International Union of Soil Sciences

La Acelga
(*Beta vulgaris var cicla*)

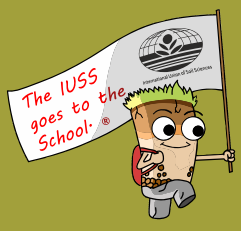
Autor: **Juan Roberto Guerrero Agama**

Universidad Nacional Autónoma de México.
FES-C, Ingeniería Agrícola.

Ilustraciones: **Lucía Ortiz Salgado**

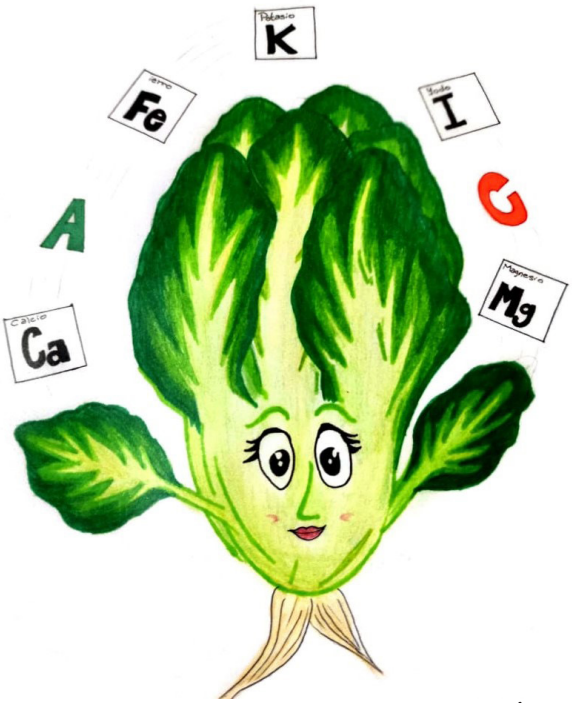
International Decade of Soils
2015-2024

SLCS



La Acelga
(Beta vulgaris var cicla)

¿Sabes que existe una hortaliza que al igual que a ti te gusta cortar tu cabello, a ella le gusta tener bien recortadas sus hojas?



Se llama ***Beta vulgaris var cicla***, pero la conocemos como acelga.

Es una planta con que normalmente se come hervida y tiene un alto contenido de fibra y minerales como calcio, fierro, potasio, yodo y magnesio, así como vitaminas A y C, por lo que es muy nutritiva.

Para tener una plantita de acelga, es necesario colocar 2 o 3 semillas a una profundidad de 3 a 5 centímetros y colocarle suficiente agua, pero en cuanto nazcan las plantitas, sólo debes dejar una planta y eliminar las otras, pues a la acelga le gusta estar sola y no compartir su espacio.

Si no tiene espacio

suficiente, puede ser que la planta se ponga triste y no crezca bien.

Cuando sus hojas empiezan a crecer, le agrada tener suficiente agua pero sin que el suelo se encharque, y prefiere cercer en un lugar que tenga suficiente luz solar pero en el que no haga mucho calor, pues se deshidrata fácilmente. La temperatura más favorable para su buen desarrollo es entre 18 y 22° C.

De 60 a 70 días después que emergieron las plantitas, la acelga va a presentar hojas largas como de 20 cm, siendo éste el momento en que le gusta recortar sus primeras hojas.

Debes cortar sólo las hojas grandes, y al hacerlo, debes dejar un poco de la parte blanca que parece un tallo, pero que en realidad es una estructura llamada *peciolo*, que forma parte de la hoja, y que en la acelga llega a ser muy ancho.

A partir de éste *peciolo*, seguirán creciendo las siguientes hojas de la acelga

En cada ocasión, sólo se deben cortar las hojas grandes y se dejan todas las pequeñas, ya que ellas seguirán creciendo hasta alcanzar de nuevo un largo de alrededor de 20 cm, lo cual sucederá de 15 a 20 días más.

Ese es el momento en el que sus hojas se deben cortar de nuevo, teniendo cuidado de una vez más, dejar las hojas pequeñas. Es como si la acelga fuera a la peluquería y le dejamos cada vez sus hojas bien recortadas.

La Acelga puede tener hasta 7 cortes de hojas, pero si se siguen formando más, se pueden hacer más cortes, aunque eso provoca que la planta se haga vieja y crezca tanto la raíz que ya no quepa en la maceta.

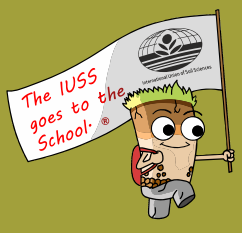
Por eso es bueno que la planta se mantenga joven para que te dé hojas suaves y de mejor sabor.

Que no se te olvide cocerlas bien. Las puedes comer combinadas con otras hortalizas como cebolla, tomate o patatas.

International Union of Soil Sciences

International Decade of Soils 2015-2024

SLCS



EDICIÓN: Dra. Laura Bertha Reyes Sánchez

#ElSueloEsVida