EHT-040s
05-14

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

Jardinería fácil

ESPINACAS • Y OTRAS VERDURAS DE HOJA VERDE •

Joseph Masabni, Profesor Asistente y Horticultor de Extensión y Patrick Lillard, Asistente de Extensión del Departamento de Ciencias Hortícolas Texas A&M, del Sistema Universitario Texas A&M

Las verduras de hoja verde incluyen todas las hortalizas de hoja verde. A menudo se les llama hortalizas y se cultivan sobre todo por sus tiernas hojas. Las verduras de hoja verde incluyen la espinaca, la espinaca de Nueva Zelanda, las acelgas, el diente de león, y la col rizada. La mayoría de las verduras de hoja verde son cultivos de temporada fría. En Texas se deben cultivar en la primavera o el otoño. Algunas de estas verduras, especialmente la col rizada, soportan temperaturas bajo cero y pueden cultivarse durante todo el invierno en muchas zonas.

Selección del sitio

Las verduras de hoja crecen mejor en un suelo bien drenado, con mucha materia orgánica. Prefieren pleno sol pero toleran sombra parcial.

Preparación de suelos

La espinaca tiene una raíz profunda por lo que por lo menos 8 a 10 pulgadas de profundidad en el suelo deben prepararse para este cultivo. Escarbe el suelo en la primavera, cuando esté tan seco que no se adhiere a las herramientas de jardín. Despedace los trozos grandes, quite la basura y las malas hierbas. Forme unas hileras de tierra de aproximadamente 4 pulgadas de alto. Esto es especialmente importante en los suelos pesados. Añada compost u otra materia orgánica antes de escarbar el suelo

Fertilización

La espinaca crece mejor cuando se le da bastante abono. Para desarrollar hojas de color verde oscuro, se necesita una can-

Figura 1. Aplique de ¼ a ⅓ de taza de fertilizante por cada 10 pies de hilera sembrada. Fertilice de nuevo 30 días después de que las plantas broten.

tidad adecuada de nitrógeno. Antes de plantar las semillas, aplique un fertilizante general de jardín como 10-10-10 aplicando de 2 a 3 libras por cada 100 pies cuadrados. O, fertilice según las indicaciones de su análisis de tierra. Mezcle el fertilizante con las 3 pulgadas superiores de su tierra. Las espinacas se dan mejor cuando el fertilizante es aplicado en un pequeño surco de 3 pulgadas debajo de la hilera.

Variedades

Berzas
- Acadia
- Blue Max
- Champion
- Flash
- Georgia del Sur
- Vates

Col rizada
- Dwarf Blue Curled Scotch
- Dwarf Blue Curled Vates
- Green Curled
- Rebor

Mostaza
- Early Mizuna
- Florida de hoja anchas
- Green Wave
- Grande de hoja lisa
- Southern Giant Curled
- Tender Green

Espinacas
- Bloomsdale
- Melodia
- Espacio
- Tyee

Acelga
- Bright Lights
- Fordhook Giant
- Lucullus
- Rhubarb Chard
- Rhubarb Red
- Ruby

Otras especies de hoja verde
- Espinaca Malabar
- Pac Choi
- Radicchio
- Tatsoi
- Molokhia
- Espinaca de Nueva Zelanda

Siembra

Plante las espinacas tan pronto como se pueda preparar la tierra en la primavera o en agosto o temprano en el otoño. Las altas temperaturas y los largos días de verano provocan que las espinacas a "floreen" o produzcan un tallo de semilla lo que las hace incomestibles. Las espinacas malabar y Nueva Zelanda son buenos sustitutos de la espinaca en climas cálidos, ya que toleran altas temperaturas, pero no toleran temperaturas frías. Las semillas de las espinacas Malabar y Nueva Zelanda germinan lentamente. Puede cultivar las plantas en el interior y trasplantarlas al jardín después de la última helada de primavera.

La acelga suiza es llamada a veces acelga de verano pero en realidad es un miembro de la familia de las remolachas y tiene un sabor similar al de las hojas de remolacha. Las acelgas suizas son muy tolerantes al calor y a las heladas leves y se pueden cosechar durante todo el año en muchas áreas de Texas.

La col rizada es un cultivo de temporada fría que se debe plantar en primavera o a finales del otoño. A veces la llaman "la col que florece" y es un buen borde en jardineras o aceras.

