

# Cómo sembrar coliflor

Conoce las múltiples propiedades y beneficios que te brinda la coliflor.  
Aprende la forma más eficaz de sembrarla con estos útiles consejos .

La coliflor es una de las hortalizas más saludables que existen. A menudo opacada por su primo más popular, el brócoli, la coliflor es igualmente rica en nutrientes importantes como vitaminas, minerales, antioxidantes y otros fitoquímicos. Y aunque su sabor es distinto, es el ingrediente ideal para una comida deliciosa y muy nutritiva.

Encontrarás, además, que es una verdura bastante versátil, ya que igual puede servirse gratinada con queso que en un buen caldo de verduras, puede molerse para hacer hamburguesas o bañarse en salsa búfalo como alternativa a las alitas de pollo picantes. Y lo mejor es que está compuesta por 85% de agua, carece de grasa y aporta una gran cantidad de nutrientes, entre los que podemos mencionar: fibra, hierro, calcio, potasio, fósforo, ácido fólico, magnesio y vitaminas del grupo B, C, E y K.

Existe una gran variedad de recetas y formas de servirla. Te aseguramos que una vez que la hayas incluido en tu dieta y notes sus beneficios, no la cambiarás por nada.

## ¿SABÍAS QUÉ?

La cabeza de la coliflor es, en realidad, una flor no desarrollada y si no estuviese protegida por hojas gruesas durante la mayor parte de su vida, la luz del sol estimularía la producción de clorofila y se volvería incomedible.

### Principales propiedades de la Coliflor.

Entre sus múltiples beneficios a la salud, encontramos:

- Su proteína vegetal aporta los aminoácidos esenciales para el ser humano —9 en el caso de los niños y 8 para los adultos—.
- Contribuye a retrasar el envejecimiento ya que es rica en vitamina C. Además de su acción antioxidante, también produce colágeno y facilita la absorción de hierro.

- Siendo rica en magnesio, ayuda a fortalecer el sistema inmunológico.
- Mejora las funciones del sistema nervioso y muscular, gracias a su alto contenido de potasio.
- Aporta las cantidades necesarias de azufre para el buen funcionamiento de los riñones.
- El contenido en vitamina K de esta hortaliza contribuye a que la coagulación de la sangre sea la adecuada.
- Contiene colina, un componente esencial para el buen desempeño de neurotransmisores y que contribuye en la prevención de enfermedades mentales degenerativas como la demencia.
- Ayuda a combatir el estreñimiento y otras afecciones del estómago como la acidez, la inflamación y la colitis.
- Además, es el alimento ideal para las personas que quieren perder peso, ya que aporta bastante fibra y tiene un valor calórico bastante bajo.
- Contribuye a disminuir la retención de líquidos, puesto que tiene propiedades diuréticas, debido a su elevado contenido en agua y potasio, y su bajo aporte de sodio.
- Desintoxica el organismo, ya que sus antioxidantes ayudan a eliminar las toxinas, los radicales libres y el ácido úrico, purificando la sangre.
- La coliflor tiene una cantidad de nutrientes antiinflamatorios, entre los que se incluye indol-3-carbinol, que, entre otras cosas, ayuda a detener el crecimiento del cáncer de mama.
- Previene también otros tipos de cáncer, ya que cuenta con sulforafanos, que han demostrado una inhibición eficaz de las células cancerígenas. No obstante, para aprovecharlos debe de comerse en estado crudo.

### **¿SABÍAS QUÉ?**

El repollo, la coliflor, el brócoli y la col rizada son básicamente la misma especie de planta, pero es debido a la intervención humana que, luego de cientos de años de cultivo selectivo, han dejado de parecerse entre sí.

