



El cultivo invernial de coles

► Texto: Mariano Bueno

Pueden cultivarse durante todo el año, pero llevan mal los calores intensos y los periodos de sequía, por lo que aunque suelen enmarcarse como cultivo invernial es en otoño, y sobre todo en primavera, cuando mejor se desarrollan. En climas fríos son casi el único testimonio vivo de actividad hortícola y una de las pocas posibilidades de consumir verdura fresca –junto a los puerros y alguna escarola resistente–. En este artículo nos referiremos a las coles de repollo, las berzas, las lombardas y las de Bruselas, dejando para el próximo las coliflores y los brócolis, de las que comemos su masa floral

Hemos elegido sólo las coles por razones de espacio, pero hay que tener en cuenta que las hojas externas tienen las mismas propiedades en todas ellas, por tanto en cuestión de aplicaciones medicinales (ver pág. 39) podremos darles la misma utilidad a las hojas de berza o de repollo que a las de coliflor o brócoli.

En el contexto del huerto familiar, nos interesará sobre todo disponer de la máxima variedad posible de coles, puesto que su consumo suele ser más bien esporádico –tendencia que tal vez debiera cambiar, dadas las numerosas virtudes nutritivas y terapéuticas que día a día se descubren vinculadas al consumo regular de col–.

En el aspecto culinario, cabe destacar que podemos consumirlas tanto crudas –en ensaladas–, como cocidas. Por ejemplo, hervidas como plato principal junto a otras verduras como acelgas o patatas, aunque quizás sean los tradicionales guisos y potajes con garbanzos, lentejas o alubias los más apreciados a la hora de sentarse a la mesa frente a un plato de col.

Condiciones climáticas para su buen desarrollo

El exceso de calor las incita a espigarse y montar en flor y el exceso de frío ralentiza o paraliza su desarrollo, aunque no las destruye, dado que algunas variedades llegan a soportar hasta -10°C .

En épocas o climas con poca luz solar y cuando las plantamos en zonas sombreadas, realizan mal la fotosínte-

sis y tienden a crecer frágiles y espigadas, con cogollos minúsculos. En cambio, si padecen sed en periodos largos, o calor excesivo, se endurecerán demasiado y dejarán de crecer.

Planificación del cultivo de coles

Hay una amplísima gama disponible de variedades de coles de hoja o arpeolladas: coles de 7 u 8 semanas, corazón de buey, lombardas, coles de hojas lisas y repollos compactos, de hojas rugosas o rizadas y en cogollo, o de hojas abiertas como las berzas, coles de Bruselas que producen multitud de cogollitos axiales, etc. Además, existen entre ellas variedades de desarrollo más rápido y otras de desarrollo más lento. Teniendo en cuenta todo esto y que se trata de una planta que no suele consumirse tan asiduamente, como las lechugas, podemos planificar las siembras o los trasplantes simultáneos en una sola vez por cada estación del año, recurriendo a diferentes variedades de coles, a fin de obtener cosechas escalonadas sin vernos obligados a las siembras cada 15 o 30 días, como hacemos por ejemplo con las lechugas.

Condiciones de cultivo y nutrición de las coles

Las coles, en general, son plantas rústicas y se adaptan bien a la mayoría de tierras, soportando incluso altos niveles de salinización tanto de la tierra como del agua de riego e incluso de las brisas marinas. Evidentemente son

plantas algo voraces que prefieren tierras bien mullidas, especialmente las arcillas sueltas que retienen bien la humedad, con niveles altos de materia orgánica y a ser posible poco ácidas, más bien neutras o ligeramente alcalinas.

En los huertos con suelos ácidos quizás convenga hacer aportes de cal a la tierra o al compost. Las cenizas también pueden ser útiles, pues aportan, además de cal, buenas dosis de potasio que ayuda a reforzar la estructura de las coles.

