



Las coles

por Cindy Haynes, Eldon Everhart, y Richard Jauron

Las coles es un término general que describe varias verduras en la familia de la mostaza, incluyendo el brócoli, coles de Bruselas, repollo, coliflor y colinabo. Todas las coles son variedades del género *Brassica oleracea*. Son verduras de temporada fresca que prefieren temperaturas entre 60 y 70°F para un crecimiento óptimo y pueden resistir heladas ligeras sin daños.

Variedades

Las siguientes variedades son recomendadas para el estado de Iowa.

Brócoli

(Días aproximados entre la siembra y cosecha: 50–65)

Arcadia—tardía (producción en el otoño), cabezas pequeñas en forma de domo

Green Comet—precoz, cabezas centrales sólidas, grandes retoños laterales

Green Valiant—temporada media, cabezas pequeñas y firmes

Mariner—temporada media, cabezas compactas de tamaño mediano

Packman—precoz a temporada media, cabezas grandes, uniformes

Premium Crop—temporada media, cabezas centrales grandes, algunos retoños laterales

Coles de Bruselas

(Días aproximados entre la siembra y cosecha: 85 a 110)

Jade Cross—retoños grandes de color verde

Prince Marvel—sabor suave, forma de brotes oval y de tamaño pequeño a mediano

Repollo (verde)

(Variedades de temporada precoz maduran aproximadamente 50 a 60 días después de trasplantarse. Variedades de temporada tardía pueden requerir 100 días o más para madurarse.)

Blue Pak—temporada media, cabezas de color azul oscuro de tamaño mediano a grande

Bravo—temporada media, cabezas redondas de forma uniforme y de color azul verde

Dynamo—precoz, cabezas pequeñas, difíciles de separar

Gourmet—temporada media, cabezas de tamaño mediano a grande

Heads Up—precoz, resistente al amarillamiento por fusario

Rio Verde—tardía, cabezas grandes de color azul verde

Savoy King—(tipo savoy), temporada media a tardía, híbrido F1, de alto rendimiento

Stone Head—muy precoz, cabezas pequeñas

Repollo (rojo)

Red Acre—temporada media, cabezas redondas y pequeñas

Regal Red—precoz, cabezas de tamaño mediano

Ruby Perfection—tardía, cabezas de color rojo oscuro de tamaño pequeño a mediano

Coliflor

(Variedades de temporada precoz maduran aproximadamente 50 a 55 días después de trasplantarse. Variedades de temporada tardía maduran en 75 a 80 días.)

Early Snowball—precoz

Fremont—precoz

Snow Crown—precoz, indicada para la producción de primavera y comienzos de otoño

Snowball Y—temporada media, cabezas suaves y compactas

Violet Queen—temporada media a tardía, híbrido F1, las cabezas moradas se tornan verdes al cocinarse, las cabezas miden hasta 6 pulgadas en diámetro, no requiere blanquear

White Sails—temporada media

Colinabo

Se puede cosechar dentro de 50 a 60 días después de la siembra.

Early Purple Vienna—precoz, rojizo morado con pulpa blanca

Early White Vienna—precoz, blanco verdoso con pulpa blanca

Grand Duke—verde pálido con pulpa blanca y suave

Siembra

Las coles producen mejor en el sol completo y en suelos con buen drenaje con un pH de 6 a 7. La rotación de cultivos es importante. Para reducir los problemas de las plagas, las coles no deben sembrarse en el mismo sitio del huerto más de una vez cada 4 años.

Se puede cultivar el brócoli, coliflor, repollo y colinabo en la primavera y el otoño. Las coles de Bruselas producen mejor en el otoño.

Los cultivos de primavera de brócoli, coliflor y repollo se establecen sembrando trasplantes a principios o mediados de abril en la parte central de Iowa. Plantas jóvenes y robustas se pueden comprar en centros de jardinería, o semillas se pueden sembrar dentro de la casa a principios de marzo. Hay que endurecer las trasplantes afuera gradualmente exponiéndolas a períodos más largos de luz solar, viento y las temperaturas frescas nocturnas.

Los cultivos de otoño de brócoli, coliflor y repollo se pueden empezar dentro de la casa o a partir de semillas afuera a principios de julio.

El colinabo usualmente se siembra a partir de semillas afuera finales de marzo o mediados de abril para una cosecha a finales de primavera, o en julio para una cosecha en el otoño.

Espaciamiento

Las trasplantes de brócoli, coles de Bruselas, coliflor y repollo deben sembrarse con una distancia de entre 18 a 24 pulgadas en hileras con una distancia de 24 a 30 pulgadas.

Las plantas del colinabo deben aclararse para que haya una distancia de 6 a 8 pulgadas entre las plantas dentro de la hilera. Debe de haber una separación de 18 a 24 pulgadas entre las hileras.

Fertilización

Si no se ha realizado un análisis del suelo, hay que aplicar 1 a 2 libras de un fertilizante multi-uso, como 10-10-10, por cada 100 pies cuadrados y se recomienda incorporarlo en las 4 a 6 pulgadas superiores antes de sembrar.

Aproximadamente 3 a 4 semanas después de la siembra, hay que aplicar una pequeña cantidad de fertilizante alto en nitrógeno en una banda a un lado de cada hilera para mantener las plantas vigorosas.

Producción estimada

Con buenas prácticas de manejo, la producción promedio en cada hilera de 10 pies es como sigue.

