

Cosechando Lo Suyo

Un Manual para Principiantes de Huertos Urbanos

El Brócoli

El brócoli es una hortaliza de temporada fresca que pertenece a la familia de los “crucíferos” junto al repollo y la coliflor, entre otros. El brócoli puede crecer tanto durante el otoño como en la primavera y se puede comer de diferentes formas.

Variedades

- **Marathon**—es un brócoli que resiste bien el frío, así que puede sembrarlo temprano en la primavera o en el otoño.
- **Artwork**—es un brócoli que desarrolla varios brotes laterales, una vez que la cabeza central es cosechada.
- **Green Comet**—un brócoli frecuentemente vendido para trasplantar.
- **Emerald Crown**—un brócoli con una cabeza más grande en una planta corta; crece bien en Kentucky durante el otoño.
- **Imperial**—un brócoli que produce cabezas de color verde oscuro y que resiste bien el calor del verano (menos de 80 grados F).



Green Comet
(All-America Selections)



Imperial
(Ben Yates)



Marathon
(Rachel Rudolph)



Artwork
(All-America Selections)



Emerald Crown
(Ben Yates)

Cuanto debe sembrar

Para una familia de cuatro personas, siembre de 12 a 16 plantas. Cada planta puede dar varias cabezas de brócoli.

Como y cuando sembrar

El brócoli crece mejor cuando se trasplantan plántulas al huerto. Para más información sobre la trasplantación, mire *Cosechando lo Suyo: Preparando su Huerto* (NEP-219s) en <https://publications.ca.uky.edu/nep-219s>. Ponga las plántulas en una fila en el surco dejando 18 a 24 pulgadas de distancia entre cada una. Si quiere sembrar la semilla directamente en la tierra del huerto, inserte la semilla a $\frac{1}{4}$ de pulgada de profundidad y tápela con tierra. Cuando las plantas hayan emergido, ralee las plantas dejando de 18 a 24 pulgadas de distancia entre cada planta.

Varios tipos del brócoli crecen bien en Kentucky. Un tipo resistente al frío, como la variedad Marathon, se puede trasplantar más temprano en la primavera (segunda quincena de marzo). El brócoli sembrado a finales del verano para ser cosechado en el otoño debe ser trasplantado desde julio hasta agosto. El brócoli maduro no crece bien en temperaturas a más de 80 grados F durante el día. Si quiere sembrar directamente, se recomienda hacerlo una o dos semanas antes de las fechas recomendadas.

Plagas y enfermedades

Las orugas causan la mayoría de los problemas en el brócoli. Se comen las hojas y las cabezas florales de la planta. Son difíciles de ver porque muchos son de color verde y se camuflan en la planta. Para poder ver las orugas, dé vuelta a las hojas. Si se ven polillas blancas volando por el huerto, a lo mejor son mariposas blancas de la col. Los huevos que ponen en las plantas se convierten en orugas que se convierten en plagas. Una polilla oscura, que se llama el gusano falso medidor, también pone huevos que se convierten en orugas. Los escarabajos pulgas o los áfidos también pueden ser plagas que molestan al brócoli.

Si nota problemas de daños por las plagas, mire la publicación de UK Cooperative Extensión, *Growing Vegetables at Home in Kentucky* (ID-128) at <https://publications.ca.uky.edu/id-128> o se recomienda ponerse en contacto con su agente de extensión.



Una oruga de la mariposa blanca de la col en una hoja de brócoli. Estas orugas pueden comerse las hojas por completo hasta que casi no quede nada. (Ben Yates)



Los escarabajos pulgas son una peste común que molesta al brócoli en la primavera. Hacen agujeros pequeños en las hojas. (Rachel Rudolph)

Cosecha

Se desarrollará una gran cabeza central de botones florales muy juntos. Esta es la parte que se come. El tamaño de la cabeza central variará según la variedad. Normalmente la cabeza floral será de 3 a 6 pulgadas de ancho cuando esté lista para cosechar. Corte la cabeza 5 a 6 pulgadas debajo de la base.

Después de cosechar la cabeza principal, las cabezas laterales más pequeñas (de 1 a 3 pulgadas de ancho) pueden crecer y ser cosechadas. Se puede cosechar varias veces la misma planta. La variedad "Artwork" produce muchos brotes laterales y soporta bien al calor del verano.

