RÁBANO (RABANITO, NABÓN)

Raphanus sativus Brassicaceae

ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

Origen

El rábano crece de forma silvestre en Turquía, Palestina y Armenia. El rábano blanco es común y un alimento básico en Asia. España cultiva la variedad negra.

Usos

El rábano es más que guarniciones decorativas. Las puntas se comen como una hortaliza verde, así como las raíces inmaduras y apenas desarrolladas que resultan cuando las plantas se ralean. Son un buen forraje para cerdos que escarbarán buscando los tubérculos que han crecido demasiado grandes, y son leñosos, duros y de sabor fuerte.

Nombres comunes

- Inglés
  - Radish
  - Daikon Radish

Cultivo

Los rábanos se cultivan fácilmente en condiciones que incluyen sol, humedad adecuada y suelo que se fertiliza antes de la siembra o que es rico en materia orgánica. Siembre las semillas juntas en un suelo suelto, ligero y bien drenado con mantillo de heno. Se pueden sembrar al comienzo de la estación fría y al final de la estación cálida, cuando la mayor parte del crecimiento tendrá lugar en un clima más fresco. El rábano debe ralearse para dejar que las raíces crezcan. Las variedades tempranas deben tener un espacio de 1 pulgada entre ellas y las variedades tardías de 2 a 4 pulgadas, ya que desarrollarán raíces más grandes. El rábano temprano debe madurar rápidamente (30-45) días antes de que aumente la temperatura del suelo.

La cosecha y producción de semillas

El rábano de variedad temprana puede arrancarse tan pronto como la raíz se pueda ver a nivel del suelo y tenga al menos 1 pulgada de diámetro. El daikon japonés (que significa "raíz grande") puede crecer hasta 18 pulgadas de largo y pesar 5-6 libras en clima fresco. Para la producción de semillas, córtelas cuando las vainas estén doradas, cuélguelas para que se sequen o extiéndalas en coladores o tamices. Las vainas deben triturarse para obtener las pocas semillas en cada una. Deshágase de la paja y el polvo y seque las semillas durante una semana. Las semillas durarán 4 años si se almacenan en recipientes herméticos.

Plagas y Enfermedades

Las larvas de la raíz son las plagas más comunes, especialmente por encima de los 40 grados de latitud norte.

Cocina y Nutrición

Los rábanos de maduración temprana y tardía pueden comerse crudos, pero los más grandes también se cocinan, se conservan en escabeche o se agregan a sopas y guisos. En la cocina japonesa, el daikon pelado y rallado siempre se agrega a la salsa tempura. Se cree que ayuda en la digestión, especialmente de alimentos grasos. Las hojas de daikon se cortan finamente, se salan, se almacenan durante una semana y se agregan al arroz u otras recetas. El follaje también se puede cocinar como las espinacas en grandes cantidades de agua para eliminar el amargor. El rábano es bajo en calorías y buena fuente de potasio, vitamina C, ácido fólico y fibra. Es mejor quitar las parte superior verdes antes de guardar los rábanos frescos en el refrigerador. Las variedades tardías pueden permanecer en el suelo hasta que el suelo se congele, y luego almacenarse durante varios meses si se mantienen en un ambiente húmedo y muy fresco.

Referencias

http://ecocrop.fao.org/ecocrop/srv/en/cropView?id=1839

http://www.missouribotanicalgarden.org/PlantFinder/PlantFinderDetails.aspx?taxonid=278044&isprofile =0&letra=R

ECHO® 17391 Durrance Rd, N. Fort Myers FL 33917 USA

Tel: (239) 543-3246 | Email: echo@echonet.org | Website: ECHOcommunity.org

©2022 ECHO Inc.