

## LETXUGA

*Lactuca sativa*



### JAKIN BEHARREKOAK

- Bada 2.500 urte landare hau kultibatzen dela. Garai bateko Persia eta Grezia herrialdetan jaten zituzten letxugaren hostoak, eta erromatarrek berriz, afari oparo baten ondoren lokartzen laguntzeko ere.
- Letxuga-barietate desberdin asko dira: hosto solteko letxugak, burudunak, hosto liso, ondulatu edo kizkurrekoak, hosto berde, gorrikoak, hosto kurruskariak edo guriak dituztenak barietateak.
- Letxugak oso kaloria gutxi ditu, ura asko baitu eta oso karbohidrato, proteina eta koipe gutxi berriz. Antioxidatzaile ugari ditu (probitamina A, eta B, C eta E bitaminak tartean), kanpo aldeko hosto berdeenetan batez ere.

### LABOREA

- 45 bat egun behar du letxugak hartzeko moduan egoteko. Eta letxuga guztiak denbora berean etorri ez daitezen, hobe landaketak tarteka egiten baditugu, uzta ere tartekatzeko.
- Ondo hazteko eguzkia behar izaten dute, baina itzal pixka bat ere onartzen dute.
- Tenperatura freskoak gustukoak dituzte. Izan ere, bero handiko egun gutxi batzuk jarraian edukiz gero, landareek berehala jotzen dute lorera, hostoak zakartzuz.
- Lur arinak eta ondo drainatzen dutenak dira hoberenak letxugak egiteko.
- Ez dute lehortea batere maite, baina lurra hezeegiak ere lepoko usteldurak sortarazi ditzakete.

### LANDAKETA

- Letxugaren hazitegiak martxotik uztaila bitarte egin daitezke.

- Landaretxoek benetako 4-5 hosto dituztenean lurrean landatzen dira, apiriletik urrira arte, 25 x 30 cm-ko markoan. Landaketaren ondoren, ondo ureztatzea komeni da.
- Letxuga oso ondo hazten da leka edo babarrunarekin landatuz gero. Baita lekadun familiako landareren bat aurretik egondako partzelan jartzen badugu. Hobe berriz ez landatzea perrexila, aza edo apioaren ondoan.

#### **FERTILIZAZIOA**

- Materia organikoa duten lurak nahiago ditu. Horrexegatik, ondo umotutako simaurra botatzea komeni da lurra prestatzeko orduan.

#### **ZAINKETAK**

- Sortzen diren belarrak tarteka garbitu eta behar izanez gero, ureztatzea komeni da.

#### **ARAZO NAGUSIAK**

- Barraskilo eta bareek landare txikiak jaten dituzte.
- Hostoak usteldu edo hondatzen dituzten gaitzak ohikoak ditu letxugak.
- Intsektu batzuk ere kaltegarriak ditu: euli zuriak, landare-zorriak.
- Lur-azpian bizi diren beldar batzuk letxugaren hostoak jaten dituzte edo lepotik moztu.
- Luhartzak (*Gryllotalpa gryllotalpa*) letxuga-landareak ihartzen ditu, sustraiak jaten baitizkio. Baina kalte baino onura gehiago sortzen ditu luhartzak, lur azpian bizi diren beste beldar eta intsektu kaltegarriagoak ere jaten baititu.
- Txolarreek ere letxuga-landareak kalte ditzakete.

#### **UZTA**

- Letxuga jasotzeko, arrasetik moztzen zaio zurtoina, lorera jo baino lehen.
- Udaberritik udazken erdialde arte jaso ahal izango dugu kanpoan egindako letxugak.

#### **SUKALDEAN**

- Barietate aniztasunari esker, eta negutegitan gero eta gehiago egiten denez, gaur egun urte osoan kontsumitu daiteke letxuga. Gehienetan gordinik jaten dugu, entsaladetan, baina barietate batzuk, txinatarrak batik bat, barietate sendoagoak direnak, egosita ere jaten dira.
- Letxuga infusioan hartuz gero, lokartzeko lagungarri izan daiteke, antiololitikoa baita; dosi baxuagotan hartuz gero afrodisiakoa omen da.

