

BRÓCOLI

BRASSICA OLERACEA VAR. ITALICA

DATOS GENERALES

- Nombre científico: *Brassica oleracea* var. *italica*.
- ¿De dónde es nativo?: Es originario de la región mediterránea y Asia Menor, a partir de la col silvestre.
- El brócoli en Uruguay es una especie exótica, NO es invasora.
- No está en riesgo: Como cultivo, no se encuentra en peligro de extinción, sino que se produce para el consumo humano.
- Es una hortaliza.

ASPECTO

¿Cómo son sus hojas, tronco y tallo?

El brócoli tiene hojas grandes, verdes y un poco gruesas. El tallo es firme y grueso, de color verde claro. La parte que más comemos, en realidad son muchas flores pequeñas.

¿Tiene flores? ¿Cómo son?

Sí, lo que conocemos como la parte verde y compacta del brócoli son flores inmaduras, que si se deja crecer, se abren y son pequeñas y de color amarillo.

¿Cómo son sus frutos? ¿Son comestibles para los humanos?

El brócoli no produce frutos grandes como otras plantas. Su "fruto" real es una cápsula pequeña con semillas, pero no es lo que se consume.

Lo comestible para los humanos son los tallos y las flores (la parte verde de arriba).

¿En qué estaciones del año florece y da frutos?

Se cultiva en clima fresco, así que crece mejor en otoño e invierno. Florece cuando la planta se pasa de madura.

CARACTERÍSTICAS

- *Tamaño: De 40 a 90 cm de altura.*
- *Ciclo de vida: Planta anual o bienal (según el clima).*
- *Clima ideal: Templado a frío (prefiere temperaturas entre 15°C y 20°C).*
- *Riego: Moderado, prefiere suelos húmedos pero bien drenados.*
- *Floración: Si no se cosecha, florece con flores amarillas.*

CICLO Y ADAPTACIÓN

Tipo de planta: El brócoli es una planta bienal, pero normalmente se cultiva como anual, porque se cosecha antes de que florezca.

Tiempo de vida: Tarda más o menos 4 a 7 meses desde que se planta hasta que se pueda cosechar.

¿Qué necesita para crecer?

- Sol: Necesita luz directa varias horas al día.
- Agua: Hay que regarlo seguido, pero sin inundarla.
- Suelo: suelos fértiles y húmedos, con buen drenaje.

USO Y RELACIÓN CON LOS HUMANOS

Usos:

Comestible y nutritivo.

Se consume la inflorescencia (los "ramitos" verdes) y también a veces el tallo.

Se puede comer hervido, al vapor, salteado, en sopas, ensaladas, tartas o gratinado.

Medicinal/nutricional: Rico en vitamina C, K, fibra y antioxidantes, ayuda al sistema inmunológico y a la digestión.

RELACIONAMIENTO ECOLÓGICO

Sus flores atraen abejas y polinizadores.

Es alimento para orugas, pulgones y escarabajos, lo que lo hace parte de la cadena alimenticia.

Se usa en rotaciones agrícolas para controlar plagas y enriquecer el suelo.

Las hojas grandes dan sombra y refugio a insectos pequeños.

Mejora el suelo al dejar raíces que aportan materia orgánica tras cosecharlo.



Antonella Santalucci, Valentina Carrasco, Milagros Martínez, Eugenia Próspero y Agustina Suárez