

# REPOLLO (COL)

Col

*Brassica oleracea var. capitata*

Brassicaceae

## ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

### Descripción

El repollo es una hortaliza de hoja resistente que forma una cabeza redonda y compacta. Es nativo del sur de Europa, pero se puede cultivar en áreas tropicales o semitropicales en tierras altas más frías donde los inviernos son templados y hay un buen aporte de humedad.

### Usos

El repollo es un valioso cultivo hortícola y comercial, ya que es fácil de cultivar, transportar y almacenar

### Nombres comunes

- Inglés
  - Cabbage
- Francés
  - chou cabus

### Cultivo

- Elevación: crece mejor en tierras altas por encima de los 800 m (2,624 pies)
- Precipitación: 380-500 mm (15-30 pulgadas); un sistema radicular somero necesita humedad a lo largo de su temporada de crecimiento. Se recomienda un mantillo o mulch pesado para retener la humedad del suelo.
- Suelo: Crece mejor en suelo con alto contenido orgánico, pH de 6.5-7.5. Los suelos ácidos necesitan cal antes de la siembra.
- Temperatura: mejor formación de la cabeza a temperaturas diarias promedio de 15 a 20 °C (59 a 68 °F) con temperaturas nocturnas de al menos 5 °C (41 °F) o menos; tolera heladas ligeras. El calor puede hacer que las cabezas se partan.

Las semillas de variedades tempranas se pueden sembrar en el interior y trasplantarse al huerto 4-5 semanas después, cuando las plántulas tengan 4-6 hojas. Las semillas sembradas directamente en el huerto deben tener una separación de 40 a 50 cm (15 a 19 pulgadas) x 55 a 60 cm (21 a 23 pulgadas). Las variedades tempranas pueden formar cabezas en 60 días o las variedades tardías pueden tomar hasta 120 días. La densidad de plantación determina el tamaño de las cabezas.

### La cosecha y producción de semillas

Las plantas de repollo maduras pueden permanecer en el suelo, cubiertas por hojas o paja hasta después de las heladas, pero antes de una helada fuerte. Otras opciones para el almacenamiento son cavar un hoyo de 3 pies en un área sombreada, cubrir el fondo con hojas de neem y 3 pulgadas de arena. Arranque toda la planta de repollo, apile juntas las cabezas, de abajo hacia arriba. Cubra las plantas con una capa de 7.5 cm (3 pulgadas) de hojas frescas de plátano y 20 a 25 cm (8 a 10 pulgadas) de tierra. Riegue el pozo ligeramente dos veces por semana. El repollo puede conservarse durante 6 meses. El repollo rara vez da semillas en las zonas tropicales ya que se requieren bajas temperaturas durante muchas semanas. Los tallos fructíferos pueden formarse la segunda temporada cuando las temperaturas entre las estaciones están por debajo de 10° C (50° F) durante 30 días o 15° C (60° F) durante 60 días. Coseche las vainas secas, cuélguelas a la sombra, sobre un paño durante una semana. Después de trillar, las semillas se almacenarán durante 4 a 6 años en condiciones secas y frescas.

### Plagas y Enfermedades

Las larvas de mariposas y las moscas que se alimentan de repollo se están volviendo resistentes al rociado de BT. Intente espolvorear con harina temprano en el día, rociar con leche agria, esparcir cenizas de madera en el suelo, rociar con líquidos que contengan aceite de neem, ajo, chile/ají, rábano picante y detergente líquido. También intente sembrar col rizada o mostaza, "cultivos trampa", alrededor del perímetro del cultivo.

### Cocina y Nutrición

El repollo se come crudo en ensaladas, en escabeche como chucrut y se cocina en sopas y guisos. Bajo en calorías y grasas, alto en vitaminas B, C, calcio y fósforo, el repollo debe cocinarse mínimamente para que retenga sus nutrientes.

### Referencias

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