Tratándose de plantas de las que consumimos sus hojas, es obvio que para desarrollarlas aprecien la presencia de nitrógeno, por lo que les favorece el plantarlas en parcelas donde se hayan cultivado anteriormente abonos verdes y leguminosas, como habas o guisantes. De todos modos, ¡atención con el nitrógeno! Su exceso propiciaría ataques de hongos o podredumbres, así como la presencia masiva de pulgones.

En parcelas o bancales con niveles bajos de materia orgánica podemos aportar de 2 a 4 kg/m² de compost bien descompuesto. También podemos recurrir al compost semi descompuesto, siempre y cuando no lo mezclemos con la tierra y no tenga contacto directo con las raíces. El compost en superficie, y sobre él un acolchado de paja, es la mejor forma de nutrir a las golosas coles, resultando ideal para su cultivo el método de *parades en crestall*, de Gaspar Caballero⁽¹⁾, en zonas calurosas, o los bancales elevados en zonas más húmedas.

La siembra. Dependiendo de la época del año podemos realizar siembras directas en la tierra o realizarlas en semilleros protegidos. Conviene no sembrar las semillas muy juntas puesto que nos obligaría a aclarar para que cada plantita se desarrolle sana y robusta.

Repicado. Si hemos sembrado muy espeso o en semilleros protegidos, conviene realizar una operación intermedia antes de la plantación en pleno campo. Con el repicado a macetitas o botes reciclados, cuando tienen tres o cuatro hojas, ayudamos a un primer enraizado y fortalecimiento e incluso nos permite mantenerlas en el semillero protegido hasta que las condiciones climáticas sean óptimas para su trasplante.

Trasplante. Cuando las plantitas de col han alcanzado unos 10 o 15 cm podemos realizar trasplantes a raíz desnuda, procurando regar bien el semillero antes de arrancarlas a fin de dañar lo menos posible las raíces. Resulta interesante el embadurnado con barro o arcilla

diluida en agua a fin de que no se sequen las raíces en el proceso del trasplante. Regar copiosamente cada mata una vez trasplantada.

El trasplante con cepellones o plantas repicadas en macetitas no es tan delicado como a raíz desnuda. Como precaución conviene no enterrar demasiado el tallo, ya que de él nos saldrán nuevas raíces, como sucede con las tomateras, y además propiciaríamos ataques de hongos y parásitos como pulgones, gusanos, babosas e incluso la temida hernia de la col.

Otra cuestión a tener cuenta, sobre todo en las plantas compradas a viveristas, es desechar las coles que hayan permanecido demasiado tiempo en macetitas o cepellones –bandejas plásticas alveoladas– y presenten una maraña de raíces externas al cepellón, aunque ello en principio no sea muy problemático.

Sí lo es cuando observamos que los tallos están endurecidos –resecos– y las matas han crecido mucho con presencia de hojas abarquilladas, amarillentas o quemadas. Estas coles suelen desarrollarse mal una vez trasplantadas, tendiendo a ser pasto de parásitos, y sobre todo les cuesta mucho hacer pella o repollo. Su tendencia es a espigarse e incluso montar en flor antes de tiempo.

Riego. Ya comentamos que a las coles les gusta la humedad regular y no toleran bien períodos largos de sequía, aunque también les afecta el encharcamiento de la tierra que asfixia sus raíces.

Lo ideal es recurrir al riego por goteo localizado, que podemos emplear junto a un programador de riego ajustándolo según la época del año, para que mantenga siempre húmeda la tierra sin encharcarla. El compost en super-

Resulta curioso, y digno de ser investigado a fondo, que el cultivo de coles con compost en superficie y acolchado de paja no suele sufrir de parásitos ni problemas graves

Bancal de coles con riego por goteo y acolchado de paja

·
·
·
·
·



ficie, junto con el acolchado de paja, permite retener muy bien la humedad de la tierra y nos ahorrará riegos.

Cuidados durante el cultivo

Cuando cultivamos coles con el sistema tradicional de surcos o caballones de tierra desnuda, nos vemos obligados a binar, escardar y aporcar las coles en varias ocasiones, ya que por lo general su cultivo dura varios meses.

