

Planifique su jardín de otoño

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › A medida que se aproxima el fin de la temporada de vegetales de verano, es momento de empezar a planificar los vegetales de otoño
- › Los vegetales como el brócoli, coliflor, col berza y kale prefieren las temperaturas frías, e incluso tienen un mejor sabor cuando cae una ligera helada
- › Dado a que son resistentes a las heladas, los vegetales de otoño como la arúgula, coles de Bruselas, chirivías y la espinaca, seguirán creciendo y produciendo frutos semanas después de la primera helada
- › Los vegetales que son poco resistentes a las heladas, como el betabel, zanahoria, lechuga y la acelga, podrían morir con una helada severa, por lo que debe cortar sus frutos con anticipación

Aunque puede considerar la planificación y el cultivo de un jardín como si fuera una tarea de la primavera, no todos los vegetales requieren del sol de verano para prosperar.

Los vegetales de clima frío como el brócoli, la coliflor, la col berza y la kale, todos miembros de la familia de la col, prefieren las temperaturas frías del otoño y obtienen un mejor sabor con un toque de frío. Echemos un vistazo a los 20 vegetales más nutritivos para el jardín de otoño.

Los vegetales de otoño resistentes como las coles de bruselas y las acelgas obtienen un mejor sabor con un toque de escarcha

Los vegetales que se pueden cultivar a finales del verano para el otoño se dividen en las siguientes categorías: "resistentes" y "semi resistentes". Los vegetales resistentes pueden tolerar heladas dentro del rango de -3.8 a -2.2 °C (25 a 28 °F).

Su sabor se acentúa por el clima frío y, si vive en una región más cálida, puede cultivar algunos de estos durante el invierno. Debido a su tolerancia a las heladas, algunos de estos vegetales continuarán creciendo y desarrollándose en el jardín durante algunas semanas después de la primera helada intensa en el área.

Arúgula – **La arúgula** contiene la mayor concentración de nitratos que cualquier otro vegetal. El cuerpo utiliza los nitratos de los alimentos como materia prima para producir óxido nítrico, el cual respalda la función saludable de los vasos sanguíneos, la presión arterial y la salud mitocondrial.

Fácil de cultivar, la arúgula madura en 40 días y se puede cosechar después de una o dos semanas de crecimiento, cuando los nutrientes se encuentran en su mejor momento. La arúgula también es una excelente fuente de calcio, fibra, ácido fólico, hierro, magnesio, manganeso, fósforo, potasio y vitaminas A, C y K.

Brócoli – Con cada crujido satisfactorio, **el brócoli** ofrece un excelente sabor y una gran cantidad de vitaminas y minerales que promueven la salud. El brócoli también contiene fibra, la cual es vital para la salud digestiva.

Cocer el broccolini al vapor durante tres a cuatro minutos aumenta la disponibilidad de sulforafano, el cual es un potente compuesto anticancerígeno, mientras retiene la mirosinasa, una enzima necesaria para absorber el sulforafano.

Coles de Bruselas – Las **coles de Bruselas** son uno de los miembros más resistentes de la familia de la col, mientras que las heladas acentúan su sabor dulce. Para obtener los mejores resultados, se necesitan sembrar de 80 a 100 días antes de la primera helada.

Una taza de coles de Bruselas cocidas contiene más del 240 % de la cantidad diaria recomendada (RDA, por sus siglas en inglés) de vitamina K1 y cerca del 130 % de

vitamina C. También son una excelente fuente de vitamina B, colina, fibra, manganeso y potasio.

Col berza – La forma tradicional de cocinar la **col berza** es al hervirla lentamente junto con un codillo de jamón o trozo salado de cerdo o al saltearlos con un poco de aceite de coco y papas fritas. Son ricas en vitaminas A, C y K.

También contienen altos niveles de calcio, colina, cobre, hierro, manganeso y vitaminas B2, B6 y E, y obtienen un mejor sabor con un poco de escarcha.

