueden guardar unos días en la nevera. El período de almacenamiento de las berenjenas es generalmente inferior a 14 días, ya que se deterioran rápidamente.

También es probable que aumenten las pudriciones cuando se les almacena por más de 2 semanas.

¿SABÍAS QUÉ?

A Las berenjenas son de las pocas solanáceas comestibles, ya que son escasas en la naturaleza. La mayoría de las solanáceas producen alcaloides tóxicos, como la belladona, la mandrágora y el beleño.

ASOCIACIONES FAVORABLES

Se asocia bien con el ajo, el apio, la cebolla, la col, las espinacas, la lechuga, los rábanos y las zanahorias.

Por otro lado, es incompatible con el pepino y el calabacín.

PLAGAS Y ENFERMEDADES MÁS COMUNES

Siendo solanácea, le afectan mucho los hongos como el mildiu o el oídio. Otras plagas que le pueden afectar son el pulgón, los trips, la mosca blanca, el escarabajo de la patata, la oruga y la araña roja.

Escarabajo de la Patata. Se presenta en forma de oruga y devora las hojas. Para combatirla se recomienda una recogida manual de adultos y huevos, y aplicar Bacillus. También se puede sembrar con judías.

Araña roja. Aparece sobre todo en los períodos que la planta está en invernadero. Para combatirla se recomienda regar la berenjena de noche y por aspersión para mantener la humedad y utilizar insecticidas naturales.

Mosca blanca. Para prevenirla se puede pulverizar el envés de las hojas con jabón potásico al 1% con agua de lluvia o destilada.

Trips. Son insectos voladores que dejan unas manchas blancas con puntos negros en las hojas. Para combatirla se recomienda una aplicación combinada del extracto de neem y jabón potásico

Oídio. Para prevenirlo se recomienda instalar un sistema de riego por goteo y aplicar cola de caballo. Si la planta está infectada se deben cortar las hojas.

Conclusión y Recomendaciones.

Agrega un fertilizante líquido una vez cada semana o dos.

Si las hojas de tu berenjena comienzan a palidecer, es posible que necesites agregar más fertilizante. Utiliza un fertilizante soluble en agua y riega tu planta antes de agregarlo a la tierra, en lugar de agregarlo al suelo seco.

Puedes utilizar fertilizante iniciador al hacer el trasplante, fertilizante nitrogenado a mitad del proceso y, finalmente, fertilizante nitrogenado una vez más al recoger los primeros frutos.

Riega tu berenjena diariamente. En climas muy cálidos o secos, la planta puede necesitar varios riegos por día.

Vigila los cultivos durante las primeras fases de desarrollo, eliminando las malas hierbas para evitar enfermedades.

Es importante eliminar las hojas interiores e inferiores para que la planta consiga mejor iluminación y ventilación.

Las berenjenas no soportan el almacenamiento y aunque estén cosechadas correctamente deben ser comidas tan pronto como se hayan cosechado.

Algunas normas básicas para la recolección son:

- Cortar el fruto por la mañana.
- Emplear siempre tijeras de podar para no desgarrar los frutos.
- Cuidar el fruto una vez cortado para que no sufra golpes ni magulladuras.

Para más información: <https://www.sembrar100.com/hortalizas-de-fruto/berenjenas/>