## **Características principales.**

La coliflor es una variedad de la especie *Brassica oleracea*, del grupo *Botrytis*, y está emparentada con otras crucíferas como el brócoli, el repollo y la col de Bruselas. Es nativa de la costa del sur y del oeste de Europa y su cultivo es bastante tolerante a los suelos con alto contenido de sal y yeso, aunque en condiciones adversas presenta muy poca tolerancia a la competencia con otras plantas y especies, pues le quitan los nutrientes necesarios para su desarrollo.

Se trata de una planta anual, esto es que se puede sembrar en muchas épocas del año. No obstante, es recomendable evitar que la floración coincida con la época más calurosa, aunque también con la más fría. En el hemisferio norte, se encuentra en su mejor momento entre los meses de septiembre y enero.

Es semejante al brócoli, con la diferencia de que su cabeza o «pella» es de color blanco y resulta, además, la única parte comestible. Se encuentra rodeada de hojas verdes que la protegen de la luz del sol. Puede alcanzar los 30 cm. de diámetro y llegar a pesar más de 2 kg.

Además de la coliflor de pella blanca, existen otros tipos de coliflor, como la verde y la coliflor morada, menos comunes pero con más antioxidantes. Hay coliflores con pellas esféricas, abombadas, cónicas y aplanadas. La coliflor verde romanesca, por ejemplo, es un híbrido de brócoli y coliflor y su pella crece en forma de fractales.

Según su ciclo de cultivo, las variedades de coliflor se pueden dividir en:

- Variedades de ciclo corto y recolección en verano-otoño: tardan entre 45 a 90 días en completar su ciclo. Entre éstas, se encuentran la variedad Fremont y Bola de Nieve.
- Variedades de ciclo medio y recolección otoño-invierno: tardan entre tres a cuatro meses en completar su ciclo. Su pella suele ser más compacta que en las variedades de ciclo corto. Algunas variedades son el Primus francés, el Durato holandés y el Camberra, proveniente de Australia. También encontramos la Coliflor Grande de Navidad.
- Finalmente, encontramos las variedades de ciclo largo, con recolección entre mediados de invierno y principios de primavera. Estas tardan entre 4 y 6 meses en recolectarse y son muy resistentes al frío. Por mencionar algunas, encontramos la Coliflor Tardía de Cuaresma, la coliflor de San José, la coliflor Metropolitana y la Ebro.

Al ser plantas de épocas frías, prosperan mejor en climas donde la temperatura promedio es de 15°C. Y aunque su cultivo es relativamente sencillo, requiere de un mantenimiento meticuloso para obtener un buen producto.

### ¿SABÍAS QUÉ?

Puedes añadir una patata o una manzana durante su cocción, para atenuar la intensidad de su fuerte aroma.

#### **Condiciones necesarias para el cultivo de coliflor.**

Para sembrar coliflor debemos poner atención a los siguiente requerimientos:

**1. Riego:** Requiere de humedad y riego constante. Se debe regar la tierra, evitando los encharcamientos y poniendo mucho cuidado en no tocar las hojas para no generar moho.

#### ALGUNAS RECOMENDACIONES EN CUANTO AL RIEGO:

Cuando están creciendo, lo ideal es regarlas entre una y dos veces al día.

Hay que procurar no mojar las pellas. Para favorecer el riego, se puede instalar un sistema de riego por goteo.

Si siembras en un lugar con lluvias frecuentes, tal vez sólo requieras regarlas pocas veces a la semana.

Asegúrate de que la tierra tiene un buen drenado. Las inundaciones y charcos pueden provocar asfixia radicular e interrumpir el desarrollo de la coliflor. Una buena idea para facilitar que el agua se drene correctamente es el acolchado con mantillo o hojas de consuelda.

**2. Nutrientes:** La coliflor es bastante exigente en cuanto a los nutrientes que requiere para su desarrollo. Si no recibe la cantidad necesaria su crecimiento será inconsistente, lo que provocará que el producto tenga un mal sabor y textura.

Además de requerir una gran cantidad de nutrientes, también es necesario que el suelo cuente con un pH neutro, de entre 6.5 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. De lo contrario, tus plantas pueden contraer la enfermedad conocida como hernia de coliflor.

