

AZA ASIARRA

Brassica sp

Udazken-neguko baratzerako lurra prestatzen hasiko gara udan. Bertan, era mailakatuan, azak, brokoliak, azaloreak, eskarolak... garatzen hasiko dira. Kultura aniztasunari esker, gure baratzean bere txokoa hartzen ari diren aza asiarrak probatzeko une aproposa da.

Txina eta Japonia dute jatorria aza hauek. Ohiko azek dituzten antzeko beharrak dituzte, nahiz eta baieztapen hau batzuetan eztabaidagarria izan. Aza txinatarrak gordinik, batik bat, entsaladan, zopan, haragiarekin batera eta menestran jaten dira. Bitamina eta mineral iturri esanguratsua dira. Kaloria gutxi eta zuntz kopuru handia duenez, dieta hipokalorikoetarako egokia da.

Landatzerakoan edo ereiterakoan ez dugu presa handiegirik izango; abuztuaren amaiera arte itzarongo dugu gure baratzean jartzeko. Tipularen eta urazaren ostean konpost egoki batekin aberastutako lurlean jarriko ditugu eta 6-8 asteren ondoren, lehenengo azak hartzerik izango dugu. Aza hauek biltzeko oinarritik, lur-lurretik, moztuko ditugu.

Zeintzuk dira gure hazitegietan aurki daitezkeen azak?

Pe-tsai aza txinatarra: Gure azaren antzerako zaporea duen barietatea da, baina, askoz suabeagoa da. Uraza erromatarraren antzerako kukulu luzea sortzen du arroz laboreen artean landatzeko nekazari txinatarrak egindako hautaketa bati esker. Landare hau 50-60 cm-ko altuera izatera iristen da eta 30 x 40 cm-ko landatze-markoa aurreikusi beharko genuke.

Pak-choi aza txinatarra: Barietate hau aza arrunta baino gozoagoa da. Barietate honen hostoaren oinarriak jaten dira. Zerbarekin gertatzen den bezala, hostoak hipertrofiatuta egoten dira. Ez da 40 cm-ira iristen eta 30 x 30 cm-ko landatze-markoa erabiltzen da.





etologena
kutxa FUNDAZIOA



COLES ASIÁTICAS

Brassica sp

En pleno verano comenzamos a preparar las tierras para la huerta de otoño-invierno, donde gradualmente comenzarán a desarrollarse las berzas, los brócolis, las coliflores, escarolas... es el momento adecuado para probar las coles asiáticas que poco a poco van haciéndose un hueco en nuestras pequeñas huertas gracias a la multiculturalidad.

Estas coles vienen de China y de Japón, y como sus primas las coles clásicas, tienen necesidades parecidas, aunque esta afirmación a veces resulte comprometida. Las coles chinas se consumen crudas, principalmente en ensaladas, o cocidas en sopas, estofados de carne y menestras. Son una fuente apreciable de vitaminas y minerales. Además son un alimento bajo en calorías y rico en fibra, por lo que son adecuadas para dietas hipocalóricas.

A la hora de cultivarlas recomendamos no apresurarnos en su siembra o plantación y esperar hasta finales de agosto para introducir las en nuestra huerta. Se desarrollan bien en una parcela abonada con un buen compost, y donde previamente ha habido cebollas o lechugas. Tras 6-8 semanas podremos consumir las primeras coles. Estas coles se recolectan cortando desde la base a ras de suelo.

¿Qué coles podemos encontrar en nuestros viveros más cercanos?

Col china pe-tsai: Es una variedad de sabor parecido a nuestra col, pero mucho más suave en el paladar. Forma un cogollo alargado similar al de una lechuga romana, debido a que ha sido seleccionada por los campesinos chinos para intercalarla entre los cultivos de arroz. Esta planta llega a alcanzar los 50-60 cm de altura y conviene cultivarla en un marco de plantación de 30 x 40 cm.

Col china pak-choi: Esta variedad es mucho más dulce que una col normal, de la que se consume la base de las hojas que están hipertrofiadas, tal y como ocurre con la acelga. No alcanza los 40 cm de altura y se cultiva en un marco de plantación de 30 x 30 cm.



