

## ERREMOLATXA

*Beta vulgaris subs. Conditiva*



### JAKIN BEHARREKOAK

Erremolatxa eta zerbaren historia abiapuntu berbera dute. Izan ere, C.a.-ko II. mendean, Ipar Afrika eta Asiako mendebaldean hazten den landare basatia kultibatzen hasi ziren, pixkanaka bi landare desberdinak sortuz: zerba, hostotza ederrekoa, eta erremolatxa, sustrai potolo eta mamitsukoa. Gaur egun ere, bi landare desberdinak diren arren, bien haziak itxuraz berdina-berdinak izaten jarraitzen dute.

Garai batean erremolatxaren hostoak besterik ez zituzten jaten. Sustrai berriz, hortz eta buruko minentzako botika gisa erabili zuten. Aurrerago, erromatarrek erremolatxaren sustrai jaten hasi ziren, baina XVI. mende arte ez zen bere kultiboa zabaldu: orduantxe hasi ziren ingelesek eta alemaniarrek erremolatxa otorduetan sartzen.

Hiru erremolatxa talde daude: bazka erremolatxak, azukre erremolatxak eta baratze erremolatxak, azken hauek direlarik gure baratzetan egiten ditugunak. Baratze erremolatxen artean sustrai gorrikoa da ezagunena, baina beste koloretako barietateak ere badira: horiak, zuriztak, e.a.

Betazianina eta betaxantina dira erremolatxari kolorea ematen dioten pigmentuak: ezin ditugu digeritu, gure elikadura-bolo, kaka eta pixak koloreztatzen dituzte, baina ez-toxikoak direnez, elikagaigintzak erabiltzen ditu koloratzaile gisa.

Landare bienala da erremolatxa. Lehendabiziko urtean hostoak sortu eta indartzen ditu sustrai gizendu ahal izateko. Bigarren urtean berriz loreak eta haziak sortzen ditu, zurtoin luze baten muturrean.

## LABOREA

- Sustraiak ondo loditu ahal izateko, lur solteak, sakonak eta ondo drainatutakoak behar ditu erremolatxak. Horrexegatik lurra aldeztu aurretik ondo eta sakon lantzea komeni da. Gatza ere bota daiteke lurrian: 15 gr/m<sup>2</sup>.
- Lur buztintsuetan ez da batere ondo hazten.
- Toki eguzkitsutan edo erdi itzalean ondo hazten da.
- Ura behar izaten du (ur eskasian, mamia mikazten zaio eta kolorea ahuldu ere).
- Ez du batere maite simaur berria. Beraz ez da soluzio txarra aurreko landare batentzako ongarriztatutako lurrian landatzea erremolatxa.

## LANDAKETA

- Aukera desberdinak ditugu:
  - Haziak erein daitezke zuzenean lurrian.
  - Hazitegia egin eta aurrerago landareak landatu.
  - Landareak landatu.
- Hazia ereiteko sasoi egokiena martxotik ekaina bitartekoa da.
- Erremolatxa zuzenean lurrian ereiten badugu, 3 cm-tan lurperatuko dugu hazia. Erein daiteke lerrotan, 30 cm-ko tartea utziz lerro batetik bestera, edo sail osoan hazia zabalduz. Behin ernatutakoan, landaretxoak bakandu behar dira, batetik bestera 10-15 cm-ko tartea utziz.
- Landareari lurra emateko sasoi egokiena apiriletik uztaiera bitartekoa da (prestatutako hazitegitik edo beste nonbaitetik datorren landarea).
- Erremolatxa landareari 10 x 30 cm-ko markoa ematea komeni da.
- Inaurkinaren batekin lurra estaltzea ere oso egokia da (orbela, garoa, lastoa, e.a.): lurreko hezetasuna mantentzen lagunduko du eta belar gutxiago haziko dira.
- Erremolatxa ondo hazten da aza, letxuga, baba, babarruna, patata eta azenarioen ondoan. Landatu daiteke ere ziklo luzeagoko beste landareen artean: erremolatxak hartzen joan daitezke beste landareak handitu ahala.
- Erremolatxa zerbarekin jartzea berriz ez da gomendatzen.

## ZAINKETAK

- Udako beroetan ureztatzea komeni da, mamia gogortu baino lehen.

## ARAZO NAGUSIAK

- Zorriak eta erremolatxaren eulia dira izurrite nagusiak.

- Mildiuak eta beste ondoek sortutako gaitzak harrotu gabeko lurretan sortzen dira, hezeegi daudenean.
- *Zercospora* gaitzak orban borobiltxoak sortzen ditu erremolatxaren hostoetan, marroi kolorekoa hasieran, zuloak bihurtzen direnak aurrerago.
- Landare gazteak ere gustukoak dituzte txori batuek.

#### UZTA

- Lehenengo erremolatxak jasotzen hasi gaitzke 3 bat hilabete ondoren, eta jarraitu tarteka hartzen ere.

