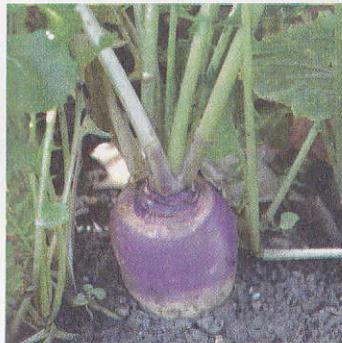


Editura M.A.S.T. își rezervă toate drepturile, cel de imprimare a unui supliment sau de reeditare, de reproducere sub orice formă a conținutului, precum și de traducere a acestuia în alte limbi.

Fără acordul scris al editurii M.A.S.T. este interzisă reproducerea integrală sau parțială a cărții prin intermediul fotografiilor sau prin utilizarea unor mijloace electronice sau mecanice de stocare, de analiză sistematică sau distribuire.



Varză,
morcovi, sfeclă
roșie,
păstârnac,
praz...

Cultura legumelor recoltate iarna

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

LECLERC, BLAISE

Cultura legumelor recoltate iarna : semănat în cel mai bun moment pentru a recolta de Paște / Blaise Leclerc și Jean-Jacques Raynal ; trad.: Florin Mateescu. - București : Editura M.A.S.T., 2019

ISBN 978-606-649-118-1

I. Raynal, Jean-Jacques

635

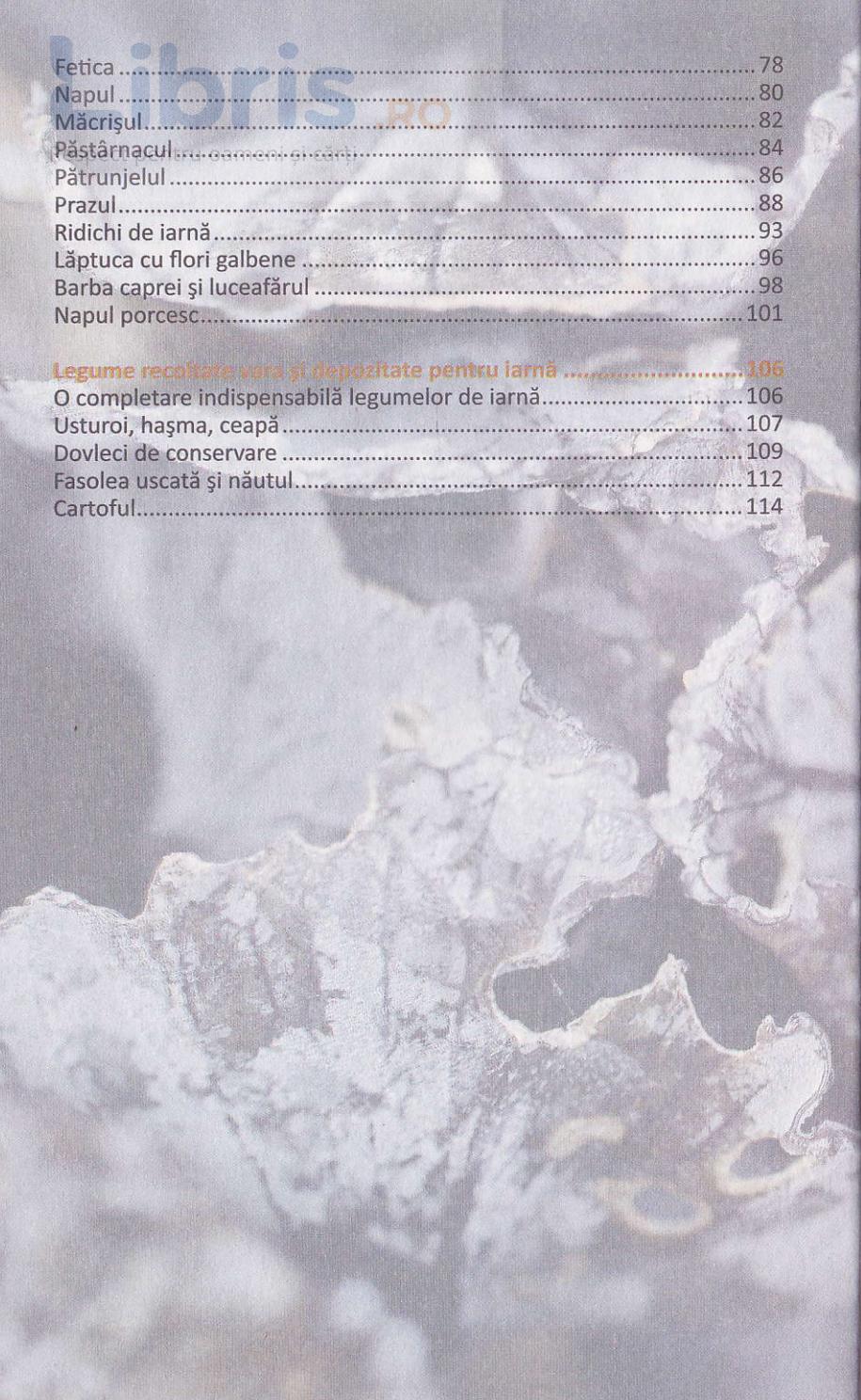
Traducere: Florin Mateescu

Texte
Blaise Leclerc

Fotografii
Jean-Jacques Raynal

CUPRINS

INTRODUCERE	7
Legumele de iarnă se seamănă primăvara sau vara.....	10
Motive întemeiate pentru cultivarea legumelor de iarnă	11
O vară nefavorabilă = recolte abundente iarna!.....	13
Importanța consumului de legume proaspete, iarna	13
Inspiră aerul iernii.....	16
Numeroase legume sunt adaptate la frig	17
Iarna cresc absolut singure!	19
Recolte toată iarna	20
Știință anticipării.....	22
O bună instalare	22
Organizarea grădinii	26
Legume de iarnă semănate primăvara	28
Legume de iarnă semănate sau plantate la începutul verii.....	29
Legumele de iarnă semănate sau plantate la sfârșitul verii – începutul toamnei	30
Prelungirea culturilor de vară și de toamnă	32
