

ARBI-GARAK (EDO GRELOAK) ETA ARBI-HOSTOAK

Brassica rapa L. var. Rapa



Directo al paladar

JAKIN BEHARREKOAK

- Greloak eta arbi-hostoak hostozko barazkiak dira, oso ezagunak Galizian, ez ordea, Galiziatik kanpo. Galizian oso zabaldua dago hauen kultiboa eta bertako gastronomian zeharo txertatuta daude greloak eta arbi-hostoak. Italian eta Portugalen ere antzeko kultibotarako lur-eremu handiak daude.
- Gipuzkoan ere badira ekoizle txiki batzuk barazki hau landatu eta saltzen dituztenak, barazkiak kontsumitzaileengan duen harrera ona ikusita.
- Greloak eta arbi-hostoak arbi barietate zehatz batzuetatik datoz, eta aza, azalore edo brokoliaren familia berekoak dira. Egia esan, arbiek hiru produktu ezberdin eman ditzake:
 - o Arbia bera, hau da, landarearen sustrai lodia. Abereentzako bazka gisa erabili izan da, baina Frantzian, adibidez, salda egiteko nahitaezko barazkia da.
 - o Arbi-hostoak: hosto begetatiboak dira, hau da, hasierako hostoak, urritik abendura bitartean uzta daitezkeenak. Greloek baino zapore goxoagoa dute.
 - o Greloak: lore-zurtoinetan sortzen diren hostoak dira. Urtarriletik otsaila-martxora arte uzta daitezke greloak, baina arbiak loreak sortzen hasi bezain pronto, garratzegiak bihurtzen dira. Zaporeari dagokionez, greloak, arbi-hostoak baino garratzagoak dira.

- Gainera, arbia ongarri berde gisa erabiltzen da, bere sustraiek beste landare batzuenak iristen ez diren sakonera irits dezaketelako, lur geruza trinkotuak zeharkatuz. Honi esker, lur sakonetik elikagaiak xurgatu eta landareen zati guztietara eramateko gaitasuna dute arbiek. Behin arbi-landareak heldutasunera iristean moztu egiten dira eta lurrarekin nahastu, ongarria bihurtuz.

LABOREA

- Lur arina, emankorra, gozoa eta nahiko materia organikoa duen lurra behar dute greloek eta arbi-hostoek ondo hazteko.
- Nahiz eta ondo hazi daitekeen grelo-landarea pH alkalinoa duten lurretan (Gipuzkoako nekazal lur gehienak halaxekoak dira), nahiago ditu lur azidoak, 6-7 arteko pH-a dutenak.
- Ereintzaren aurretik komeni da lurra prestatzea, batez ere azalekoa, fin-fina egon behar baitu haziak egoki ernatu ahal izateko.

EREINTZA EDO LANDAKETA

- Abuztuan edo irailean ereiten da grelo-hazia, aleak ilaretan botaz, 1-2 cm-ra lurperatuz. Ilaratik ilarara 30 cm-ko tartea uztea komeni da.
- Hazi erein beharrean, hazitegietatik datorren landarea ere landatu daiteke, 5-10 cm-ko tartea emanez landareei.
- Ereiteko sasoirik ohikoena uda bukaerakoa bada ere, udaberrian ere erein daiteke greloa. Kasu honetan, eta espazioa hobeto aprobetxatzeko, ilararekin elkartu daiteke: ilarrek makiletan gora egiten duenean, lur-azalera toki librea utziz, greloak ereiteko une egokia izaten da.

FERTILIZAZIOA

- Greloak erein aurretik lurrari simaurra ematea komeni da.

ZAINKETAK

- Ereintzaren ondorengo egunetan, adi egon!! Oso garrantzitsua da lurra heze mantentzea, haziak behar bezala erna daitezen. Hego haizea edo egun beroak badatoz ureztatzea behar-beharrezkoa izango da. Landareak garatzen hasi arte behar hainbeste ura ematea gomendatzen da, lurra sasoiari mantentzeko (ez hezeegi, ez lehorregi ere).
- Ernatu ondoren, landareak bata bestearengandik hurbilegi daudela ikusten bada, bakantzea komeniko litzateke. Landareek 3-4 hosto dituztenean egiten da, landare batzuk kenduz, 5-10 cm-ko tartea utziz landareen artean. Honela, lekua emango zaie hazten jarraituko duten greloei, ondo garatu daitezen.