En caso de recurrir al compost en superficie y al acolchado de paja, casi no tenemos que hacer nada más hasta el día de la cosecha, salvo vigilar la presencia de parásitos, sobre todo de las orugas de la col.

Problemas eventuales, parásitos y enfermedades

Resulta curioso y digno de ser investigado a fondo que en el cultivo de coles con compost en superficie y acolchado de paja no suelen observarse ataques de parásitos ni problemas graves.

De todas formas, los problemas más habituales en las coles suelen estar relacionados con el ya mencionado exceso de riego o su carencia. Aparte

podemos observar ataques de pulgones en algunas coles, sobre todo en los meses de primavera.

Como en el cultivo ecológico no son frecuentes las plagas o los ataques masivos, si vemos esporádicamente alguna col llena de pulgones podemos simplemente arrancarla o seguir la táctica que me comentó un agricultor “convencional”: se limita a observar, ya que como sólo aparecen atacadas algunas coles en marzo o abril, él no las trata. Ha observado que el pulgón se limita a concentrarse en algunas coles y no afecta a las demás y que con la llegada del calor intenso el

pulgón desaparece. Al haber afectado sólo a las hojas exteriores y no al interior de los repollos, su efecto secundario es el retraso en el desarrollo de las coles, lo cual a este agricultor le va bien puesto que de este modo realiza su cosecha escalonada, y la vende poco a poco en mercados locales.

En caso de ataques masivos de pulgón podemos recurrir

al uso de plantas insectífugas (como la decocción de ajenojo), o al jabón potásico. Sólo en casos graves –poco frecuentes en cultivo ecológico– recurriremos a insecticidas totales permitidos en agricultura ecológica, como el pelitre o la rotenona.

Los caracoles y las babosas pueden resultar un problema grave en las primeras etapas del desarrollo de las coles, cuando muerden sus frágiles tallos o llegan incluso a dejarlas sin una hoja. Si nos resulta difícil controlar su presencia (el acolchado de paja les resulta un buen refugio) podemos recurrir a cilindros de plástico (reciclando botellas de agua a las que les quitaremos la base y el cuello). En Francia se emplean cilindros realizados con láminas de cobre provistos de unas solapas dobladas en la parte superior, hechas realizando unos cuantos cortes. Estas protecciones se retiran una vez las plantitas están bien enraizadas y comienzan a desarrollarse con fuerza.

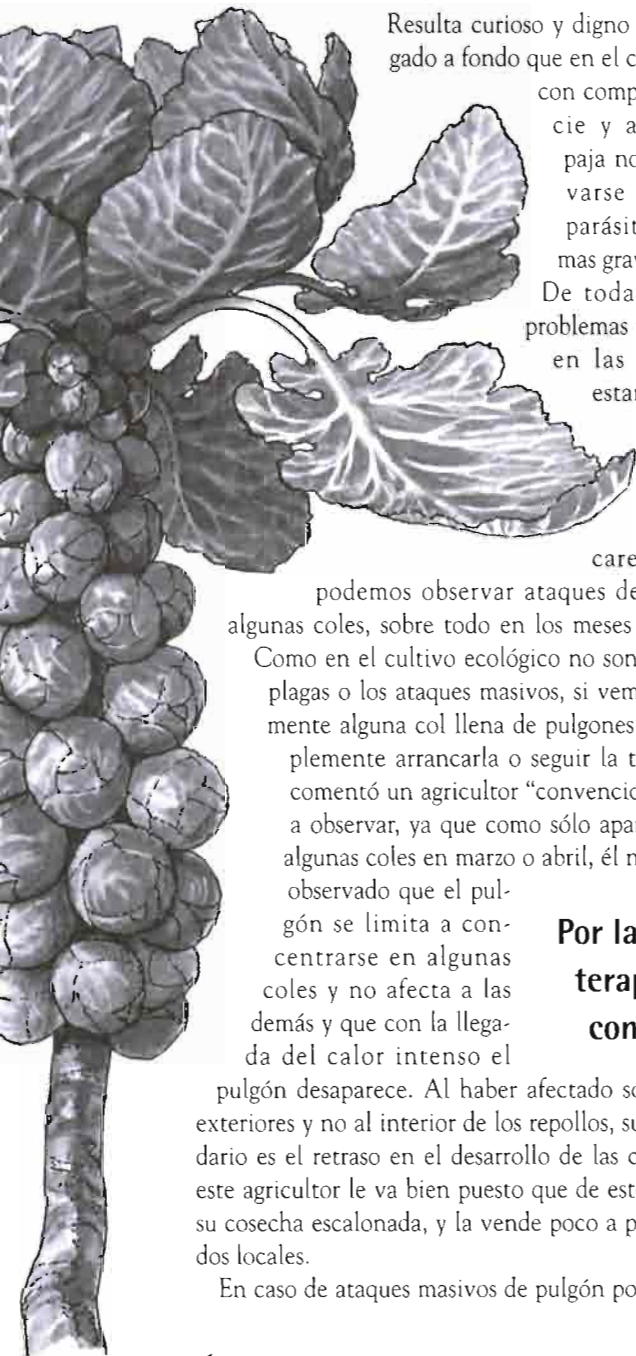
La hernia de la col se manifiesta con nefastas llagas en la base de los tallos y es un problema grave en tierras húmedas y ácidas. Dadas las dificultades para su erradicación, en caso de padecer el problema habrá que respetar ciclos de rotación como mínimo de 4 o 5 años antes de volver a plantar coles en una parcela que estuvo afectada.

