

ALKATXOFA EDO ORBURUA

Cynara cardunculus var. scolymus



JAKIN BEHARREKOAK

- Asterazea (Konposatua) familiko barazkia da alkatxofa edo orburua. Famili honetako landareek ehunka edo milaka lore txiki-txikiez osatutako loreak izaten dituzte (ekilorearena bezalaxe). Famili honek hostozko barazkiak eskaintzen dizkigu (atxikoria, letxuga, endibia, eskarola), lorezkoa (alkatxofa) edo zurtoinezko barazkiak (kardoa).
- Ipar Afrikatik dator alkatxofa. Erdi Haroan Arabiarrek zabaldu zuten Europan zehar, barazki honen barietateak hobetu ere.
- Grekoek eta erromatarrek, afrodisiakoa zelakoan, zabaldu zuten ere barazki honen ospea. Izan ere, Egeo aldeko kondaira baten arabera, alkatxofaren izen zientifikoa, *Cynara*, Zeus jainkoak bere ondora erakarritako neska baten izena izango litzateke, alkatxofa landarean bihurtu zuena, neska bere ondotik ihes egindakoan.

LABOREA

- Toki eguzkitsuak eta klima epela nahiago ditu barazki honek. Temperatura beroegiak alkatxofak zakartzen ditu eta 5º C-tik beherako tenperaturak berriz, alkatxofen kanpoko hostoak belzten ditu.
- Ez da batere ondo hazten lur buztintsu eta hezeegietan. Nahiago ditu ondo drenatzen duten lurrak, sakonak eta elikagai ugari dutenak.

- Alkatxofa landatu aurretik lurra sakon landu behar da eta ugari ongarriztatu ere.

LANDAKETA

- Alkatxofa berriak apirila edo maiatza aldera hazitik sortu daitezkeen arren, egokiagoa da ipurdiko altsumetatik lortzea:
 - o Landare heldu eta osasuntsu batetik altsumak mozten dira irailean: moztzerakoan 4-5 hosto eta sustrai batzuekin hartzen dira altsumak. Moztutakoan, kultibatuko diren lurrean landatu behar dira.
 - o Altsumak udaberrian ere hartu daitezke, landarea loretan dagoenean. Hala egiten bada, lehenengo hilabeteak beste lur batean edukiko ditugu, eta abuztu aldera behin betiko lurrean birlandatu behar dira.
- Ondo hazteko toki zabala behar du alkatxofak, beraz, landatzerakoan 100 x 100 cm-ko markoa emango diogu.
- Ondo ureztatu behar da landatu bezain pronto.
- Ondo hazten da letxuga, eskarola eta azarekin batera jartzen badugu; baita lekaleekin ere: babak, ilarrak, babarrunak, e.a.
- Alkatxofa landarea 3-4 urtetan egongo denez, baratzeko bazter batean edukitzea komeni da, ziklo motzeko beste barazkien kultiboentzako lur prestaketa oztopatu ez dezan.

FERTILIZAZIOA

Landatu aurretik ongarriztatuz gain, neguro ongarrria botatzea gomendatzen da.

ZAINKETAK

- Lerroen arteko lurra jorratu behar da, uda eta udazkenean.
- Negu hasieran landarea lurreztatzea komeni da, hau da, landarea jorratzen dugunean harrotutako lurra bere ipurdian pilatzea.
- Oso tenperatura baxuak espero badira, iratzez, lasto, belar edo beste material organiko batez landarea babestea komeni da.
- Alkatxofa landare iraunkorra den arren, landaketa sasoiari, 3-4 urte duten landareak kendu eta berriak jartzea komeni da.

ARAZO NAGUSIAK

- Barraskiloak eta bareak toki hezeetan.
- Alkatxofaren tximeleta zulatzailea da. Izan ere, arrautzak jartzen ditu landarean, eta bertatik sortutako harrek hostoak jaten dituzte, erdiko zainetik sartu eta landarean zurtoineraino iristen dira. Helduak bihurtzen direnean, berriz ere kanpora itzultzen dira, ugaltu eta ziklo berri bat hasteko.
- Usteldurak sortzen dituzten onddoak.

UZTA

- Negua eta udaberria da alkatxofaren uzta garaia. Umotutakoak baina hostotxoak estuak dituzten alkatxofak hartzen dira.
- Uzta ondoren, uda aldera garatu ez diren alkatxofak moztea komeni da.

