

GURUTZEDUNAK EDO KRUZIFEROAK



JAKIN BEHARREKOAK

Neguan, gure barazki asko bizirauteko gai ez diren bitartean, gurutzedunak edo kruziferoak gure baratzea betetzen laguntzen digute; sasoi honetan ordezkaritza handiena duen barazki-familia baita.

Azaloreak, brokoliak, azak, bruselazak eta hauen antzekotasun handirik ez duten arren, rukula, errefautxoak eta arbia bezalako barazkiak, familia berekoak dira.

JATORRIA

- Ezagutzen ditugun **barazki zaharretakoak dira**, duela 6.000 urte kontsumitzen zirela jakina baita.
- **Erromatarrek barazki hauen kontsumitzaile handiak ziren**, hauen ezaugarri onuragarriengatik.

EZAUGARRIAK

- Duten balio nutritibo eta minbiziaren aurkako propietateengatik ezagunak diren arren, **hainbat propietate zenbatezin dituzte**.
- Baina, makadurentzat (kontusio) eta hanturentzako txaplata edo enplastuetan ere erabili izan dira.

ZAINTZA

- Nagusiki neguan landatzen direnez, zaintza-lan gutxi behar duten landareak dira. Arazorik handiena azaren **beldarra** izaten da.
- **Tximeleta zuri batek arrautzak erruten ditu** eta ohartzen ez bagara, handik egun batzuetara, beldarrek aza osoa jango dute. Horretarako, oso garrantzitsua da noizean behin, hostoen behaketa egitea beldarrik edo arrautzik (laranja kolorekoak) dagoen aztertzeke.
- Arrautzen kasuan, eskuz zanpatu behar dira. Beldarrentzat *Bacillus thuringiensis* erabiltzen da, izurriten aurrean oso eraginkorra da eta guztiz kalterik gabea da intsektuentzat eta baita guretzat ere.

CRUCIFERAS



DEBES SABER

En invierno, cuando muchas de nuestras hortalizas no son capaces ni de sobrevivir, las crucíferas son las que nos ayudan a llenar nuestra huerta, ya que es la familia de hortalizas que más representación tiene en esta época.

Coliflores, brócolis, berzas, coles de bruselas y también plantas que no se parecen tanto a las anteriores como la rúcula, los rabanitos o el nabo pertenecen a esta familia.

ORIGEN

- Son **una de las hortalizas más antiguas** que conocemos, ya que se sabe que se consumían por lo menos hace 6.000 años.
- **Los romanos eran grandes consumidores** de estas hortalizas por las propiedades beneficiosas que éstas tenían.

CARACTERÍSTICAS

- Son hortalizas conocidas por su **alto valor nutritivo y su poder anticancerígeno**, aunque sus propiedades son innumerables.
- Pero también se han utilizado en emplastos para contusiones e hinchazones.

CUIDADOS

- Al ser mayoritariamente cultivadas en invierno, **son plantas que necesitan muy poco cuidado**.
- **El mayor problema que suelen tener es** la oruga de la col.
- La puesta de los huevos la hace una mariposa blanca y si nos despistamos, en pocos días, las orugas se comen toda la col.
- Para ello, **es muy importante realizar de vez en cuando una revisión para observar si hay orugas o huevos** (de color naranja) en las hojas. En el caso de los huevos, hay que aplastarlos manualmente. Para las orugas se utiliza *Bacillus thuringiensis*, muy efectivo en este caso de plagas y totalmente inocuo para los insectos o nosotros mismos.