

El cultivo de Brócoli

Puede consumirse en fresco, cocinada, en encurtidos o industrializada en forma de congelados. Es una de las coles más atractivas para el consumo alimenticio.

El Brócoli (*Brassica oleracea* var. *Itálica*) pertenece a la Familia de las Brassicáceas, (Crucíferas), conjuntamente con otras especies hortícolas como el coliflor, los repollos, el repollito de bruselas, entre muchas otras. El centro de origen de esta especie está ubicado en el Mediterráneo Oriental, en Asia Menor (Libia, Siria). Se trata de un cultivo milenario pero a lo largo de generaciones de selección, se han logrado diferentes tipos de coles. Su difusión en Europa se inicia a partir del siglo XVI en Italia. Todas las Brassicáceas poseen un sabor y aroma característico por la presencia del glucosinolato denominado isotiocianato de alilo y butilo. Esta sustancia también otorga propiedades nematocidas y fungicidas al suelo, por medio del enterrado de los residuos de cosecha ("biofumigación").

Puede consumirse en fresco, cocinada, en encurtidos o industrializada en forma de congelados. Es una de las coles más atractivas para el consumo alimenticio. El órgano comestible es una masa de yemas florales que aún no han abierto en flor y de finos pedúnculos, que recibe el nombre de "pella".



Valor nutritivo

Es una buena fuente de vitamina A y C. También aporta hierro y solamente unas 26 calorías. Por su bajo contenido en calorías ayuda a luchar contra la obesidad y todas sus enfermedades asociadas. Además está considerada un alimento funcional (con propiedades protectoras de la salud además de los nutritivos) por los efectos benéficos de las sustancias antioxidantes y de los glucosinolatos. Sustancias como el indol-carbinol y el sulforafane incrementan la actividad de enzimas protectoras, que prevendría la formación de tumores cancerosos.

También es uno de los cultivos que por la alta cantidad de fibra, aporta en el combate contra la diabetes y el cáncer de colon, debido a que acelera el tránsito intestinal de carcinógenos contenidos en la materia fecal.

Como contiene muy alta proporción de calcio, por lo que controla positivamente la función muscular y la formación de masa ósea, previniendo la osteoporosis.

Finalmente, por su alto contenido en potasio, previene el debilitamiento de arterias y la hipertensión; y por su riqueza en beta carotenos contribuye a disminuir los riesgos de ataques cardíacos.

Es un alimento altamente beneficioso para la salud, y fácil de usar en la cocina como en tartas, buñuelos, con crema, con salsa blanca, con aceite de oliva, con fideos, con arroz, acompañando diversas carnes o solamente crudo o cocinado ya que es tierno, suave y levemente picante.

Cultivares

Los cultivares se clasifican por la duración de su ciclo de plantación a cosecha en precoces (60 a 70 días), intermedios (70 a 90 días) y tardíos (más de 90 días). Los precoces se siembran en verano, los intermedios a fin de verano y los tardíos de febrero a marzo. Hay muchas variedades, porque es uno de los cultivos que mayor selección (mejoramiento) ha sufrido en las últimas décadas, por su gran demanda en todo el mundo desde hace varias décadas.

El cultivo

Es un planta erecta, con raíz profunda y tallos gruesos, hojas grandes, lobuladas y de una fuerte coloración azulada. Emite varias hojas hasta que aparece la "pella", que es la parte comestible. Luego de esta primera pella, algunas variedades dan algunas pellas secundarias, pero las variedades más modernas emiten cada vez menos pellas secundarias.

Semillas e iniciación

El cultivo se inicia por almácigo y transplante. La germinación es sencilla, ya que la semilla, si bien es muy chica, es redondeada y conserva la humedad en una capa de mucílago que la rodea. La temperatura óptima de germinación es 26°C.

Para el cultivo, las temperaturas óptimas son de 16 a 21°C. Se plantan con una distancia de 40 cm entre plantas. Se puede iniciar en algunas épocas del año y hay que tener muy en cuenta las variedades que van para cada época, si no se abre la flor y no da la pella compacta que necesitamos.

Las épocas óptimas para realizar almácigos son desde enero a abril, y luego desde agosto a diciembre



Cuidados del cultivo

No es muy sensible a heladas, si bien pueden manchar (o quemar directamente) la pella. Es muy sensible al calor, que le provoca amarillamientos en la pella en el cultivo pero también en la postcosecha.

Ing. Agr. Mariana del Pino.
Curso de Horticultura de la Facultad de Ciencias Agrarias y Forestales. UNLP