

BABY BOK CHOY

Llamada también col china, es una hortaliza perteneciente a la familia de las crucíferas, entre las que se encuentran verduras como el brócoli, la coliflor, el repollo y el nabo. Sus hojas son comestibles y tienen un gran parecido a las acelgas, sin embargo, son de familias diferentes. Tiene una penca ancha, larga y carnosa, que se prolonga en el limbo, tonos verdes más o menos oscuros. Crece en forma de planta que no alcanza más de 50 cm.



Producto

Las hojas constituyen la parte comestible de la planta, las cuales son grandes, de forma oval tirando hacia acorazonada de color verde oscuro y verde claro según la variedad, los pecíolos pueden ser de color crema o blancos; su longitud de corte es de 20 a 25 cm. La cosecha puede hacerse de dos formas: recolectando la planta entera, cuando tenga un peso de 750 gramos o un kilo, o bien, cortando manualmente las hojas a medida que vayan adquiriendo su tamaño óptimo. El primer corte puede hacerse a los 2 meses; los siguientes cada 12 o 15 días.



Establecimiento de la plantación

Se utiliza normalmente la siembra directa, colocando de 2 a 3 semillas por golpe, distantes 0.35 cm sobre líneas espaciadas de 0.4 a 0.5 m, ya sea en surco sencillo o doble. Por trasplante es común germinar las semillas en viveros, repicando las plantas cuando tienen 4 o 5 hojas, de esta forma es posible trasladar las plantas al terreno definitivo de cultivo con un mes de adelanto respecto a las plantas de siembra directa.



Condiciones edáficas y clima

Es planta de clima templado, que vegeta bien con temperaturas medias; le perjudican bastante los cambios bruscos de temperatura. Prefiere suelos bien drenados, fértiles, ricos en materia orgánica, pH 6.0 a 7.5. Puede tolerar suelo ligeramente alcalino. Necesita humedad constante y abundante.



Usos

Se consume en fresco, aunque es sabrosa en ensaladas agrídulces. La industria está ofreciendo novedades: mata entera para hoja y penca, o segada similar a la espinaca. De fácil cocción y mejor digestión, puede cocinarse de múltiples maneras aunque como mejor está es cocida al vapor, en sopas o salteada en sartén.



Nombre Científico
Brassica rapa var. chinensis.

Fuente: SIAP



AGRICULTURA
SECRETARÍA DE AGRICULTURA Y DESARROLLO RURAL



SIAP
SERVICIO DE INFORMACIÓN
AGROALIMENTARIA
Y PESQUERA