El potasio, el fósforo y el nitrógeno son nutrientes vitales para el desarrollo de la coliflor. Si consideras que la tierra es pobre en cualquiera de los tres, será necesario añadir fertilizantes para enriquecerla.

La luz del sol es también esencial. Se recomienda sembrar la coliflor en un sitio donde esté expuesta al menos durante 6 horas al sol.

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

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

Para mantener la tierra bien nutrida se recomienda una buena composición de turba y humus de lombriz, mismas que contribuirán a maximizar los nutrientes y a mejorar el aprovechamiento.

## ALGUNAS RECOMENDACIONES EN CUANTO AL SUSTRATO:

Procura que tu tierra tenga un alto contenido en materia orgánica. Esto mejora la capacidad del suelo para retener la humedad.

Asimismo, asegúrate de tener el cultivo en un lugar amplio. Se recomienda que las plantas se hallen a una distancia de entre 45 y 90 cm aproximadamente.

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

### ¿SABÍAS QUÉ?

Salvador Dalí estaba tan obsesionado con las coliflores que, en una ocasión, llenó un Rolls Royce con 500 kgs. de coliflores y lo condujo hasta la Sorbona.

## **Antes de sembrar.**

### **SEMILLAS:**

Las semillas de coliflor son redondas, de color grisáceo. Tienen un diámetro aproximado de 1 mm.

La coliflor tiene la reputación de ser un poco frágil. Por lo que se recomienda colocarla en el jardín como plántulas en lugar de sembrar las semillas.

### **TEMPERATURA:**

La temperatura ideal debe ser de 16 °C

Se debe procurar que su floración no coincida con épocas muy cálidas, ni tampoco con ambientes menores a -7 °C.

En términos generales, en lugares con clima cálido se debe sembrar la coliflor en primavera, y en lugares con climas más fríos se debe sembrar en otoño.

### **pH:**

Comprueba el pH de la tierra. El rango debe ser entre 6.5 y 7.0 para prevenir la hernia de coliflor.

### **ABONO:**

Requiere fertilizantes altos en nitrógeno, fósforo y potasio. También es recomendable una buena cantidad de boro.

Si la coliflor no cuenta con suficiente boro, comenzará a tornarse de color marrón y sus tallos comenzaran a marchitarse.

Para contrarrestar la ausencia de boro, se recomienda la pulverización de las hojas con una solución de ácido bórico. La solución se puede preparar utilizando 2 gramos de ácido bórico por cada 5 litros de agua. Este procedimiento debe hacerse sólo cuando sea realmente necesario, ya que un exceso de boro en el suelo puede llegar a ser perjudicial. También puedes hacer uso de un extracto de algas cada dos semanas hasta que los síntomas desaparezcan.

Para futuros cultivos, puedes agregar boro al suelo mezclándolo con abono o sembrando cultivos de cobertura de algarrobo o de tréboles.

Para mantener la tierra bien nutrida se recomienda una buena composición de turba y humus de lombriz.

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 de al menos 6 horas.

Necesita suelos ricos. Los mejores son aquellos que permitan guardar la humedad, pues necesita mucha agua normalmente.

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.

Se recomienda sembrar las semillas en semilleros o macetas, y se trasplantan cuando tienen de tres a cinco hojas.

Las semillas también pueden ser sembradas directamente en el jardín o huerto.

#### 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.

Una buena idea para facilitar que el agua se drene correctamente es el acolchado con mantillo o hojas de consuelda.

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 tiempo en que se cosecha la coliflor es muy variada y puede ocurrir entre los 40 a 180 días después de su siembra, dependiendo del cultivo y la variedad.

Recomendaciones en el hemisferio norte:

Variedades de verano-otoño: sembrar entre enero y marzo en semillero protegido.

Variedades de otoño-invierno: sembrar en semillero al aire libre, entre mayo y junio.

