

BRÓCOLI (BRÉCOL)

Brecolera

Brassica oleracea var. italica

Brassicaceae

ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

Origen

La cabeza del brócoli está hecha de un grupo de muchos brotes de color verde oscuro formados al final de un tallo comestible. Las variedades domesticadas que ahora son las favoritas de los humanos se derivaron originalmente del repollo o col silvestre en Asia Menor.

Usos

El brócoli se ha convertido en una hortaliza favorita común en todo el mundo y es una de las más valiosas en términos de nutrición. En las pruebas de laboratorio, se encontró que el brócoli es más efectivo que los antibióticos contra las bacterias que causan las úlceras pépticas. También contiene elementos que combaten el cáncer.

Nombres comunes

- Inglés
 - Broccoli
 - Calabrese
 - Chou Broccoli
- Francés
 - brocoli asperge

Cultivo

El brócoli prefiere temperaturas frescas durante la temporada de crecimiento, 4° - 21° C (40° - 70° F). Los trasplantes deben hacerse en el huerto en abril o sembrarse directamente a fines del verano. Es importante que el brócoli y otros cultivos de crucíferas no se siembren en el mismo lugar en años sucesivos durante un período de 2 a 4 años, ya que el suelo alberga microorganismos que quedan de plantas infectadas que atacarán el nuevo cultivo. El brócoli tolerará una amplia variedad de tipos de suelo, arena, arcilla o turba. El riego de 10 a 12 pulgadas durante la temporada es útil, al igual que el mantillo o mulch para ayudar a que el suelo retenga la humedad. Las cabezas están listas para cosecharse de 75 a 95 días después de la siembra.

La cosecha y producción de semillas

Las cabezas de brócoli se cosechan cuando los brotes verdes individuales están muy agrupados sin espacios entre ellos y la cabeza es de color verde oscuro. Las cabezas secundarias pequeñas aparecerán después de cortar el tallo principal. Deje de cosechar cuando aparezcan flores amarillas entre los brotes verdes y cuando las hojas exteriores se marchiten y pierdan color. El brócoli puede perder su sabor y nutrientes muy rápidamente si no se refrigera. El brócoli es bienal, pero en climas cálidos producirá semillas en una temporada. Tiene polinización cruzada con otros miembros de la familia *Cruciferae*. Si se desea conservar algunas plantas para la producción de semillas, 2 km (1,2 millas) deberían separar los cultivos dentro de esta familia. La planta producirá flores amarillas muy altas que se transformarán en vainas marrones. Cuando las semillas suenan dentro de las vainas, la planta debe arrancarse y colgarse en un lugar seco y oscuro durante dos semanas. Las semillas se separan fácilmente de las vainas y se almacenan hasta cinco años.

Plagas y Enfermedades

Las peores plagas del brócoli son tres tipos de orugas y larvas de diferentes polillas. Son necesarios tratamientos tempranos y continuos con rotenona o Bt (*Bacillus thuringiensis*), ambos no tóxicos para los humanos cuando se usan con moderación.

Cocina y Nutrición

Las hojas tiernas jóvenes así como las cabezas verdes, cocidas o crudas de cualquier tamaño con parte del tallo fibroso adherido son las partes comestibles de esta planta. Las vitaminas A, B, C y el caroteno están abundantemente presentes en el brócoli, aunque son solubles en agua y se pierden con la cocción excesiva. Guárdelo sin lavar en el refrigerador en plástico flojo durante 3 a 5 días, lavándolo con agua corriente fría justo antes de cocinarlo ligeramente al vapor o salteado. Si el brócoli se cocina por mucho tiempo o se guarda demasiado tiempo antes de cocinarlo, se vuelve amargo, comienza a oler a azufre y pierde sus ventajas nutricionales.

Referencias

[Plants for a Future \(Plantas para un futuro\)](#)