

C E B O L L A

CLIMA

La cebolla es una hortaliza de cultivo fácil, No tiene exigencias particulares, y se da bien en todos los climas, tanto cálidos como fríos, ya que posee buena resistencia.

SUELO Y ABONADO

Requiere suelo estable. Le resulta perjudicial el terreno muy húmedo y ácido, al igual que la materia orgánica fresca. Se ha de administrar, por tanto, estiércol, compost o mantillo muy descompuesto, en cantidad de aproximadamente 2,5 kg/m². Beneficia mucho la incorporación de cenizas al suelo.

SIEMBRA

Tanto si es en semilla como en plantón, los surcos deben estar distanciados unos 20 cm como mínimo; y la distancia entre cada plantita, unos 15 cm.

Las cebollas de verano se siembran en agosto-septiembre en semillero; se trasplantan en noviembre y se recogen en primavera-verano. Las de invierno se siembran de febrero a marzo en semillero. Se pueden trasplantar desde marzo hasta junio y se cosechan en septiembre-octubre.

LABORES

La cebolla necesita escardas frecuentes porque en el mismo lugar suelen salir muchas malas hierbas que impiden su crecimiento. También necesitan cavaduras o binas, para ahuecar la tierra y permitir el engrosamiento del bulbo, procurando no dañar el sistema radial del bulbo con la herramienta de bina-do.

Los riegos deben espaciarse mucho, y sólo se harán en la época más cálida y seca. Únicamente son necesarios en el primer estadio de su desarrollo; más adelante resultan perjudiciales para la conservación de los bulbos.

RECOLECCIÓN

Varía según la época de plantación y la finalidad de su uso: si se desean tiernas o para conservar. Las cebollas tiernas se recogen desde la primavera, antes del completo desarrollo del bulbo. Si la siembra tuvo lugar en febrero, ya desde agosto se pueden recolectar los bulbos bien desarrollados y maduros.

Para una perfecta recolección deben estar las hojas completamente secas. Unos 15 días antes de recoger las cebollas conviene tumbar o pisar los tallos para facilitar el último engorde del bulbo.

Una vez extraídas, se deben dejar al sol durante 3 o 4 días para que se oreen, antes de almacenarlas, pero es indispensable que el tiempo y el suelo estén perfectamente secos.

CONSERVACIÓN

A fin de evitar la germinación y facilitar su conservación, interesa colocar los bulbos formando capas de 10 cm de grosor sobre cenizas, procurando que esté todo bien seco, en local aireado y frío, a poder ser, que no sobrepase los 3 o 4 grados.

PROPIEDADES

La cebolla es muy nutritiva. Está compuesta de ácido glicólico, azúcares, fosfatos de calcio, potasio, sodio, azufre, flúor, enzimas, proteínas, plectina, hierro y vitaminas B1, B2 y C. Posee actividad anti-biótica y bactericida. Por ello se recomiendan los gargarismos de su jugo mezclado con limón y miel en casos de amigdalitis o afección infecciosa de garganta. La cebolla aumenta la secreción biliar, es cardiotónica y vasodilatadora arterial. Si se huele una cebolla recién cortada, se detiene la hemorragia nasal. Si se exprime el jugo de sus tallos verdes directamente sobre la piel, cura la picadura de abeja. Contra la caída del cabello se maceran, por espacio de 4 días, 3 cebollas grandes, cortadas en rodajas, en un litro del alcohol de 70°. Se filtra y se mezcla con otro preparado, resultado de hervir 2 cucharadas de corteza de encina en medio litro de agua, hasta que quede reducido a una taza.

ESCAROLA

CLIMA

La escarola soporta bien casi todos los climas, aunque es muy sensible a los fríos, sobre todo cuando la temperatura baja por debajo de los 3° C.

SUELO Y LABORES

Fresco y rico en humus. Esta planta requiere labores profundas para facilitar el crecimiento, dado su gran aparato radicular. Escardas frecuentes y riegos que pueden ser por surcos, a manta o aspersión.

ABONADO

Precisa suelos bien estercolados. En invierno hay que colocar las escarolas en terrenos muy abonados y calientes. Los mejores estiércoles son los de oveja y cabra, y la cantidad aproximada a aplicar es de 3 kg/m². Soporta mal los estiércoles frescos.

