

AZALOREA

Brassica oleraea var. *Botrytis*



JAKIN BEHARREKOAK

Mediterraneo-ekialdeko barazkia dugu azalorea (Libano, Siria). Hasiera batean buruko minak edo beherakoa bezalako arazoak sendatzeko besterik ez zen erabiltzen azalorea. Erromatarrek izan ziren kultibatu zuten lehenengoak, eta Italiatik Mediterraneoko lurraldetan zabaldu zutenak ere. Frantzia eta Ingalaterra XVI. mendean sartu zen, eta ehun urte beranduago ia Europa osoan zabaldua zegoen. Penintsulara XVIII. Mende aldera iritsi zen. Gaur egun mundu osoan egiten den barazkia da, baina Txina dugu ekoizlerik handiena.

Gure lurraldetan azalore zuria dugu ohikoena, baina beste kolore askoko barietateak ere existitzen dira: horiak, moreak, berdeak.

Kaloria gutxiko barazkia da, ura asko baitu. Fibra, bitamina eta mineralez beteta dago.

Sukaldatzerakoan botatzen duen kiratsa osagai sufredunena da. Nahiz eta usain txarra sortzen duten osagai hauek endekapenezko zenbait gaixotasun saihesten laguntzen dute, baita sistema immunologikoa piztu, antioxidatzaileak baitira.

LABOREA

- Landatu baino hilabete batzuk lehenago prestatu behar dugu lurra, landatzerakoan ondo asentatuta egoteko, ez baitzaizkio lur solteak gustatzen.
- Lur aberatsa behar du ondo hazteko.

- Kontuz sasoi lehorretan: ur gabe badago, sufritzen du.
- Nahiago ditu toki eguzkitsuak.

LANDAKETA

- Martxo-maiatza bitarte [hazitegia egin daiteke](#). Batzuk atzeratzen dute uztaila-abuztu arte ere.
- Landaretxoak 5-6 hosto dituztenean landatu daitezke lurrean, 50 x 70 cm-ko markoa emanez. Behin landatutakoan, lurra ondo zapaldu behar da eta gustura ureztatu.
- Bere aurretik Solanazeo familiako barazkiak (alberjiniak, piperrak edo tomateak) edo tuberkuludun landareak (apioa, azenarioa, patata) egon diren toki berean landatzea gomendatzen da. Azalorean ondoan erremolatxak, babak, ilarrak, baratxuriak edo babarrunak landatzea gomendagarria da ere.
- Hobe berriz ez elkartzea marrubi, patata edo tipularekin.

FERTILIZAZIOA

- Materia organikoa ugari duten lurrak nahiago ditu. Horrexegatik, kultibatzen hasi aurretik lurra ondo ongarriztatzea komeni da ondo umotutako simaurraz, sekula ez simaur freskoaz.

ZAINKETAK

- Tarteka belarrez garbitzea komeni da, lurra harrotu gabe.
- Behar denean, ureztatu.

ARAZO NAGUSIAK

- Barraskiloak eta bareak azalorean hostoak jaten dituzte, batez ere landare txikienean.
- Azaren euliaren harrak azalorearen sustraiak jan ditzake, landarea ahulduz, baita hilaraziz ere. Izurrite hau saihestu daiteke azalorea tomate landarearekin elkartuz.
- Azaren tximeletaren harrak azalorearen hostoak jaten ditu. Ugalduz gero, potasio-xaboiak edo mota-belarraren saldaz busti daitezke hostoak.
- Mildiu gaitzak azalorearen hostoak horitzen ditu.
- Azalorearen hernia gaitzak sustraiak loditzen ditu eta landarea hil dezake.
- Horma-txoriek mokokatzen dituzte landare gazteak.

UZTA

- Iraila-urtarrila bitarte daude azaloreak jateko onen onenean.
- Azalorearen burua trinkoa dagoenean jasotzen hasi behar da.

SUKALDEAN

- Azalorea egosterakoan botatzen duen kiratsa saihestu nahi badugu, patata edo sagar botatzea nahikoa da usain txarra pixka bat goxatzeko.
- Azalorea lurrunetan, labean, frijituta, gisatuta, egosita edo gratinatuta prestatu daiteke. Beste jakien osagaia izan daiteke, lekaleak, arrozarena adibidez, baita barazki-menestraren osagaia ere. Zenbait arraiak laguntzeko erabil daiteke (bakailoarena adibidez).
- Azalorea patata batzuekin jartzea, arrautza egosia, baratzuriak, maionesa pixka bat edota fruitu lehorrekin ere (almendrak adibidez) formula ona izan daiteke.

