

Brócolo, a “couve-árvore”

São super-alimentos, ricos em vitaminas, minerais, fibra e em compostos bioativos, e a sua utilização na cozinha pode ser muito diversa. Saiba tudo o que precisa para não se meter num molho de brócolos... *Isabel de Maria Mourão*

Quando apareciam brócolos no prato, o Joãozinho ficava contente e dizia: “Gosto muito da couve árvore!” Era uma forma de bem falar deste super-alimento tão rico em vitaminas (C, A e ácido fólico), minerais (cálcio e potássio), fibra e em compostos bioativos, como por exemplo do grupo dos glicosinolatos, com efeitos muito benéficos na saúde humana. A cor habitual dos brócolos é verde, mas existem também brócolos de cor púrpura.

O brócolo (*Brassica oleracea* L. var. *italica* Plenck.), da família das brassicáceas, é uma pré-inflorescência comestível em que estão já diferenciadas todas as flores que compõem a inflorescência, ou seja, são comestíveis as flores ainda por abrir. Por exemplo, na couve-flor, a pré-inflorescência comestível ainda não tem as flores diferenciadas, razão por que o seu valor nutritivo é bastante inferior.

Sementeira e plantação

O brócolo prefere solos que retenham bem a água, ricos em matéria orgânica e com pH entre 6 e 7.

As plantas podem ser semeadas em viveiro e, aproximadamente após 2-2,5 meses, são transplantadas para a horta, em canteiros ou em vasos. Em alternativa, as plantas podem ser adquiridas em lojas de especialidade ou mercados locais, no estado de 4-5 folhas, prontas a plantar. Em qualquer dos casos, na plantação, a planta deve ser enterrada até às primeiras folhas.

Para uma produção no período de Primavera-Verão, a sementeira deve ser realizada de Novembro a Maio e a plantação nos meses de Fevereiro a Julho, colhendo-se os brócolos



de Maio a Outubro. Os brócolos são igualmente bem-sucedidos no período de Outono-Inverno, realizando-se a sementeira entre Julho e Outubro, a plantação entre Setembro e Janeiro, para uma colheita nos meses de Dezembro a Abril.

Devem ser escolhidas cultivares de couve brócolo adaptadas a estas duas épocas do ano e, no período de Primavera-Verão, a distância das plantas poderá ser de 45cm entre linhas e de 45cm entre plantas na linha, enquanto no período de Outono-Inverno estas distâncias podem ser menores, de 35cm por exemplo, uma vez que as plantas estão sob

condições de temperatura mais baixa e não se desenvolvem tanto. Para o crescimento das plantas, o intervalo óptimo de temperatura do ar é de 13-20°C. Por exemplo, com uma temperatura média do ar de 12°C o número de dias da plantação até à maturação é de 100 dias, enquanto a 15°C é de 80 dias e a 20°C de 60 dias. O crescimento é muito lento com temperaturas abaixo dos 5°C.

Rega

A rega é importante durante todo o ciclo, em particular durante o crescimento da inflorescência, pois a falta de água pode causar uma

floração precoce, que diminui a qualidade do brócolo.

Colheita

Para colher o brócolo apical utiliza-se uma faca e corta-se uma parte do caule que o suporta, que normalmente tem mais de 5cm. A colheita pode ser escalonada no tempo, quando as inflorescências apresentam o tamanho pretendido. Quando atingem o seu tamanho máximo devem ser colhidas, quando ainda estão compactas e sem as flores abertas. A partir desse corte a planta continuará a desenvolver pequenos brócolos na axila das

folhas, que se podem ir colhendo ao longo do tempo, assim como as folhas mais jovens, que são também comestíveis.

Não deixe de cultivar brócolos na sua horta e disfrute das suas fantásticas características e da sua diversificada utilização na cozinha, em sopas, saladas ou em pratos de carne ou peixe, muito apreciados pelas crianças.

Acredite que não se “mete num molho de brócolos” quando decidir produzi-los para consumo próprio...

Eng. Agrónoma e da Associação Portuguesa de Horticultura (APH)