

Cómo sembrar brócoli

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

El brócoli es, sin duda, una de las verduras con mayor valor nutricional. Contiene un alto contenido en vitamina C, así como una gran diversidad de nutrientes, todos ellos con propiedades anti-cancerígenas. Así mismo, puede ser un excelente auxiliar para prevenir y mejorar otras afecciones, tales como la hipertensión arterial, problemas de visión y algunas infecciones.

Por su gran cantidad de nutrientes —ácido fólico, beta caroteno, hierro, potasio y vitamina E, por mencionar tan sólo algunas— los expertos recomiendan incluirlo en la dieta semanal. Además, es rico en fibra, lo que ayuda a mejorar la digestión y su valor calórico es considerablemente bajo, apenas 35 kcal por cada 100 gramos.

Por eso y mucho más, está considerado como una de las verduras más importantes para el ser humano.

¿SABÍAS QUÉ?

El mayor productor de brócoli en el mundo es China, que provee el 41% de la producción total.

Principales beneficios del Brócoli.

Entre sus múltiples aportes a la salud, podemos mencionar las siguientes:

- Previene el cáncer, principalmente el cáncer de próstata, ya que cuenta con varios compuestos químicos que han demostrado una inhibición eficaz de las células cancerígenas.
- Protege al corazón, previniendo enfermedades cardiovasculares.
- Desintoxica el organismo, ya que sus antioxidantes ayudan a eliminar las toxinas, los radicales libres y el ácido úrico, purificando la sangre.
- Protege los huesos, debido a su alto contenido en calcio, fósforo, magnesio y zinc.

- Cuida los ojos. Su aporte de vitamina A y luteína, lo convierten en un protector altamente efectivo de la vista. De igual forma, puede ayudar a prevenir y retardar enfermedades degenerativas como las cataratas y la degeneración macular.
- Mejora la piel y la protege contra el daño causado por la radiación de rayos UVA.
- Previene la anemia y fortalece el sistema inmunológico.
- Ayuda a combatir el estreñimiento y otras afecciones del estómago como la acidez, la inflamación y la colitis.
- Es rico en ácido fólico, lo que lo hace una alternativa ideal para la alimentación durante el embarazo.
- Es un excelente aliado para fortalecer el sistema muscular y nervioso.
- Contribuye a eliminar el colesterol en sangre.
- Protege contra inflamaciones respiratorias que pueden provocar asma, rinitis alérgica o enfermedad pulmonar obstructiva crónica —EPOC, por sus siglas en español—.
- El brócoli es ideal para dietas bajas en carbohidratos.
- Finalmente, nos ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre.

¿SABÍAS QUÉ?

Medio kilo de brócoli tiene las mismas calorías que 28
gramos de mantequilla.

Características principales.

El brócoli es una de las variedades de brasicácea —*Brassicaceae*, también llamadas crucíferas— más fáciles de cultivar. Otras variedades de la misma especie son la coliflor, el repollo y la col de Bruselas. Sin embargo, de todas ellas, el brócoli es la que requiere de menos cuidados durante su cultivo, además de que tiene como peculiaridad el producir dos cosechas por año —una en otoño y otra en verano—.

Es una planta de color verde, con abundantes cabezas florales y carnosas, dispuestas en forma de árbol, que nacen de un tallo grueso. La planta puede alcanzar una altura de 90 cm y es comestible si se cosecha antes de la floración. De lo contrario, se pierden sus nutrientes y las flores de la cabeza se tornan de un color amarillo brillante.

El brócoli es originario de los países templados del Mediterráneo y de Asia Menor. De ahí, llega hasta la Península Itálica, donde es cultivada para el consumo y llega a ser muy popular. Pero no es sino hasta finales del siglo XIX que su producción se desarrolla por toda Europa.

Algunas de las variedades de brócoli más comunes son:

- Brócoli de Calabria, llamada así por la región de la que proviene, en Italia. Posee grandes cabezas y tallos gruesos. Se trata de un cultivo anual de estación fría.
- Brotes de brócoli, que presentan un mayor número de cabezas, con muchos tallos delgados.
- Brócoli púrpura, esta variedad es bastante común en el sur de Italia, España y en el Reino Unido. Tiene una cabeza con forma de coliflor, pero está compuesta de diminutos capullos de flor, las cuales presentan un tono púrpura en la punta.
- Romanesco, esta variedad presenta una inflorescencia en forma de remolinos simétricos y requiere bastante espacio para su cultivo.
- Brócoli Raab, su sabor es más fuerte y concentrado, debido en gran medida a que su inflorescencia es inmadura.

