

Entsaladetarako barazkiak balkoian neguan ere!

Herritar asko dira lurmuturrik ez, eta balkoi eta terrazatako txoko txikiena ere barazkiak egiteko aprobetxatzen dutenak. Izan ere, onura franko baditu praktika honek:

- Ezin barazkiak freskoagorik jan.
- Hartu eta platerera! Barazkiak eskura ditugu eta otordua prestatzeko momentu berean jaso ditzakegu.
- Lore asko bezain politak dira barazkiak ere.
- Haurrak inplikatzera merezi du: lorontzitan edo jardineretan barazkiak egitea oso praktika egokia eta didaktikoa da etxeko txikientzako.

Udaran, tomate landareak, piperrak, eta beste barazkiak ugari ikus ditzakegu balkoi eta terrazetan. Neguan berriz, tristeago ikusten dira.

Baina badira balkoi eta terrazatan oso modu errazean udazkenean ere egin daitezkeen barazkiak, neguan kontsumitu ahal izateko: **barazki hostodunak**. Oso egokiak neguko entsaladetan, gordinik jateko. Gure entsaladei zapore, forma eta kolore desberdinak emango diete barazki hauek.

Gutxienez egun erdiko eguzkia beharko dute landare hauek eta toki askorik ez digute kenduko balkoian: nahikoa dute 20-25 cm-ko diametroko lorontziak edo loreentzako erabiltzen ditugun jardinerak. Lur goxo eta ongarrtua lortu eta jnahikoa kultibatzen hasteko! Hona hemen udazkenean ereitea/landatzea proposatzen dizkizuegun landare batzuk, neguan zehar barazki freskoak eduki ahal izateko:

Kanonigoak

Tamaina txikiko landarea da. Haziak lurlean zuzenean erein aurretik, egun bat uretan edukitzea komeni da.

- Lorontzi edo jardineretako lurlean zuzenean erein daiteke.
- Ernatzerakoan, bakandu behar dira landareak, 10 cm batetik bestera utziz.
- 1,5 hilabetez, hostoak jateko moduan egon daitezke.
- Hostoak kentzen joango gara, eta udaberri arte jaten jarraitu ahal izango dugu. Lehenengo beroekin, hostoak zakartzen dira.

Ziazerba edo espinaka

Hosto samurrenak gure entsaladak alaitzeko erabil daitezke gordinik.

- Lorontzi edo jardineretako lurlean zuzenean erein daiteke.
- Ernatzerakoan, bakandu behar dira landareak, 5 cm batetik bestera utziz.
- 1 hilabetez, hostoak hartzen hasi gaitzke. Hostoak kentzen joango gara, gutxienez hosto erdiak utziz landareari aldiro.

Rukula

Entsaladei ukitu min bat emateko aproposa, pizzeekin, saltsekin, etab. ere erabiltzen da.

- Lorontzi edo jardineretako lurlean zuzenean erein daiteke.
- Ernatzerakoan, bakandu behar dira landareak, 25 cm batetik bestera utziz.
- Hostoak kentzen joan gaitzke udaberri arte.

Mizuna (japoniako ziapea, mostaza)

Barazki japoniarra da eta oso interesgarria da bere zapore minagatik, ziapearen antzekoa. Entsaladei kolorea ere emango dio: barietate berde eta gorriak ere.

- Hazitegia egin dezakegu eta landaretxoak edukitzean, lorontzi edo jardineretan landatu, 25 cm-ko distantzia utziz landareen artean.
- Lorontzi edo jardineretako lurrean zuzenean erein daiteke ere. Ernatzerakoan, bakandu behar dira landareak, 25 cm batetik bestera utziz.
- 1,5 hilabetean, hostoak hartzen hasi gaitzke, oinarritik 2 cm-tara moztuz.

Eskarola

Letxugak baino mikatzagoak dira.

- Hazitegia egin dezakegu eta landaretxoak edukitzean, lorontzi edo jardineretan landatu, 25 cm-ko distantzia utziz landareen artean.
- Landareak tarteka jartzea komeni da, bilketa ere luzatzeko.
- Bildu baino 10-15 egun lehenago, sokatxo batez lotu egiten edo txapela jarri, zuritzeko.