Las orugas de la col son las más agresivas, al devorar en grandes grupos las hojas y dejar peladas las plantas. Resultan fáciles de controlar, ya que a los pocos días de ver mariposas blancas –con círculos negros en ambas alas– revoloteando las coles o el huerto, haremos un repaso en el envés de las hojas y retiraremos o aplastaremos las puestas de huevos, las que se distinguen claramente por su intenso color amarillo o anaranjado. En caso de descuido, cuando veamos aparecer la plaga de larvas devoradoras (poco común en cultivo ecológico) podemos recurrir a tratamientos con *bacillus thuringiensis* o a un insecticida ecológico.

Influencias lunares

Siendo las coles plantas de las que conservamos sus hojas, es esa parte foliar la que deseamos desarrollar al máximo. Por ello, si seguimos la tradición de sembrar o plantar según la luna visible, elegiremos el período de luna creciente, especialmente cuando nos acercamos a la luna llena. Si observamos las constelaciones y disponemos de un calendario lunar o biodinámico, elegiremos

preferentemente para la siembra, el trasplante, o las labores de la tierra, un día hoja en fase de luna ascendente. Aunque las coles sembradas en primavera se desarrollarán en verano, conviene elegir la luna descendente e incluso, en climas muy cálidos, las sembraremos o trasplantaremos en días raíz, para evitar al máximo que espiguen y monten en flor.



Por las numerosas virtudes nutritivas y terapéuticas que tienen las coles, su consumo debería ser más habitual

Rotaciones

Al tratarse de plantas vivaces conviene espaciar las rotaciones en parcelas o bancales, esperando como mínimo cuatro años antes de volver a plantar coles en el mismo lugar. Este periodo podrá dilatarse a más de cinco años en tierras húmedas y ácidas, propicias a padecer la hernia de la col. Las coles pueden ocupar parcelas en las que hayamos cultivado solanáceas –tomates, berenjenas, pimientos– y las pueden preceder otras plantas de hoja como lechugas o escarolas.

Asociaciones favorables o desfavorables

Las coles se llevan bien con las lechugas, de desarrollo más rápido, por lo que para aprovechar al máximo la superficie cultivada podemos intercalarlas entre líneas y

así cuando las cosechemos, las coles ocuparán ese espacio liberado. En un bancal de un metro, o metro veinte, de ancho, podemos plantar una línea central de coles variadas y dos laterales de lechugas.

También se asocian bien con apios, con las cebollas y con guisantes. En líneas o banales cercanos podemos plantar pepinos, tomates o patatas. No les gusta la proximidad de las fresas ni de las habas.

Resulta interesante y muy estimulante, para su desarrollo en las parcelas en donde no empleemos el acolchado de compost y paja, sembrar trébol, como abono verde de cobertura permanente. Les aporta nitrógeno y evita la nascencia de hierbas competidoras. ■

Nota

(1) Ver artículo Bancales paso a paso en *La Fertilidad de la Tierra* nº 8, pp 44-45.

Pensar en el huerto medicinal es relacionarlo generalmente con plantas de reconocidas virtudes saludables, o claramente terapéuticas, como la humilde y digestiva manzanilla o la refrescante y estimulante menta; incluso es fácil que pensemos en la salvia, excelente reguladora de la tensión arterial y verdadera panacea para las mujeres por sus virtudes emenagógicas (reguladoras de la menstruación). Pero al leer el título es probable que no se os haya ocurrido pensar en las virtudes terapéuticas de las patatas, las coles o los rabinos. En un solo artículo no podemos hablar de las virtudes nutritivas y terapéuticas de las numerosas hortalizas, pero sí recuperar algunas recetas magistrales, sencillas y efectivas.

LAS MARAVILLOSAS HOJAS DE COL

Las coles son quizás de las primeras hortalizas cultivadas en Europa y desde antaño se aprovecharon tanto sus cualidades nutritivas como sus virtudes terapéuticas y medicinales.

En el capítulo dedicado al cultivo de las coles que aparece en el libro *El huerto familiar ecológico*, recogemos sus numerosas propiedades terapéuticas, tanto las conocidas desde el pasado como las descubiertas en las más recientes

El huerto medicinal

Mariano Bueno



investigaciones, las cuales quizás puedan resumirse en las conclusiones de un estudio realizado en cinco regiones de Japón, en el que se destaca que los índices más altos de longevidad se da entre quienes consumen mayores cantidades de col.

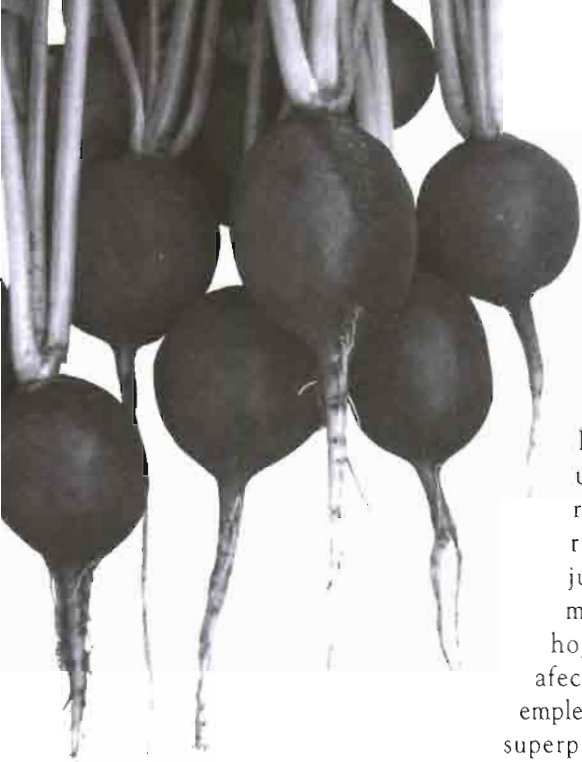
Usos terapéuticos de las hojas de col

Ya sea aplicándolas solas o junto con cebolla, las hojas de col permiten tratar numerosos trastornos, pudiéndose emplear por ejemplo en la mayoría de los problemas cutáneos (eccemas, granos infectados, forúnculos, e incluso en caso de quemaduras), también alivia los dolores reumáticos y articulares (lumbalgias, ciáticas...), mitiga los problemas digestivos (dolores de estómago, cólicos...), es eficaz en caso de

migrañas y ayuda a combatir las inflamaciones.

Modo de empleo de las hojas de col

Podemos emplear cualquier hoja de col, sobre todo las hojas externas que habitualmente solemos desechar para su consumo. Da igual que sean de coles de repollo o de



berzas, de coliflor e incluso las de brócoli, pero es importante que estén recién cogidas (frescas).

Las aplastamos con un rodillo de madera de los de pastelería para sacarles el jugo, e inmediatamente aplicamos las hojas sobre la parte afectada. Se suelen emplear dos o tres hojas superpuestas y se las envuelve con una venda y se las deja varias horas o, mejor incluso, toda la noche.

Durante el día conviene renovar la aplicación dos o tres veces.

Cataplasma de col, salvado y cebolla

Emplearemos 3 o 4 hojas de col, 2 cebollas y un puñado de salvado de trigo o avena. Bien troceadas las hojas y las cebollas, las haremos hervir durante 10 o 20 minutos, añadiendo un poco de agua y el salvado. Tras la evaporación del agua, introduciremos la mezcla en una gasa y aplicaremos la cataplasma bien caliente sobre la zona dolorida, dejándola como mínimo unas dos horas o mejor toda la noche.

PATATAS MEDICINALES

Las patatas pueden ser un socorrido remedio de emergencia en caso de quemaduras, sabañones o ataques de úlcera gástrica.

Para las quemaduras rallaremos, lo más rápido que nos sea posible, una patata y aplicaremos esa pulpa sobre la zona quemada. Notaremos un alivio inmediato y al mismo tiempo se favorecerá la pronta cicatrización. Conviene ir cambiando la pulpa recién rallada o finamente triturada, cada cinco o seis horas.

En el caso de sabañones y grietas haremos uso de una cataplasma de patata rallada o triturada y la aplicaremos sobre la zona afectada, de forma similar a lo descrito para las quemaduras.

Gastritis y úlceras de estómago

Cuando a menudo padecemos de desagradables ardores de estómago, el zumo de patata recién exprimido resulta un excelente remedio, tanto preventivo como paliativo e incluso curativo.

Podemos rallar o triturar las patatas sin piel y exprimir con las manos la pulpa sobre un vaso, aunque también podemos usar la licuadora.

Conviene tomar medio vaso de zumo de patata justo antes de cada comida. Para que resulte más agradable podemos añadirle algo de zumo de zanahoria.

Otra forma más simple, pero igual de eficaz, consiste en comer a mordiscos –como si fuera una manzana– una patata cruda y pelada, masticándola a conciencia. Obviamente, no resulta tan sabrosa como una manzana, pero sí más agradable que el zumo de patata.

Las patatas pueden ser un remedio de emergencia en caso de quemaduras, sabañones o ataques de úlcera gástrica

En caso de que se nos olvide empezar la comida con la patata (cruda y bien masticada), podemos evitar los ardores de estómago –sobre todo tras una comida copiosa– comiendo una zanahoria cruda e igualmente bien masticada.

RABANITOS ANTI-TOS

Algo tan simple y humilde como los rabanitos puede servirnos para preparar un eficaz jarabe, que ataje la tos y suavice la garganta, en los procesos catarrales típicos de la época invernal.

El jarabe de rabanitos se prepara de forma sencilla empleando 2 o 3 rabanitos. Los troceamos, los ponemos en un vaso y los cubrimos con miel. Un par de cucharadas por ejemplo (de preferencia miel ecológica y no calentada).

Al cabo de un rato, observaremos que los trozos de rabanito se arrugan exudando su jugo, que se mezcla con la miel, convirtiéndose en un excelente y eficaz jarabe del que podemos tomar alguna cucharada cuando sintamos la garganta irritada, o en caso de ataque de tos.

También podemos mezclar algunos trocitos de cebolla junto con los rabanitos, ya que la cebolla refuerza el jarabe con sus efectos calmantes y expectorantes. ■

Nota

Creemos que puede resultar interesante ir incluyendo algunos de los remedios sencillos y prácticos que la Naturaleza nos ofrece a través del huerto, por lo que os animamos a hacernos partícipes de vuestros secretos de hortelano o de los remedios populares de vuestra región. Toda sugerencia será bienvenida.