Ajo – **El ajo** fresco proporciona efectos inmunoestimulantes, antibacterianos, antivirales y antifúngicos muy potentes. A lo largo del tiempo, el ajo se ha utilizado para enfermedades circulatorias y pulmonares. Muchos de sus efectos terapéuticos provienen de compuestos que contienen azufre como la alicina, la cual es la fuente de su olor tan característico.

A medida que se digiere la alicina, produce ácido sulfénico, el cual es un compuesto que reacciona más rápidamente a los radicales libres que cualquier otro compuesto conocido. Para obtener los mejores beneficios, se recomienda consumir ajo fresco picado o triturado.

Kale – **La kale** es rica en antioxidantes, calcio, fibra y vitaminas A, C y K, así como en luteína y zeaxantina. La kale también ofrece ácidos grasos omega-3 de origen vegetal y 18 aminoácidos.

La kale es fácil de cultivar y es uno de los vegetales más resistentes a las plagas. Los estudios sugieren que la kale puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas debido a que optimiza los niveles de colesterol, incluyendo el aumento de la lipoproteína de alta densidad (HDL).

Chirivía – Caracterizada por sus largas raíces centrales, así como una piel y carne de color crema, el tamaño y forma de las chirivías se asemejan a las zanahorias. Para obtener una máxima dulzura, se recomienda esperar su cosecha hasta después de la primera helada.

Las raíces de la chirivía son particularmente ricas en potasio y folato (vitamina B9). También contienen una buena cantidad de vitaminas C, E y K, así como calcio, hierro, manganeso, magnesio, fósforo y zinc.

Rábano — **Los rábanos** son cultivos de clima frío que se caracterizan por ser crujientes, coloridos y con un sabor intenso. Maduran en tan solo 25 días y son un alimento saludable y bajo en calorías que desintoxica la sangre, purifica los riñones y regula la presión arterial.

Los rábanos contienen poderosos flavonoides desde beta caroteno como la luteína y la zeaxantina, así como indoles y sulforafano desintoxicantes, el cual es un compuesto que inhibe ciertos tipos de cáncer.

Espinaca — Repleto de nutrientes, pero bajo en calorías, **las espinacas** son una adición saludable a las ensaladas, licuados y jugos verdes.

Al igual que otros vegetales de hoja verde oscuro, la espinaca se encuentra repleta de vitaminas A, B, C, E y K, así como calcio, folato, hierro, magnesio y manganeso. Los estudios han demostrado que los nutrientes en las espinacas apoyan la salud cardiovascular, la vista y el sistema inmunológico, así como muchas otras funciones corporales.

Nabos — Las raíces y partes del **nabo**, que son algo amargas, son comestibles y nutritivas. Las raíces de nabo son una adición beneficiosa para los guisados, ya que cuentan con un sabor suave y una textura parecida a la papa cuando se cocinan.

No se recomienda cocinarlos demasiado, ya que su crujido característico es parte de lo que los hace tan agradables. Los nabos son ricos en antioxidantes y nutrientes beneficiosos como las vitaminas A, C y K, las cuales se encuentran en el tallo, así como calcio, cobre, hierro, manganeso y potasio.

Los vegetales semirresistentes como el betabel, la col y la lechuga también son excelentes para los jardines de otoño

Más allá de los mencionados anteriormente, los jardines de otoño a menudo contienen vegetales que se consideran como semirresistentes, lo que significa que pueden tolerar heladas ligeras dentro del rango de 0 a 2 grados centígrados.

Si los vegetales como el betabel, la col y la lechuga permanecen en el suelo durante mucho tiempo, pueden verse afectados por las heladas intensas. Para plantar estos cultivos, es importante averiguar la fecha de la primera helada intensa de su área. Puede averiguar esta información en línea o en la oficina local de jardines.

Betabel – **El betabel** es un vegetal muy fácil de cultivar. Ya sea cocidos, encurtidos, fermentados o incluidos en jugos, ayudan a combatir la inflamación, reducen la presión arterial y ayudan a la desintoxicación del cuerpo. También se ha demostrado que el betabel beneficia el cerebro y reduce el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Agrego cerca de 1 a 2 onzas de betabel crudo a mis licuados, y también tomo el suplemento en polvo de raíz de betabel fermentado. Debido a su alto contenido de azúcar, es necesario tener cuidado con su consumo en caso de padecer diabetes o resistencia a la insulina.