¡En invierno cultivamos hortalizas de ensalada en el balcón!

Son muchas las personas que aprovechan hasta el rincón más pequeño para cultivar hortalizas en sus balcones y terrazas. De hecho, esta práctica tiene muchos beneficios:

- Imposible encontrar verduras más frescas.
- ¡Del balcón al plato!: las verduras las tenemos a nuestro lado y podemos recogerlas en el mismo momento de preparar nuestros platos.
- Como las plantas de flor, las verduras también pueden cumplir una función ornamental.
- Merece la pena implicar en esta actividad a los niños/as: cultivar en macetas y jardineras es una práctica muy adecuada y enormemente didáctica para los más pequeños de la casa.

En verano, es muy habitual ver cultivos de tomate, pimiento y otras hortalizas en balcones y terrazas. En invierno, por el contrario, suelen estar más vacíos y tristes.

Pero existen hortalizas que se pueden sembrar y plantar fácilmente en balcones y terrazas en otoño, para consumirlas en invierno: **son las verduras de hoja**. Muy apropiadas para consumirlas crudas, y que proporcionan a nuestras ensaladas, sabores, formas y colores diversos.

Estos cultivos necesitan como mínimo medio día de sol, pero no nos quitan demasiado espacio: es suficiente con plantarlos en macetas de 20-25 cm de diámetro o en jardineras típicas para plantas de flor. Además, necesitan una tierra suelta y bien abonada, y ¡ya está! Estas son las plantas que os proponemos sembrar/plantar en otoño, para tener verduras frescas durante el invierno:

Canónigo

Es una planta de pequeño tamaño. Antes de sembrar directamente en la tierra, conviene tener las semillas en remojo durante un día.

- Se siembra directamente en la misma tierra donde crecerán más adelante.
- Cuando hayan germinado las semillas, hay que aclarar las plantitas, dejando un espacio de 10 cm entre ellas.
- En un mes y medio, ya podremos empezar a consumir las primeras hojas.
- Podremos continuar cosechando hojas hasta la primavera, cuando las hojas perderán calidad.

Espinaca

Se pueden usar las hojas más tiernas para consumirlas en crudo en ensalada.

- Se siembra directamente en la misma tierra donde crecerán más adelante.
- Cuando hayan germinado las semillas, hay que aclarar las plantitas, dejando un espacio de 5 cm entre ellas.
- En un mes, ya podremos empezar a consumir las primeras hojas. Cada vez que cosechamos nuevas hojas, conviene dejarle a la planta como mínimo la mitad de sus hojas.

Rúcula

Una planta muy adecuada para dar a las ensaladas un toque picante. Además se usa en pizzas, salsas, etc.

- Se siembra directamente en la misma tierra donde crecerán más adelante.
- Cuando hayan germinado las semillas, hay que aclarar las plantitas, dejando un espacio de 25 cm entre ellas
- Podremos cosechar sus hojas hasta la primavera.

Mizuna (mostaza japonesa)

Es una verdura de origen japonés, muy interesante por su sabor picante, parecido al de la mostaza. Puede también dar color a nuestras ensaladas, porque existen variedades verdes y rojas.

- Podemos hacer un semillero previo y una vez conseguido el plantel, plantar las plantitas en las macetas o jardineras, dejando una distancia de 25 cm entre ellas.
- O podemos también sembrar las semillas directamente en la misma tierra donde crecerán más adelante. Cuando hayan germinado, hay que aclarar las plantitas, dejando un espacio de 25 cm entre ellas.
- En un mes y medio, ya podremos empezar a consumir las primeras hojas. Para ello se cortan a 2 cm de la base.

Escarola

Verdura de sabor más amargo que la lechuga.

- Podemos hacer un semillero previo y una vez conseguido el plantel, plantar las plantitas en las macetas o jardineras, dejando una distancia de 25 cm entre ellas.
- Conviene escalonar las plantaciones, para alargar también el período de cosecha.
- 10-15 días antes de cosechar la escarola, conviene atar la mata o ponerle un *sombrero*, para blanquearla.