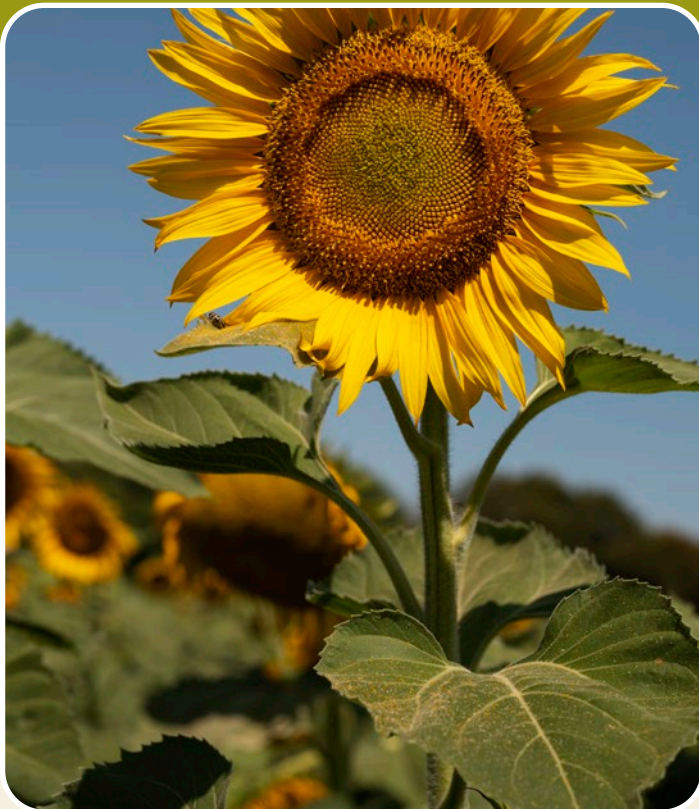


GUÍAS DE CULTIVO



**ECOLÓXICO**



#18

**CULTIVO DO  
XIRASOL**

TÉCNICAS, ASOCIACIÓNS  
E CONTROL DE PRAGAS



# Introdución

O xirasol (*Helianthus annuus*) é unha planta herbácea que destaca pola súa beleza e polo valor das súas sementes, ricas en aceites saudables e nutrientes. O cultivo ecolóxico do xirasol en Galicia pode ser moi beneficioso para diversificar a produción agrícola, ao tempo que se promove a saúde do solo e a biodiversidade. Neste artigo, exploraremos aspectos técnicos do cultivo ecolóxico do xirasol en Galicia, incluíndo métodos para combater pragas e enfermidades de forma ecolóxica, marcos de plantación, asociacións beneficiosas con outras hortalizas e épocas recomendadas para a sementera e a plantación.

## Características do cultivo do xirasol

### Condições climáticas

O xirasol é unha planta que se desenvolve mellor en climas cálidos e soleados, o que se adapta ben ás condicións de Galicia durante o verán.

- **Temperatura:** O xirasol require temperaturas entre 15 e 25°C para un óptimo crecemento. As temperaturas por debaixo de 10°C ou superiores a 30°C poden afectar negativamente ao desenvolvemento das plantas e á formación de sementes.
- **Humidade:** Prefire un nivel de humidade moderado. A humidade excesiva pode aumentar o risco de enfermidades fungosas, mentres que a falta de auga pode afectar a formación e a calidade das sementes.
- **Luz:** Requere exposición solar completa para o seu crecemento óptimo. Un mínimo de 6-8 horas de luz solar directa ao día é ideal para a formación de cabezas de xirasol de boa calidade.

### Requerimentos do solo

- **Tipo de solo:** O xirasol desenvóllese mellor en solos ben drenados e ricos en materia orgánica. Solos pesados ou con mal drenaxe poden dificultar o crecemento das raíces e a saúde das plantas.
- **pH:** O pH óptimo do solo está entre 6,0 e 7,5. Solos moi ácidos ou alcalinos poden reducir a dispoñibilidade de nutrientes e afectar o crecemento das plantas.
- **Fertilidade:** Incorporar materia orgánica, como compost ou esterco ben descomposto, mellora a fertilidade do solo e proporciona os nutrientes necesarios para un crecemento vigoroso.

# Épocas de plantación

A elección da época de plantación é crucial para garantir unha boa colleita de xirasol, adaptada ás condicións climáticas de Galicia.

## Sementeira de primavera

- **Época:** A sementeira debe realizarse a partir de mediados de abril até maio, cando o risco de xeadas severas é baixo e as temperaturas do solo superan os 10°C.
- **Colleita:** A colleita ten lugar de agosto a outubro, dependendo da variedade e das condicións climáticas.

## Métodos sementeira e plantación

- **Sementeira directa:** As sementes deben ser plantadas a unha profundidade de 2-3 cm. A distancia recomendada entre sementes é de 30-40 cm, e entre fileiras, de 70-90 cm.
- **Sementeira en bandeixas:** As sementes tamén poden ser iniciadas en bandeixas e transplantadas ao campo cando as plántulas teñan 10-15 cm de altura.
- **Espazamento:** As plantas de xirasol deben ser espazadas adecuadamente para permitir un desenvolvemento óptimo e unha boa ventilación. Espazamento de 30-40 cm entre plantas e 70-90 cm entre fileiras é recomendable.

