

NEGUKO ENTSALADA BARAZKIAK

Baratzearekin gertatzen den bezala, udan gure entsaladak era askotakoak izaten dira. Letxuga mota ezberdinak erabiltzen ditugu bestelako barazkiekin batera... Neguan, aldiz, negutegiko letxugak jaten ditugu soilik.

Batavia letxugaren zaporera ohituta gaude eta beste zapore batzuk probatzea kostatzen zaigu. Hemen, neguan landa daitezkeen hostodun barazki desberdinak proposatzen dizkizuegu: hauek gure entsaladei zapore, forma eta kolore desberdinak emango diete. Dasta ditzagun!

- **Kanonigoak:** belar bedeinkatuaren (*Valeriana*) familiakoa, tamaina txikiko landarea da. 15-20 cmko lerro-tarteetan ereiten dira. Hostoak mozten joango gara eta berriak hasiko dira. Udazken-negu osoan kanonigoak izan ahalko ditugu.
- **Letxugak:** oraindik garaiz gabiltza azken letxugak landatzeko.
- **Eskarola edo osterzuria:** letxugak baino mingotzagoak dira, baina neguko baratzerako oso aproposak dira. Bildu baino 15 egun lehenago, sokatxo batez lotuta “zuritu” egiten dira,
- **Txikoria eta endibida:** zapore berezia dute eta zapore honek ez inor epel uzten. Landatzeko errazak dira eta negu osoan zehar izan ditzakegu.
- **Rukula:** entsaladei ikutu min bat emateko aproposa, pizzekin, saltsekin, etab. ere erabiltzen da. Labore erraza da. Udan ez da ondo hazten, “lorera igotzeko” joera baitu.
- **Mizuna eta mibuna:** barazki japoniarra da eta oso interesgarriak dira beraien zapore minagatik neguko entsaladak alaituko baitzizkigute. Hostoek neurri egoki bat hartzen dutenean, oinarritik 2 cmtara moztuko ditugu. Egosita ere erabil daitezke tomate-saltsak egiteko.
- **Mingarratz handia:** bere hostoek ozpin zaporea dute, horregatik, “ozpinontzitxoa” bezala ere ezaguna da. Landare bizikorra da.
- **Zerba eta ziazerba edo espinaka:** zerben eta ziazerben hosto samurrenak gure entsaladak alaitzeko erabil daitezke.

HORTALIZAS PARA ENSALADAS DE INVIERNO

Al igual que pasa con la huerta, nuestras ensaladas suelen ser más variadas en verano. Utilizamos diferentes tipos de lechugas con diferentes tipos de hortalizas... En cambio, en invierno sólo comemos lechugas de invernadero.

Estamos muy acostumbrados al sabor de la lechuga Batavia, y nos cuesta probar otros sabores. Aquí os proponemos diferentes hortalizas de hoja que podemos cultivar en invierno y que darán diferentes sabores, colores y formas a nuestras ensaladas. ¡Probémoslas!

- **Canónigos:** de la familia de la valeriana, es una planta de porte pequeño. Se siembran en hileras separadas en 15-20 cm. Se van cortando las hojas y estas volverán a crecer. Podremos tener canónigos durante todo el otoño-invierno.
- **Lechugas:** todavía estamos a tiempo de plantar las últimas lechugas.
- **Escarolas:** son más amargas que las lechugas pero son ideales para la huerta de invierno. Unos 15 días antes de su recolección, se realiza el blanqueado, atándolas con un cordel.
- **Achicoria y endibia:** tienen un sabor peculiar que no dejan indiferente a nadie. Son muy fáciles de cultivar y podremos tenerlas durante todo el invierno.
- **Rúcula:** ideal para añadir un toque picante a las ensaladas y también se utiliza para pizzas, salsas etc. Su cultivo es muy sencillo. No crece bien en verano porque tiende a subirse flor.
- **Mizuna y mibuna:** son hortalizas japonesas muy interesantes ya que su sabor picante nos alegrará las ensaladas de invierno. Cuando las hojas alcancen un tamaño adecuado, se cortan a 2 cm de la base. También se pueden utilizar cocidas, para realizar salsas de tomate.
- **Acedera:** sus hojas tienen sabor a vinagre por lo que también se le llama vinagrerita. Es una planta perenne.
- **Acelga y espinaca:** las hojas más tiernas de las acelgas y las espinacas también se pueden utilizar para alegrar nuestras ensaladas.