A menos que quiera congelar o enlatar las espinacas, lo mejor es plantar varias hileras cortas de (10 a 15 pies de largo) con 10 a 14 días de diferencia en vez de plantarlas todas a la vez. Esto se llama la siembra de sucesión porque distribuye uniformemente la cosecha en vez de tener que cosecharlo todo al mismo tiempo.

Use un mango de azadón, palo, o herramienta similar para hacer surcos de siembra de 1½ pulgada de profundidad y de 1½ a 2 pies de separados. Plante las semillas con una pulgada de separación en la hilera y cúbralas con tierra suelta o compost. Para la cosecha de otoño, cúbralas con arena u otro material de color claro para reflejar el calor y mantener el suelo más fresco.

Figura 2. **Algunas verduras requieren apoyo.**

Otras verduras de hoja requieren de separación y apoyo distinto. Plante la espinaca de Nueva Zelanda en las filas con 3 pies de distancia entre surco y surco y entresaque dejando 2 pies de distancia entre las plantas. Como la malabar es una planta trepadora, debe ser plantada junto a una valla o enrejado de apoyo, con 10 a 12 pulgadas de espacio entre las plantas (Fig. 2). Diente de león es una planta perenne que resurge cada año a partir de la raíz. Se convierte en una maleza si se deja sin vigilar.

Las verduras de hoja también se pueden plantar en un gran bloque en lugar de en filas por la difusión de sus semillas en un lecho de 18 a 20 pulgadas de ancho y cubriéndolas con tierra. Este método permite cultivar más plantas por pie de hilera, pero hace más difícil controlar las malezas porque requiere hacerlo manualmente.

Cuidado durante la temporada

Mantenga las plantas libres de malezas, especialmente cuando son pequeñas, porque las malas hierbas quitan el agua y los nutrientes que los cultivos necesitan para crecer. Arranque a mano las malezas que estén cerca de la cosecha para que el azadón no corte las raíces de los vegetales y causen que las plantas se marchiten. Una vez que las plantas broten, comience a entresacarlas (Fig. 3). Espacie las plantas de col rizada con 1 pie de distancia, las acelgas con 6 pulgadas, y las espinacas de 3 a 4 pulgadas entre sí. No tire las plantas raleadas, ya que son excelentes hojas tiernas.

Riegue las plantas profundamente cada semana, y no permita que las plantas se marchiten. El agua es necesaria más a menudo en climas cálidos y en suelos ligeros. Al regar, asegúrese de remojar profundamente la tierra. Esto motiva a que las raíces de los cultivos crezcan más profundamente en el suelo, lo que les ayuda a sobrellevar mejor los periodos de sequía. Los acolchados o "mulch" ayudan a prevenir la perdida de humedad en la tierra y son buenos para controlar las malas hierbas.

Unos 30 días después de que broten las plantas, esparza ¼ taza de fertilizante para jardín junto a las plantas por cada hilera de 10 pies y riegue profundamente.

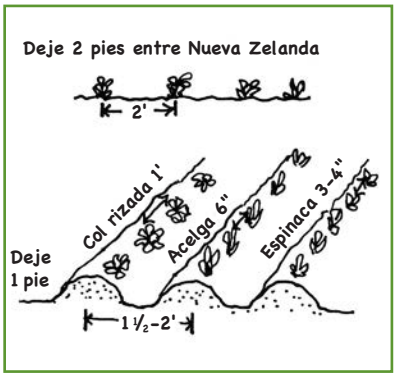

Figura 3. **Entresaque las plantas a las distancias debidas.**

Enfermedades

Las espinacas a menudo muestran algún daño o enfermedad en las hojas, cuando el clima es frío y húmedo. No plante espinacas en el mismo lugar en su huerto más de una vez cada 2 o 3 años. Si sus plantas tienen manchas en las hojas, pregunte al agente de Extensión de su condado sobre el control de la enfermedad.

Antes de aplicar cualquier pesticida, lea siempre la etiqueta. Siga las precauciones, advertencias e instrucciones y observe los periodos entre las aplicaciones y la cosecha.

