

## BROKOLIA

*Brassica oleraea var. Italica*



### JAKIN BEHARREKOAK

Dirudienez, Mediterraneo-ekialdeko herrialdeetatik datorren barazkia da. Bere garaian erromatarrek kultibatu eta kontsumitzen zuten barazki hau, eta gaur egun oraindik, Italian asko jaten da. 20 bat urte besterik ez dira Europako zenbait herrialdetara eta Estatu Batuak-era iritsi dela. Gaur egun, Kaliforniako plantazio izugarriei esker, Estatu Batuak bihurtu dira ekoizlerik handienean.

Sulforafano ugari du brokoliak: azken azterketak diotenez, urdaileko ultzera eta tumore askoren eragilea -*Helicobacter pylori* bakterioa- akabatzeko gaitasuna du konposatu natural honek.

Azido foliko ugari du brokoliak, bihotzeko gaitasunak eta depresioak saihesten laguntzen duena.

Lasaigarri naturala da, gorputzeko likidoak orekatzen ditu, duen kaltzioari esker deskaltzifikazioa saihesten laguntzen du, immunitatea indartu eta gorputza garbitzen lagundu ere.

Brokolia zuhaitz baten forma hartzen du: enbor jangarri batetik adarrak ateratzen zaizkio, eta bakoitzaren muturrean buru mamitsu eta jangarri bana sortzen da.

### LABOREA

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

- Ez zaizkio gustatzen pH azidoa duten lurrak. Beraz, horrelakotan landaketa egin aurretik karea edo errautsak botatzea komeni da.

#### **LANDAKETA**

- Udako brokolia egiteko, hazitegia martxo aldera egin beharko genuke.
- Udazken-neguko brokolia egiteko berriz, hazitegia maiatza edo ekaina aldera egingo dugu.
- Bi kasutan ere, behin haziak ernatutakoan, landaretxoak bakantzea komeni da, 8-10 cm-ko tarreak utziz.
- Landaretxoak 4-5 hosto dituztenean landatu daitezke lurrean, 50 x 70 cm-ko markoa emanez. Udako brokolia maiatza aldera andatuko da eta udazken-neguko brokolia berriz, ekaina eta abuztuaren artean, bero handiko egunak saihestuz.
- 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.
- Brokoliaren ondoan luzokerrak, erremolatxak edo tomateak landatzea gomendagarria da ere.
- Hobe berriz ez elkartzea marrubi, errefaua, tipula edo baratxuriarekin.

#### **FERTILIZAZIOA**

- Materia organikoa ugari duten lurrak nahiago ditu. Horrexegatik, kultibatzen hasi aurretik lurra ondo ongarriztatzea komeni da ondo umotutako simaurraz, sekula ez simaur freskoaz.
- Nitrogeno gehiegi izanez gero hostoak ahulduko zaizkio.

#### **ZAINKETAK**

- Tarteka belarrez garbitzea komeni da, lurra harrotu gabe.

#### **ARAZO NAGUSIAK**

- Barraskiloak eta bareak azalorean hostoak jaten dituzte, batez ere landare txikienean.
- Azaren euliaren harrak azalorean sustraiak jan ditzake, landarea ahulduz, baita hilaraziz ere. Izurrite hau saihestu daiteke azalorea tomate landarearekin elkartuz.
- Azaren tximeletaren harrak azalorean hostoak jaten ditu. Ugalduz gero, potasio-xaboiak edo mota-belarraren salda busti daitezke hostoak.
- Mildiu gaitzak azalorean hostoak horitzen ditu.
- Hernia gaitzak sustraiak loditzen ditu eta landarea hil dezake.
- Botritis, landarea usteltzen duen gaitza da, hezetan gehiegi dagoenean sortzen dena.
- Horma-txoriek mokokatzen dituzte landare gazteak.

## UZTA

- Erdiko burua da lehendabizi, eta gehiegi umotzen utzi gabe, jasotzen dena. Behin erdikoa kendutakoan, brokoliak buru txiki gehiago sortuko ditu beste adarretatik, tarteka-tarteka jasotzen joango garenak.

