

## 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, ilarrarekin 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 urreztatu 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>

## GRELOS Y NABIZAS

*Brassica rapa L. var. Rapa*



*Directo al paladar*

### DEBES SABER

- Los grelos y las nabizas son verduras de hoja, muy conocidas en Galicia, no así fuera de ella. Su cultivo está muy extendido en Galicia donde grelos y nabizas están presentes en muchos platos de su gastronomía. En Italia y Portugal hay asimismo grandes extensiones de cultivos similares.
- En Gipuzkoa hay ya algunos pequeños productores que los cultivan y los venden, vista la buena acogida que tiene esta verdura entre los consumidores.
- Los grelos y nabizas proceden de ciertas variedades de nabo, y pertenecen a la misma familia que las coles, las coliflores o el brócoli. En realidad, el nabo puede producir tres productos diferentes:
  - El nabo propiamente dicho, es decir la raíz engrosada de la planta, usada tradicionalmente como alimento para el ganado, aunque en Francia, por ejemplo, es una hortaliza típica para caldo.
  - Las nabizas: son las hojas vegetativas, es decir, las hojas más tempranas que pueden cosecharse desde octubre a diciembre. Son más tiernas que los grelos.
  - Los grelos: son las hojas que surgen en los tallos florales. Se pueden cosechar desde enero hasta febrero-marzo, pero una vez que el nabo empieza a formar las

flores, los grelos dejan de ser tan ricos. En cuanto a su sabor, los grelos son algo más amargos que las nabizas.

- Además, el nabo se usa tradicionalmente como abono verde porque sus raíces pueden alcanzar profundidades a las que las raíces de otras plantas no llegan, traspasar capas compactadas y bombear desde allí nutrientes a todas las partes de la planta. Una vez que las plantas de nabo alcanzan la madurez, se siegan y se entierran, convirtiéndose en abono para otros cultivos.

## **CULTIVO**

- Los grelos y nabizas necesitan un suelo ligero, fértil, bien mullido y rico en materia orgánica.
- Aunque se puede desarrollar bien en tierras de pH básico (la mayoría de los suelos agrícolas guipuzcoanos lo son), prefiere los suelos ligeramente ácidos con un pH entre 6 y 7.
- Antes de la siembra, conviene preparar el terreno, sobre todo, la parte más superficial, que debe estar bien fina para que las semillas germinen bien.

## **SIEMBRA O PLANTACIÓN**

- La siembra se realiza en agosto o septiembre, echando las semillas a lo largo de filas separadas entre sí unos 30 cm y enterrándolas a 1-2 cm, no más.
- También puede plantarse plantel procedente de semilleros, separando las plantas 5-10 cm.
- Aunque la época de siembra más habitual es la de finales de verano, se pueden sembrar grelos también en primavera. En este caso, y con el fin de aprovechar mejor el espacio, se puede asociar con guisantes, sembrando los grelos en el momento en que el guisante se entutora y deja espacio libre en el suelo.

## **FERTILIZACIÓN**

- Antes de la siembra conviene abonar el suelo con estiércol.

## **CUIDADOS**

- ¡Ojo con los primeros días tras la siembra! Es importante que la tierra se mantenga húmeda para que las semillas germinen adecuadamente. Si coincide con viento sur o con días de calor, es necesario que reguemos las veces que haga falta (hay que mantener el suelo en tempero, ni muy húmedo, ni muy seco) hasta que las plántulas empiecen a desarrollarse.
- Si una vez germinadas, vemos que las plantas están demasiado juntas unas de otras, podemos hacer un aclareo: se hace cuando las plántulas tienen 3-4 hojas, quitando algunas plantas y dejando una cada 5-10 cm. De este modo, les daremos espacio a los futuros grelos y nabizas para que se desarrollen bien.

## PRINCIPALES PROBLEMAS

En principio es una planta rústica que apenas da problemas de plagas y enfermedades. Pero, en general, las plagas que pueden afectar a los grelos son las que afectan a las plantas de la familia de las crucíferas. Estas son las más frecuentes:

- Mosca de la col. Las larvas de esta mosca se alimentan de las raíces de las plantas, pudiendo llegar a matarlas si las plantas son jóvenes. Si las hojas de las plantas se vuelven azuladas, con bordes amarillos puede ser síntoma de su presencia. En caso de plaga podemos realizar un riego de las plantas atacadas con una mezcla de 3-4 gotas de aceite de neem por litro de agua.
- La oruga de la col, que se alimenta de las hojas, produciendo agujeros en las nabizas y grelos. Estas larvas son fácilmente reconocibles, porque son de color gris verdoso, con 3 líneas amarillas y manchas negras. Las larvas viven en grupo y según van creciendo crece también su apetito, por lo que es muy importante detectarlas cuanto antes para evitar daños mayores.
- Falsa oruga de los nabos. Esta oruga se alimenta de las hojas de los nabos, dejando solo los nervios. Ataca principalmente en septiembre u octubre, de modo que puede llegar a afectar a las plántulas jóvenes de grelos. En caso de plaga pueden tratarse con *Bacillus thuringiensis*.

## COSECHA

- Las nabizas y los grelos se van recogiendo poco a poco, no se corta la planta entera como en el caso de la lechuga, sino que se van cosechando las hojas más desarrolladas.
- A las 6-8 semanas tras la siembra se pueden recoger las primeras nabizas, cortando las hojas más grandes, y dejando que la planta siga desarrollándose. Podremos cosechar periódicamente las nabizas desde octubre hasta diciembre.
- Un mes y medio más tarde (de finales de diciembre en adelante), las plantas ya habrán desarrollado los tallos florales, de manera que podremos también cosechar los grelos. Podremos ir recogiendo grelos hasta marzo prácticamente, de forma periódica, hasta que empiecen a formarse las flores. A partir de ese momento, los grelos se vuelven mucho más amargos y dejan de ser aprovechables.

## EN LA COCINA

- Investigaciones del CSIC en Galicia han confirmado que los grelos tienen una concentración muy destacada de compuestos anticancerígenos, en concreto los glucosinolatos y sus derivados, los isotiocianatos. Además, son ricos en proteínas y vitaminas A, B y C y fuente de minerales como el hierro, el potasio o el calcio. Asimismo, contienen compuestos fenólicos, que actúan como antioxidantes, retrasando de forma natural el envejecimiento.
- En Galicia, se consumen sobre todo en forma de cocido gallego o como lacón con grelos. Pero esta verdura acepta muchísimas otras preparaciones. ¡Anímate a probarla si no lo has hecho nunca y a cultivarla en tu huerta!

## FUENTES

- <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>