

## LUZOKERRA

*Cucumis sativus*



### JAKIN BEHARREKOAK

- Kukurbitazeo familiakoa da luzokerra. Familia honetako landareek (850 bat landare desberdin dira) azal gogorreko fruitu handiak ematen dituzte, angurria eta meloia bezala. Familia honetakoak dira kuia eta kuiatxoak ere.
- Urteko landarea da luzokerra, monoikoa, hau da, landare berean sexu desberdinetako loreak sortzen ditu, lore emeak eta lore arrak. Zurtoina izugarri zabaltzen da, ez bazaio igotzeko ezer jartzen herrestaka zabalduko da; sarea edo arbak jarriz gero, luzokerrak dituen kiribilak ederki helduko dira eta landarea goraka joko du.
- Asia hegoaldeetik dator luzokerra. Indian orain dela 3.000 urte kultibatzen zen. Egipton berriz, faraoien kutixia omen zen luzokerra. Grekoek eta erromatarrek luzokerra jaten zuten, baita sendagai bezala erabili ere. Beraiek izan ziren luzokerra European zehar zabaldu zutenak.
- Barietate ugari existitzen dira, neurri, forma eta azal-kolore ezberdinetakoak.

### LABOREA

- Temperatura goxoak behar ditu (20-25°C) eta giro hezea.
- Toki eguzkitsuan kokatu behar da, haize gogorretatik babestuta, erraz hausten baitzaizkio dituen zurtoin luzeak (2-4 m).
- Lur emankorrak behar ditu, materia organiko dezente duten lurrak, aireztatuak eta ondo drainatzen dutenak.

## LANDAKETA

- Hazitegia apirila edo maiatza aldera egiten da. Haziak erein aurretik, 24 orduz paper bustitan edukitzea komeni da, errazago ernatuko baitira. Haziak 3-4 cm-tan lurperatutakoan, hazitegia toki epelean gordeko dugu. Ureztatzekotan, ur epela erabiltzea komeni da.
- Landareek benetako 2 hosto zabaltzean (kez kotiledoiekin konfunditu), lurrean landatzen dira, 60 x 100 cm-ko markoa emanaz.
- Landatzeko zulo bat egin, simaurraz bete eta gainean landatu.
- Luzokerraren inguruan albaka jartzen badugu, polinizatzaileak hurbilduko zaizkio, baita gaitzetatik babestu ere.
- Luzokerra ondo hazten da azarekin, artoa, erremolatxa, letxuga, ziazerba, apioa, ekilorea, ilarra, azenarioa, tipula edo babarrunarekin elkartuz gero.
- Tomate, kuia, errefautxoa edo patatarekin berriz ez da batere ondo konpontzen.

## FERTILIZAZIOA

Nahiago ditu elikagai askoko lurrak; horrexegatik, luzokerra landatu aurretik simaur zaharrarekin lurra ondo ongarriztatzea komeni da.

## ZAINKETAK

- Euskarriren bat jartzea komeni da landareak gora egin dezan; bestela, arrastaka zabalduko da luzokerra, fruituak lurra ukitzen egongo dira beti, erraz ustelduz.
- Lurra hezea behar du luzokerrak. Beraz, tarteka ureztatzea komeni da, baina landarea busti gabe.

## ARAZO NAGUSIAK

- Landare txikiak direnean, barraskiloak eta bareak.
- Sasoi bero eta lehorretan, herdoilak maiz jotzen dio.
- Sasoi hezeetan edo nitrogeno gehiegi duten lurretan oidioa atakatzen dio sarritan, hostoak hauts txuriaz zikinduz.

## UZTA

- Uda osoan fruituak emango ditu. Hobe tarteka jasotzen baditugu, gehiegi umotu baino lehen. Laban edo guraize zorrotz batekin moztea hobe da, fruituari tiraka ibiltzea baino.

## SUKALDEAN

- Luzokerra entsaladan jaten da batik bat, oso freskagarria baita.
- Luzokerra gordina jaten da, ondo garbitu eta zuritu ondoren. Limoi edo yogurrarekin ere jan daiteke. Hobe gatza gutxi erabiltzen badugu (edo batere ez), horrela ez diogu murriztuko duen gaitasun diuretikoak.
- Beste modu batzuetan ere jan daiteke luzokerra: bexamelarekin, labean gainerreta edota haragiz edo mariskoz beteta.
- Ozpinetako luzokerrak bezala jatea ere beste aukera bat da. Ozpinetan jartzeko ale txikienak aukeratzen dira, samurragoak izaten baitira. Entsaladan edo aperitibo gisa jaten dira.
- Europako iparraldean ohikoak dira luzoker-zopak.

