

NABO (BERZA, COLZA, RÁBANO BLANCO)

Brassica rapa var. rapifera

Brassicaceae

ECHO® FICHA DE INFORMACIÓN SOBRE PLANTAS

Descripción

El nabo se ha cultivado en Europa durante más de 4000 años y probablemente sea nativo del centro y sur de Europa. En la actualidad es de cultivo común y está ampliamente adaptado como cultivo de raíces, incluso en las zonas tropicales. Los tubérculos tienen pulpa blanca o amarilla, las puntas (verdes) son de color verde medio y pilosas.

Usos

Tanto las hojas como los tubérculos del nabo son comestibles. El ganado se alimenta de la parte superior y en las raíces, ya que las variedades mejoradas forman tubérculos parcialmente por encima del nivel del suelo, lo que los hace más fáciles de pastar.

Nombres comunes

- Inglés
 - Turnip
 - Turnip Greens
 - Turnip Rape
 - Field Mustard

Cultivo

- Elevación: el nabo prospera mejor a 1000 m (3200 pies) o más.
- Precipitación: las plantas tienen raíces poco profundas y no toleran la lluvia excesiva o el drenaje deficiente. 900-1,400 mm (35-55") de lluvia es suficiente.
- Tipos de suelo: un nivel de pH de 4.2 a 7.8, mucha materia orgánica en un suelo suelto y bien drenado producirá una cosecha de tubérculos de 4 a 6 cm (1,5 a 2,3 ") de diámetro después de 60 a 70 días.
- Rango de temperatura- Básicamente un cultivo de clima fresco, hasta 27°C (80°F), es resistente a heladas y heladas leves. Prefiere un poco de sombra para las hojas tiernas.

Siembre las semillas en una capa delgada a una profundidad de 1-2 cm (½ ") en filas separadas por 25-30 cm (9½-11½"). Ralee a una distancia de 10 a 15 cm (4-6"). Los nabos se pueden plantar en el mismo lugar después de cosechar hortalizas tempranas, pero no después de otros cultivos de raíces.

La cosecha y producción de semillas

Las raíces pueden cosecharse para el consumo humano o pueden dejarse en el suelo por más tiempo para alimento de animales. El nabo debe desenterrarse antes de una helada fuerte, cortar las puntas y colocarlas en cajas o colocarlas en montones pequeños sobre pisos de tierra. Las temperaturas de almacenamiento deben ser de 0 a 1.5 °C (32 a 35 °F) con una humedad relativa del 90 al 95 %. La floración y la emergencia de semillas tienen lugar a temperaturas frescas cuando los días son largos. La polinización por abejas es crítica, pero el cultivo debe estar separado de otros miembros de B. rapa por más de 500 m. (1,500) para evitar la polinización cruzada. Después de que las vainas de las semillas se vuelvan color marrón claro, corte todo el tallo, apile en un montón para curar durante cinco días y luego trille. El almacenamiento de semillas a 18-22° C (62-70°) con una humedad relativa de 60-80% mantendrá viables las semillas de nabo durante 5 años.

Plagas y Enfermedades

La hernia de las crucíferas y la podredumbre negra son las enfermedades más graves, pero el mildiu polvoso y los nemátodos también pueden ser un problema. Las plagas de insectos más dañinas son el pulgón del nabo, el gusano de la raíz (mosca del nabo) y los escarabajos (alticinos). La rotación de cultivos ayuda a controlar enfermedades. Las semillas pueden tratarse en agua caliente durante 25 min. a 50 °C (122 °F) para reducir la incidencia de podredumbre negra.

Cocina y Nutrición

Las hojas tiernas de nabo y los tubérculos pueden servirse crudos en ensaladas. Las hojas y los tubérculos más viejos es mejor cocinarlos. Los tubérculos son ricos en hierro, vitaminas A y C, potasio y calcio. Las hojas son una buena fuente de vitamina A y fibra.

Referencias

[WikiEspecies](#)