

Coliflor

Nombre científico: *Brassica oleracea var. botrytis*

Nombre común: Coliflor, repollo, col de brusela, lombarda, coliflores, Mini Coliflores.



Origen

Mediterráneo Oriental

Descripción

Pertenece a la familia Brassicaceae, es una planta de ciclo anual, cuenta con raíces muy ramificadas y profundas, el tallo es pequeño y sin ramas, la cabeza es en forma de flor, carnosa constituida por un conjunto de flores abortivas, la cabeza es de color blanco o crema.

Clima y Suelo

- Requiere una temperatura de 15 a 21 °C.
- Necesita suelos francos, profundos, buen contenido de materia orgánica y un pH entre 5,5 y 6,5.

Aporte nutricional

- Vitamina B9, vitamina K, potasio, sodio, fósforo y fibra.

Partes utilizables:

Flor: cabeza.

Usos

- Puede consumirse cruda o cocida, se usa para ensaladas, sopas, variedad de platillos al vapor, al horno, asada, frita, rebozada, estofada, hervida, gratinada, en platillos vegetarianos como albóndigas, picadillo, etc.

Toxicidad:

No tóxica.

Derechos Reservados 2022



El Tlacualero
Huerto Demostrativo

<https://www.incmnsz.mx/opencms/Huerto-Tlacualero/>