Prospera mejor en climas frescos a fríos, donde las temperaturas mínimas son de 15°C y las máximas de 20°C. Y aunque su cultivo es relativamente sencillo, requiere de ciertas condiciones que son importantes considerar para lograr una buena cosecha.

¿SABÍAS QUÉ?

Su olor tan característico e intenso se debe a que es rico en nutrientes azufrados.

Condiciones necesarias para el cultivo de brócoli.

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

1. Clima: Como ya hemos mencionado, el brócoli es una planta de climas frescos a fríos, de manera que si vives en un clima cálido quizás te convenga plantar los brotes en otoño, esto para evitar que las inflorescencia coincida con épocas muy calurosas o con grandes heladas.

El brócoli puede germinar incluso a temperaturas tan bajas como 4 °C.

Las variedades de brócoli de cabeza grande no se dan en climas cálidos, debido a las plagas de insectos. En cambio, la variedad de brotes es más resistente, aunque también puede verse afectada por ciertas plagas como las orugas y las moscas blancas.

ALGUNAS RECOMENDACIONES EN CUANTO AL CLIMA:

Ten en cuenta que si vives en un clima cálido, lo mejor es plantar tus brotes de brócoli en otoño. Se recomiendan los brotes, tales como:

Brócoli de Calabria
De Cicco
Brócoli púrpura

Los brotes se adaptan mejor a los climas moderadamente templados, por lo que cualquiera de estas variedades se desarrolla bien en el otoño. Sus brotes son de apariencia frondosa y cabezas diminutas. Tardan entre 65 y 90 días en madurar. También pueden sembrarse en primavera.

Si te interesa cosechar brócoli púrpura, considera que esta variedad germina mejor si se siembra en primavera, justo después de la última helada.

Ahora, que si vives en un clima frío y deseas cultivar brócoli de manera rápida, puedes sembrar cualquier variedad de Brócoli Raab:

Rapini
Sorrento
Zamboni

Esta variedad requiere de un menor tiempo de maduración: entre 40 y 55 días, si se planta en primavera, y entre 50 y 75 días, si se hace en otoño.

Si piensas plantar en exteriores cálidos, procura mantener la tierra fresca. Puedes hacer uso de compostas, así como de hojas y cortezas para lograrlo. Por otro lado, si el clima es templado a frío, puedes colocar una cubierta de plástico para mantener la tierra a buena temperatura.

Recuerda que el brócoli prefiere el sol directo cuando ha crecido, no obstante, cuando la planta aún es pequeña, prefiere la sombra. Por lo mismo, es recomendable encontrar una zona del huerto bien iluminada y, en la medida de lo posible, con sombra moderada.

2. Riego: Para cultivar brócoli de forma efectiva se requiere una humedad en la tierra constante, por lo que se debe procurar hacer riegos regulares y abundantes, pero sin llegar a encharcar el suelo. El brócoli le gusta la tierra muy mojada, pero con un buen drenaje.

ALGUNAS RECOMENDACIONES EN CUANTO AL RIEGO:

Riega tus plantas de manera regular, pero cerciérate de no humedecer las cabezas en crecimiento cuando lo hagas, pues se puede producir moho. Lo ideal, en esos casos, será instalar un sistema de riego por goteo.

Si las condiciones climáticas son calurosas o muy secas, puedes aumentar la cantidad de agua.

Antes de sembrar, asegúrate de que la tierra no sólo es fértil sino que tiene un buen drenado. Si tu jardín tiende a inundarse, puedes construir un macetero para elevar la tierra por encima del nivel del suelo. Usa madera resistente al agua para evitar que se pudra, como la madera de cedro, de bálsamo o de nogal.

3. Nutrientes: El brócoli es muy exigente en cuanto a nutrientes, específicamente el potasio y el nitrógeno.

Además de requerir una gran cantidad de nutrientes, también es necesario que el suelo cuente con un pH neutro, de entre 6.0 a 7.0.

ALGUNAS RECOMENDACIONES EN CUANTO A LOS NUTRIENTES:

Es recomendable que te asegures de medir el pH de la tierra y añadas los diferentes nutrientes necesarios para ajustar su acidez. Debes medir la tierra periódicamente a lo largo de todo el proceso de crecimiento.

Recuerda que si el nivel de pH está por debajo de 6.0, deberás añadir un compuesto ácido. Por el contrario, si encuentras que el pH de tu tierra está por encima de 7.0, mezcla sulfuro granular.

