

HORTALIZAS DE HOJA



Facultad de Ciencias Agrarias y Forestales
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LA PLATA

Ing. Agr. Georgina María Granitto

Temario

- Hortalizas de hoja Generalidades
- Lechuga y radicheta
- Acelga y espinaca.
- Repollo, rúcula y kale
- Cebollinos, verdeo y
puerro



Qué son las Hortalizas de Hoja?

- Se denominan así a aquellas plantas que cuentan con hojas comestibles, y a veces también pecíolos y brotes.
- Aunque el término engloba a una amplia variedad de especies, la mayoría comparten características nutricionales y usos gastronómicos.
- Se conocen casi 1000 especies de plantas con hojas comestibles. La mayoría de ellas son plantas herbáceas. En general se cultivan todo el año pero las altas temperaturas desfavorecen el cultivo de algunas de ellas.

Hortalizas de Hoja

- 🌿 Las verduras de hoja suelen ser bajas en calorías y en grasa, altas en proteína por caloría, fibra alimentaria, hierro y calcio, y muy altas en fitoquímicos tales como la vitamina C, los carotenoides, el ácido fólico, y la vitamina K.
- 🌿 La mayoría de las verduras de hoja pueden comerse crudas, por ejemplo en sandwiches o ensaladas. Las hojas también pueden emplearse para envolver otros ingredientes. También pueden saltearse, estofarse o cocerse al vapor.

Familia Asteráceas o Compuestas

LECHUGA

Lactuca sativa

Importancia
Morfología
Tipos



Tipos de lechuga



- **Clima y suelo**
- **Iniciación**
- **Cuidados del cultivo**
- **Cosecha**

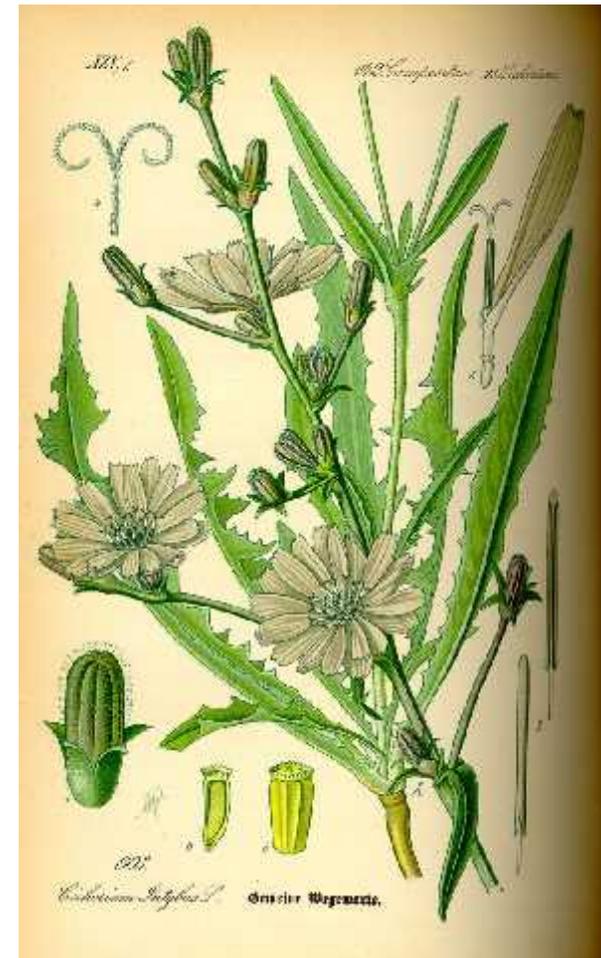


ACHICORIA-RADICHETA

Chichorium intybus

Consumo

Morfología



- **Clima y suelo**
- **Variedades**
- **Manejo**





Familia AMARANTACEAS

ACELGA

Beta vulgaris var. *cycla*

Consumo
Morfología
Manejo





Existen diversas variedades y cada una tiene una época de siembra determinada.

- **Anepán INTA:** es indiferente a la floración prematura, lo que permite sembrarla todo el año, aunque la época óptima es desde **agosto a marzo**. Presenta susceptibilidad a viruela.
- **Verde de pencas anchas:** para siembras **otoñales**.
- **Blanca de pencas anchas:** es más sensible a heladas que la variedad anterior, por lo que es más conveniente implantarla en **primavera-verano**.
- **Verde Anual INTA:** adecuada para implantaciones desde noviembre hasta abril.
- **Bressane:** todo el año por ser resistente a la floración prematura, pero es preferible la **siembra primaveral**.

**1º corte 60-80 días en primavera
90-100 días en siembras de otoño-invierno.**

ESPINACA

Spinacia oleracea

Consumo

Morfología





Clima y suelo

Manejo

Marzo- Agosto

Ciclo 1.5 -2.5 meses hasta 3



Familia AIZOACEAS
Espinaca Criolla o de Nueva Zelanda
Tetragonia tetragonioides



Ing. Agr. Georgina María Granitto

**Crecimiento
rastrero**

**Consumo Cocida
(oxalatos)**

**Perenne se cultiva
como anual**

Rastrera

**Reproducción por
esquejes o semillas
(24hs sumergida)**



Familia BRASSICACEAS

REPOLLO

Brassica oleracea
var. *capitata*



Consumo

Morfología

Clima y suelo

Manejo





Existen diversas variedades y cada una tiene una época de siembra determinada.

Colorados

- **Red Head:** preferible para siembras **tempranas**.
- **Rocky:** adecuados para un **gran período**, también para siembras tardías.

Blancos

- **Gloria:** es el repollo más adecuado para sembrar en **cualquier época del año**.
- **Brunswick:** no recomendable, excepto para siembras muy tempranas.(trasplante marzo-mayo)
- **Corazón de buey:** blanco liso cónico.
- **Fortuna:** muy buena calidad, pero hay que sembrarlo en época temprana.

Ciclo: de acuerdo a variedad y época de trasplante cosecha 90-120 días. Híbridos más precoces



RÚCULA

Eruca sativa

Consumo

Morfología

Clima y suelo

Manejo



Cultivo de rúcula recién emergido



KALE (Col crespa o berza)

**Brassica
oleracea var.
Sabellica**



Consumo

**Alimento
funcional**

Morfología

Manejo





Familia ALLIACEAS

**CEBOLLINO
CIBOULETTE**

**Allium
schoenoprasum**

Consumo

Morfología



Clima y suelo

Manejo

Multiplicación





CEBOLLA DE VERDEO

Allium cepa var typicum

Consumo

Morfología



Clima y suelo

Manejo



PUERRO

Allium ampeloprasum var. porrum

Consumo

Morfología

Manejo







*Muchas Gracias por su
atención !!*

**Mail:
georginagranitto@gmail.com**