EHT-061s
06-14

Texas A&M AgriLife Extension

Jardinería fácil

NABOS • MOSTAZA • NABOS • MOSTAZA • NABOS • M

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

El nabo y la mostaza, miembros de la familia del repollo, son cultivos de temporada fría. Deben cultivarse en temperaturas frías a principio de la primavera y el otoño.

La mostaza solo crece para que se utilicen sus hojas. El nabo es un cultivo con doble propósito; las hojas se utilizan como verdura y la raíz se cocina de forma parecida a las papas y las remolachas. Cuando están cocidos debidamente, las hojas de mostaza y nabo tienen altos contenidos de minerales y vitaminas A y C.

Variedades

Pueden utilizarse tanto las hojas como las raíces del nabo. Una variedad desarrollada para la producción de raíces puede cosecharse para el uso de las hojas. De todas maneras, una variedad desarrollada para el uso de las hojas puede no producir buena raíz.

Las variedades de mostaza pueden tener hojas anchas y arrolladas. La mostaza de hoja ancha tiene hojas grandes y planas. La mostaza de hoja arrollada produce hojas angostas y arrugadas como las de la espinaca.

Nabos	
Hojas	Alamo, All Top, Seven Top, Shogoin, Topper, All Top
Raíces	Just Right Hybrid, Purple Top, White Globe, Royal Crown, Royal Globe, Tokyo Cross, White Lady
Mostaza	
De hoja ancha	Florida Broadleaf, Tendergreen, Large Smooth Leaf, Savanna
De hoja arrollada	Southern Giant Curled, Green Wave

La mostaza de hoja enrollada tolerará temperaturas más frías y puede cultivarse más tiempo durante el invierno que la mostaza de hoja ancha. A algunos jardineros no les gusta la mostaza de hoja arrollada porque es difícil quitarle la arena y la tierra de las hojas arrugadas. Generalmente, un huerto con buenos mantillos no presenta este problema.

Figura 1. La mostaza puede sembrarse como borde de un cantero y una acera.

Selección del sitio

Si es posible, las plantas de mostaza y de nabo deben estar a pleno sol. Para obtener una mejor producción, también necesitan estar en un suelo con buen drenaje.

La mostaza queda bien como borde de un cantero o de la acera (Fig.1). Tanto la variedad de hoja ancha como la de hoja enrollada son atractivas y le agregan color verde a un cantero. Las hojas de mostaza y de nabo también crecen fácilmente en las macetas de ventanas y en recipientes en el balcón de un apartamento o en un patio.

Preparación del suelo

Quite las piedras grandes, los palos y otros trozos de basura de la zona de siembra. Si el suelo es de arcilla pesada, agregue compost u otra materia orgánica para aflojar el suelo. Esto es vital si los nabos se cultivan para el uso de las raíces; el suelo pesado puede hacer que las raíces sean ásperas y con poca forma.

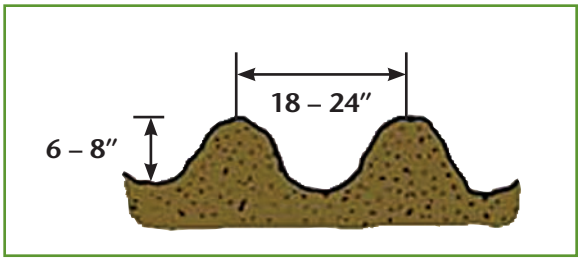


Figura 2. Forme crestas en el suelo de seis a ocho pulgadas de alto y entre dieciocho y veinticuatro pulgadas de separación.

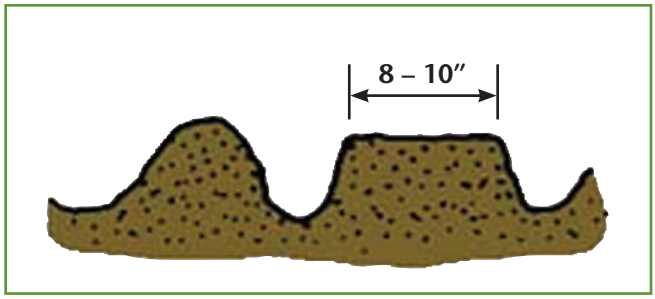


Figura 3. Antes de sembrar, amplíe el lecho de siembra de ocho a diez pulgadas arrastrando la parte superior de las crestas con un rastrillo o una azada.

Cave el suelo de diez a doce pulgadas de profundidad. Escarbe todo el material de la planta hasta que se cubra para que se incorpore más rápidamente.

Siembra

Siembre nabos y mostazas apenas se pueda trabajar el suelo en primavera. Las semillas brotarán si la temperatura del suelo es de 40 °F o superior.

Para un cultivo de otoño, comience a sembrar de ocho a diez semanas antes de la primera helada prevista. En el sur de Texas y las zonas costeras, los nabos y la mostaza se cultivan bien durante el invierno.

