



## COLES PARA EL VERANO

«**Q**ui fa cols pel juliol, en menja quan vol» (“Quien planta coles en julio, las come cuando quiere”). Este será el tema de este artículo, trabajar con la familia de las coles, familia de plantas autóctonas de gran interés para el huerto y la mesa. El dicho nos indica que el mes de julio es clave para iniciar con éxito el cultivo de las coles.

Y es que el plantel se hace en pleno verano; mientras estamos de vacaciones, a ratos perdidos, podemos ir haciendo el cultivo. Esta etapa nos ocupará de treinta a cuarenta días, y es un plantel especial: mientras que los planteles de invierno-primavera tienen que superar la falta de luz y de temperatura, ahora tenemos en exceso estos dos factores ambientales. Ahora la preocupación central será disponer de un sistema de sombra para las horas centrales del día y agua a mano para regar cuando sea preciso y que las plantas no pasen sed, ya que, volviendo a la fraseología valenciana, «pel juliol, val més ombra que sol» (“en julio, más vale sombra que sol”).

El primer refrán también nos asegura que tendremos coles durante mucho tiempo, porque podemos escalonar la cosecha, con un único momento de siembra, utilizando variedades con varios ciclos de cultivo. Así disponemos de variedades «calientes», que se cosechan en Navidad. Otras de media estación se cosechan hacia el mes de enero, estas son las mejores («col de enero, buena como el

cordero»). Por último tenemos las variedades tardías o «frías», con ciclos de 140 a 160 días, que cosecharemos en primavera. Y sembrándolas en el mismo momento.

Como podemos ver, son muchos días en el huerto y en época invernal, porque estas plantas soportan bastante bien el frío, y tienen pocos problemas sanitarios, asunto que también es de agradecer.

Como son de gran tamaño necesitan un marco de plantación amplio, de 70 a 75 cm entre líneas y 50 a 70 cm entre plantas, según sean tempranas o tardías. Podemos aprovechar este espacio vacío para plantar un cultivo asociado, por ejemplo lechuga o escarola, que nos lleva a otro dicho conocido, «entre col y col, lechuga», ya que aprovechamos una planta de ciclo corto que convive con las de ciclo largo, y la cosechamos antes de que se molesten entre ellas.

Damos el plantel por acabado cuando las plantas tienen unos 15 cm de altura, las trasplantaremos por la tarde, para evitar el calor de la mañana, ya que estamos de finales de agosto a mediados de septiembre. Se riega en seguida y se vuelve a regar antes de que la tierra se seque. Se trabaja la tierra húmeda y se recalza. Si regamos por inundación esperaremos treinta o cuarenta días para volver a regar y después regaremos cada quince días, más o menos, según tierra y clima. Si se riega por goteo hay que evitar los encharcamientos.

Las coles se cosechan en los meses fríos o en primavera, como hemos visto. Son muy aconsejables como alimento en invierno, se comen crudas o cocidas, en

Ensayo de tipos de coles en el Marjal del Moro, Sagunto (Valencia).



Floración de una coliflor en los meses de verano.

© Josep Roselló

© Josep Roselló

## LOS MEJORES FRUTOS

### EL TOMATE VALENCIANO

**E**l tomate valenciano es una de las hortalizas más conocidas y apreciadas por los consumidores valencianos. En los mercados, el valenciano destaca del resto de variedades y se vende más caro. Es el tomate propio del verano, especial para las ensaladas. Es un fruto de gran tamaño, de color rojo intenso y pedúnculo verde; la forma del fruto puede variar, ya que bajo la denominación de *tomate valenciano* encontramos tres tipos de frutos más o menos diferentes. El tipo *pera* presenta el fruto en forma de corazón, acabado en un pico muy marcado y característico; otro tipo llamado *chato* es ligeramente aplanado, sin pico y de buen tamaño, por fin el tercero es un tomate muy grande con forma también de corazón.

Es una fruta muy aromática, con sabor intenso, textura carnosa y jugosa que la hace muy indicada para el consumo en fresco. En las catas y degustaciones siempre es muy bien valorada, de hecho, para muchos consumidores es la referencia de la calidad en tomates de verano.

Si cultivamos el tomate valenciano debemos tener en cuenta que no es muy temprano, le gustan más las temperaturas cálidas y las orientaciones soleadas. Necesita un manejo cuidadoso del cultivo, ya que no es muy productivo, y hay que favorecer que se fecunden y fructifiquen muchas flores, por eso es conveniente controlar el vigor de la planta; si no lo hacemos así, si le proporcionamos mucho estiércol junto a podas severas, corremos el riesgo de potenciar el vigor en contra de la fecundación de flores y, por tanto, de menguar la cosecha final.

Es fácil obtener semillas por intercambio entre pequeños productores y aficionados, por ser una variedad muy apreciada. Os animo a hacerlo: iconservad las semillas de los mejores tomates que hayáis probado y plantadlas el próximo año!

ensalada, sopa o guisos. Además, tienen bastante vitamina A, con propiedades antioxidantes, pero sobre todo es característico su sabor debido a los glucosinolatos y sus derivados, considerados como principios anticancerígenos.

Para obtener semillas, marcaremos la mejor planta, la que tenga un crecimiento vigoroso y con todas las características del tipo que queremos guardar. Cuando llega la floración tenemos que eliminar otras plantas con las que se pueda hibridar, ya que en esta especie es muy frecuente el cruce entre subespecies.

Conviene proteger las semillas, cuando las vainas están casi secas, con un embolsado de tela fina que deje que se ventilen, ya que son muy apreciadas por los pájaros del campo, que se las comen con gran interés. Con la semilla de una sola planta se puede plantar más de una hanegada de tierra.

Con la denominación de col en general se conocen los repollos, y también las lombardas de color violeta intenso, y las de Milán, también llamadas rizadas. Una de las coles más conocidas y apreciadas es la col valenciana, planta de ciclo medio que, sembrada en julio, se cosecha de enero a marzo. Esta col es bastante pesada, con cogollos de dos kilos, grandes y un poco chatos. Es una planta potente con tallo grueso y no muy alta, hojas grandes, ovales, sentadas, de color verde grisáceo y nervios muy marcados. Ha dado lugar a otras variedades, y así, cruzada con la col murciana, ha dado lugar a la col de Aranjuez.

Las recomendaciones que hemos dado también sirven para unas parientes próximas, las coliflores y los brécoles, que comparten ciclos y necesidades con las coles.

JOSEP ROSELLÓ OLTRA

Técnico agrícola. Estación Experimental Agrícola de Carcagente



Col copada variedad valenciana.

© Josep Roselló



Tomates valencianos del tipo *chato* o *femella*.

© Josep Roselló