Si consideras que la tierra no tiene las condiciones necesarias o es pobre en calidad, puedes mezclarla con abono maduro y añadir fertilizantes altos en nitrógeno para enriquecerla.

Además, los fertilizantes orgánicos como la alfalfa, la harina de semilla de algodón y el estiércol son bastante eficaces para plantar brócoli.

Si lo prefieres, también puedes trasplantar tus brotes para cultivar el brócoli en condiciones más controladas.

Si cuentas con tierra de excelente calidad, tal vez te interese cultivar una variedad romanésca. Por su forma en espiral, las romanescas le dan una estética agradable al huerto, además de que son muy crujientes al comerse. Esta variedad requiere de temperaturas alrededor de los 26 °C y abundante agua. En general, tardan entre 75 y 90 días en madurar si se plantan en la primavera, y entre 85 y 100 días si se plantan en otoño.

Algunas variedades de romanésca son:

Natalino
Romanesco Italiano
Veronica

4. Sustrato: Por último, el cultivo efectivo de brócoli requiere de suelos mullidos y bien abonados, frescos y con humedad regular.

Es importante considerar que el brócoli se adapta mejor a suelos neutros y no soporta los suelos calizos.

Se recomienda un sustrato que permita la retención de humedad, pero que al mismo tiempo facilite el buen drenaje de la tierra para evitar encharcamientos. Para lograr esto, se puede agregar al sustrato aserrín o piedras pequeñas para un buen drenaje del mismo.

Para mantener la tierra bien nutrida se recomienda una buena cantidad de composta, en especial con los primeros brotes.

ALGUNAS RECOMENDACIONES EN CUANTO AL SUSTRATO:

El acolchado se debe mantener durante todo el proceso de cultivo, pues ayuda a regular la temperatura y la humedad.

Al ser una planta de tallos verticales y de raíz poco profunda se puede sembrar en maceta o en suelo directo.

La maceta debe contar con al menos 50 cm. de profundidad, con bastantes agujeros para facilitar el drenaje. De igual manera, entre más ancha, es mejor, ya que el brócoli crece en forma de arbusto y su parte más alta es de mayor volumen.

La siembra en suelo directo resulta, sin embargo, la opción más recomendable debido al espacio. Ten en cuenta que hay algunas variedades que requieren de bastante espacio para crecer.

En general, la distancia recomendada entre cada planta es entre 40 y 60 cm. de separación.

Si cuentas con mucho espacio para cultivar, puede elegir una variedad de cabeza grande, tales como:

Arcadia
Belstar
Munchkin

Estas variedades son las más comunes y tardan entre 50 y 70 días en madurar si se plantan en primavera, y de 65 a 90 días en madurar si se plantan en otoño.

¿SABÍAS QUÉ?

El brócoli de mayor peso registrado se cultivó en Inglaterra en 1964.
¡Su peso era de 13,117 kilos!

Antes de sembrar.

SEMILLAS:

Las semillas de brócoli son redondas, de color rojo oscuro o gris. Tienen un diámetro aproximado de 1 mm.

Son muy sencillas de conseguir. Para asegurarte de que están en buenas condiciones. Revisa que no presenten manchas en su superficie.

pH:

Comprueba el pH de la tierra. Si el nivel es inferior a 6.0 deberás añadir un compuesto ácido. Si está por encima de 7.0, agrega sulfuro granular.

ABONO:

Requiere fertilizantes altos en nitrógeno y potasio.

Para aumentar la fertilidad de la tierra, mezcla hasta 10 cm. de abono maduro en el cultivo.

Fertilizantes orgánicos como la alfalfa, la harina de semilla de algodón y el estiércol son bastante eficaces para enriquecer la tierra.

DÓNDE SEMBRAR:

Preferentemente, al aire libre. Con sol directo y sombra moderada.

Cuando los brotes aún no alcanzan los 10 cm. de altura, es necesario protegerlos de la luz directa.

Si piensas plantar en exteriores cálidos, procura mantener la tierra siempre fresca. Si el clima es más bien frío, puedes colocar una cubierta de plástico para mantener la tierra a buena temperatura.

Si siembras en maceta, asegúrate de que esta sea de al menos 50 cm. de profundidad y que tenga una buena cantidad de agujeros para el fácil drenaje del agua. Además, entre mas ancha será mejor. Mantenla en una habitación soleada.

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. Para lograr esto, se puede agregar al sustrato aserrín o piedras pequeñas para un buen drenaje del mismo.

Si tu jardín tiende a inundarse, puedes elevar la tierra por encima del nivel del suelo. Usa madera resistente al agua para evitar que se pudra. Se recomienda la madera de cedro, bálsamo o nogal.

