

Sol na eira, chuva no nabal?

Já não falta assim tanto para Setembro, a altura ideal para semear nabos. Da mesma planta poderemos obter também nabiças e grelos, sabores tão do nosso agrado quando os dias se tornam mais frios.

António Monteiro

Quando semear

Os nabos são uma hortaliça muito comum na nossa alimentação e também na linguagem. Por exemplo, quem não conhece o ditado “Não se pode ter sol na eira e chuva no nabal”? Em Setembro, época do ano em que estão os grãos a secar na eira, é também a altura de semear os nabos. Assim, daria jeito ter sol na eira, mas para o nabal era melhor que chovesse, para que sementeira dos nabos corresse bem.

Um outro ditado, “Semeia-me no pó e de mim não tenhas dó”, que se refere também aos nabos, ajuda-nos a resolver aquele diferencial climático. Os nabos podem ser semeados quando a terra está ainda seca, no final do Verão, deixando a semente no solo a aguardar pela chuva, ou então regar. O solo ainda quente, com a ajuda da humidade trazida pela rega, favorecem uma emergência rápida das plantas.

O que podemos colher

A mesma planta (*Brassica rapa* L.) pode dar nabiças, nabos e grelos, conforme o seu estado de desenvolvimento. Às plantas jovens, com cinco a sete folhas ainda tenras, chamamos nabiças, as quais são arrancadas pela raiz e atadas em molhos. Depois, se a planta continuar na terra a crescer, vai dando mais folhas e a raiz começa a engordar, formando o nabo. Para ter boa qualidade, o nabo deve ser colhido antes de a raiz atingir o tamanho máximo, quando ainda está tenra. Os nabos, semeados em Setembro, estão prontos a colher cerca de dois me-

ses depois, ou seja, em Novembro.

Se os nabos continuarem na terra, e vier frio, as plantas espigam, isto é, dão flores, e temos os grelos. Para que os grelos tenham boa qualidade, devem ser colhidos com as flores bem fechadas e cortando unicamente a parte superior da haste, onde estão as folhas mais novas. Se os grelos forem cortados pela base, com as folhas velhas, ficam duros e fibrosos.

Quem quiser colher nabiças, nabos e grelos, no mesmo canteiro, deve fazer uma sementeira com elevada densidade (1 g/m² de semente), em linhas espaçadas 15 a 20cm ou a lanço. Começa-se por colher as nabiças três a cinco semanas após a sementeira, quando as plantas tiverem cinco a sete folhas, deixando ficar por colher, no canteiro, plantas espaçadas 10 a 20 cm. A raiz destas plantas fica a engrossar, para darem nabos cerca de um mês mais tarde. Finalmente, os nabos que não forem colhidos irão dar grelos, quando as plantas espigarem passado o tempo frio.

Quem gostar muito de grelos, e os quiser produzir em qualquer época do ano, pode semear o chamado “nabo greleiro”, cujas plantas espigam sem formar cabeça e sem precisar de frio.

A melhor época do ano

Podemos ter nabiças, nabos e grelos durante todo o ano fazendo sementeiras escalonadas. Contudo, a melhor qualidade consegue-se entre Outubro e Março, quando o tempo está fresco e húmido, para que as folhas e os nabos fiquem mais ten-



ADELAIDE CARNEIRO

ros e saborosos. Durante o tempo quente, os nabos e os grelos ficam fibrosos e de má qualidade.

Como cultivar

É muito fácil produzir nabos. O solo deve ser bem drenado e não muito ácido. Se necessário, aplicar calcário para subir o pH e fazer uma adubação com um adubo composto antes da sementeira. Quando são cultivados de Setembro a Abril, que é a época das chuvas, quase não precisam de rega. Aplicar 70 a 100 g/m² de nitrato de cálcio, por várias vezes ao longo da cultura. O azoto estimula o crescimento das plantas e dá cor verde escura à folhas, ficando mais tenras e apetecíveis. Contudo, não se deve abusar da adubação azotada, principalmente quando há pouco sol e dias pequenos, pois o excesso de azoto pode provocar um aumento do teor de nitratos nas folhas. Não há grandes problemas com pragas e doenças, pelo que a cultura se pode fazer sem necessidade de tratamentos químicos.

O sabor amargo dos grelos e das nabiças é devido a uma família de compostos chamados glucosinolatos

O sabor é importante

O sabor amargo dos grelos e das nabiças é devido a uma família de compostos chamados glucosinolatos, que estão presentes nas folhas de todas as brássicas, sendo por isso também responsáveis pelo sabor marcante da mostarda e do agrião, por exemplo. A intensidade do sabor depende do teor e tipo dos glucosinolatos, e varia com a variedade, a região e a época do ano. É mais agradável no Inverno do que no Verão, e é por vezes tão forte que se podem encontrar grelos quase tão picantes como a mostarda!

Associação Portuguesa de Horticultura