Insectos

Nombre y descripcion		Control
Gusano minador de hoja	Pequeña larva amarillenta dentro de las hojas; causa túneles o canales en las hojas	Sevin, permethrin
Afidos	½ pulgada de largo, de cuerpo blando, verde, rosa, rojo o marrón, come la parte inferior de las hojas, chupa los jugos de las plantas	azadirachtin, jugo de ajo extractos, jabón insecticida, y aceite de neem

Cosecha

Coseche las espinacas cuando las plantas tengan de 6 a 8 pulgadas de altura. Arranque toda la planta en la primavera, ya que deja de producir en climas cálidos. Para la cosecha de otoño en las zonas más moderadas de Texas, corte las hojas justo por encima de la corona de 1 a 2 pulgadas por encima del nivel del suelo. Riegue y fertilice ligeramente y las plantas seguirán creciendo. Coseche las hojas inferiores de la acelga y la col rizada como vayan creciendo más hojas. Estas plantas también continúan creciendo (Fig. 4). Coseche las puntas de las plantas de espinaca Malabar cuando tengan de 3 a 4 pulgadas de largo. El diente de león, una maleza común en los prados y campos, se puede utilizar como verdura de hoja en la primavera, cuando tiene de 4 a 6 pulgadas de altura. Los dientes de león desarrollan un fuerte sabor si se deja demasiado tiempo. Si cosecha, los dientes de león fuera de su huerto, asegúrese de que no hayan sido rociados con un herbicida.

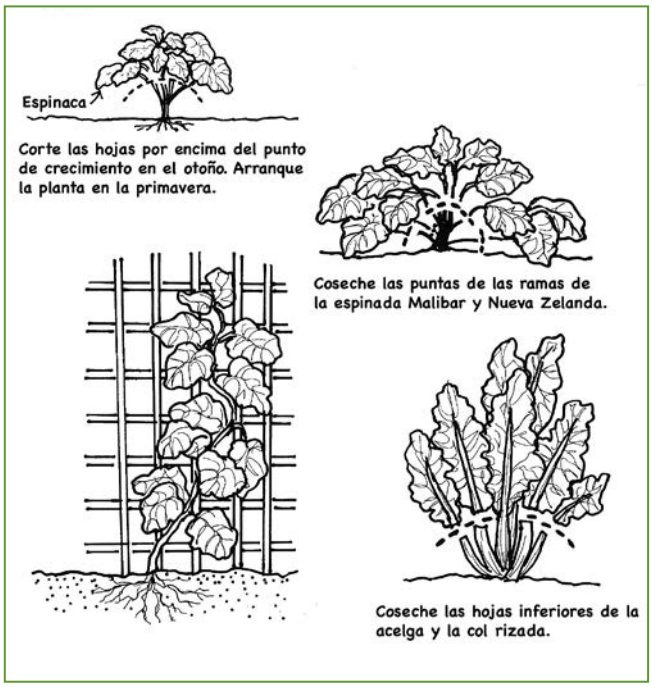

Figura 4. Coseche entera la planta de espinacas en la primavera. En el otoño, coseche las hojas individualmente y las plantas seguirán creciendo. Recoja las hojas inferiores de la acelga y la col rizada. Recoja las puntas de las ramas de espinaca de Malabar de 3 a 4 pulgadas de largo.

Cómo servir

La espinacas y otras verduras de hoja verde contienen muchos minerales y vitamina A si se cocinan adecuadamente. El diente de león contiene más vitamina A que cualquier otro vegetal. Cocine las verduras de hoja con poca agua o aceite hasta que estén tiernos. El agente de Extensión de su condado tiene información sobre cómo prepararlos y servirlos.

Limpieza

Retire todas las plantas no cosechadas del huerto y colóquelas en una pila de compostaje. O bien, entiérrelos, ya que ayuda a controlar enfermedades y a enriquecer la tierra.

Agradecimientos

La versión original de este documento fue escrita por Frank Dainello y Jerry Parsons. Las fotos de los insectos son cortesía de Bart Drees, Texas A&M AgriLife Extension Service.
Esta publicación es una revisión de una versión anterior
Traducción por Daniela Ochoa González patrocinado por una subvención del Sustainable Urban Agriculture & Community Gardens Program de la ciudad de Austin.

La información proporcionada en este folleto tiene fines educativos únicamente. Las referencias a productos o nombres comerciales se hacen bajo el entendimiento de que no existe intención de discriminar y no implican su aprobación por parte del Texas A&M AgriLife Extension Service.

Texas A&M AgriLife Extension Service

AgriLifeExtension.tamu.edu

Más publicaciones de Extensión están disponibles en AgriLifeBookstore.org

Los programas educativos de Texas A&M AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, origen nacional, edad, discapacidad, información genética, o condición de veterano.

El Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de EE.UU. y las Cortes de Comisionados de Condado de Texas en Cooperación.

Producido por Agrilife Texas A & M Communications

Nuevo