## SUKALDEAN

- Azalorean bezala, brokolian ere heldugabeko loreak dira jaten ditugunak, baita loreen zurtoin lodiak.
- Brokolia lurrunetan edo egosita jaten da, baina gordinik ere jan daiteke; izan ere, aperitibo gisa sarritan ikusten dugu gordinik jartzen dela.

## 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>

## BRÓCOLI

*Brassica oleraea var. Italica*



### DEBES SABER

El origen del brócoli parece estar en los países del mediterráneo oriental. Los romanos cultivaban y consumían esta planta y de hecho, aún hoy es una verdura muy popular en Italia. Fue hace poco más de 20 años cuando su producción y consumo se extendió por diversos países de Europa y por Estados Unidos. Éste último, gracias en gran medida a las plantaciones de California, se ha convertido en el mayor productor mundial.

El brócoli contiene una gran cantidad de sulforafano, un compuesto natural que parece ser capaz de eliminar la bacteria *Helicobacter pylori*, responsable de la de la mayoría de las úlceras gástricas y también de gran parte de los tumores de estómago.

Es rico en ácido fólico, que ayuda a prevenir las enfermedades cardíacas, así como la aparición de estados depresivos.

Es un relajante natural, regula el nivel de líquidos en el organismo, es rico en calcio, importante para evitar la aparición de procesos de descalcificación, aumenta la inmunidad y desintoxica el organismo.

Esta planta posee abundantes cabezas florales carnosas comestibles, dispuestas en forma de árbol, sobre ramas que nacen de un grueso tallo, también comestible.

### CULTIVO

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

- Para que se desarrolle bien es totalmente necesario que tenga a su disposición un suelo profundo, rico en nutrientes, y con agua suficiente.
- Sensible a los suelos de pH ácido, por lo que conviene añadir al suelo cal o ceniza antes de la plantación en caso necesario.

### **PLANTACIÓN**

- El brócoli de verano se siembra en semillero, en marzo.
- El brócoli de otoño-invierno se siembra en semillero, en mayo o junio.
- En ambos casos, una vez germinadas las semillas se debe hacer un aclareo dejando 8-10 cm entre plantas.
- Se plantarán en terreno definitivo cuando las plantitas tienen 4-5 hojas verdaderas, hacia mayo en el caso del brócoli de verano y entre junio y agosto, el brócoli de otoño-invierno, evitando los días muy calurosos. Plantaremos en un marco de 50 x 70 cm.
- Conviene apretar bien la tierra y regar abundantemente tras el trasplante.
- Es muy conveniente plantar brócoli después de cultivos de la familia de las solanáceas (berenjenas, pimientos o tomates) o de cultivos con raíces tuberosas (apio, zanahoria, patata).
- Podemos asociar el brócoli con pepino, remolacha o tomate.
- Es preferible no plantarlos cerca de fresas, rábano, cebolla o ajo.

### **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
- Si se le abona con exceso de nitrógeno, su follaje se volverá muy débil.

### **CUIDADOS**

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

### **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 el brócoli con el tomate.
- La mariposa de la col, cuyas larvas se alimentan de sus hojas. 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.
- Botritis, enfermedad que pudre la planta y que aparece cuando hay demasiada humedad.



- Hernia, enfermedad que produce el engrosamiento de sus raíces, pudiendo llegar a matar la planta
- A los gorriones les gusta picotear las plántulas jóvenes.

#### **COSECHA**

- Se recoge primero la cabeza central, sin dejar que madure demasiado. Una vez cortada ésta, el brócoli seguirá produciendo cabezuelas laterales, que podremos cosechar de manera escalonada.

#### **EN LA COCINA**

- Del brócoli, al igual que en el caso de la coliflor, comemos fundamentalmente sus flores inmaduras y el grueso tallo en el que se insertan.
- Habitualmente se prepara hervido o al vapor, pero se puede consumir crudo y se ha convertido en una verdura cruda muy popular como aperitivo.

#### **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>