#### SUKALDEAN

- Azukre gehienetako duen barazkia da erremolatxa. Zuntza ere ugari du.
- Gordina edo egosita, entsaladetako ohiko osagaia da erremolatxaren sustraia. Baina hostoak ere jan daitezke, gazteenak entsaladetan gordinik, gogorxeago direnak berriz, egosita, zerbaren antzera.

#### ITURRIAK

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

## REMOLACHA

*Beta vulgaris* subs. *Conditiva*



### DEBES SABER

La historia del cultivo de la remolacha va unido al de la acelga. En el siglo II a.C. empieza a cultivarse una planta silvestre originaria del Norte de África y oeste de Asia, dando lugar a dos hortalizas diferentes: una con follaje abundante, la acelga, y otra, con raíz engrosada y carnosa, la remolacha. Aún hoy a pesar de dar lugar a dos plantas bien diferentes, las semillas de una y de otra son iguales a simple vista.

Las antiguas civilizaciones sólo consumían las hojas de la remolacha, mientras que su raíz se utilizaba como medicamento para combatir los dolores de muelas y de cabeza. Más tarde los romanos comenzaron a consumir la raíz de la remolacha, pero su consumo no se extendió hasta el siglo XVI, cuando ingleses y alemanes comenzaron a introducirla en sus dietas.

Existen 3 grupos de remolachas: forrajeras, azucareras y la remolacha de mesa, siendo ésta última la que cultivamos en nuestras huertas. Aunque la remolacha de mesa más conocida es la de raíz roja, existen variedades de raíces amarillas, blanquecinas, etc.

El color de la remolacha se debe a dos pigmentos, la betacianina y la betaxantina, que resultan indigeribles, tiñen el bolo alimenticio, los excrementos y la orina de ese color. Sin embargo, por su atoxicidad se usa frecuentemente como colorante en productos alimentarios.

Es una planta herbácea bianual, que produce hojas el primer año, creando reservas que engrosan la raíz. En su segundo año de vida, la remolacha produce un tallo central que puede alcanzar 1,5 m de altura, en cuya parte superior se desarrollan las flores.

## **CULTIVO**

- Necesita terrenos sueltos, profundos y bien drenados. Por eso, conviene preparar el terreno previamente mediante una labor profunda. Además, se puede añadir a la tierra 15 gr/m<sup>2</sup> de sal marina.
- Hay que evitar los terrenos arcillosos.
- Se desarrolla bien en sol o a media sombra.
- Necesita agua suficiente (en caso de escasez de agua se vuelve amarga y pierde color).
- No le gusta nada el estiércol fresco, por lo que otra opción es la de emplazar la remolacha en un terreno abonado para un cultivo anterior.

## **PLANTACIÓN**

- Tenemos diferentes opciones:
  - Sembrar las semillas directamente en el terreno de cultivo.
  - Realizar un semillero previo.
  - Plantar plantel.
- La época adecuada para las siembras es de marzo a junio.
- Si se siembra directamente en el terreno de cultivo, enterraremos la semilla 3 cm. Es posible sembrar en filas distanciadas 30 cm entre sí u ocupar el bancal entero. Una vez hayan germinado conviene realizar un aclareo de las plantitas, dejando 10-15 cm de distancia entre una y otra.
- La época adecuada para la plantación de plantel en el terreno va de abril a julio (para plantel procedente de semillero propio o de otra fuente).
- El marco de plantación para la remolacha cultivada en filas es de 10 x 30 cm.
- Es muy recomendable cubrir el terreno con algún material de cobertura (hojas, helechos, paja, etc.). Ayudará a mantener la humedad en el suelo y evitará la aparición de malas hierbas.
- Asociar remolachas con coles, lechuga, haba, alubia, patata y zanahoria da buenos resultados. También podemos asociarlas con otros cultivos de ciclo largo, de modo que vayamos recogiendo las remolachas a medida que se desarrolla el cultivo más largo.
- Curiosamente, no se recomienda asociar la remolacha con acelga.

## **CUIDADOS**

- Riegos en verano (cuando haga calor) para evitar que se endurezca la remolacha.

## **PRINCIPALES PROBLEMAS**

- Las plagas más frecuentes son los pulgones y la mosca de la remolacha.

- Enfermedades como el mildiu aparecen en terrenos poco aireados, sobre todo si están demasiado húmedos.
- También le ataca la *Zercospora*, enfermedad que provoca la aparición de manchas circulares amarronadas en las hojas, que terminan por convertirse en agujeros.
- Algunos pájaros pueden provocar daños en plantas jóvenes.

#### **COSECHA**

- Se puede comenzar a recoger las primeras remolachas 3 meses después de la siembra y seguir cosechando de manera escalonada.

#### **EN LA COCINA**

- La remolacha es una de las hortalizas más ricas en azúcares y una buena fuente de fibra.
- Cruda o cocida la remolacha de mesa es un ingrediente típico de ensalada. Pero también sus hojas son comestibles, las más jóvenes crudas en ensaladas, o cocidas como las acelgas, en caso de hojas más tiesas.

#### **FUENTES**

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