Nu uitați auxiliarii	32
Protejați legumele de marile geruri.....	33
Folosiți previziunile meteorologice	34
Mulcitol de iarnă	35
Plasele de protecție	36
Clopote și mini-tuneluri	36
Punerea recoltelor la adăpost (în pivniță sau în siloz)	38
Legume cultivate iarna	41
Prezentarea fișelor	42
Sfeca roșie	44
Cardonul	46
Morcovul	48
Telină (frunze și gulie)	52
Cicoarea (creată și lată)	55
Varza	58
Varza broccoli și conopida	62
Varza de Bruxelles	66
Varza de căpătână (Cabus, de Milano)	68
Varza creată (varza kale)	70
Varza gulie	71
Varza rutabaga sau varza-nap	73
Arpagic	75
Spanacul	76



Fetica	78
Napul	80
Măcrișul	82
Păstârnacul	84
Pătrunjelul	86
Prazul	88
Ridichi de iarnă	93
Lăptuca cu flori galbene	96
Barba caprei și luceafărul	98
Napul porcesc	101

Legume recoltate vară și depozitate pentru iarnă 106

O completare indispensabilă legumelor de iarnă	106
Usturoi, hașma, ceapă	107
Dovleci de conservare	109
Fasolea uscată și năutul	112
Cartoful	114

Introducere

Dacă nu vă doriți neapărat ca sezonul dvs. horticul să înceapă primăvara, odată cu apariția primelor zile frumoase și să se încheie toamna, după ultimul recoltat din vară, atunci cartea aceasta este făcută numai pentru dvs. Scopul ei este să vă oferim cheile necesare pentru a beneficia de numeroase legume care pot fi culese de-a lungul întregii ierni. Când ați șansa de a avea o grădină, cum o să poți să te lipsești de toate aceste legume și să nu încerci din ce în ce mai mult pe parcursul tuturor sezoanelor? Este important pentru sănătatea noastră, dar și pentru cea a plantei, deoarece limitează transporturile lungi, poluante, dar și răspândirea unor boli cu limitare regională.