Da buen resultado plantar en hoyones que hayan sido estercolados anteriormente para otros cultivos, añadiendo mantillo o compost en las faenas de siembra o trasplante. También se puede añadir una pequeña cantidad de estiércol por cada planta, junto al cogollo, cuando se las escarda.

SIEMBRA

La escarola se puede sembrar durante todo el año en regiones templadas; en las frías se exceptúan los meses más crudos.

a) En asiento

Se siembra en un marco de 25 x 40 cm. (25 cm entre plantas; 40 cm entre surcos) Las plantas se ponen en los caballones de los surcos, por ambos lados, al tresbolillo.

b) En semillero

Durante el invierno en cama caliente o semilleros protegidos del frío y del viento, preferiblemente abonados con mantillo o estiércol muy maduro. La tierra debe estar muy suelta y desprovista de hierbas y piedras. Se siembra en líneas, mezclando las semillas con arena fina. Cuando nacen se procede a un aclareo, dejando espacio suficiente entre planta y planta para que puedan desarrollarse. Se procede al trasplante cuando sale la cuarta hoja de la planta. El riego del semillero debe ser por aspersión, con agua pulverizada, hasta el nacimiento de la planta y durante la primera época.

BLANQUEADO

Con el fin de hacer más apetitosas y blandas las escarolas, en las últimas dos semanas antes de la recolección se atan las hojas, cuidando de que no estén mojadas (para evitar putrefacción), de forma que queden compactadas. Entonces no se debe regar por aspersión, para evitar que entre agua por arriba en el cogollo.

RECOLECCIÓN

En zonas templadas, de 80 a 100 días después de la siembra. En zonas frías puede tardar hasta más de 150 días.

ASOCIACIONES

Se pueden sembrar con rábanos, nabos, coles, lechuga, etc. En general todo tipo de plantas de hojas grandes.

PROPIEDADES

De la escarola se consumen las hojas, generalmente en forma de ensalada, y constituye un excelente tónico. También tiene virtudes aperitivas y estomacales y favorece la digestión.

G U I S A N T E

CLIMA

Se adapta a muchos climas, aunque prefiere los templados y fríos.

Necesita protección contra el viento.

Teme tanto los excesivos calores, que hacen granar prematuramente las semillas, perdiendo calidad, como los encharcamientos del suelo, que pueden hacer pudrirse las semillas antes de germinar.

SUELO Y ABONADO

Suelto y permeable, preferiblemente no alcalino.

Son preferibles los terrenos abonados con estiércoles bien maduros que hayan sido utilizados con anterioridad para otros cultivos. Añadir 2'5 kg / m² de estiércol bien fermentado.

En otoño favorece a los guisantes el colocar un poco de estiércol fresco encerrado debajo de los hoyos donde vayan a ser colocadas las semillas; así se aprovecha el calor resultante de la fermentación de éste.

SIEMBRA

Las semillas tienen una facultad germinativa de 3-4 años. Se siembran directamente en el terreno, formando líneas separadas entre sí unos 50 cm. Se colocan 1 o 2 guisantes en un hoyo de unos 3 cm. de profundidad. Los hoyos se separan unos 25-30 cm.

En comarcas cálidas se siembran de septiembre a febrero. En comarcas frías, de febrero a mayo.

LABORES

Los guisantes precisan una labor profunda del suelo y después una cuidadosa labor superficial con objeto de que la tierra quede suelta y facilite un buen drenaje.

Una vez nacidas las plantas, cuando ya tienen aproximadamente 10 cm de altura, se efectúa la primera escarda. Más tarde se realizan tantas como sean necesarias para evitar las malas hierbas.

Las variedades de enrame se deben tutorar con palos o cañas.

En zonas calurosas hay que proporcionar frecuentes riegos, pero con poco agua, procurando no encharcar nunca el suelo.

ASOCIACIONES

Si se plantan en huertas, cabe aprovechar el gran espacio que se deja entre planta y planta para poner especies pequeñas y de ciclo corto, como rábanos y lechugas, teniendo en cuenta que cuando el guisante alcanza su desarrollo total necesita de todo el terreno que se le ha destinado desde un principio.

