

El nabo



Es una planta de la familia de las brasicáceas que prefiere condiciones frías y húmedas para crecer. La sembraremos directamente en el suelo en primavera y verano de febrero a agosto, en otoño las variedades más resistentes. Se cosechan en 50-90 días. Cuando germinen retira las plantas más débiles que hayan brotado próximas a otras. Para obtener nabos de forma escalonada los sembraremos cada tres semanas. Necesitan en el suelo labor profunda y abono. Separaremos las hileras a unos 30-45 cm y las plantas las pondremos a 8 -10 cm una de otra para que desarrollen plenamente su raíz y obtengan suficiente luz, las semillas las pondremos en surcos de 13 mm de profundidad. No tolera la sequía por el contrario necesita bastante agua, tampoco le va bien la sombra salvo que sean los cultivados en verano. Para

recoger semillas dejaremos que uno o varios ejemplares florezcan y formen las vainas, una vez estén totalmente secas se recolectan y guardaremos en lugar seco y oscuro hasta el momento de la siembra.

Los nabos almacenados en lugar frío duran de 3 a 4 meses.

Propiedades y usos terapéuticos

Es rico en fibra por lo que es diurético. Los folatos lo hacen beneficioso en enfermedades cardiovasculares y durante el embarazo. Contiene selenio, potasio, calcio, fósforo y yodo, vitamina C, en menor medida B6, B3, B1 y B2.

Alimento para prevención del cáncer de mama, pulmón, colon, recto y próstata, por su contenido en glucosinolatos con efectos medicinales antioxidantes y anticancerígenos. Previene enfermedades degenerativas. En catarros se usa por sus propiedades descongestivas. Ayuda a purificar la sangre y a eliminar tóxicos del cuerpo. En el sistema inmunitario ayuda a la formación de anticuerpos y la producción de glóbulos blancos y rojos.

Pueden producir flatulencias y dificultad en la digestión por su contenido en azufre, por lo que las personas con estos trastornos digestivos deben moderar su consumo.

Preparar sopa de nabo y tomar dos veces al día para inflamaciones de los intestinos.

Utilizados como cataplasma (una vez cocidos) se aplica contra sabañones y picazón.

El caldo resultante de cocer las raíces en rodajas y las hojas picadas es útil en asma, tos y bronquitis.

Las infusiones del bulbo tratan irritaciones en la garganta.

Recetas sencillas

Para aprovechar todas sus propiedades lo mejor es consumirlo crudo. Yo suelo rallarlo en la ensalada como la remolacha y la zanahoria. También lo uso en platos de legumbres, sopas o cremas de verduras.

En algunos guisos puede hacer de sustituto de la patata.

Crema de nabos y zanahorias.

Tres o cuatro nabos medianos, dos zanahorias medianas, dos dientes de ajo, 1 taza de caldo de verduras, 1 taza de leche, un poco de nuez moscada y dos o tres cucharadas de aceite de oliva.

Ponemos el aceite en una cacerola, rehogamos unos minutos a fuego medio los ajos, los nabos a dados y las zanahorias cortadas en trozos. Añadimos el caldo y la leche, lo dejamos hervir hasta que estén tiernas las verduras. Añadimos un poco de nuez moscada y pasamos por la batidora o similar.

Nabos con salsa de tomate

900gr de nabos, ½ Kg de tomates para salsa, agua y sal

Se lavan los nabos y se raspa la piel, cortándolos en rodajas finas. Se hierven en agua con un poco de sal hasta que estén tiernos. Los escurrimos. El caldo lo podemos reservar para hacer alguna sopa o crema. Mientras cuecen hacemos una salsa de tomate que quede espesa. Mezclar la salsa con los nabos y servir, podemos añadir al final un poco de cebollino picado, orégano, pimienta...

Hojas de nabo a la crema

900gr de hojas de nabos, 1 taza de caldo de verduras, 60 gr de mantequilla, ½ taza de agua, 1 taza de leche, para la crema

Lavamos las hojas desechando las que estén feas, y las cocemos con una taza de caldo hasta que estén tiernas (unos 20 minutos). Se escurren y pican finitas. Una vez elaborada la crema echamos las hojitas.

Croquetas de nabo

700gr de nabos, dos tazas de aceite de oliva, dos huevos, 1 cucharada de leche, 1 cucharada de harina, pan rallado y sal.

Se pelan y lavan los nabos, los cocemos hasta que estén tiernos, los escurrimos y machacamos, los mezclamos con la leche, la harina y un huevo. Se añade sal al gusto y se forman las croquetas. Se bate el otro huevo, se bañan en el las croquetas y se rebozan en el pan rallado. Se fríen en aceite muy caliente que las cubra hasta dorar.

Nabos sencillos

900gr de nabos, 1 taza de agua, 50gr de mantequilla, perejil picado

Se pelan y lavan los nabos, los cortamos en rodajas finas. Hervimos con una taza de agua hasta que estén tiernas. Ponemos a escurrir. Mientras calentamos la mantequilla en una sartén y añadimos el perejil y los nabos. Se sirve al instante caliente.

Puré de nabos y patatas

350gr de patatas, ½ kg de nabos, 25gr mantequilla, 2 cucharadas de cebolletas picadas, sal y pimienta.

Se hierven los nabos en agua con sal a fuego lento durante unos 5 minutos, añadimos las patatas troceadas y cocemos 15 minutos más hasta que estén tiernas las verduras. Se escurren y se hace un puré fino con la batidora o similar, se incorpora la mantequilla batiendo bien y se salpimenta al gusto. Lo pasamos a la fuente de servir y añadimos por encima repartidos los trocitos de cebolleta.

Nabos asados

Cuatro nabos medianos, un par de cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta.

Pelamos, lavamos y cortamos en rodajas. Pincelamos con el aceite de oliva la bandeja de horno. Ponemos las rodajas también pinceladas con el aceite y salpimentadas al gusto. El horno lo precalentamos a 190°C. Las daremos la vuelta cuando estén a medio hacer e iremos comprobando si están tiernos. Lo ideal es que queden tiernas por dentro y doradas por fuera. Podemos aromatizar con otras especias: eneldo, tomillo, anís... Puede servir de acompañamiento de otros platos de carnes o pescados (como las patatas asadas).

Sopa depurativa y diurética de nabo

1kg de nabos, 2 cucharadas de harina integral, 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 pizca de nuez moscada, sal, 6 tazas de agua

Lavar, pelar y trocear en dados los nabos. Dorar al harina en una sartén en el aceite durante 1-2 minutos. Añadir los nabos, el agua, la sal y la nuez moscada.

Cocer a fuego medio y con tapa unos 20 minutos. Usar batidora hasta obtener una consistencia homogénea. Poner a fuego muy lento unos 8 minutos removiendo constantemente. Podemos ponerlo en una bandeja espolvorear queso en tiras o rallado y poner a gratinar. Podemos servir tal cual con cebollino, o perejil, o cilantro, o cebolleta picada encima.

CONSUME ECOLÓGICO, LOCAL Y DE TEMPORADA. CULTIVA TU COMIDA.

1-diciembre-15