ITURRIAK

- Errekondo, Jakoba, 2015, *Bizi baratzea*, Donostia: Komunikazio Biziagoa, S.A.L.
- https://es.wikipedia.org/wiki/Lactuca_sativa
- <http://verduras.consumer.es/#list-verduras>
- <http://www.botanical-online.com>

COLIFLOR

Brassica oleraea var. botrytis



DEBES SABER

La coliflor es una verdura procedente de las regiones del Mediterráneo oriental (Líbano, Siria). Como otras muchas verduras, originariamente sólo se utilizaba para tratar algunas enfermedades como el dolor de cabeza o la diarrea. Los romanos fueron los primeros en cultivarla, y desde Italia la extendieron por el Mediterráneo. En el siglo XVI se comenzó a cultivar en Francia e Inglaterra, y un siglo más tarde se cultivaba en la mayor parte de Europa. A la península llegó un poco más tarde, alrededor del siglo XVIII. Aunque hoy en día se cultiva en todo el mundo, el mayor productor de coliflor es China.

Aunque la coliflor más cultivada en nuestra zona es la blanca, existen variedades de otros muchos colores: amarillas, moradas, verdes.

Es un alimento de bajo aporte calórico, ya que el agua es su principal componente. Es una buena fuente de fibra, de vitaminas y minerales.

El mal olor de la coliflor cuando se cocina se debe a sus componentes azufrados que, precisamente tienen el poder de ayudar a prevenir algunas enfermedades degenerativas y a estimular el sistema inmunológico por su carácter antioxidante.

CULTIVO

- Se debe preparar el terreno unos meses antes de su plantación, porque prefiere suelos bien asentados, no sueltos.

- Necesita suelos ricos para desarrollarse bien.
- No soporta la sequía.
- Necesita zonas soleadas.

PLANTACIÓN

- Se puede realizar el [semillero](#) desde marzo a mayo, aunque se puede retrasar el semillero hasta julio-agosto.
- La plantación en suelo definitivo se realiza cuando el plantel tiene 5-6 hojas verdaderas, desde junio hasta agosto, con un marco de plantación de 50 x 70 cm. Conviene apretar bien la tierra y regar abundantemente tras el trasplante.
- Es muy conveniente plantar coliflores después de cultivos de la familia de las solanáceas (berenjenas, pimientos o tomates) o de cultivos con raíces tuberosas (apio, zanahoria, patata). Cerca de coliflores podemos plantar remolachas, habas, guisantes, ajos o alubias.
- Es preferible no plantarlas cerca de fresas, patata o cebolla.

FERTILIZACIÓN

- Le gustan los suelos ricos en materia orgánica, de ahí que conviene abonar el suelo previamente a su cultivo con estiércol bien maduro, nunca con estiércol fresco.

CUIDADOS

- Conviene eliminar las hierbas cada cierto tiempo, con cuidado de no descompactar el suelo.
- Regar en caso necesario.

PRINCIPALES PROBLEMAS

- Caracoles y babosas pueden comer sus hojas, sobre todo cuando la planta es pequeña.
- Mosca de la col, cuyas larvas se alimentan de las raíces, pudiendo producir el debilitamiento de la planta, incluso su muerte. Una forma de evitar esta plaga es asociar la coliflor con el tomate.
- La mariposa de la col, cuyas larvas se alimentan de las hojas de la coliflor. En caso de plaga, se puede rociar las hojas con una mezcla de agua con jabón potásico o con el agua de la decocción de tanaceto.
- Mildiu, enfermedad que produce el amarilleamiento de las hojas.
- Hernia de la coliflor, enfermedad que produce el engrosamiento de sus raíces, pudiendo llegar a matar la planta
- A los gorriones les gusta picotear las plántulas jóvenes.

COSECHA

- Las coliflores se encuentran en su mejor momento entre los meses de septiembre y enero.

- Hay que comenzar a recogerlas cuando la cabeza está prieta.

EN LA COCINA

- Para evitar la aparición del olor característico que desprende la coliflor durante su cocinado se puede añadir al agua de cocción una patata o manzana y así conseguir atenuar la intensidad de su fuerte aroma.
- La coliflor puede prepararse al vapor, asada, frita, estofada, hervida o gratinada. Puede servirse como acompañamiento de otros platos, como legumbres o arroz, o como ingrediente de una menestra de verduras. También es un buen acompañante de algunos pescados, como el bacalao.
- La coliflor como plato principal puede ir acompañada de patatas, huevo duro, un refrito de ajos, un poco de mayonesa o incluso frutos secos, como, por ejemplo, almendras.

FUENTES

- Errekondo, Jakoba, 2015, *Bizi baratzea*, Donostia: Komunikazio Biziagoa, S.A.L.
- https://es.wikipedia.org/wiki/Lactuca_sativa
- <http://verduras.consumer.es/#list-verduras>
- <http://www.botanical-online.com>