Afloja la cama de cultivo y aplica una capa de composta de aproximadamente 1 cm. La composta te ayudará a conservar la humedad y regular la temperatura.

Siembra:

FECHAS:

El brócoli tarda aproximadamente 60 días en producirse, aunque ciertas variedades como la romanésca requieren de un poco más de tiempo.

Para cosechar en verano, siembra de dos a tres semanas antes de la última helada primaveral.

Para obtener una cosecha de otoño, siembra las semillas entre 85 y 100 días antes de la primera helada otoñal.

PROCESO DE SIEMBRA:

Puedes sembrar en cualquier época del año ya que soporta temperaturas de - 5°C, solo procura que la época de floración no coincida con las intensas heladas o con los meses muy calurosos.

La profundidad de la siembra mínima es de tres veces el tamaño de la semilla. Lo recomendable al aire libre es sembrarlo a unos 2 centímetros de profundidad .

Realiza agujeros de ese tamaño, en hileras con 15 cm. de separación. Coloca unas cuantas semillas en cada agujero y cúbreelas con tierra.

Después de cubrir las semillas, aplana bien la tierra —procurando no tocar las semillas— y riega con abundante agua.

Si has plantado las semillas en maceta, puedes utilizar un atomizador para mantener la tierra húmeda sin producir charcos.

RIEGO:

El riego debe ser constante, pero es necesario asegurarse constantemente que el agua se drene fácilmente y que no se produzcan charcos.

Dales entre 2 y 4 cm. de agua por semana

Evita regar las hojas ya que pueden generarse plagas por el exceso de agua. Para evitar esto, puedes instalar un sistema de riego por goteo.

Al menos una vez por semana es cuando debes realizar una inspección de aparición de plagas.

Cuidado y otras consideraciones:

DESPEJADO Y TRASPLANTE:

Fertiliza tus plantas alrededor de tres semanas después de plantarlas.

Recuerda que el acolchado se debe mantener durante todo el tiempo de vida de la planta.

Cuando tus brotes exteriores alcancen una altura de 2.5 cm. es necesario que «despejes» el espacio que les rodea para permitirles crecer. Quita cualquier otra planta para despejar las hileras.

Para garantizar un buen crecimiento, es necesario realizar una fertilización al iniciar los brotes.

Selecciona las plantas con aspecto más saludable. Cuando las plantas alcanzan entre 10 y 15 cm. se trasplantan al aire libre formando hileras, con 60 centímetros de separación.

La profundidad del orificio debe ser suficientemente profunda para que se cubra hasta las primeras hojas verdaderas. Lo recomendable es cavar agujeros de alrededor de 7.5 cm. de profundidad. Las variedades de miniatura pueden ser plantadas con sólo 30 cm. de separación

Es recomendable recalzar las plantas, añadiendo tierra a la base del tallo, para evitar que se tumben. En ese sentido, la tierra debe llegar hasta las primeras hojas, pero sin cubrirlas.

Ten cuidado de no romper las raíces por accidente. Las plantas de brócoli tienen raíces muy poco profundas, por lo que resulta sencillo romperlas al mover la tierra.

A veces, al trasplantarlas, encontrarás que algunas presentan las raíces muy enroscadas. Si es así, entonces debes extenderlas con mucho cuidado y recortarlas un poco para fomentar su crecimiento.

Humedece la tierra con un riego exhaustivo después de trasplantar.

Puedes continuar fertilizando las plantas aproximadamente dos veces por semana hasta que estén listas para su cosecha.

COSECHA:

A los 60 días aproximadamente, el brócoli estará listo para cosecharse. Podrás notar que la forma de árbol ya es bastante evidente y que los brotes están firmemente cerrados y presentan un color verde muy oscuro, y se sienten rígidos al tacto.

No esperes a que los brotes se vayan tornando más claros y comiencen a crecer en ellos flores de color verde claro o amarillas, pues eso quiere decir que el producto está perdiendo sus propiedades nutritivas.

Para su recolección, toma las tijeras de podar o un cuchillo bien afilado y realiza un corte en diagonal, mientras sujetas la planta con firmeza para no lastimarla.

Se recomienda hacerlo en ángulo para que así la planta conserve el agua en su interior.

El corte debe ser justo donde el brote se une al tallo de la planta. Evita especialmente romper las cabezas. Un corte limpio y bien ejecutado ayudará a que haya nuevo crecimiento.

Después de recolectar la cabeza central, se cubre con un poco composta para favorecer la formación de más brotes, ya que se pueden sacar dos o tres brotes secundarios.