Forme crestas en el suelo de seis a ocho pulgadas de alto y con dieciocho a veinticuatro pulgadas de separación (Fig. 2). Permita que las crestas se asienten o compáctelos levemente antes de sembrar. Inmediatamente antes de sembrar, arrastre la parte superior de las crestas con un rastrillo o una azada para ampliar el lecho de siembra de ocho a diez pulgadas (Fig. 3).

Si las crestas tienen una separación de tres pies para sembrar otras verduras, siembre dos hileras de mostaza y nabos en cada cresta. Puede sembrar una hilera de semillas a cada lado de la cresta.

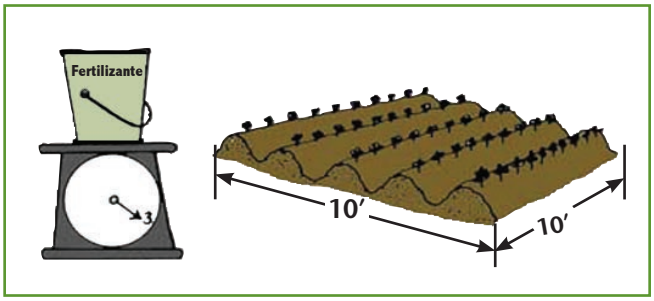


Figura 4. **Esparza de dos a tres libras de fertilizante de jardín completo como 10-20-10 por cada cien pies cuadrados.**

Siembre las semillas en el suelo húmedo. Esto es vital para los cultivos de otoño. Cubra ligeramente las semillas con tierra blanda o compost; luego rocíe la hilera con agua para acelerar el brote. Cuando siembre un cultivo de otoño, cubra las semillas con arena o un mantillo de color claro para mantener fresca la hilera. Rocíe regularmente la hilera con agua para evitar que el suelo se agriete hasta que las plantas pequeñas se abran camino. Bajo estas condiciones, la mayoría de las plantas deben aparecen entre tres y siete días.

Para tener un suministro continuo de hojas frescas y tiernas de mostaza y nabo, realice dos o tres siembras con diez días de diferencia.

Fertilización

Antes de sembrar mostaza o nabos, labre el suelo y luego disperse de dos a tres libras de fertilizante para jardín completo, como 15-5-10 por cada cien de pies cuadrados (Fig. 4). Si solo va a sembrarse una hilera, utilice una taza de fertilizador por cada diez pies de hilera (Fig. 5).

El fósforo, el número del medio en la bolsa del fertilizante, es muy especial y necesario para cultivar buenas raíces de nabo.

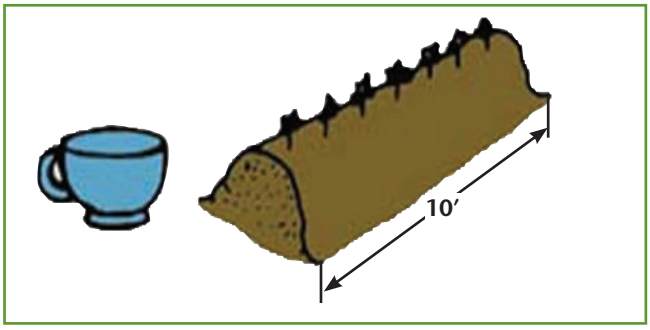


Figura 5. **Si solo siembra una hilera de mostaza o nabo, utilice una taza de fertilizante por cada diez pies de hilera.**

Riego

Si no llueve, moje las hileras con agua todas las semanas. Algunas áreas necesitarán agua con más frecuencia. Moje bien el suelo para desarrollar un buen sistema de raíces.

Cuidado durante la temporada

Mantenga las plantas libres de malezas, especialmente cuando estén pequeñas. Quite las malezas con la mano o con una azada pero no corte demasiado profundo con esta ya que puede cortar algunas de las raíces del cultivo.

Cuando la hilera se llene de plantas, quite algunas. Las plantas pequeñas de nabo y mostaza son verduras deliciosas. Quite algunas plantas de mostaza hasta al-

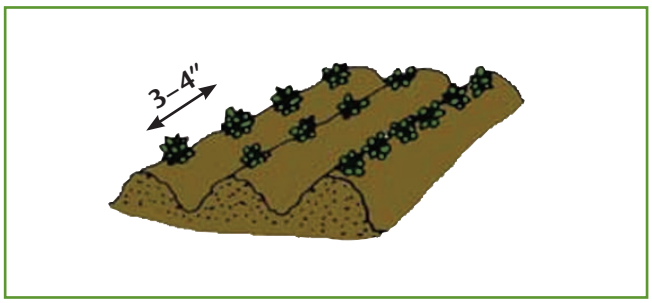
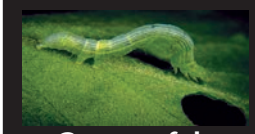


