HOJAS DE MOSTAZA

Hojas De Mostaza, Mostaza China, Mostaza Blanca

Brassica juncea Brassicaceae

ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

Descripción

El color verde oscuro de la mostaza la convierte en una verdura muy nutritiva que se puede cultivar durante el año entero en muchas partes del mundo. Es probablemente de origen asiático, pero se ha introducido en las tierras bajas tropicales, así como en las zonas templadas donde se ha naturalizado.

Usos

Las semillas de mostaza trituradas se mezclan con especias, agua y vinagre, y se utilizan en la producción de mostazas picantes, marrones, para condimento. El aceite se extrae de las semillas (39% de aceite por su peso en seco) mediante procesos rotativos, de expulsión o hidráulicos. Pasta de mostaza se ha utilizado en los remedios caseros debido a la calidez calmante que aporta a la piel y la dilatación bronquial resultante de su aroma picante. Se están realizando estudios sobre el efecto beneficioso que un cultivo de cobertura de mostaza parece tener contra algunas enfermedades y nemátodos nacidos en el suelo.

Nombres comunes

- Inglés
  - Mustard
  - Mustard Greens

Cultivo

- **Elevación** - hasta 2000m (6561 pies)
- **Lluvia** - 500 - 4000mm (20-157 pulgadas), extra húmedo para germinación y crecimiento temprano
- **Suelo** - franco, bien drenado, pH 5.5-6.8
- **Temperatura**: 6-37 ° C (43-99 ° F)
- **Sensibilidad de longitud de día**: neutral

Las hojas de mostaza crecen mejor y tienen el sabor más suave cuando se siembran muy temprano en la época fértil. Las semillas se deben sembrar a 6,3 mm (¼ pulgadas) de profundidad directamente en el suelo o en caja de semillero, la germinación toma cinco días. Haga el trasplante después de 20 días cuando la planta tiene 3-4 hojas. Si las hojas son el cultivo principal, siembre las semillas con 20-40 cm (8-16 pulgadas) de separación, en filas de 30-50 cm (12-19 pulgadas) de separación. Si la cosecha es para la producción de aceite la semilla se puede sembrar más cerca y no es necesario desahijar. Las temperaturas altas, la baja fertilidad del suelo o el estrés hídrico alientan la floración temprana y el conjunto de semillas.

La cosecha y producción de semillas

En épocas frías, en tan sólo 30 días, una cosecha de hojas con sabor a pimienta puede ser cortada y recortada semanalmente. Solamente cuatro semanas son necesarias para que las flores amarillas brillantes lleguen a ser semillas en los tallos altos de ramificación. Debido a que las semillas se rompen con facilidad, necesitan ser cortadas cuando algunas todavía están verdes, ensacadas y dejadas a secar antes de la trilla criba. Las semillas permanecerán viables hasta 7 años si se mantienen en un lugar seco, oscuro y fresco.

Plagas y Enfermedades

El suelo bien drenado disuadirá el crecimiento de los mohos que causan manchas oscuras y empapadas de agua en las hojas inferiores. Es mejor limpiar los campos de las plantas enfermas después de la cosecha y permitir una larga rotación de cultivos entre los cultivos de mostaza y otros cultivos de brassicas. Un insecticida microbiano (BT) matará gusanos de col que se alimentan en el lado de debajo de las hojas.

Cocina y Nutrición

Se dice que la mostaza estimula los jugos digestivos. Las hojas tiernas se comen crudas en ensaladas (yemas también). Las hojas más viejas pueden ser hervidas (cambiando el agua de cocción una vez), cocidas al vapor, revueltas o se pueden brotar las semillas. Las hojas verdes y los tallos se pueden usar en escabeche o ser secados para comer durante invierno. Como vegetal oscuro de hojas verdes, la mostaza es una buena fuente de vitaminas A, C, calcio y hierro.

ECHO® 17391 Durrance Rd, N. Fort Myers FL 33917 USA

Tel: (239) 543-3246 | Email: echo@echonet.org | Website: ECHOcommunity.org

©2022 ECHO Inc.