SUKALDEAN

Barazki-menestraren osagai garrantzitsuena den arren, beste modu askotan ere jan daiteke: gordina, lurrunean egosia, frijitua, arrautza-irinetan pasata, gisatua, sutan edo labean erreta, e.a.

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>



<https://www.flickr.com/photos/10348212@N07/7442856684>

ALCACHOFA

Cynara cardunculus var. scolymus



DEBES SABER

- La alcachofa es una verdura que pertenece a la familia de las Asteráceas (Compuestas), familia que se caracteriza porque sus flores están compuestas por la fusión de cientos e incluso miles de flores diminutas, como es el caso del girasol. La familia incluye hortalizas de diversas especies: de hoja (achicoria, lechuga, endibia, escarola), de flor (alcachofa) o de tallo (cardo).
- La alcachofa procede del norte de África. Fueron los árabes, durante la Edad Media, quienes extendieron su cultivo por Europa y mejoraron las variedades.
- Los griegos y los romanos también propagaron su fama como alimento afrodisíaco. De hecho, según una leyenda egea, el nombre científico de la alcachofa, *Cynara*, es el nombre de una muchacha, seducida por Zeus y que éste transformó en alcachofa, tras marcharse de su lado.

CULTIVO

- Prefiere zonas soleadas y climas templados, sin temperaturas extremas. Un exceso de calor produce frutos de baja calidad y temperaturas inferiores a 5°C produce el ennegrecimiento de las escamas exteriores de los frutos.
- No se desarrolla bien en terrenos arcillosos y húmedos, prefiere suelos que drenan bien, profundos y ricos en nutrientes.
- Se debe preparar el terreno profundamente antes de plantarlas, y abonarlo generosamente.

PLANTACIÓN

- Aunque se puede reproducir por semillas en abril o en mayo, es más interesante reproducir la alcachofa a partir de sus chupones:
 - o En septiembre se pueden cortar chupones (brotes basales) de una alcachofera sana y adulta: los chupones deben tener 4-5 hojas y algunas raíces y se pueden plantar directamente en su terreno definitivo.
 - o También podemos cortar los chupones en primavera, cuando la planta esté floreciendo, pero en este caso, las plantaremos en un suelo provisional y se trasplantarán al terreno definitivo en agosto.
- Necesita mucho espacio para desarrollarse bien, de modo que conviene plantarlas con un marco de 100 x100 cm.
- Regar abundantemente tras la plantación.
- Crece bien con lechuga, escarola, col, y con leguminosas que aportan nitrógeno al suelo (habas, guisante, alubia...).
- Al tratarse de un cultivo que va a permanecer en la huerta 3-4 años, conviene plantarlas en la periferia, donde no entorpezca la preparación del suelo para otros cultivos de ciclo más corto.

FERTILIZACIÓN

Además del abonado previo a la plantación, conviene abonar cada invierno.

CUIDADOS

- Escardar el espacio entre filas, en verano y otoño.
- Aporcar las plantas a principios de invierno (calzar con tierra la base de la planta).
- Si hay riesgo de temperaturas muy bajas, conviene proteger las plantas con helechos, paja, hierba o algún otro material orgánico.
- Aunque la alcachofera es una planta vivaz, conviene sustituir las plantas viejas por otras cada 3-4 años, aprovechando la época de plantación.

PRINCIPALES PROBLEMAS

- Caracoles y babosas, sobre todo en zonas con mucha humedad.
- Barrenador de la alcachofa, mariposa que pone sus huevos sobre la alcachofa. Las larvas se alimentan de las hojas, penetrando por el nervio central para llegar al tallo de la planta, donde tras pupar, se convierten en adultos que salen al exterior para reproducirse y comenzar de nuevo el ciclo.
- Hongos que provocan podredumbres.

COSECHA

- La alcachofa se cosecha en invierno y primavera, escogiendo las alcachofas que hayan madurado pero que aún conserven las escamas juntas.
- Tras la cosecha conviene cortar en verano las alcachofas que todavía no se han desarrollado.

EN LA COCINA

Aunque la alcachofa es el ingrediente estrella de la menestra de verduras, puede consumirse asimismo de muchas otras formas: crudas, al vapor, fritas, rebozadas, guisadas, a la brasa, al horno, etc.

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>



<https://www.flickr.com/photos/10348212@N07/7442856684>