



Nombre y apellidos:

Fecha:

Curso:

Como cultivar nabo de grelos en tu huerto

El **nabo de grelos** o Brassica rapa L. es famoso por el plato lacón con grelos que es un plato típico gallego.

Debemos distinguir entre nabo, nabiza y grelo. El primero es la raíz, el segundo las hojas tiernas que aparecen después de la siembra y el tercero son las hojas y los tallos de los que saldrán las flores, recolectados antes de que aparezcan.



Requerimientos del nabo de grelos:

- **Cultivo de invierno**, prefiere las bajas temperaturas.
- Requiere **bastante humedad**.

La siembra

Se realiza **entre agosto y octubre** ya que necesita temperaturas bajas y a partir de esos meses bajan las temperaturas con la llegada del otoño y vienen las lluvias. Siempre debe hacerse una siembra directa a poca profundidad, entre 0,5 y 1,5 cm. Sembraremos la semilla a chorrillo separando las líneas unos 30 centímetros.

Riego

Abundante ya que necesita humedad pero sin encharcar el suelo ya que provocaríamos el ahogamiento de la planta.

En caso de lluvias no hará falta regar ya que la lluvia es el aporte perfecto para nuestros nabos de grelos.

¿Cuándo Recolectaremos?

Después de un mes y medio a tres meses, ya podremos recolectar las primeras nabizas. Se recolectan a mano aquellas que están listas para el consumo, de esta forma podemos tener distintas cosechas para un mismo sembrado.

Los grelos, es el brote floral tierno, es decir, un falso tallo donde saldrán las flores, **se comienzan a recolectar a principio de año**, cuando entra en fase de floración ya que han salido los falsos tallos pero aún no ha salido la flor.

También podremos recolectar la **raíz**, ya que durante el invierno se habrá ido engrosando.

Usos medicinales:

- Son ricos en **glucosinolatos**, que son **sustancias con efecto anti cancerígeno**.. Estas sustancias le dan su sabor característico y sus beneficios. Debemos fijarnos en la forma de cocinarlos para



Nombre y apellidos:

Fecha:

Curso:

Ahora vamos a comprobar todo lo que sabemos de los Grelos:

NOMBRE COMÚN:

NOMBRE CIENTÍFICO:

1. ¿Porqué es famoso el nabo de grelos?

2. Pinta en el mapa dónde se encuentra esa Comunidad de donde es famoso el grelo.



3. Relaciona (parte de la planta-definición- -orden de recolección-dibujo)

NABIZA

Tallo del que saldrán flores

1ª Recolección



NABO

Raíz que ha engrosado durante el invierno

3ª Recolección



GRELO

Hojas tiernas que aparecen después de la siembra

2ª Recolección





Nombre y apellidos:

Fecha:

Curso:

4. Completa la tabla sobre el cultivo del grelo:

Temperatura	Humedad/riego	Meses de siembra	Tipo de siembra	Profundidad	Separación de líneas

5. Si plantamos nuestros grelos en octubre, ¿Cuándo podremos recoger las primeras nabizas aproximadamente?

6. ¿Recomendarías el consumo de grelos a una persona que no tolera la leche ni sus derivados? Razona tu respuesta.

7. ¿Qué recomendación nos dan a la hora de cocinar los grelos para que conserve sus propiedades?

8. Para sembrar grelos, el colegio ha comprado un sobre de semillas. Vamos a analizar su compra:

Precio justo:

Precio aproximado:

Nombre de la semilla:

Marca de la semilla:

Empresa distribuidora:

Días para devolver el producto:

¿Cómo consigo un descuento de 5€?

¿Cuántas personas han escrito una valoración sobre este producto?

Si hemos realizado la compra el 15 de octubre, ¿cuánto tiempo habrán tardado aproximadamente en entregárnoslo?

9. Este fin de semana somos para comer 12 personas. Queremos preparar una receta de “Grelos con patatas”. Los ingredientes para cuatro personas son:

- 2 manojos de grelos
- 600g de patatas
- Agua (para cubrir) y sal al gusto
- 30 ml aceite de oliva



12 PERSONAS

<https://youtu.be/YNQISOjOS2A>

Cómo hacer grelos. Consejos para que queden perfectos