Figura 6. **Mantenga los nabos con una separación de tres a cuatro pulgadas; si están demasiado densas las raíces no pueden desarrollarse bien.**

Nombre y descripción		Control
Alticino	1/18-pulgadas de largo; negro, negro bronce, azul o verde; salta con rapidez; come los orificios pequeños redondos de las hojas	Sevin
 Gusano falso medidor	hasta 1½ pulgadas de largo; verde pálido con rayas claras en la parte posterior; se dobla al trepar; mastica las hojas	*Bacillus thuringiensis* (Dipel, Thuricide, Biotrol)
Áfido	⅛-pulgadas de largo; verde, rosa, rojo, marrón; generalmente se encuentra en la parte inferior de las hojas; absorbe el jugo de las plantas	Malatión
Larva de la raíz	La larva mide entre ¼- y ⅓-pulgadas; blanca amarillenta; sin piernas; se alimenta de la raíz del nabo *Root maggot photo courtesy of the University of Saskatchewan*	Saneamiento, rotación de cultivos e insectos beneficiosos

canzar seis pulgadas de separación aproximadamente (Fig. 6). Deje una separación de tres a cuatro pulgadas entre los nabos; recuerde que plantas demasiado densas impiden que las raíces de nabo se desarrollen.

El nabo y la mostaza necesitan del nitrógeno adecuado para desarrollar un color verde oscuro. Cuando las plantas midan de cuatro a cinco pulgadas, coloque ½ taza de fertilizante por cada diez pies de hilera. Esparza el fertilizante al lado de las plantas, mézclelo ligeramente con el suelo y humedezca la tierra.

Si el suelo es arenoso y la temporada es húmeda, aplique más fertilizante luego.

Insectos

En los centros de jardinería, hay muchos insecticidas para la venta. Sevin es un insecticida sintético; las opciones orgánicas incluyen azufre e insecticidas con base Bt. El azufre también tiene propiedades fungicidas y ayuda a controlar muchas enfermedades.

Antes de utilizar un pesticida, lea la etiqueta y siempre respete las precauciones, advertencias e indicaciones. Como las verduras se cosechan con frecuencia, asegúrese de respetar los períodos de espera para la cosecha.

Enfermedades

Las enfermedades del nabo son más graves en tiempo nuboso y húmedo. Revise las plantas diariamente; si aparece una enfermedad, trate las plantas con un fungicida aprobado. Puede utilizar aceite de margosa, azufre y otros fungicidas. Siempre siga las indicaciones de la etiqueta.

Cosecha

Las hojas de mostaza y nabo son buenas hasta que el clima se torna más caluroso. Demasiado calor hace que se endurezcan y que tomen un sabor fuerte. Coseche las hojas de mostaza cuando estén jóvenes y tiernas. Corte las hojas externas grandes y deje que las hojas internas sigan creciendo. También puede cortar y utilizar toda la planta.

La mayoría de las variedades de nabo producen hojas en cuarenta días. Generalmente, las raíces del nabo tardan entre cincuenta y sesenta días en crecer. Coseche las hojas de nabo quitando la planta completa cuando las hojas midan entre cuatro y seis

Figura 7a. **Coseche las hojas de nabo quitando la planta completa cuando las hojas midan entre cuatro y seis pulgadas.**

Figura 7b. **Coseche las raíces de nabo cuando tengan entre 2 y 2 to 2½ pulgadas de diámetro.**

pulgadas (Fig. 7a). Las raíces de nabo pueden cosecharse cuando tengan entre dos y tres pulgadas de diámetro (Fig. 7b). Si se dejan crecer más, se volverán duras y fibrosas.

El tamaño ideal de las raíces de nabo cosechadas para hacer un racimo es de dos pulgadas de diámetro. Si desea remover las hojas y cosechar la raíz, las raíces más grandes que tienen entre tres y cuatro pulgadas de diámetro son las mejores para este método.

Tanto la mostaza como el nabo pierden calidad y granan rápidamente cuando los días se vuelven largos y calurosos. No permita que crezcan demasiado. Las hojas que no se utilizan son buenas adiciones para una pila de compost. Se descomponen rápidamente y pueden convertirse en suelo para huertos.

Almacenamiento

Las hojas pueden almacenarse durante varios días en bolsas plásticas cerradas en el refrigerador. Las raíces de nabo se conservarán durante varias semanas en un área fresca y húmeda como en un silo o en la parte inferior del refrigerador.

Cómo servirlos

Cocine las hojas hasta que estén tiernas. Utilice solamente el agua que queda en las hojas después de lavarlas. Para obtener más información sobre cómo preparar y servir las hojas de mostaza y nabo, contáctese con el agente de Extensión de su condado.

Agradecimientos

Esta publicación es una revisión de versiones anteriores escritas por B. Dean McCraw, Exprofesor y Horticultor de Extensión.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU.

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 Texas A&M AgriLife Communications

Nuevo