Intercalando entre líneas de guisantes se pueden poner maíz, nabos, rábanos, patatas, etc. Estas plantas se ven favorecidas por el aporte de nitrógeno de los guisantes.

Sin embargo, el ajo y la cebolla inhiben el desarrollo del guisante.

RECOLECCIÓN

Se hace escalonadamente conforme las vainas que contienen los guisantes alcanzan el tamaño adecuado. El resto de la planta puede utilizarse como forraje, aunque también constituye un excelente abono vegetal.

PROPIEDADES

El grano contiene hasta un 11% de hidratos de carbono, proteínas, grasas, azúcares, gran cantidad de sales, y vitaminas A, B1, B2, C y PP.

Los guisantes convienen en fresco a los diabéticos y a los enfermos hepáticos. También se recomiendan en caso de desnutrición y avitaminosis.

LECHUGA

CLIMA

Se adjudica a cualquier clima. No obstante es sensible a la sequía. El excesivo calor hace granar rápidamente las lechugas.

SUELO y ABONADO

Precisa suelo blando, fresco, rico en humus y preferiblemente neutro. La lechuga requiere suelos bien abonados, pero hay que tener cuidado, porque el abono debe estar maduro. La lechuga tolera mal los estiércoles poco fermentados.

SEMILLAS Y PLANTACIÓN

Un gramo contiene 900 semillas, suficientes para un metro cuadrado de semillero. Tienen una fase germinativa de 4 años. Se puede plantar durante todo el año.

Durante primavera y verano, directamente en el terreno. Se siembran 4-5 semillas sobre los caballones de los surcos, que deberán estar separados uno 40 cm, dejando unos 30 cm entre cada pie de semillas.

Una vez nacidas las lechuguitas se arrancan las débiles de cada grupo, dejando tan solo una.

En otoño e invierno se plantan las semillas en semilleros, cubiertos, en cama caliente (o sea con estiércol por debajo, para que dé calor), o en semilleros descubiertos que estén bien protegidos. Se tiran las semillas a voleo (en luna creciente) y se cubren con tierra ligeramente. Debe regarse con agua pulverizada (para evitar generar costra en el suelo), hasta que salgan las plantitas, a los pocos días; luego ya con regadera.

TRASPLANTE

A partir del semillero, cuando las matas presentan la cuarta hojita están listas para su trasplante a campo abierto. Para favorecer esta operación, se pueden embadurnar las raíces y el cogollo de las lechugas en estiércol de vaca o cabra muy mojado. Las plantas deben ponerse en huertos protegidos o en campos bien expuestos al sur, donde sean menos castigados por el frío durante el invierno.

LABORES

Ya en lugar definitivo, las lechugas precisan alguna escarda y riegos frecuentes. La tierra ha de estar bien labrada y estercolada. Se puede regar por surcos, montón o aspersión.

Para lograr un desarrollo más compacto de las hojas, además de conseguir así su blanqueo, se pueden atar estas con una hebra de rafia cuando tienen un tamaño adecuado. Una vez atadas, a las hojas les resulta perjudicial el riego por aspersión, porque puede llegar a pudrir las (al no poder airearse).

ASOCIACIONES

Las lechugas se plantan asociadas a multitud de hortalizas. Por lo general se ponen junto a especies de crecimiento lento; y si son plantas de mayor porte, a distancias grandes, pues necesitan la mayor cantidad de luz posible. Frecuentemente se cultivan junto a zanahorias, apio, coles, etc.

RECOLECCIÓN

Se hace escalonada, como la siembra, cuando las lechugas tienen un tamaño adecuado. Hay variedades de corte a las que se pueden hacer de 3 a 4 cortes. También se pueden ir cogiendo las hojas que va echando, siempre que evitemos que se entalle o espigue demasiado pronto.

PROPIEDADES

Contiene calcio, hierro, potasio y magnesio, además de vitamina A, B, C y E. Por ello contribuye al buen mantenimiento de todos los tejidos del cuerpo, es antioxidante, y da vigor y brillo al cabello.

Tiene propiedades laxantes y aperitivas.