Repollo – Además de sus concentraciones tan elevadas de antioxidantes y compuestos antiinflamatorios, el repollo también contiene glucosinolatos, fitoquímicos que se descomponen en indoles, sulforafano y otros compuestos anticancerígenos.

Más allá de su uso en ensaladas, el repollo es la base de los vegetales fermentados. Las temperaturas frías causan la descomposición de sus reservas de energía en azúcar, lo que crea un sabor mucho más dulce.

Zanahoria – **Las zanahorias** se encuentran relacionadas con un menor riesgo de enfermedad coronaria y contienen falcarinol, el cual es un compuesto natural que puede estimular los mecanismos corporales contra el cáncer.

Como fuente valiosa de antioxidantes, el consumo de zanahorias previene el daño causado por los radicales libres, lo que disminuye el envejecimiento celular. Aunque las reservas ricas en vitamina A respaldan la vista, el calcio, el magnesio y el fósforo ayudan a desarrollar una mayor resistencia ósea, así como un sistema nervioso saludable.

Coliflor — **La coliflor** contiene una impresionante variedad de nutrientes, incluyendo fibra, magnesio, manganeso, fósforo, potasio y vitamina B.

La coliflor también se encuentra repleta de antioxidantes naturales como el betacaroteno, kaempferol, quercetina, rutina, vitamina C y muchos más, que ayudan a combatir los radicales libres. La coliflor tiende a requerir un poco más de cuidado y atención que otros vegetales, especialmente cuando se trata del suelo.

Debido a que requiere de un suelo rico en nutrientes y un regado adecuado durante toda la temporada de crecimiento.

Endibia — **La endibia**, un tipo de ensalada de achicoria que pertenece a la familia de las margaritas, es conocida por sus hojas estrechas y rizadas, así como por su sabor ligeramente amargo. Al igual que su prima la escarola, la endibia es una excelente fuente de vitaminas A, B, C y K, así como calcio, cobre, hierro, manganeso, potasio y zinc.

Como una excelente fuente de fibra, la endibia también contiene kaempferol, el cual es un flavonoide que reduce el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer. La palidez característica que torna las hojas de la endibia a un color amarillo cremoso también reduce parte de su amargura natural.

Puerros — Al igual que la cebolla y el ajo, **los puerros** proporcionan compuestos que contienen azufre, como la alicina, que combate los radicales libres. Los puerros también contienen kaempferol, el cual es un flavonol que puede ayudar a combatir el cáncer y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.

Los puerros son ricos en antioxidantes, vitaminas A y K, y contienen cantidades saludables de vitamina B y magnesio. Con un sabor más suave y un tamaño más extenso que las cebollas, los puerros son una adición deliciosa a las ensaladas y las sopas, los cuales añaden fibra beneficiosa y volumen.

Lechuga — Para cosechar **lechuga** durante el otoño, es necesario plantar las semillas ocho semanas antes de la primera helada. Siembre diferentes lotes de semillas una o dos semanas para una cosecha continua durante el otoño.

Una vez que haya transcurrido un mes desde la primera helada, es necesario sembrar únicamente variedades que toleran el clima frío. Es necesario que el suelo sea rico en mantillo y retenga la humedad. Nunca permita que la tierra se seque. La lechuga también necesita mucho nitrógeno. Puede cultivar lechuga en contenedores o puede añadirla a sus jardineras como vegetación comestible.

Cebollas — **Las cebollas** son una excelente fuente de queracetinas anticancerígenas, saludables para el corazón, así como de polifenoles que combaten enfermedades, Se cree que los compuestos de azufre en las cebollas ofrecen propiedades anticoagulantes y ayudan a reducir los triglicéridos.

Los alimentos ricos en flavonoides como la cebolla también pueden inhibir el crecimiento de *H. pylori*, el cual es un tipo de bacteria que causa úlceras estomacales. Las cebollas contienen hierro, potasio y vitamina B.

