

ESKAROLA EDO OSTERZURIA

Chicorium endivia



Eskarola edo osterzuria urteroko landarea da konposatuen familiakoa, txikoria bezala.

JATORRIA

- Guztiz argi ez dagoen arren, badirudi **jatorria Indian duela**. European Erdi Aroan landatzen zen.

BARIETATEAK

- Bi barietate nagusiak **hosto kizkurdun eskarola eta eskarola leuna** dira. Lehenengoak, erroseta itxuradun hosto arraildu ugari ditu eta bigarrenak, hosto zabal eta lodiak izaten ditu.

EZAUGARRIAK

- **Gordinik nahiz egosita jan daiteke** eta letxugak edo urazak baino zaporetsuagoak eta mikatzagoak dira. Digestioari laguntzen dion landare arazgarria da.
- **Hosto berdeak dira bitaminatan eta mineraletan aberatsenak** eta defentsak indartzeko lagungarri bikainak dira.

KLIMA ETA ONGARRIKETA

- Hotzari aurre egiten dion arren, **klima epelak nahiago ditu**, nahiz eta gehiegizko beroa gogoko ez izan.
- Lur freskoak eta humus ugariak gogoko ditu, nahiz eta simaur freskoa ez duen ondo jasaten.

LANDAKETA

- Udaberri-udan landatu daiteke baina **sasoirik egokiena udazken-negua da** hori baita beraien goieneko unea.

- **Abuztu-irailean landatu daiteke neguan kontsumitzeko.** Horretarako, hazitegia guk egin nahi badugu, uztaile aldera prestatu beharko dugu.

BILKETA

- Bilketa baino hamar egun lehenago, zuritzeari ekingo diogu. **Landarearen erdiguneari argitasuna eragotziko diogu** mikatzegiak izan ez daitezen eta samurragoak izan daitezen.
- Horretarako, **erdiko hostoak lotuko ditugu** edo kanpai itxurako estalki batekin estaliko ditugu. Ez dute arazo handirik izaten izurrite eta gaixotasunekin.

ESCAROLA

Chicorium endivia



La **escarola** es una planta anual de la familia de las compuestas, igual que la achicoria.

ORIGEN

- Aunque no esté del todo claro, **parece que es originaria de la India**. En la edad media, ya se cultivaba en Europa.

VARIEDADES

- Las dos variedades principales son la escarola de hoja rizada y de hoja lisa. La primera, tiene numerosas hojas en roseta muy hendidas y la segunda presenta hojas anchas y gruesas

PROPIEDADES

- **Se pueden consumir tanto en crudo como cocidas** y tienen un sabor más fuerte y amargo que las lechugas. Es una planta depurativa y digestiva.
- **Las hojas verdes son las más ricas en vitaminas y minerales** además de que ayudan a fortalecer las defensas.

CLIMA Y ABONADO

- Aunque son plantas que resisten bien el frío, **prefieren los climas cálidos**, aunque no soportan bien los calores excesivos.
- **Las escarolas de hoja lisa, aguantan mejor el frío**. Les gusta el suelo fresco y rico en humus, aunque no toleran bien el estiércol fresco.

PLANTACIÓN

- Se pueden cultivar en primavera-verano pero **la mejor época para cultivarlas es en otoño-invierno** ya que es cuando alcanzan todo su esplendor. Además, en esta época tenemos menos variedad de hortalizas en nuestra huerta por lo que se agradece tener otra opción más.
- **Podemos plantarlas en agosto-septiembre** para poder disfrutarlas en invierno. Para ello, si queremos realizar nosotros el semillero, lo tendremos que realizar a mediados de julio.

RECOLECTA

- **Unos diez días antes de la recolección, procederemos al blanqueado.** Se priva de luz al centro de la planta para volverlas más tiernas y menos amargas.
- Para ello **se atan las hojas centrales de la planta o se tapan con una campana de forzado.** No suelen tener grandes problemas en cuanto a plagas y enfermedades.