

ZIAZERBA



JAKIN BEHARREKOAK

- Ziakerbek **Iranen dute bere jatorria** eta arabiarrek ekarri zituzten Europara.
- Barazki honi ez diogu behar besteko etekinik atera; izan ere, **modu askotara prestatu baitaitezke**: hostoak gordirik erabil daitezke entsaladatan edo pureetan, kroketetan edo hegazti eta arrainen lagungarri gisa.
- Nitrato ugari metatzen dutenez, **oso garrantzitsua da modu ekologikoan landatzea**; izan ere, ongari kimikoak erabiliz gero, metatutako nitrato kopurua askoz handiagoa izaten baita eta ondorioz, osasunerako kaltegarriak.

KLIMA

- Nahiago dute klima freskoa; lehorte sasoietan eta bero handiekin burutu edo aletu egiten baitira; hori dela eta, neguan landatzen dira.

EREITEA

- Zuzenean lurrean ereiten dira 25-30 cmko tartea duten ilaratan, 1-2 cm sakoneran eta abuztuaren erdialdetik aurrera. Hala ere, gero eta ohikoagoa da landarea erostea; horrela, bere produkzioa aurreratzen dugularik.

LURRA

- **Ez dute gogoko gutxi deskonposatutako simaurra**; beraz, ongarriztatze beharra badugu, ondo deskonposatutako materia organikoa erabiliko dugu.

ELKARKETAK

- Hazkunde azkarreko landareak direnez, ziklo luzea duten beste batzuekin batera ereiteko aproposak dira.

BILKETA

- Erein ondoren 4-6 astetara lehendabiziko hosto handienak bilduko ditugu, erdikoak hazten utziz.
- Biltzerakoan, hostoak ebakiko ditugu.

ESPINACA



DEBES SABER

- **Las espinacas** son originarias de Irán y su introducción en Europa la realizaron los árabes.
- Es una de esas hortalizas a las que **no le hemos sabido sacar el provecho necesario**, ya que se puede comer y cocinar de muchas maneras: sus hojas se pueden utilizar crudas en ensalada o cocinadas para purés, croquetas o acompañando aves y pescados.
- Suelen acumular muchos nitratos por lo que **es de vital importancia cultivarlos en ecológico**, ya que si se utilizan abonos químicos, la cantidad de nitratos acumulados es mucho mayor y por lo tanto, perjudicial para la salud.

CLIMA

- Prefieren el clima fresco y se espigan en periodos de sequía o calor intenso y es por ello que son cultivadas en la época invernal.

SIEMBRA

- **Se siembran directamente en el suelo**, en hileras separadas a 25-30 cm, enterradas 1-2cm, a partir de mediados de agosto. Aun así, cada vez es más habitual comprar la planta ya que así adelantamos su producción.

TIERRA

- **No les gusta el estiércol poco descompuesto** por lo que si consideramos necesario abonar, lo realizaremos con materia orgánica bien descompuesta.

ASOCIACIONES

- Al ser plantas de crecimiento rápido, son adecuadas para sembrarlas junto a otros de ciclo largo.

RECOLECCIÓN

- 4-6 semanas después de la siembra, podremos empezar a recoger las primeras hojas, recolectando las más grandes y dejando crecer las del centro.
- La recolecta, se realiza mediante el corte de sus hojas,