Las cebollas moradas orgánicas crudas o ligeramente cocidas cuentan con un mayor potencial para combatir el cáncer, mientras que las cebollas amarillas también son una opción saludable.

Colinabo — **Los colinabos**, aunque se asemejan a los nabos, son más grandes, mitad blancos y morados, y cuentan con pulpa y nervaduras de color naranja cremoso cerca del tallo. Para crear una mayor confusión, otros nombres del colinabo incluyen nabo sueco y nabo ruso. Fuera de los Estados Unidos, los colinabos son conocidos como "suecos".

Obtiene un mejor sabor con las heladas y tarda cerca de 90 días en alcanzar su tamaño completo. Con un sabor a nuez y dulce, los colinabos se pueden hornear, hervir, freír, asar, saltear y añadir en sopas y guisos.

Acelga – La acelga se encuentra repleta de fitonutrientes, los cuales se reconocen fácilmente por su variedad de colores vibrantes, que ofrecen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Su color verde tan frondoso es una excelente fuente de vitaminas A, C y K.

Para una cosecha de otoño, comience el cultivo aproximadamente 10 semanas antes de la primera helada y trasplante las plántulas cuatro semanas después. Se necesita un suelo fertilizado con buen drenaje. Se puede disfrutar de este vegetal en ensaladas, jugos verdes o al vapor.

Pasos para crear un jardín de otoño con poco mantenimiento

Por fortuna, cuando se acerca el final de la cosecha de verano, se pueden anticipar los cultivos de otoño futuros. Con un poco de anticipación y una larga lista de vegetales de clima frío, podrá disfrutar de productos frescos durante el otoño y el invierno.

El sitio web Mother Earth News comparte los siguientes consejos para garantizar el éxito de su jardín de otoño. ¡Esperamos que logre una gran cosecha de vegetales deliciosos y nutritivos para el otoño!

- **Prepare las semillas** – Para obtener mejores resultados de germinación con respecto al brócoli, coles de bruselas, repollo, coliflor y col rizada, es necesario retroceder de 12 a 14 semanas a partir de la primera helada para preparar las semillas en interiores.

Cerca de tres semanas después, es necesario trasplantar las plántulas en el jardín en un día nublado. Puede sembrar otros vegetales de otoño en el jardín de acuerdo con sus fechas de madurez.

- **Invierta en el suelo** – Al enriquecer el suelo con estiércol preparado o composta, puede reponer los micronutrientes y ofrecer un comienzo más saludable. Al cultivar vegetales de hoja verde como la col berza, kale y acelga, es necesario ensombrecer las malezas y reciclar los nutrientes en el suelo a través de los residuos vegetales congelados al final de la temporada.
- **Riegue sus plantas regularmente** – El agua es muy importante para el jardín de otoño. Incluso períodos cortos de sequía pueden causar daños en los cultivos de otoño. Si es probable que olvide el riego en el momento oportuno, es necesario instalar un riego programado antes de sembrar directamente o trasplantar.
- **Mantillo** – Dada la importancia del riego puntual de los vegetales de otoño, se recomienda añadir un mantillo para ayudar a retener la humedad. Puede utilizar hojas casi podridas, pedazos de hierba, heno en mal estado u otro tipo de mantillo que tenga disponible. Si utiliza una manguera con hoyos, se recomienda cubrirla con mantillo.
- **Prevenga las plagas** – Los vegetales de otoño, especialmente aquellos de la familia del repollo, atraen gusanos y orugas del repollo, así como escarabajos de pulgas. Puede prevenir el daño, así como otras plagas al utilizar cubiertas y ajustándolas con el crecimiento de las plantas.

Esta es una excelente manera de proteger sus cultivos sin tener que fumigarlos. Por fortuna, a medida que avanza el frío, los insectos serán la menor de sus preocupaciones.

Fuentes y Referencias

- [One Green Planet July 19, 2018](#)
- [Mother Earth News September/October 1988](#)
- [Mother Earth News August/September 2009](#)