Totodată, trebuie să recunoaștem că nici simplă nu este organizarea unei grădini care să producă întreaga iarnă, fiind necesară anticiparea, iar aceasta se bazează pe date variabile în funcție de legumele de iarnă, acestea crescând în ritmuri foarte diferite unele de altele. De aceea putem avea succes cu legume care, semănate sau plantate toamna, au suficient timp să se dezvolte pentru a fi recoltate iarna. Dar poate fi foarte târziu pentru majoritatea, care au o creștere foarte lentă și care nu se vor putea dezvolta suficient înaintea apariției înghețului. De aceea, o bună parte dintre legumele ce se recoltează iarna se vor semăna primăvara sau vara.



Legumele de iarnă se seamănă primăvara sau vara

- Motive întemeiate pentru cultivarea legumelor de iarnă
- Știința anticipării
- Organizarea grădinii
- Protejați-vă legumele de gerurile mari



Motive întemeiate pentru cultivarea legumelor de iarnă

Înainte de a le descrie unele câte una (în fișele din partea a II-a) vom parcurge avantajele cultivării de legume pentru iarnă. Sunt numeroase și variate și le vom dezvolta în continuare:

- Chiar dacă anumite regiuni din zonele calde din afara [...] nu permit obținerea de o serie întreagă de legume în toiul iernii, cultura unora dintre acestea, mai rezistente la frig, este posibilă cam pe oriunde. Si atunci, de ce să nu încercăm?

- Reușita legumelor recoltate iarna ține enorm de înființarea culturii care trebuie să se petreacă, cum am mai spus, primăvara sau în vară. Dacă vara este nefavorabilă, altfel spus ploioasă și nu prea căldă, legumele de iarnă nu se vor simți decât bine fiindcă pornirea lor este facilitată de această ambianță răcoroasă și umedă.

- Este important, din punct de vedere nutrițional, să consumăm legume proaspete tot anul, adică și iarna, care reprezintă sezonul bronșitelor, gripelor și infecțiilor pulmonare de tot felul! Cu legume proaspăt culese în orice zi de iarnă vă veți asigura aportul în vitamine și minerale și veți reduce riscul îmbolnăvirii.

- Mai mult, veți ieși în aerul proaspăt al iernii (aceste legume trebuie să ele recolteate, nu?) atât de binefăcător sănătății. O să apreciați grădinăritul pe timp rece și uscat și veți ieși din iarnă deja pregătit fizic pentru sezoanele ce urmează.

- Numeroase legume și, de la o singură legumă o mulțime de soiuri, sunt adaptate la frig. Profitați de asta?

- Odată bine înfiripate la intrarea în iarnă, toate aceste legume nu prea au nevoie de noi (fără udat, probleme cu dăunătorii, puțini sau deloc): nu vă rămâne decât să recoltați în funcție de nevoi și de interes și să urmăriți buletinele meteo pentru a evita pierderile celor mai sensibile dintre ele în caz de ger siberian.

Climatele regionale care permit culturile recoltate iarna

N.E.: Cartea pe care o oferim în traducere din limba franceză se referă la culturi de iarnă înființate în cele cinci zone climatice din Franța, și anume: clima oceanică, clima degradat-oceanică, clima continentală, clima montană și clima mediteraneană. Trebuie reamintit că, la noi, teritoriul este acoperit în bună măsură de clima continentală și de cea subcarpatică, influențele mediteraneene făcându-și simțită prezența pe suprafețe restrânse.

Traducerea este obligată să respecte textul original. De aceea fiecare cititor va trebui să facă singur o alegere optimă în funcție de datele concrete. și nu trebuie să uităm: înființarea unor astfel de culturi de iarnă sub un solar ne poate aprobia de rezultatele obținute în sudul Franței chiar dacă noi muncim la Videle!

