



Nap de Mainar

Brassica rapa subsp. rapa L.



Part emprada: Arrel i fulles.

Cultiu: Anual

Aquestes llavors han estat cultivades/recol·lides pel Col·lectiu Eixarcolant de forma totalment sostenible i respectuosa amb l'entorn.

La informació relativa a les condicions de cultiu i cronograma s'ha elaborat considerant que el cultiu es desenvolupa en un clima mediterrani de tendència continental.

Cronograma

Època de sembra



Època de recollecció



Sembra i cultiu

Es fa sempre sembra directa. Es marca una línia poc profunda al terreny i es deixen caure les llavors intentant que caigui una llavor cada 10 cm. Un cop sembrat és molt important mantenir la humitat del sòl. Tradicionalment a l'Aragó es sembrava durant la primera quinzena d'agost, per Sant Llorenç, després d'haver collit l'ordi, sembraven a files i després aclarien (treure les plantes de manera que quedin espaiades correctament). Depenent de la separació entre naps poden sortir-ne de 300 g o 1500 g.

Profunditat

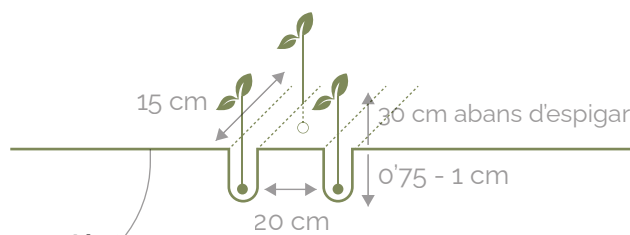
0,75 - 1 cm.

Marc de plantació

15 cm entre plantes i 20 cm entre files.

Alçada

30 cm abans d'espigar.



Sòl

Es desenvolupa bé en bona part dels sòls, tot i que prefereix sòls rics en matèria orgànica i humits. El més important és que la capa superficial del sòl estigui ben treballada, fina,

sense terròssos, per tal d'afavorir una bona germinació de les llavors. En sòls compactats o

Sistema de creixement i maneig

Varietat de nap rústic, de forma cònica, amb la pell de color crema i verdosa a la part superior que queda exposada a la llum. La carn és de color crema. L'arrel d'aquesta varietat queda profundament introduïda dins de la terra. Fa unes fulles molt llargues de fins a 40 cm. El cultiu del nap és molt fàcil, un cop germinat només caldrà desherbar a l'inici del cultiu i regar quan el terreny estigui sec. No té problemes de malalties.

Exposició



Nutrients



Aigua



Recol·lecció

La collita esdevé a finals de tardor i al llarg de l'hivern. Per saber quan el podem collir observarem la part d'arrel que queda per damunt del sòl, si fa 4 cm aproximadament de diàmetre el podem collir tot estirant-lo per les fulles. Si costa d'arrencar podem estovar el terreny regant-lo prèviament o bé ajudant-nos d'una petita pala que inserirem pel costat del nap.

Consum

Tradicionalment aquest nap es consumeix cuit. Es pelen bé perquè quedin ben tendres, és tallen a rodanxes i ja es poden posar dins l'aigua bullint durant 5-10 minuts. Un cop escorreguts es poden saltejar amb alls i/o pernil salat. També es pot consumir acompanyant carns, dins de brous o cremes. Cru, en amanides, té un gust suau i dolç.

Perfil sensorial

És un nap molt dolç i tendre. La textura és lleugerament arenosa i es desfà a la boca. Si es menja cru la textura és més cruixent. Les fulles també es consumeixen afegides a sopes, estofats, saltats... Una dita popular diu que "el nabo de Mainar es tierno de cocer y duro de pelar"

Composició nutricional

No es disposa de dades nutricionals

d'aquesta varietat en concret, però prenent com a referència altres varietats de nap similars es pot afirmar que és un aliment de baix contingut energètic, pel seu alt contingut en aigua i poc contingut en macronutrients. Pel que fa a micronutrients, es una bona font de vitamina C i folats. També destaca per la presència de fitonutrients del grup dels glucosinolats/ isotiocianats/ indoles. Tot hi les seves propietats beneficioses, el nap conté substàncies bociògenes

NAP DE MAINAR

NAP DE MAINAR

NAP DE MAINAR

NAP DE MAINAR

NAP DE MAINAR

NAP DE MAINAR

NAP DE MAINAR

NAP DE MAINAR