COL RIZADO ETIOPE

Mostaza Etiope, Mostaza Abisiniana

Brassica carinata Brassicaceae

ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

Descripción

Esta variedad de col rizada se originó en la llanura de África oriental, en particular en Etiopía, alrededor del 4000 ac en donde aún se cultiva principalmente como cultivo de semillas oleaginosas. Es valioso porque establecerá semilla a temperaturas tropicales más cálidas que otras Brassicas. En África oriental y meridional, jóvenes se comen las hojas tiernas como un vegetal crudo o cocido.

Usos

Las semillas trituradas producen un alto contenido de aceite, 25-45%. Sin embargo, las variedades más antiguas y particularmente las plantas silvestres tienen altos niveles de dos compuestos potencialmente tóxicos - ácido erúcico y glucosinolatos - en el aceite. Se han cultivado nuevas variedades con poca o ninguna toxicidad. La torta de semillas sobrante después de la extracción de aceite puede ser alimentada a animales, pero en cantidades limitadas. Las hojas aparentemente no tienen ninguna toxicidad.

Nombres comunes

- Inglés
  - Ethiopian Kale
  - Abyssinian mustard
  - African Cabbage
- Francés
  - chou frise de l'éthiopie
  - Moutarde d'Éthiopie
- Swahili
  - Sukuma ya kiasili

Cultivo

- **Altitud:** Siendo tolerante al frío, la col rizada etíope se puede cultivar con éxito a altitudes más altas que la mayoría de las hortalizas de hoja, hasta 2600 m (8500 pies).
- **Lluvia:** La col etíope tiene una raíz principal larga y un sistema de raíces más extenso que cualquier otra Brassica; Por lo tanto, sólo requiere una cantidad moderada de lluvia (600 - 1200 mm) para producir una cosecha de hojas o semillas, aunque el riego mejora la cosecha de la hoja, y en las regiones secas la planta produce antes las semillas maduras dentro de los 4 meses siguientes a la siembra.
- **Suelo:** el estiércol excavado en el suelo aumenta el contenido de proteínas y la producción de hojas. Esta col rizada producirá una cosecha en casi cualquier suelo excepto en suelo saturado por agua, o solución salina.
- **Temperatura:** 15 - 20 ° C (59-68 ° F). Las pequeñas semillas germinan rápidamente en el suelo del jardín húmedo o en macetas, ya sea en sombra parcial o pleno sol. Las semillas pueden ser difundidas o sembradas a 35 - 40 cm de distancia (14 - 16 pulgadas) en filas de 50 - 60 cm (20 - 24 pulgadas) de separación.

La cosecha y producción de semillas

El follaje puede cosecharse en 35 hasta 10 semanas después de la siembra, antes para mejor ternura, re-crecimiento y re-cosecha. Coseche las vainas de la semilla después de 2 meses cuando comiencen a tornarse marrón. El secado completo de las vainas esparcidas sobre sábanas bajo sombra protege contra las aves. La trilla y el retiro de la paja del grano deben hacerse antes de almacenaje. Las semillas pueden almacenarse durante varios años en condiciones secas y oscuras.

Plagas y Enfermedades

En Kenia, las semillas se mezclan con cenizas antes de sembrar para reducir la enfermedad de las plántulas. Las plagas incluyen la polilla de los diamantes y el virus mosaico del nabo que se transmite por los pulgones. Las variedades para la producción de aceite tienen una hoja de cera que parece dar alguna protección contra plagas. Para disminuir el daño de las plagas las semillas deben sembrarse 5-6 semanas antes de que empiece la estación de lluvias, en lugar de al comienzo de las lluvias.

Cocina y Nutrición

Las hojas deben ser cosechadas justo antes de comer como vegetal cocido o crudo. Incluso los tallos cuando se cocinan tienen un sabor suave como coles o col. Las semillas se comen con carne. La col rizada etíope es un vegetal nutritivo, rico en calcio y hierro. Sus hojas tienen menos ácido oxálico que las espinacas. El jugo exprimido de las hojas es una buena fuente de proteína vegetal.

Referencias

Mnzava, NA y Schippers, RR, 2007. **Brassica carinata** A.Braun. [Internet] Registro de PROTA4U. van der Vossen, HAM & Mkamilo, GS (Editores). PROTA

©2022 ECHO Inc.

(Recursos Vegetales de África Tropical / Plant Resources of Tropical Africa / Ressources végétales de l'Afrique tropicale), Wageningen, Países Bajos. http://www.prota4u.org/search.asp. Consultado el 15 de mayo de 2019.

©2022 ECHO Inc.