Aceste ultime decenii, iar tendința se accelerează din ce în ce, ne arată că aproape peste tot globul, anotimpurile nu mai au aceeași regularitate ca altădată, chiar dacă ani excepțional de friguroși sau fierbinți, de ploioși sau secetoși au existat din totdeauna. Dacă încălzirea globală se manifestă prin fenomene extreme (precipitații majore, tornade, caniculă etc.), tendința generală de încălzire se manifestă prin ierni în ansamblu mai blânde și prin veri din ce în ce mai fierbinți.

Care este impactul încălzirii globale asupra producției de legume de vară?

Schimbarea climatică acționează bine asupra grădinăritului, permitând în special sporirea producțiilor hibernale datorită iernilor mai dulci. Puteți acum testa cultura unor legume care, tradițional, nu vă erau aliate toată iarna sau, altele, vă vor permite să le lăsați la locul lor fără a le mai recolta și depozita în pivniță sau în siloz. Dar încălzirea nu are numai avantaje pentru producătorul de legume de iarnă, fiindcă episoadele caniculare, din ce în ce mai numeroase vara, nu sunt deloc favorabile înființării unor culturi, mai ales prin semănat și plantat, într-o atmosferă caniculară.



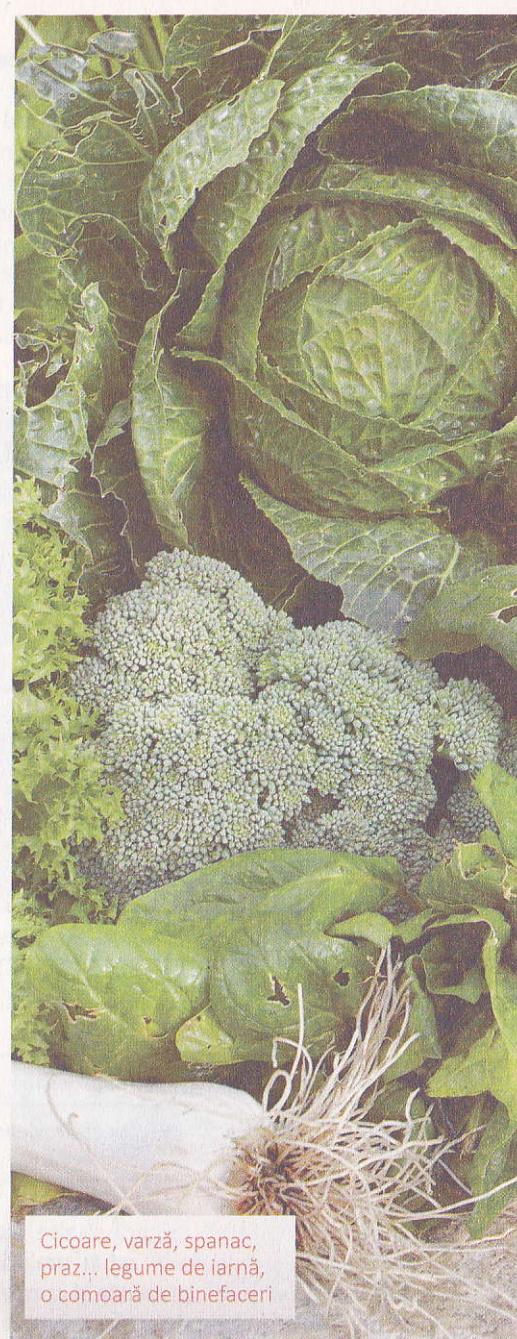
O vară ploioasă se potrivește mai bine dezvoltării prazului decât o vară secetoasă

O vară nefavorabilă = recolte abundente iarna!

Verile poreclite „sărace” fiind răcoroase și umede în loc să fie calde și însoțite sunt propice legumelor de iarnă. Ele permit o dezvoltare mai armonioasă și mai rapidă a legumelor care nu iubesc deloc căldura. Aceste legume sunt, prin câteva soiuri, în elementul lor, mai ales în climat tradițional cu o vară caldă și secetoasă. Prazul și varza de exemplu, suportă mai puțin căldura și vor avea o creștere mai regulată în aceste climate dacă vara este mai puțin caldă și însoțită decât de obicei.

Importanța consumului de legume proaspete, iarna

Iarna, sistemul nostru imunitar este mai solicitat decât în zilele frumoase, corpul nostru trebuie să lupte contra frigului și a virozelor foarte frecvente în această parte a anului. Aportul în vitamina C este în mod special important iarna, permitând combaterea oboselii și a infecțiilor respiratorii. Vitamina C este prezentă în anumite fructe, cum ar fi citricele și kiwi, dar la fel și în numeroase legume consumate crude: varză, cicoare, sfeclă roșie, țelină, ridichi... Alte vitamine indispensabile sunt prezente în multe dintre legumele de iarnă: vitaminele din grupele B, E etc.



Cicoare, varză, spanac, praz... legume de iarnă, o comoară de binefaceri

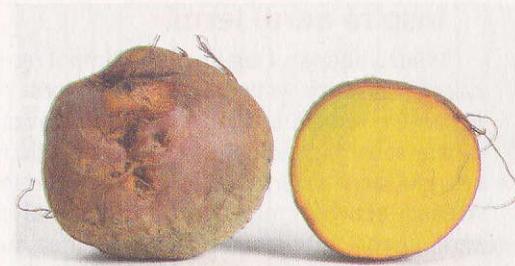
Consumul de legume proaspete permite, de asemenea, asigurarea aportului nostru cotidian de fibre care, iarna, este mai dificil de realizat decât vara deoarece consumul de fructe și legume proaspete se reduce în sezonul rece! Având legume proaspete în grădină, iarna, aceasta servește la menținerea unui nivel bun al aportului de fibre. Pe de altă parte calciul, fierul, magneziul, potasiul, toate aceste prețioase elemente minerale sunt la fel de prezente în multe dintre legumele de iarnă.

Tabloul următor surprinde lista principalelor legume care contribuie la aportul în vitamine și minerale, iarna. În fișele din partea a doua a cărții, un paragraf „Aporturi nutriționale” va indica principalele elemente nutritive conținute de fiecare legumă.

Aport în	Principalele legume consumate iarna (proaspete sau conservate)
Provitamina A	Morcov, cicoare, varză, dovleci, spanac, nap, pătrunjel
Vitamina B1	Usturoi, morcov, varză, spanac, nap, măcriș, pătrunjel, praz, cartof
Vitamina B2	Varză, spanac, andive, pătrunjel
Vitamina B3	Varză, spanac, pătrunjel, cartof
Vitamina B5	Morcov, țelină, varză, spanac, nap, ceapă, cartofi, ridichi
Vitamina B6	Morcov, varză, cartofi
Vitamina C	Pătrunjel, măcriș, varză, spanac, ceapă, fetică, cartof, napi, morcovii, ridichi
Calciu	Ceapă, praz, varză, spanac, napi, țelină, pătrunjel
Vitamina E	Varză, pătrunjel, țelină, morcov, spanac, ceapă, praz, sfeclă
Fier	Pătrunjel, spanac, ceapă, praz, sfeclă, dovleci, țelină, fetică
Vitamina K	Spanac, varză
Magneziu	Spanac, pătrunjel, ceapă
Potasiu	Pătrunjel, spanac, dovleac, usturoi, măcriș, morcov, țelină, sfeclă

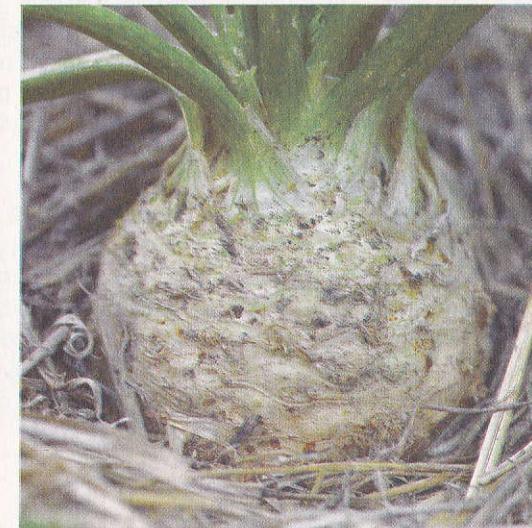
Legumele de iarnă asigură și alte elemente: zaharuri, proteine, lipide... Printre cele mai bogate în zahăr amintim morcovul și sfecla. Proteinele și lipidele sunt mai puțin prezente și concentrate mai ales în fructe și semințe, adică mai mult în vegetalele recoltate vara.

Este de reținut că gerul are o influență pozitivă asupra gustului unor legume. Astfel, după o perioadă de îngheț, varza de Bruxelles este mai gustoasă. Gustul păstrăncului este, de asemenea, îmbunătățit în urma unui îngheț.



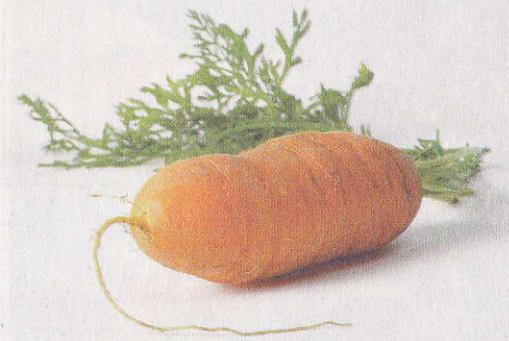
Mai bine crude decât gătite

Pentru a profita la maxim de elementele nutritive aduse iarna de către legume, în special vitamine, consumul de legume crude în defavoarea celor gătite este preferabil. Veți câștiga, de asemenea, și un gust mai bun. Numeroase legume de iarnă pot fi date pe răzătoare: morcov, sfeclă roșie, țelină, varză albă sau roșie, ridichi etc. Frunzele tinere de spanac sau de sfeclă roșie sunt succulente în salată...



Trăiască legumele de sezon!

A consuma legume din grădină în timpul iernii înseamnă a consuma legume de sezon și a evita astfel să le procurăți pe cele provenind din depărtări și/sau cultivate în sere, chiar dacă bio! Indirect, participăm la protejarea planetei prin reducerea cursorilor de transport atât de poluanți, dar și la reducerea cheltuielilor din propriul buzunar.



Pentru adunatul legumelor în timpul iernii ar fi bine să alegem doar zilele calme și însorite. Activitatea fizică în acest sezon este bună pentru sănătate: de aceea, reduse în mod natural din cauza zilelor scurte, dar și a celor cu ploaie sau frig, puținele ieșiri sunt prețioase. În plus, expunerea la razele soarelui iarna favorizează asimilarea vitaminei D, deficitară pe timp de iarnă. Această activitate este foarte importantă și pentru echilibru nostru psihic care, uneori, este afectat de succesiunea numeroasă a zilelor gri. Dacă aerul tare și uscat este bun pentru sănătate se recomandă, în schimb, limitarea efortului fizic pe timp rece și umed.

Grădinăritul de iarnă permite, desigur, un avans asupra lucrărilor din primăvară (demontat tutorii din vara precedentă, lucratul pământului, tăierea buruienilor invazive. Atenție însă că să nu curățăm „lună” toată grădina la intrarea în iarnă: numeroși auxiliari care să populează grădina au nevoie de culcuș și de plapumă pe care le oferă frunzișul din grădină la sfârșitul toamnei (pag. 32-33).

Nu uitați semănăturile de toamnă-iarnă.

Cam toate legumele recoltate iarna se seamănă primăvara și vara, multe dintre ele, care se recoltează primăvara sau vara semănându-se toamna sau iarna. Astfel, în zonele de climă blândă, măzarea și năutul se seamănă în noiembrie în timp ce, în alte locuri, în februarie-martie dacă timpul permite. De asemenea usturoiul, hașma și ceapa se plantează fie toamna fie la sfârșitul iernii.

Nu curățați totul „la sânge”. Gândiți-vă și la ajutătoare, lăsând mulcul pe loc până în primăvară

Profilati de zilele însorite pentru a curăța grădina



Numerose legume sunt adaptate la frig

Marea majoritate a legumelor de iarnă sunt cultivate în Europa de peste 2000 de ani. Așa că putem crede că au avut destul timp să se aclimatizeze cu iernile noastre!

Legume	Regiune de origine	Primele culturi în Europa
Seciă	Bazinul mediteraneană	În secolul XV în Toscana apoi în Germania și, din sec. XVII în Franța
Cardon	Mediterrana occidentală	În sec. 3 d.H. în Spania
Morcov	Bazinul mediteranean și Afghanistan	În sec. XII în Spania, în sec. XIII în Italia, și în sec. XIV în Franța
Telină	Bazinul mediteraneană	Telină de frunze în Italia și apoi în Franța pe vremea Renășterii, telina de rădăcină la iumătatea sec. XVI în Germania
Cicoare	Oriental Apropiat și Bazinul mediteranean	Cunoscute de greci și de romani, cultivate și ameliorate timp de multe secole
Varză	Eropa de Est	Una din puținele legume endemice din Europa occidentală, cultivată de greci și romani
Arpagic	China și Mongolia	În Evul Mediu
Spanac	Asia	Introdus în sec. XII în Spania de către arabi și, repede, în Franța și Italia
Fetică	Europa	Cultivată abia la sfârșitul secolului XVII dar consumată timp de mai multe secole ca plantă sălbatică prezentă pe câmpurile cultivate
Napi	Bazinul mediteraneană	Cunoscut de greci și de romani
Măcris	Europa și Asia septentrională	Cunoscut de greci și de romani
Păstârnac	Europa	Cel puțin de la Cato cel Mare
Pătrunjel	Bazinul mediteraneană	Cunoscut de greci și de romani, considerat plantă medicinală în Evul Mediu
Praz	Mediterrana orientală	Cunoscut de greci și de romani și probabil domesticită de egipteni în 2000 î.C.
Ridichi de iarnă	Oriental Apropiat și Bazinul mediteranean	Cunoscut și cultivat în Europa încă din antichitate de romani, de greci și surorii de egipteni
Lăptucă	Bazinul mediteranean	Cunoscut de greci și de romani
Barba caprei și luceafăr	Bazinul mediteranean	Barba caprei este cultivată de secole în Spania, luceafărul din antichitate iar în Franța cultivat abia la sfârșitul sec. XVII
Napi porcesti	America de Nord (Canada)	Introdus în Franța în sec. XVII

Pe o scară de la 0 la 10°C sau chiar mai puțin, este dificil de clasat aceste legume de iarnă în funcție de rezistența lor la ger. Pe de o parte, datele asupra acestui subiect sunt puțin precise și, pe de altă parte, această rezistență nu ține numai de intensitatea gerului, ci și de rapiditatea cu care vine și a celorlalți factori meteorologici (umiditate, vânt), precum și de speciile supuse acestor factori. În schimb, este posibilă clasificarea în două grupe mari, cum se arată mai departe: legume foarte rezistente, socotind intervalul -5°C până la -10°C și legume rezistente pe un interval de la 0°C la -5°C. Scopul acestui clasament este de a putea raporta rezistența la ger a anumitor legume la harta multianuală a gerurilor de peste iarnă într-o zonă anume. Astfel, legumele clasificate ca foarte rezistente pot fi cultivate aproape în toate regiunile, pe când cele doar „rezistente” au restricții.

De știut

În fișele din a doua parte a cărții vom marca acest nivel de rezistență la îngheț cu pictograma unui fulg de zăpadă alături de numele fiecărei legume.

* pentru „rezistent”

** pentru „foarte rezistent”

Cele două nivele propuse permit organizarea protecției legumelor contra frigului

Rezistența la îngheț a principalelor legume, în iarnă

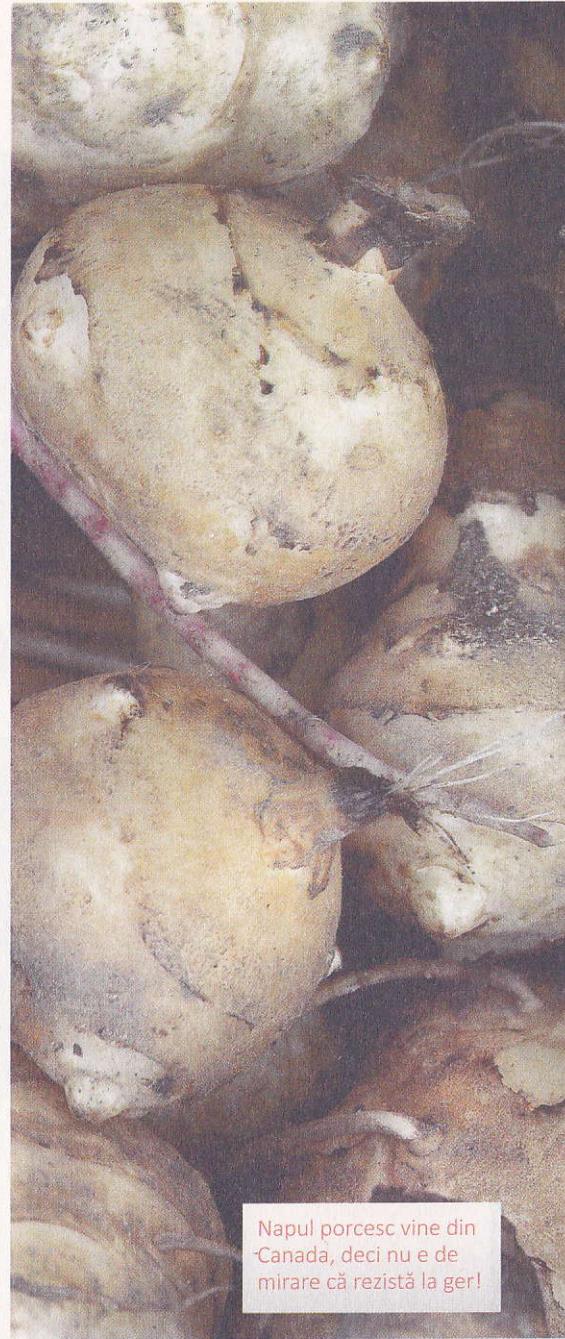
Foarte rezistente (de la -5°C la -10°C)	
• Varza de Bruxelles	• Praz
• Varză creață	• Nap porcesc
• Fetică	• Lăptuca cu flori galbene
• Măcris	• Barba caprei și luceafăr
• Păstârnac	

Rezistente (de la 0°C la -5°C)	
• Sfeclă	• Varză
• Cardon	• Varză gulie
• Morcov	• Varză lăptucă
• Telină	• Arpagic
• Cicoare	• Spanac
• Varză broccoli și conopidă	• Napi
• Varză cabus, de Milan	• Ridichi de iarnă

Pentru anumite specii există soiuri mai rezistente la frig decât altele și le vom cita la paragraful „soiuri” în fiecare fișă de legume. În regiunile cu ierni severe trebuie preferate varietățile locale care pot fi mai adaptate la ger decât altele.

Iarna cresc absolut singure!

Dacă pornirea culturilor de iarnă necesită multe îngrijiri deoarece se situează, aşa cum vom arăta detaliat, din primăvară până la sfârșitul iernii în funcție de legume (semănături delicate, mulcire, irigații, supravegherea unor dăunători...), odată ce au fost bine instalate aceste culturi de iarnă nu necesită urmărire specială după sfârșitul toamnei. Ca atare, ploile ce vin în acest sezon în bună parte dintre regiuni, asociate cu scădere generală a temperaturilor, fac inutile udările. Prășitul s-a încheiat de mult și multe dintre culturi au fost mulcite în pragul iernii. Dintre dăunători, insectele și-au încetat activitatea din cauza gerului. Va trebui totuși supravegheată activitatea omizior asupra verzei dacă sezonul a debutat cu blândețe, dar, odată cu sosirea primelor înghețuri nu trebuie să ne mai temem. Singura activitate de neneglijat în toamnă și în iarnă și mai ales în zonele cu climat mai bland este îndepărarea unor buruieni insiste, cum ar fi pirul, deoarece, ca și legumele, continuă să crească și iarna putând să „explodeze” în primăvară.



Napul porcesc vine din Canada, deci nu e de mirare că rezistă la ger!