

# BERZA (COL RIZADA, KALE)

*Brassica oleracea var. acephala*

Brassicaceae

## ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

### Descripción

La berza es una forma de repollo muy resistente originaria del norte del Mediterráneo y Europa occidental, donde se ha cultivado como una hortaliza de hoja verde durante cinco mil años. Hay muchas variedades de formas de hoja, color y altura, desde una estera baja de brotes rizados hasta 2 m (6 pies) de altura. Las hojas, muy nutritivas, pueden comerse crudas, al vapor o ligeramente salteadas.

### Usos

En áreas de gran altitud de Nueva Zelanda y Gran Bretaña, la berza se usa en terneros y ovejas como parte de una dieta para pasar el invierno. Tiene un mayor rendimiento proteico que el maíz.

### Cultivo

- Elevación: más de 500 m (1,640 pies), prospera mejor en elevaciones mayores en las zonas tropicales
- Precipitación: crece con tan solo 300 mm (12 pulgadas); sin embargo, manténgase regada porque poca humedad causará marchitamiento, lo que acelera el espigamiento.
- Temperatura: tan bajo como -15°-12° C (5-10° F), el sabor mejora con temperaturas más bajas
- Suelo: suelo ligeramente ácido (pH 6-6.5), fértil

### La cosecha y producción de semillas

La berza puede propagarse mediante esquejes de tallo o siembra directa cuando la temperatura del suelo es de 13 a 24 °C (55 a 75 °F), dejando 40 cm (16 pulgadas) entre plantas. Las plantas pueden estar más juntas en parcelas de 1.2 x 1.2 m (4 x 4 pies) para que por la sombra dificulten el crecimiento de las malezas y mantengan la tierra fresca y húmeda. Las hojas de berza pueden cosecharse continuamente según sea necesario, comenzando con las hojas exteriores hasta que la planta comience a formar flores. Pasado ese tiempo puede cortarse o darse a pastar como alimento para el ganado. Esta brassica es una planta bienal que no florece ni produce semillas hasta su segunda temporada de crecimiento, generalmente después de un período de temperaturas por debajo de los 10° C (50° F). Si se cultiva para obtener semilla, siémbrela a 1,000 m (3,280 pies) de otras brassicáceas (repollo, brócoli, etc.) ya que se polinizará de forma cruzada. Las flores amarillas se forman en un tallo grueso y las vainas resultantes pueden cosecharse cuando adquieren un color marrón y las semillas suenan. Deje que las vainas se sequen por completo en un lugar sombreado con buena circulación de aire. Las vainas pueden triturarse al caminar sobre ellas y las semillas se conservarán durante 4 años en un lugar fresco y seco. La mejor semilla se produce a partir de plantas a las que no se les han cosechado las hojas.

### Plagas y Enfermedades

El pesticida bacteriano *Bacillus thuringiensis* (Bt) o cubiertas flotantes para las hileras evitarán que las moscas y las polillas pongan huevos en la parte inferior de las hojas de berza. Después de eclosionar las larvas se comen las hojas y las contaminan con sus heces.

### Cocina y Nutrición

Las hojas pueden comerse crudas, al vapor o ligeramente salteadas para retener la vitamina C, el calcio, el potasio, el hierro, el manganeso y los betacarotenos que el cuerpo usará para formar vitamina A. La berza también contiene compuestos que hacen que el hígado produzca enzimas que desintoxican el organismo de sustancias químicas cancerígenas. A medida que baja la temperatura del aire, la planta de berza produce más azúcar y la almacena en las hojas para bajar la temperatura a la que se congelarán las hojas. Esto explica el aumento de la dulzura en la berza de estación fría.