

BERZA (BERZA COL, COL ABIERTA, COL CABALLAR, COL FORRAJERA, COL GALLEGA)

Brassica oleracea var. viridis

Brassicaceae

ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

Descripción

Se cree que la familia Brassica se originó en el Mediterráneo oriental y Asia Menor. Las hojas anchas, lisas, de color verde azulado de *Brassica oleracea var. viridis* tienen un sabor similar al de la espinaca y de las verduras de hoja verde oscuro son las más ricas en nutrientes.

Usos

Se puede confiar en que esta variedad de repollo sin cabeza producirá un mejor rendimiento a temperaturas más cálidas que la mayoría de las otras Brassicas.

Nombres comunes

- Inglés
 - Collards

Cultivo

- Elevación: en climas más cálidos, las berzas crecen mejor en elevaciones mayores y frías (desde el nivel del mar hasta 2,000 m (6,500 pies),
- Precipitación: la humedad es esencial, hasta 5 mm diarios, 300 -350 mm (12-14 pulgadas) durante la temporada de crecimiento con mantillo para conservar la humedad del suelo.
- Tipos de suelo: las berzas prefieren suelos que tengan un pH equilibrado de 5.5 a 6.0 y que sean ricos en minerales. La materia orgánica excavada antes de la siembra y aplicada durante la temporada es beneficiosa.
- Rango de temperatura: las berzas se adaptan mejor a climas templados, prefiriendo suelo y aire frescos y húmedos, 15°-22° C (55°-70° F) y soportará heladas leves.

Las plantas se conservan bien cuando se dejan en el suelo y se cubren ligeramente con mantillo/mulch.

La cosecha y producción de semillas

- Elevación: en climas más cálidos, las berzas crecen mejor en elevaciones mayores y frías (desde el nivel del mar hasta 2,000 m (6,500 pies),
- Precipitación: la humedad es esencial, hasta 5 mm diarios, 300 -350 mm (12-14 pulgadas) durante la temporada de crecimiento con mantillo para conservar la humedad del suelo.
- Tipos de suelo: las berzas prefieren suelos que tengan un pH equilibrado de 5.5 a 6.0 y que sean ricos en minerales. La materia orgánica excavada antes de la siembra y aplicada durante la temporada es beneficiosa.
- Rango de temperatura: las berzas se adaptan mejor a climas templados, prefiriendo suelo y aire frescos y húmedos, 15°-22° C (55°-70° F) y soportará heladas leves.

Las plantas se conservan bien cuando se dejan en el suelo y se cubren ligeramente con mantillo/mulch.

Plagas y Enfermedades

Alterne los cultivos de Brassicas ya que el suelo albergará microorganismos que pueden volver a infectar el cultivo de cada año. Las larvas (orugas) de muchos insectos mastigarán agujeros en las hojas y dejarán telarañas y excrementos que pudrirán la planta. Quite las orugas, use cubiertas para hileras, señuelos a base de feromonas, intercale con plantas repelentes de olor fuerte como albahaca, cebollín o caléndulas o use un aerosol a base de neem o un aerosol microbiano como *Bacillus thuringiensis* (BT).

Cocina y Nutrición

Esta hortaliza baja en calorías retiene mejor sus nutrientes (vitaminas A y C y calcio) cuando se come cruda o al vapor brevemente. Las berzas también proporcionan un buen aporte de ácido fólico, vitamina B y una forma de hierro de fácil digestión. Corte las hortalizas frescas lavadas en trozos de 1 pulgada y cocine a fuego lento hasta que estén tiernas agregando cebollas, ajo, jugo de limón o vinagre. Las hojas se pueden secar para almacenarlas.

Referencias

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

[Prota4U](#)