Coles de Bruselas—aproximadamente 7 libras

Brócoli y coliflor—aproximadamente 10 libras

Repollo—aproximadamente 6 a 8 cabezas

Colinabo—aproximadamente 8 libras

Cuidado durante la temporada de cultivo

La mayoría de las coles tienen sistemas de raíces poco profundos y requieren un riego semanal si la lluvia no provee una pulgada de agua por semana. Las malas hierbas deben de quitarse regularmente para prevenir la competencia para el agua, nutrientes y luz. Una labranza poca profunda se recomienda porque los sistemas de raíces de las coles pueden dañarse fácilmente. Alrededor de 2 a 3 pulgadas de abono orgánico, como la paja, ayudan a controlar las malas hierbas y conservar la humedad del suelo.

Las cabezas de coliflor que se exponen a la luz solar tienen un color crema o verde claro. Si se prefieren las cabezas blancas, hay que blanquearlas. El blanquearlas elimina la penetración de luz a los brotes en desarrollo, lo cual les da un color blanco. Cuando las cabezas miden 2 pulgadas, ligeramente amarre las hojas interiores sobre las cabezas con ligas grandes, tiras de tela o hilo. Las cabezas se desarrollan rápidamente después de amarrarlas y generalmente se pueden cosechar dentro de 1 a 2 semanas.

Problemas potenciales

Producción precoz del fruto

Las plantas de brócoli y coliflor que se exponen a condiciones de crecimiento estresantes pueden formar cabezas prematuras. Este desarrollo se llama producción precoz. Las condiciones estresantes que pueden provocar el desarrollo precoz del fruto incluyen la exposición a períodos prolongados de temperaturas de menos de 50° F, condiciones secas y suelos infértiles. También, entre más arraigados estén los trasplantes, más probabilidades de producción precoz en comparación de trasplantes juvenes. Las plantas que forman una producción precoz se vuelven plantas poco redituables.

Gusanos de la col

Los gusanos de la col son orugas verdosas que comen hoyos grandes e irregulares en el follaje del repollo, brócoli, coliflor y coles de Bruselas. Hay que combatirlos cuando las orugas nos muestran el primer aviso de su presencia con productos que contengan *Bacillus thuringiensis* (Bt). *B. thuringiensis* es una bacteria que ocasiona una enfermedad fatal en las orugas. También se pueden utilizar productos químicos.

Cosecha y almacenamiento

Brócoli—Corte las cabezas cuando tienen un color azul verde, miden 6 pulgadas y antes de que los pequeños brotes amarillos empiecen a abrirse. Corte el tallo central varias pulgadas abajo de la cabeza. Muchas variedades producen retoños laterales adicionales si las hojas se dejan en la planta. El brócoli se almacena bien en bolsas de plástico perforadas en el refrigerador durante una semana.

Coles de Bruselas—Una helada ligera mejora el sabor. Coseche en forma individual cuando el brote se vuelva sólido desde la base de la planta. Los brotes deben tener de 1 a 1½ pulgadas de diámetro y estar todavía suaves y verdes. Remueva los brotes de la parte superior de la planta conforme se van poniendo firmes. No quite las hojas de abajo de la planta porque son necesarias para un crecimiento futuro.

Repollo—Corte las cabezas cuando se sienten sólidas y pesadas. Quite las hojas sueltas de cubierta y almacene en bolsas de plástico perforadas en el refrigerador durante 2 a 4 semanas. Las cabezas muy grandes son propensas a abrirse o separarse si no se cosechan rápidamente. La división o apertura de la col es signo de sobremaduración o excesivo riego. Para reducir la incidencia de la división, jale la planta hacia arriba y suavemente tuerza para romper algunas de las raíces y así reducir la captación de agua.

Coliflor—Coseche cuando las cabezas miden 6 a 8 pulgadas, pero aun son compactas y lisas. La sobremaduración de las cabezas hará que empiecen a abrirse y dar la apariencia arrocero. El coliflor se almacenará bien por 2 semanas en bolsas de plástico perforadas en el refrigerador.

Colinabo—El sabor es más suave cuando los tallos gruesos miden 2 a 3 pulgadas de diámetro. Quite las hojas y raíces y almacene en bolsas de plástico perforadas en el refrigerador por 3 semanas.

Para mayor información

Comuníquese con su oficina de extensión local para mayor información o copias de las siguientes publicaciones.

El huerto de hortalizas en parcelas pequeñas, PM 870A(S)

Esta publicación y muchas otras están disponibles en:

Publicaciones del servicio de extensión de ISU

<http://www.extension.iastate.edu/pubs>

ISU Horticulture

<http://www.hort.iastate.edu>

Especialistas en horticultura están disponibles para contestar sus preguntas lunes a viernes 10 a.m.–noon and 1–4:30 p.m. 515-294-3108 (El servicio de extensión de ISU no cuenta con personal bilingüe para contestar las llamadas.)

Si quiere aprender más acerca de la horticultura a través de capacitación y trabajo como voluntario, solicite más información sobre el ISU Extension Master Gardener Program en su oficina local de extensión de Iowa State University.

Esta publicación también está disponible en inglés con el nombre *Cole crops*, PM 1896.

File: Hort and LA 2-9

Preparado por Cindy Haynes, Eldon Everhart, y Richard Jauron, horticultores del servicio de extensión; Diane Nelson, especialista en comunicaciones del servicio de extensión; y Creative Services, Instructional Technology Center, Iowa State University. Traducida por Jeffery y Yolanda Wilson.

. . . y justicia para todos

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base a raza, color, origen, sexo, religión, edad, incapacidad física, creencias políticas, orientación sexual, y estado civil o familiar. (No todas las prohibiciones aplican a todos los programas.) Muchos materiales pueden estar disponibles en formatos alternativos para clientes de ADA. Para presentar una queja de discriminación, escriba a la USDA, Office of Civil Rights (Oficina de Derechos Civiles), Room 326-W, Whitten Building, 4th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al 202-720-5964.

Emitido para fortalecer el trabajo de Extensión Cooperativa, Actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Stanley R. Johnson, Director, Servicio de Extensión Cooperativa, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa.