



HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

COLIFLOR

La **coliflor** es una variedad de la especie [Brassica oleracea](#), en el grupo de [cultivares Botrytis](#) de la familia [Brassicaceae](#).

Se trata de una planta anual que se reproduce por semillas y que encuentra en su mejor momento entre los meses de septiembre y enero en el hemisferio norte, aunque se puede disponer de ella durante todo el año. Contiene muchos elementos [fitoquímicos](#), algunos de los cuales, como los compuestos [azufrados](#), sobre todo el [dimetilsulfuro](#) y el [trimetilsulfuro](#), desprenden un fuerte olor durante su cocción.¹

La planta está compuesta por una cabeza blanca, (si tiene manchas marrónceas, inflorescencias separadas o partes blandas en la masa, significa que está vieja) denominada masa o pella, que es habitualmente la parte empleada para su consumo, rodeada de gruesas hojas verdes que si bien son comestibles, habitualmente se descartan.² Corresponde al [meristemo](#) floral hipertrofiado y carnoso. Su tamaño puede alcanzar los 30 [cm](#) de diámetro y puede llegar a pesar más de 2 [kg](#). El color de la masa puede ser blanco amarillento, verde o violeta según la variedad cultivada. Tiene un sabor suave y, en ocasiones, ligeramente dulzón.

Esta variedad está emparentada con el [brécol](#) o brócoli y tiene cierto parecido con el, aunque la cabeza de este es verde.

Su principal componente es el [agua](#) y es un alimento de escaso aporte calórico ya que presenta un bajo contenido de [hidratos de carbono](#), [proteínas](#) y [grasas](#). Sin embargo se la considera una buena fuente de [fibra dietética](#), [vitamina C](#), [vitamina B6](#), [ácido fólico](#), [vitamina B5](#), así como pequeñas cantidades de otras [vitaminas](#) del grupo B, (como la B1, B2 y B3) y [minerales](#) (sobre todo [potasio](#) y [fósforo](#)).

Tiene propiedades [diuréticas](#), debido a su elevado contenido en agua y potasio y bajo aporte de sodio. El consumo de esta verdura favorece la eliminación del exceso de líquidos del organismo y resulta beneficiosa en caso de [hipertensión](#), [retención de líquidos](#) y [oliguria](#) (producción escasa de orina). El aumento de la producción de [orina](#) permite eliminar, además de líquidos, sustancias de desecho disueltas en ella como ácido úrico, urea, etc. Por ello se recomienda también a quienes padecen [hiperuricemia](#) y [gota](#) y a las personas con tendencia a desarrollar [cálculos renales](#).

Uno de los principales inconvenientes de su ingesta es que provoca [flatulencia](#). A pesar de sus múltiples beneficios para la salud, hay que tener en cuenta que para determinadas personas tiene efectos indeseables. La fibra y los abundantes compuestos de [azufre](#) en su composición son las sustancias responsables de la flatulencia y la dificultad para su digestión. Sin embargo, la coliflor se digiere mejor que el resto de las coles, por lo que su consumo no ha de estar necesariamente restringido en aquellas personas con trastornos digestivos como [gastritis](#), [úlceras](#) o digestiones difíciles. Además, resulta más suave si se cuece con [comino](#) o [hinojo](#). También sirve de ayuda una infusión de manzanilla con [anís](#) verde o de [hierbabuena](#) como postre.

Puede prepararse al vapor, asada, frita, estofada, hervida o gratinada. Puede servirse como acompañamiento de otros platos, como legumbres o arroz, o como ingrediente básico en una saludable menestra de verduras. También se puede usar como acompañante de algunos pescados, como el bacalao, o incluso puede formar parte de tortilla.



Índice

- [1 Horticultura](#)
 - [1.1 Condiciones climáticas](#)
 - [1.2 Siembra y trasplante](#)
 - [1.3 Trastornos, plagas y enfermedades](#)
 - [1.4 Polinización](#)
 - [1.5 Cosechado](#)
- [2 Véase también](#)
- [3 Notas y referencias](#)
- [4 Enlaces externos](#)

Horticultura [\[editar\]](#)



Híbridos naranjas y morados de coliflor

El cultivo de la coliflor es relativamente difícil en comparación con el de la col, con problemas comunes como una cabeza poco desarrollada.³

Condiciones climáticas [\[editar\]](#)

Las condiciones climáticas son un factor limitante para la producción de coliflor. Esta planta crece mejor a temperaturas diurnas moderadas de 21-29 °C (70-85 °F), con abundante sol y condiciones de suelo húmedo con alto contenido en materia orgánica y suelos arenosos.⁴ La madurez más temprana posible para la coliflor es de 7 a 12 semanas desde el trasplante.³ En el hemisferio norte, las plantaciones de temporada de otoño en julio pueden permitir la cosecha antes de las heladas de otoño.⁴

Los largos periodos de exposición al sol en verano pueden provocar la decoloración de las cabezas de coliflor apareiendoun tono rojo púrpura.⁴

Siembra y trasplante[[editar](#)]

Las coliflores transplantables pueden producirse en contenedores como pisos, semilleros o campos. En un suelo suelto, bien drenado y fértil, las plántulas de campo se plantan a poca profundidad 1 cm (1/2 in) y se espacian con un espacio amplio - unas 12 plantas por cada 30 cm (1 ft).[1] Las temperaturas ideales de crecimiento son de unos 18 °C (65 °F) cuando las plántulas tienen entre 25 y 35 días.⁴ Las aplicaciones de fertilizante a las plántulas en desarrollo comienzan cuando aparecen las hojas, normalmente con una solución iniciadora semanal.

El trasplante al campo suele comenzar a finales de la primavera y puede prolongarse hasta mediados del verano. La distancia entre hileras es de unos 38-46 cm (15-18 pulgadas). Un crecimiento vegetativo rápido tras el trasplante puede beneficiarse de procedimientos como evitar las heladas primaverales, utilizar soluciones iniciadoras ricas en fósforo, regar semanalmente y aplicar fertilizantes.⁴

Trastornos, plagas y enfermedades[[editar](#)]

Los trastornos más importantes que afectan a la calidad de la coliflor son el tallo hueco, el retraso en el crecimiento de la cabeza o el abotonamiento, la formación de hongos, el oscurecimiento y la quemadura de la punta de las hojas.⁴ Entre las principales plagas que afectan a la coliflor se encuentran los pulgones, los gusanos de la raíz, los gusanos cortadores, las polillas y los escarabajos pulga.³ La planta es susceptible a la podredumbre negra, la pata negra, la raíz club, la mancha negra de la hoja y el mildiú veloso.⁴

Polinización[[editar](#)]

Muchas especies de moscardones, incluida *Calliphora vomitoria*, son polinizadores conocidos de la coliflor.⁵

Cosechado[[editar](#)]

Cuando la coliflor está madura, las cabezas son de color blanco claro, compactas y de 15-20 cm (6-8 pulgadas) de diámetro, y deben enfriarse poco después de la cosecha.⁴ Para una conservación óptima, puede ser necesaria la refrigeración por aire forzado para eliminar el calor del campo durante las épocas calurosas. El almacenamiento a corto plazo es posible utilizando condiciones de almacenamiento frescas y de alta humedad.