ARAZO NAGUSIAK

- Printzipioz, landare indartsua da, izurrite eta gaixotasun gutxi izaten duen landarea. Baina, oro har, kruziferoen familiako landareek sufritzen dituzten izurrite berak eduki ditzakete greloek ere. Hauxek dira ohikoena:

- Azaren eulia. Euli honen beldarrak landareen sustraiez elikatzen dira, eta landareak gazteak badira, hil ere ditzake. Landareen hostoek urdin kolorea hartzen badute eta aldiz hosto-ertzak hori kolorea, azaren euliak sustraietan kalteak sortzen ari den seinale izan daiteke. Izurria bihurtzen bada, kaltetutako landareak ureztatu ditzakegu salda honekin: neem olio 3-4 tanta ur litro batean.
- Azaren beldarra hostoek elikatzen da, zuloak egiten ditu arbi-hosto eta greloetan. Beldar hauek erraz identifikatzen dira, kolore gris berdexka baitute, 3 lerro hori gorputzean luzetara eta orban beltzak ere. Harrak taldean bizi dira, eta hazten doazen heinean gero eta gehiago jaten dute. Honexegatik oso garrantzitsua da lehenbailehen detektatzea, kalte handiagoak saihesteko.
- Arbien beldar faltsua. Beldar honek arbien hostoak jaten ditu, zainak bakarrik utziz. Irailean edo urrian eragiten ditu kalterik handienak eta ondorioz, grelo-landareak hondatuta utzi ditzake. Izurria izanez gero, *Bacillus thuringiensis*-ekin tratatu daiteke.

UZTA

- Arbi-hostoak eta greloak pixkanaka biltzen dira hosto handienak aldizka jasoz; ez da landare osoa mozten letxugaren kasuan bezala, adibidez.
- Ereiten denetik 6-8 astera, lehen arbi-hostoak bil daitezke, hosto handienak hartuz, landareak garatzen jarraitzen utziz. Beraz, urritik abendura bitartean arbi-hostoak jaso ahal izango ditugu tarteka.
- Hilabete eta erdi geroago (abenduren bukaeratik aurrera) arbi-landareek lore-zurtoinak garatuta izango dituzte, eta beraz, greloak ere biltzen hasi ahalko dugu. Ia martxo bitarte, tarteka greloak jaso ahal izango ditugu, loreak sortzen hasi arte. Une horretatik aurrera, greloak jateko garrantzegiak bihurtuko dira.

SUKALDEAN

- CSICek Galizian egindako ikerketen arabera, greloek oso kontzentrazio nabarmena dute konposatu antikanzerigenoetan; zehazki, glukosinolatoak eta horien deribatuak, isotiozianatoak ugari izaten dute. Gainera, proteina eta A, B eta C bitamina ugari dute eta burdina, potasioa edo kaltzioa bezalako mineralak ere eskaintzen dizkigute. Horrez gain, konposatu fenolikoak dituzte, antioxidatzaileak hain zuzen, modu naturalean atzeratzen dutenak zahartze prozesua.
- Galizian greloak kontsumitzen dira galiziar eltzekarian batik bat edo lakoiarekin batera. Baina barazki honek beste sukaldatzeko era pila onartzen ditu. Inoiz ez badituzu greloak dastatu, animatu zaitetz probatzera!... Eta zure baratzean landatzera!

ITURRIAK

- <http://www.cerespain.com/cultivo-grelos-de-galicia.html>
- <https://lahuertoteca.es/cuando-plantar-grelos>
- <https://www.interempresas.net/Horticola/Articulos/184328-Importancia-del-cultivo-del-grelo.html>



- <https://www.lafertilidaddelatierra.com/claves-para-el-exito-del-cultivo-de-nabos-y-de-grelos/>
- <https://www.diariodunnenolabrego.com/2019/10/como-cultivar-nabos-nabizas-grelos-guia-cultivo.html>