# Marcos de plantación

O espazamento e o marco de plantación son fundamentais para garantir un cultivo de xirasol eficiente e produtivo.

- **Espazamento entre plantas:** Mantén unha distancia de 30-40 cm entre plantas para permitir o desenvolvemento axeitado das cabezas e para facilitar a ventilación.
- **Espazamento entre fileiras:** Mantén 70-90 cm entre fileiras para facilitar o acceso para mantemento e colleita.



# Asociacións beneficiosas

A asociación de cultivos pode mellorar a saúde das plantas e aumentar a produtividade, ao tempo que controla pragas e enfermidades.

- **Miloto (*Fagopyrum esculentum*):** A miloto pode mellorar a estrutura do solo e reducir a competencia por nutrientes. Tamén actúa como planta melloradora do solo.
- **Cebolas (*Allium cepa*):** As cebolas son beneficiosas porque repelen pragas que afectan aos xirasóis, como certos tipos de insectos.
- **Allos (*Allium sativum*):** Os allos poden actuar como repelentes naturais contra pragas e mellorar a saúde xeral do cultivo.

**Evitar:** Non plantar xirasol xunto a cultivos de tomate ou pataca para evitar a competencia por nutrientes e posibles problemas de patóxenos específicos.

# Control de pragas e enfermidades

O control ecolóxico de pragas e enfermidades é esencial para manter a saúde das plantas e minimizar o impacto ambiental.

## Pragas comúns e control ecolóxico

### **Pulgón** (*Aphididae*)

- **Síntomas:** Colonias que se alimentan das follas, causando deformacións e debilitamento das plantas.



- **Control:** Introducción de depredadores naturais como xoaniñas e crisopas. Aplicación de xabón potásico ou aceite de neem tamén pode reducir a poboación de pulgóns.

## Lagarta do xirasol (*Helicoverpa armigera*)

- **Síntomas:** Dano nas follas e cabezas, que pode levar a unha redución da calidade das sementes.
- **Control:** Uso de trampas feromónicas e aplicación de *Bacillus thuringiensis* para controlar as larvas.

## Mosca do xirasol (*Hyles lineata*)

- **Síntomas:** Dano nas follas e cabezas, que pode reducir o rendemento.
- **Control:** Aplicación de extractos naturais e uso de trampas para adultos.

# Enfermidades comúns e control ecolóxico

## Mildiu (*Plasmopara halstedii*)

- **Síntomas:** Manchas amarelas ou marróns nas follas e deterioración das cabezas.
- **Control:** Mellora da ventilación entre plantas e eliminación de restos infectados. Aplicación de tratamentos con cobre e decoccións de cola de cabalo para a prevención.

## Podremia (*Fusarium spp.*)

- **Síntomas:** Pudrición e descomposición das raíces e cabezas.
- **Control:** Uso de solos ben drenados e aplicación de fungos beneficiosos como *Trichoderma* para combater patóxenos no solo.

## Rizoctonia (*Rhizoctonia solani*)

- **Síntomas:** Dano nas raíces e nas bases das plantas, que pode levar a unha rotura prematura.
- **Control:** Mantemento de boas prácticas de hixiene e rotación de cultivos. Aplicación de compost e mellora da estrutura do solo tamén son efectivas.



# Prácticas de mantemento ecolóxico

- **Rotación de cultivos:** A rotación de cultivos é crucial para evitar a acumulación de patóxenos e pragas específicas. Cambiar a ubicación do xirasol cada ano axuda a manter a saúde do solo e reducir o risco de enfermidades.
- **Acolchado:** O acolchado con materiais orgánicos, como palla ou compost, axuda a conservar a humidade do solo, controlar malas herbas e mellorar a estrutura do solo.
- **Rego:** O rego regular é esencial para manter unha humidade constante, especialmente durante períodos secos. O rego por goteo é recomendable para minimizar a humidade sobre as follas e reducir o risco de enfermidades.
- **Control de malas herbas:** A eliminación manual de malas herbas e o uso de acolchado para minimizar a competencia por nutrientes e espazo.
- **Fertilización:** Aplicar compost ou esterco ben descomposto antes da plantación e durante o ciclo de crecemento para garantir un subministro adecuado de nutrientes.
- **Eliminación de restos de cultivos:** Recoller e eliminar restos vexetais despois da colleita para reducir a presenza de patóxenos no campo.

## Conclusión

O cultivo ecolóxico do xirasol en Galicia representa unha alternativa sostible que promove a saúde do solo, a biodiversidade e a calidade dos alimentos. Aplicar prácticas adecuadas para o control de pragas e enfermidades, marcos de plantación correctos e asociacións benéficas permite aos agricultores **obter colleitas exitosas e promover unha agricultura máis respectuosa co medio ambiente**. Estas prácticas non só melloran o rendemento das colleitas, senón que tamén contribúen ao desenvolvemento dunha agricultura máis sostible e resiliente en Galicia.

# HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