## LECHUGA

*Lactuca sativa*



### DEBES SABER

- Es una planta que se cultiva desde hace 2.500 años, cuyas hojas ya eran consumidas por persas y griegos. Los romanos la comían tras una cena copiosa para ayudar a conciliar el sueño.
- Existen variedades de lechuga de hojas sueltas y otras que forman cogollos; lechugas de hojas lisas, onduladas o rizadas; lechugas verdes, rojizas; de hojas crujientes o mantecosas, etc.
- La lechuga es un alimento que aporta muy pocas calorías por su alto contenido en agua, su escasa cantidad de hidratos de carbono, proteínas y grasas. Sin embargo es rica en antioxidantes (provitamina A, y vitaminas B, C y E), sobre todo, en las hojas exteriores más verdes.

### CULTIVO

- Se necesitan aproximadamente 45 días para que la lechuga pueda ser cosechada. Para evitar que todas las lechugas maduren al mismo tiempo, conviene escalonar las plantaciones para obtener cosechas escalonadas también.
- Prefiere zonas soleadas, aunque admite algo de sombra.
- Prefiere temperaturas frescas. Si se suceden varios días de temperaturas cálidas, la planta florece y las hojas pierden su calidad (se endurecen).
- Le gustan los suelos ligeros y bien drenados.
- No soporta la sequía, pero hay que tener cuidado con la excesiva humedad del suelo que puede provocar la aparición de enfermedades de podredumbres de cuello.

## PLANTACIÓN

- Se puede realizar el semillero desde marzo a julio.
- La plantación en suelo definitivo se realiza cuando el plantel tiene 4-5 hojas verdaderas, desde abril hasta octubre, con un marco de plantación de 25 x 30 cm. Conviene regar abundantemente tras el trasplante.
- Es muy conveniente plantar lechuga con vaina o alubia o en una parcela donde antes haya habido leguminosas. Es preferible no plantarlas cerca de perejil, col y apio.

## FERTILIZACIÓN

Le gustan los suelos ricos en materia orgánica, de ahí que conviene abonar el suelo previamente a su cultivo con estiércol bien maduro.

## CUIDADOS

- Conviene eliminar las hierbas cada cierto tiempo y regar en caso necesario.

## PRINCIPALES PROBLEMAS

- Caracoles y babosas, sobre todo cuando la planta es pequeña.
- Enfermedades provocadas por diferentes hongos y que pudren o afectan a las hojas.
- Insectos como moscas blancas, pulgones.
- Gusanos que viven en el suelo y que se alimentan de sus raíces o diseccionan el cuello de las plantas.
- Alacrán cebollero (*Grylotalpa grylotalpa*), que al comer las raíces de las plántulas, provoca su marchitamiento. A pesar de los daños que puede provocar, su presencia también resulta muy beneficiosa porque se alimenta igualmente de larvas e insectos del suelo que pueden provocar daños en los cultivos. considerablemente más dañinos.
- Gorriones, que atacan las plantas más tiernas.

## COSECHA

- Se cosecha cortando el tallo a ras de suelo, antes de que la planta comience a formar el tallo floral.
- En cultivos de exterior, se puede cosechar desde primavera hasta bien entrado el otoño.

## EN LA COCINA

- Debido a las muchas variedades que existen y a su cultivo cada vez mayor en invernaderos, se puede consumir durante todo el año. Normalmente se come cruda, como ingrediente de ensaladas y otros platos, pero ciertas variedades, sobre todo las de origen chino, poseen una textura más robusta y por ello se emplean cocidas.
- La lechuga tomada en infusión es un ansiolítico que ayuda a dormir; en dosis más bajas parece tener un cierto efecto afrodisíaco.