

# El Huerto



Número: 183

Líderes en el Negocio Agroalimentario

## PLANTACIÓN “KALE” CICLO PRIMAVERA

Las berzas pertenecen a la familia *Cruciferae* y su nombre científico es *Brassica oleracea* L. var. *acephala* D.C.. Hay un tipo de berzas, que poseen las hojas rizadas y que se denominan “Kale” o “Col crespá”.



A diferencia de otras coles, no forma pella. Se recolectan las hojas, que se disponen en roseta a lo largo de un tallo principal.

Algunas variedades de berzas se utilizan para alimento para el ganado y otras, que poseen diferentes colores, se emplean en jardinería como plantas ornamentales.

En algunos países europeos como Alemania, Países Bajos, Holanda, Reino Unido, etc. el “Kale” es muy apreciado y entra a formar parte de platos tradicionales. En España, hasta la fecha, no era muy conocida sin embargo en los últimos años se ha incrementado el consumo debido a las propiedades nutricionales que aporta.





# El Huerto

Tiene un bajo poder calórico, en torno a las 50 cal por cada 100 g de parte comestible, debido a que posee aproximadamente un 83% de agua. Posee alta riqueza en minerales como el calcio, potasio, hierro, magnesio, cinc,... además de contener un alto contenido proteico, fibra y vitaminas C, E, A y K.

Se consumen las hojas bien en fresco, en ensaladas, IV gama, o cocinado formando parte de hervidos, salteados, guisos, etc. Se está empleando también entrando a formar parte de los batidos verdes o smoothie.

Es una hortaliza que se cultiva durante el periodo invernal, aunque durante el mes de febrero todavía es posible realizar plantaciones de "Kale" que permitirá recolecciones en primavera.

La recolección suele darse normalmente en dos pases, aunque en ocasiones pueden llegar a darse tres. En la siguiente fotografía se puede observar a la derecha la planta previa a la recolección y a la izquierda una vez recolectadas las primeras hojas.



La densidad de plantación recomendada es de 3,5 pl/m<sup>2</sup>, lo que supone 35.000 pl/ha. En EEUU se realiza normalmente 1 único corte y se utilizan mayores densidades de plantación.

Las variedades más cultivadas en la actualidad son Reflex y Winterbor, ambas de la firma comercial Bejo.

Dado el interés que presenta el "Kale", en el Centro de Experiencias de Cajamar en Paiporta (Valencia), se están realizando estudios sobre la adaptabilidad del material vegetal disponible actualmente en el mercado y sobre técnicas de cultivo que permitan obtener un mayor rendimiento y calidad de producto.