## ITURRIAK

- Errekondo, Jakoba, 2015, *Bizi baratzea*, Donostia: Komunikazio Biziagoa, S.A.L.
- [https://es.wikipedia.org/wiki/Cucumis\\_sativus](https://es.wikipedia.org/wiki/Cucumis_sativus)
- <http://verduras.consumer.es/pepino/introduccion>
- <http://www.botanical-online.com/pepino-cultivo.htm>

## PEPINO

*Cucumis sativus*



### DEBES SABER

- Es una planta de la familia de las cucurbitáceas, familia que comprende alrededor de 850 plantas que producen frutos grandes y protegidos por una corteza firme. La sandía y el melón pertenecen a esta familia, al igual que el calabacín y la calabaza.
- Es una planta anual y monoica, es decir, que presenta flores diferenciadas, femeninas y masculinas, en el mismo individuo. El tallo se ramifica mucho y es rastrero, pero si se le coloca algún soporte es capaz de trepar gracias a sus zarcillos.
- El pepino procede del sur de Asia. En India se cultiva desde hace más de 3.000 años. En Egipto era uno de los alimentos preferidos de los faraones. Griegos y romanos lo consumían y lo utilizaban asimismo con fines terapéuticos y fueron quienes los introdujeron en el resto de Europa.
- Existen muchas variedades de tamaño, forma y color de piel diferentes.

### CULTIVO

- Prefiere temperaturas cálidas (20-25°C) y ambiente húmedo.
- Se debe ubicar a pleno sol, en zonas al abrigo de vientos fuertes (sus tallos crecen entre 2-4 m de longitud, de modo que es muy vulnerable al viento).
- Necesita suelos fértiles, ricos en materia orgánica, bien aireados y con buen drenaje.

### PLANTACIÓN

- Siembra en semillero en abril o mayo. Antes de sembrar conviene poner las semillas envueltas en papel humedecido. Se siembran las semillas enterrándolas a una profundidad de 3-4 cm y

manteniendo el semillero en una zona templada. En caso de necesitar riegos, conviene regar con agua templada.

- Cuando las plántulas tienen 2 hojas verdaderas se plantan al terreno definitivo, con un marco de plantación de 60 x 100.
- Es recomendable hacer un gran hoyo, llenarlo de estiércol y plantar encima.
- Conviene plantar en su entorno albahaca que atraerá a insectos polinizadores, y protegerá al cultivo de enfermedades.
- Se desarrolla bien si se planta con berza, maíz, remolacha, lechuga, espinaca, apio, girasol, guisante, zanahoria, cebolla o alubia.
- Se recomienda no asociarlo con tomate, calabaza, rabanito o patata.

#### **CUIDADOS**

- Conviene colocarle algún tipo de soporte para que trepe; en caso contrario se desarrollará de forma rastrera y sus frutos, en contacto permanente con la tierra, se pudrirán con facilidad.
- El suelo de cultivo debe permanecer húmedo, por lo que habrá que regar de vez en cuando, pero sin mojar la planta.

#### **PRINCIPALES PROBLEMAS**

- Caracoles y babosas cuando la planta es pequeña.
- En temporadas calurosas y secas, es frecuente el ataque de la roya.
- En temporadas húmedas, o en suelos con exceso de nitrógeno es habitual el ataque del oídio, enfermedad que se caracteriza por la aparición de manchas blancas en las hojas.

#### **COSECHA**

Dará frutos a lo largo de todo el verano, que es preferible recoger periódicamente, sin dejar que maduren. Para recogerlos, se debe cortar con un cuchillo o tijera (no tirar).

#### **EN LA COCINA**

- El pepino se consume sobre todo crudo en ensalada y resulta muy refrescante.
- Lo más adecuado es consumir el pepino crudo y al natural, bien lavado y sin cáscara, aunque también puede acompañarse de limón o yogur, pero sin sal o con muy poca cantidad para no reducir su acción depurativa y diurética.
- El pepino también admite otras preparaciones culinarias; se puede servir gratinado con una salsa bechamel o relleno con carne o marisco.
- Así mismo se pueden consumir encurtidos en vinagreta, en cuyo caso conviene escoger los ejemplares más pequeños ya que suelen ser los más tiernos. De este modo se pueden tomar a modo de aperitivo o también como ingrediente de diferentes ensaladas.
- También se emplea con frecuencia en el norte de Europa para sopas de pepino muy populares.

#### **FUENTES**

- Errekondo, Jakoba, 2015, *Bizi baratzea*, Donostia: Komunikazio Biziagoa, S.A.L.
- [https://es.wikipedia.org/wiki/Cucumis\\_sativus](https://es.wikipedia.org/wiki/Cucumis_sativus)
- <http://verduras.consumer.es/pepino/introduccion>
- <http://www.botanical-online.com/pepino-cultivo.htm>