

El cultivo de Apio

El apio (*Apium graveolens* L.) fue utilizado por egipcios, romanos y griegos desde el año 1000 A.C. Se lo usaba en ceremonias deportivas y religiosas (en coronas y trofeos) y también como medicinal. En el año 1623 en Francia, se lo comenzó a consumir como condimento, y recién en 1686, en fresco. El apio posee múltiples propiedades culinarias, nutritivas y nutraceuticas (que protegen la salud): contiene vitamina A, C, K, B2 y B5, potasio, sodio ("sal de apio"), y alto porcentaje de fibra. Tiene muy bajas calorías (ideal para dietas adelgazantes) y contiene varios antioxidantes que protegen principalmente el tracto digestivo. Además, se lo conoce como

diurético, depurativo, dilatador arterial, recomponedor y afrodisíaco. En la cocina se lo valora por su sabor fuerte, aromático, y por ser fresco y crujiente. En Argentina su consumo ha disminuido por la competencia con las diferentes variedades de lechuga y otros cultivos de hoja que son más fáciles de consumir y también de producir. Sin embargo, es un cultivo de mejor conservación que los otros cultivos de hoja, de mayor rendimiento, y muy buscado en algunas épocas del año como en las fiestas de Navidad y Fin de Año. Cultivares: Para cultivo en invernadero se utilizan los cultivares llamados amarillos, dorados o autoblanqueantes. Hay pocas variedades comerciales.

El cultivo: Es una planta erecta, con una raíz muy poderosa, con hojas de



pecíolos ensanchados acanalados con aceites esenciales (apiol y limoneno), es muy aromática, y tiene folíolos partidos, verdes brillantes. La altura de la planta puede variar según las épocas del año (crece mucho más alta en primavera, con días largos) y puede llegar a 80 cm de alto. Se cultiva más en invernadero, ya que la calidad es altamente superior. Semillas e iniciación: El cultivo se inicia de semilla de origen importado, en almácigo en speedlings. Pocas empresas comercializan las variedades usadas. La germinación



Adversidades: Es un cultivo muy sensible a muchas adversidades bióticas y abióticas:

	Enfermedades bióticas	Enfermedades fisiogénicas
Artrópodos		
Pulgones	Marchitamientos	Corazón negro
Arañuela roja común	Viruela (Septoria)	Deficiencia de Boro o Magnesio
Trips	Cercospora	Daños por heladas
Acaro de la avena	Mildiu	Amarillamientos de hojas externas por calor
Minador	Virus	
Gorgojos	Bacteriosis	



es la más complicada de todas las especies, porque la semilla es muy chica, con bajo poder germinativo, y con requerimientos muy estrictos: la temperatura óptima de germinación es 21°C, por encima de 18°C requiere luz para germinar y por encima de 28°C no germina. Para el cultivo, las temperaturas óptimas son de 15 a 21°C, se plantan en hileras dobles a distancias de 25 a 35 cm entre plantas, con riego permanente. Se puede iniciar todo el año, pero las temporadas ideales son el otoño y la primavera. Ciclo del cultivo: El ciclo en verano puede ser de 60-75 días, pero en los meses fríos se puede alargar a 130 días o más. La cosecha se realiza desde que las plantas tienen 700 g (pesan hasta 1,5 kg) y se corta la planta sin raíz. Cuidados del cultivo: Se debe evitar el encharcamiento, pero no debe faltarle agua. Es muy sensible al calor, en verano, es indispensable ubicarlo en inverna-



deros altos, muy ventilados, con fertirri gación con calcio. En invierno se deben evitar las plantaciones durante junio y julio, ya que si se acumula mucho frío en la planta, cuando lleguen los días largos y altas temperaturas, se irá en flor antes de que se pueda cosechar para la venta.

Mariana del Pino. Curso de Horticultura y Floricultura- FCAyF-UNLP