

KALE EDO AZA KIZKURRA

Brassica Oleracea



Azken urteetan indarra hartzen ari den beste aza exotiko bat Kalea edo aza kizkurra da (*Brassica Oleracea*), brokoliaren, azalorearen eta bruselazen ahaidea.

JAKIN BEHARREKOAK

Mediterraneo eskualdean du bere jatorria.

Estatu Batuetan batez ere, modan dagoen barazkia da gure osasunerako dituen hainbat onurengatik. Berde-urdin koloreko hosto kizkurrak dituen aza da. Zapore gozoa du.

EZAUGARRIAK

- **Munduko barazkirik elikagarriena dela uste da;** izan ere, dituen antioxidatzaileengatik, hanturaren aurkakoengatik eta dituen elikagai ugariengatik, minbiziari aurre egiteko lagungarria dela uste baita.
- **Karotenoetan aberatsa da;** hauek A bitaminan eraldatzen dira eta ezinbestekoak dira hainbat bizitza-prozesuetarako.
- **Kaltzio ekarpena ere bere ezaugarrietako bat da** eta kaltzioan aberatsak diren beste elikagai batzuekin gertatzen denaren kontra, organismoak egiten duen asimilazioa askoz hobea da.

LANDAKETA

- Abuztu-iraila inguruan lehen izozteak baino 6-8 aste lehenago landatu daiteke. **Klima hotza eta erdi gerizpea gogoko ditu.**
- **Sustrai sakonak** izaten dituenek, loreontzietan landatu nahi izanez gero, sakonera nahikoa izango dutela ziurtatu behar dugu.

- Barazki honen **izurrite nagusiena**, gainontzeko azekin gertatzen den bezala, **azaren beldarra** izaten da. Adi ez bagabiltza, oso denbora gutxian aza jango digu; beraz, beldarrak eta arrautzak bilatzeko hosto azpiak begiratzea aholkatzen da.

BILKETA

- **Izozte batzuren ondoren biltzea aholkatzen da** bere zaporea gozoagoa bihurtzen delako.
- Klima epelean hazten baldin bada, zapore mikatzagoa eta hosto gogorragoak izango ditu. Bere hostoen kolore biziak direla eta, landare apaingarri gisa landatu daiteke.

SUKALDEAN

- **Zopak egiteko edo entsaladatan** letxugaren ordezk gisa erabili daiteke.
- Beste barazki batzuekin batera **zukunftu prestatu daiteke**. Gainera, modu honetan, dituen elikagai guztiak aprobeztatuko ditugu.
- Erosterako orduan, **hosto berde biziak eta zurtoin trinkoak dituztenak** aukeratzea komeni da.

KALE O COL RIZADA

Brassica Oleracea



Otra de las coles exóticas que están cogiendo fuerza en los últimos años es el Kale, o col rizada (*Brassica Oleracea*), emparentada con brócolis, coliflores y las coles de bruselas.

DEBES SABER

Es originaria de la región mediterránea.

En la actualidad, es una hortaliza que “está de moda”, sobre todo en Estados Unidos, por sus múltiples beneficios que aporta a nuestra salud. Es una col con hojas rizadas de color verde-azulados. Su sabor es dulce.

CARACTERÍSTICAS

- **Se considera una de las hortalizas más nutritivas del mundo**, ya que posee muchos antioxidantes, antiinflamatorios y abundantes nutrientes que ayudan a prevenir contra el cáncer.
- Además **es rico en carotenos**, que se transforman en vitamina A, imprescindible para diversos procesos vitales.
- **El aporte de calcio también es uno de sus cualidades**, ya que contrariamente a lo que ocurre con otros alimentos ricos en calcio, en este caso su asimilación por el organismo es mucho mejor.

PLANTACIÓN

- **Su plantación se puede realizar hasta unas 6-8 semanas antes de la primera helada**, alrededor de agosto-septiembre. Les gusta el clima frío y sombra parcial.
- **Suelen tener raíces profundas** por lo que si queremos cultivarlos en macetas, nos tendremos que asegurar de que tengan suficiente profundidad.

- **La principal plaga de esta hortaliza**, al igual que las demás coles, **es la oruga de la col**. Si no estamos atentos, esta oruga nos podrá comer la col en muy poco tiempo, por lo que es aconsejable realizar revisiones periódicas debajo de las hojas, buscando orugas o huevos.

RECOLECTA

- **Es más aconsejable recogerla después de algunas heladas**, ya que su sabor se vuelve más dulce. En cambio, si crece en un clima cálido, puede tener un sabor amargo y hojas con una textura dura.
- Debido a los colores intensos de sus hojas, también **se pueden cultivar como plantas ornamentales**.

EN LA COCINA

- **Se puede utilizar tanto para hacer sopas como sustitutivo de las lechugas en las ensaladas**.
- También se está poniendo de moda **su utilización en zumos**, licuándola con otras hortalizas. Además, de este modo, conseguimos aprovechar al máximo todos los nutrientes que contiene esta plantas.
- A la hora de comprarla, **conviene escoger las que tienen hojas de un color verde intenso y con tronco firme**.