

KALE

Planta perenne que alcanza alturas promedios de 60 cm. Presenta racimos de flores cruciformes amarillentas, produce siliques. Se caracteriza por sus hojas rizadas, gruesas y considerablemente largas, las hojas superiores son las que se cosechan ya que son grandes y erguidas y las inferiores tienden a ser todo lo contrario. Las hojas pueden llegar a medir 60 cm de longitud y 30 cm de ancho. Algunas hojas y tallos presentan un color morado.



Producto

Es característico por sus hojas rizadas y medianamente largas además de su color verde o morado. Presenta abundancia en vitaminas A, C, D, K y ácido fólico, al igual que es rico en los elementos calcio, hierro y potasio. Presenta niveles altos de antioxidantes, fibra y anticancerígenos. Esta conformado en su mayoría de agua. De las diferentes variedades de Brassica oleracea es considerado el que tiene niveles mas altos de nutrientes. No se le atribuye usos medicinales pero su contenido de nutrientes es recomendable.



Establecimiento del cultivo

La siembra se lleva a cabo a finales de primavera, realizando en semilleros. Las semillas comienzan a germinar a partir del día 3 al 7. Se realiza un trasplante a las 6 semanas o cuando presente de 3 a 4 hojas. El trasplante se debe encontrar separado entre cada planta 45 cm. Puede alcanzar la madurez entre los 96 y 140 días, generalmente es a finales de invierno; se realiza la cosecha de hojas según se vayan desarrollando los brotes laterales; se cortan aquellas que han alcanzado una longitud media de 50 a 60 cm. Para un desarrollo constante requiere la aplicación de riego, buscando la existencia continua de humedad. El uso de acolchonado es una técnica para conservar la humedad. No tolera encharcamientos por lo que debe tener un buen riego.



Condiciones edáficas y clima

Se puede desarrollar en diferentes tipos de suelos, pero donde se siembre cualquier tipo de suelo requiere la aplicación de nitrógeno. En relación al tipo de suelo puede ser arenoso, arcilloso, franco y muy arcillosos. Su desarrollo óptimo es en lugares de clima frío y ligeramente templado, con temperaturas de 10° a 20 °C. Incluso puede soportar temperaturas menores debido a que es tolerante a las heladas. No soporta calor excesivo mucho menos sequías.



Usos

Era ocupada como alimento para diferentes animales, pero en los últimos años es utilizada como ingrediente para elaborar diferentes platillos para consumo humano. El incremento de su consumo es debido a que presenta bajos niveles calóricos y altos niveles de minerales y vitaminas. Es muy poco común, pero de igual manera es utilizada como ornamental debido a los colores que presenta en su maduración.



Nombre científico
Brassica oleracea Var. *Sebellica*

Fuente: SIAP.



AGRICULTURA
SECRETARÍA DE AGRICULTURA Y DESARROLLO RURAL



SIAP
SERVICIO DE INFORMACIÓN
AGROALIMENTARIA
Y PESQUERA