Variedades de invierno-primavera: sembrar en semillero al aire libre, entre julio y septiembre.

Además, debes considerar el clima de tu región:

En regiones cálidas, lo mejor es sembrar en semilleros al inicio del otoño, trasplantar a jardín al inicio del invierno y cosecharlos a inicios de primavera. Aunque en regiones demasiado cálidas se recomienda trasplantar a jardín un poco antes, para que puedan madurar durante el resto del otoño y todo el invierno y cosecharlo a antes de la llegada de la primavera.

En regiones frías, se siembra en semillero a finales de invierno y se trasplanta al finalizar la primavera. Así se podrá cosechar la coliflor a fines de verano o inicios de otoño.

#### PROCESO DE SIEMBRA:

Las semillas pueden ser sembradas a una profundidad de 1 cm, por lo general, tardan entre cinco y diez días en germinar.

La distancia entre filas de siembra, debe de ser de entre 45 y 90 cm, dependiendo del cultivo. Los cultivos de verano pueden cultivarse entre 45 y 70 cm, mientras que aquellos cultivos de invierno requieren una separación mayor, de entre 60 y 90 cm.

#### RIEGO:

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



Cuando están creciendo, lo recomendable es una o dos veces al día. Cuando riegues, hazlo en surcos y no sobre la planta.

En términos generales, procura darles entre 3 y 4 cm. de agua por semana.

Puedes formar una depresión poco profunda alrededor del semillero para ayudar a mantener a que el suelo mantenga el agua. Esto le da firmeza al suelo y mantiene húmedo el semillero.

Procura mantener el suelo húmedo, pero no demasiado porque esto puedes provocar que la raíz de la coliflor se pudra.

También, es posible que necesites mantener el suelo húmedo a 21 °C, puedes suministrar calor bajo el semillero para mantener la temperatura en condiciones controladas.

#### TRASPLANTE:

El trasplante del semillero al jardín se realiza cuando las coliflores presentan entre 3 y 5 hojas.

Si has sembrado directamente en el jardín es importante despejar el exceso de plantas que puedan dificultar el crecimiento de las coliflores. Las plantas invasoras roban los nutrientes y recursos necesarios a la coliflor.

Deben de plantarse en un sitio abierto y soleado, con una tierra que retenga bien la humedad pero con buen drenaje.

Para trasplantar un semillero, retira la planta del recipiente con mucho cuidado, asegurándote de no romper las raíces. Al plantarla, entierra las raíces y el tallo hasta la base de las primeras hojas, cuidando de que no caiga tierra en el brote central.

Es recomendable recalzar las plantas, añadiendo tierra a la base del tallo para evitar que se tumben.

#### BLANQUEADO:

Hay que mantener el suelo húmedo, pero evitando los encharcamientos, pues pueden provocar asfixia radicular y detener el desarrollo. Una buena idea para evitar esto es el acolchado con mantillo o hojas de consuelda.

A medida que la coliflor crece, las pellas necesitan ser protegidas del sol para que no adquieran un tono amarillento. Para esto, se recomienda utilizar las hojas

de la misma planta, de esta manera la coliflor será más blanca y tierna al cosecharse.

Para lograr este proceso denominado «blanqueado», cuando la pella alcance el tamaño de un huevo, deberás doblar las hojas de la planta para cubrirla.

Puedes utilizar una cuerda o una banda elástica para mantenerlas bien sujetas.

Asegúrate de que la pella está seca cuando lo hagas, de otro modo estarías atrapando la humedad en el interior e incrementando así el riesgo de que se pudra. Tampoco ates las hojas demasiado fuerte para no impedir el paso del aire.

Debes revisar las pellas después de regar la planta, para evitar que se acumule la humedad. Esto te permitirá, además, verificar su crecimiento para saber cuando cosecharlas.

Aquellos cultivos que tienen hojas que crecen de forma natural hacia arriba se protegen por si solos, sin necesidad de que tengamos que intervenir. Así mismo, las variedades de color, como la coliflor morada y la naranja no necesitan blanquearse.