Cuando cultiva el brócoli en temperaturas altas (más cálido de 80 grados F), las cabezas serán más rugosas y comenzarán a brotar. Hay que cosechar las cabezas florales antes de que los capullos broten. Cuando el brócoli florece ya no se puede comer.



En las temperaturas altas, las cabezas serán más rugosas y comenzarán a brotar.

(MaryJo Smith, University of California Agriculture and Natural Resources)



Una cabeza de brócoli se forma y pronto estará lista para cosechar.
(Rachel Rudolph)



Retire la cabeza central del brócoli de la planta cortándola alrededor de 5 a 6 pulgadas a lo largo del tallo.

(Rachel Rudolph)



Después de cortar la cabeza central, la planta sigue dando brotes laterales que se pueden cosechar.

(Rachel Rudolph)

Consumo

Lave el brócoli bajo agua corriente fría. Corte las hojas y pele el tallo.

- **Cocinando al vapor:** Coloque en una cesta vaporera sobre agua hirviendo y cocine al vapor por 6 a 8 minutos. Enjuague con agua fresca. Escorra.
- **Hirviendo:** Coloque en una olla con 1 pulgada de agua hirviendo. Tape y cocine por 5 a 7 minutos.

- **Cocinando en el microondas:** Coloque el brócoli en un tazón apto para microondas. Añada 1 pulgada de agua y tape con una tapa de vidrio o envoltura de plástico. Cocine en el microondas por 3 a 4 minutos y hasta que esté tierno pero firme.

Almacenaje

Después de cosechar, no hay que lavar el brócoli antes de almacenarlo. El brócoli se conserva en el refrigerador por dos semanas a los 40 grados F. Lave el brócoli antes de usarlo.

Resumen

Variedades

Hay muchas variedades de brócoli. Unas variedades de brócoli que crecen bien en Kentucky son: Marathon, Artwork, Green Comet, Emerald Crown y Imperial.

Cuanto debe sembrar

Para una familia de cuatro personas, siembre unas 12 a 16 plantas. Cada planta puede producir muchos brotes de brócoli.

Como y cuando sembrar

Para cultivar el brócoli, hay que dejar espacio entre las plantas. El brócoli crece mejor en la temporada fresca, bajo de 80 grados F.

Insectos y plagas

Las orugas causan la mayoría de los problemas en el brócoli. Comen las hojas y la cabezuela floral de la planta.

Cosecha

Una cabeza central grande va a crecer. Esta es la parte que la mayoría consumen. La cabeza será 3 a 6 pulgadas de ancho cuando esté lista para recoger.

Consumo

Se come el brócoli crudo o cocido. Se puede cocinar al vapor, en microondas, o se puede hervir.

Almacenaje

El brócoli se conserva en el refrigerador por dos semanas a los 40 grados F.

Autores

Rachel Rudolph, Extension Vegetable Specialist
Rick Durham, Extension Consumer
Horticulture Specialist

Contribuidores

Jann Knappage, Food System Specialist
Katie Schoultz, Marketing and Media Specialist

Traducción

Erika Olsen, Extension Associate

Cooperative Extension Services | Agriculture and Natural Resources | Family and Consumer Sciences | 4-H Youth Development | Community and Economic Development

Servicio de Extensión Cooperativa

Agricultura y Recursos Naturales
Ciencias de las Familias y Consumidores
4-H Desarrollo de Jóvenes
Desarrollo para la Comunidad y Economía

MARTIN-GATTON – FACULTAD DE AGRICULTURA, ALIMENTOS Y MEDIO AMBIENTE

Los Programas educativos de la Extensión Cooperativa de Kentucky sirven a todas las personas independientemente de su estatus económico o social y no serán discriminados por motivos de raza, color, etnia, origen, origen nacional, credo, religión, creencias políticas, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, embarazo, estado civil, información genética, edad, si es o no veterano, condición física o discapacidades mentales, represalias o venganzas por actividades anteriores de derechos civiles, adaptaciones razonables para discapacidades pueden estar disponibles con previo aviso, la información de los programas puede estar disponible en otros idiomas además del inglés. Universidad de Kentucky, Universidad Estatal de Kentucky, Departamento de Agricultura de EE. UU. y condados de Kentucky en cooperación. Lexington, KY 40506



Adaptaremos las condiciones para las personas discapacitadas mediante previa notificación.