De preferencia, realiza la cosecha cuando el calor no sea tan intenso.

Al finalizar tu cosecha, no olvides regar la planta para que no pierda humedad y esté lista para seguir con la producción. Esto es particularmente importante, sobre todo en variedades que dan varias cosechas, pues sirve para fomentar el crecimiento.

Recomendaciones para cosechar, según la variedad:

- Brócoli. Se recomienda cosechar cuando las flores en los bordes comienzan a dispersarse.
- Brotes de brócoli. Se recomienda cosechar cuando los bordes se dispersan. Se producirá una segunda oleada de brotes.
- Romanesca. Se recomienda cosechar cuando las flores de los bordes comienzan a dispersarse.
- Brócoli Raab. Se recomienda cosechar cuando las primeras flores muestran sus pétalos amarillos. Se producirá una segunda oleada de brotes.

Una vez cosechado el producto, lo mejor es conservarlo en refrigeración para que no pierda humedad y dure mucho tiempo. De este modo, puede almacenarse hasta por varias semanas y seguirá estando crujiente y delicioso.

0 °C es la temperatura óptima de conservación.

A 10 °C, comienza a tornarse amarilla a la semana. A 20 °C, la planta se torna amarilla a los dos días.

La vida promedio del brócoli luego de ser cosechado y en condiciones apropiadas es de hasta 14 días.

¿SABÍAS QUÉ?

En España hay una asociación denominada Más brócoli, dedicada a promover el consumo de brócoli e informar sobre sus beneficios.

ASOCIACIONES FAVORABLES

Se asocia bien con la patata y la cebolla.

Los pepinos, las zanahorias y las remolachas pueden crecer en el mismo jardín y son también buenos compañeros para el brócoli.

Si plantas lechugas o espinacas, planea hacerlo para que puedes aprovechar el espacio, ya que estas tienden a tener ciclos más cortos. Así evitarás que compitan por espacio con tus brotes de brócoli.

En cuanto a la rotación, es importante mencionar que son plantas exigentes y que requieren de rotaciones de tres a cinco años sobre una misma parcela.

Si plantas menta o romero cerca de tus brotes de brócoli, esto ayudará a ahuyentar parásitos, en especial al pulgón y a las larvas, que son las principales plagas del brócoli.

PLAGAS Y ENFERMEDADES MÁS COMUNES

El pulgón, la oruga y la mosca blanca son las plagas más comunes en los cultivos de brócoli. Es importante poner especial atención en ellas, en especial durante las épocas más cálidas.

Una plaga de mosca de col puede llegar a dejar el tallo principal totalmente hueco. Posteriormente, las plantas jóvenes de marchitan y mueren.

Los brotes de brócoli suelen ser más resistentes a las plagas, mientras que los brócoli de cabeza grande son más vulnerables.

Algunas recomendaciones orgánicas para evitar plagas pueden ser:

- Sembrar menta y romero cerca.
- El aceite de *citronella* repele a la mosca blanca.
- El *Bacillus thuringiensis* pulverizado puede controlar los ataques de oruga.
- Para prevenir la infestación por mosca de col, es conveniente eliminar todas las hierbas competidoras, pues son un buen refugio para ellas. Además, hay que alternar el cultivo de crucíferas.

- Si inspeccionas a diario tus plantas de brócoli y quitas los parásitos, a menudo será suficiente para mantener tus vegetales libres de plagas.
- Por lo menos, realiza una inspección de plagas una vez a la semana.

Otras plagas molestas pueden llegar a ser las mariposas y gusanos de col, los insectos arlequín y los saltamontes, a quienes les gusta comer el brócoli durante el verano.

El brócoli también es propenso a contraer la enfermedad conocida como Hernia de la col, la cual es provocada por un hongo, que produce abultamientos en el tallo y termina por marchitar las hojas de la planta. Es más común en suelos muy ácidos. Puede evitarse si se realizan rotaciones de 4 a 5 años.

Conclusión y Recomendaciones.

Si trasplantas tus brotes para cultivarlos en interiores, considera 10 días menos para que el brócoli madure por completo.

Prueba distintas épocas de siembra, ya que las características de cada cultivo varían mucho según el clima.

Mantén el espacio libre de malezas, para evitar las plagas.

Fertiliza las plantas cuando comience a formarse la inflorescencia.

Realiza una inspección de plagas al menos una vez por semana

No olvides mantener el suelo húmedo.

Fuente original: <https://www.sembrar100.com/coles/brocoli/>