#### COSECHA:

El tiempo en que se cosecha la coliflor es muy variada y puede ocurrir entre los 3 y los 6 meses después de ser plantada.

Se cosechan cuando están duras, con la pella grande, blanca y firme. La pella debe medir alrededor de 15 cms.

Cuando los brotes de cabeza comienzan a separarse o se ponen amarillentos, significa que el punto de cosecha ya paso, demeritando su calidad y sabor.

Para cosecharla se debe cortar el tallo, manteniendo adheridas a la pella las hojas que la protegen, pues dañan fácilmente. Estas hojas también pueden ser consumidas.

Una vez recolectadas, pueden guardarse en el frigorífico durante una semana. También se puede congelar para almacenarla a largo plazo.

De igual modo, una vez cortada, la puedes colgar boca abajo en una lugar fresco y ventilado durante unas tres semanas.

## ¿SABÍAS QUÉ?

Es tan versátil que con ella puedes hacer masa para pizzas, arroz, lasaña, gnocchi, couscous y hasta hamburguesas.

### ASOCIACIONES FAVORABLES

Se asocia bien con la patata y la cebolla.

Las lechugas, las espinacas y el apio pueden crecer en el mismo jardín y son también buenos compañeros para la coliflor.

Si plantas menta o romero cerca de tus brotes de coliflor, esto ayudará a ahuyentar algunos parásitos.

No se llevan bien con las coles, los brócoli o los rábanos, pues compite por los nutrientes.

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

### PLAGAS Y ENFERMEDADES MÁS COMUNES

Las chinches y las oruga son plagas comunes en los cultivos de coliflor. No obstante, las más peligrosas se consideran:

Mariposa de la col: es blanca con puntos negros. Pone huevos de color amarillo en el envés de las hojas. Al eclosionar, sus larvas se comen las hojas dejando el nervio central.

Mosca de la col: es parecida a la mosca común. Se anida en el cuello del tallo de la coliflor y lo ahueca, provocando que las hojas se marchiten y mueran.

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 y de mariposa de la col.
- 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 coliflor 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.

Las enfermedades más comunes que afectan los cultivos de coliflor son:

### **Hernia de la col.**

Se trata de una enfermedad 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.

Puedes detener esta enfermedad eliminando todas las plantas infectadas. Debes hacer una revisión exhaustiva, ya que el hongo es altamente contagioso y se propaga rápidamente.

Para prevenir su reaparición, realiza rotaciones de 4 a 5 años, mejora el drenaje de la tierra y siembra un cultivo de cobertura de centeno y cubre el suelo antes de sembrar la coliflor.

También puede prevenir su aparición si aumentas la alcalinidad del suelo mezclándolo con cal hidratada durante el otoño.

Durante los días soleados, coloca un plástico delgado y transparente para atrapar los rayos solares y calentar el suelo. De esta manera matarás cualquier hongo de la hernia de col.

### **Pie negro.**

Esta enfermedad provoca agujeros en las hojas y hace que las raíces se pudran. Igualmente, es muy difícil de tratar, por lo que se recomienda prevención.

Una forma eficaz de prevenir su aparición es rotando los cultivos. No siembres la coliflor, o cualquier otra variedad de brasicácea en la misma ubicación, por más de un año consecutivo.

Si ya has sido afectado por este hongo, elimina todos los residuos de plantas que quedan luego de la cosecha, pues cualquier residuo vegetal puede contener hongos durante meses, ocasionando una nueva infección en el próximo cultivo.

Si dudas de que algunas semillas estén contaminadas, puedes lavarlas con agua muy caliente antes de sembrarlas.

### **Conclusión y Recomendaciones.**

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

Asegúrate de tener un sustrato con los nutrientes necesarios.

Realiza una inspección de plagas al menos una vez por semana

No olvides mantener el suelo húmedo.

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