

GUÍAS DE CULTIVO



ECOLÓXICO



#08

CULTIVO DO NABO

TÉCNICAS, ASOCIACIÓNS
E CONTROL DE PRAGAS



Introdución

O nabo (*Brassica rapa*) é unha hortaliza de raíz pertencente á familia das brasicáceas, amplamente cultivada en Galicia pola súa importancia gastronómica e como alimento para o gando. Ademais de ser un compoñente esencial da tradicional caldo galego, o nabo e as súas follas, coñecidas como "grelos", son apreciados pola súa versatilidade culinaria e valor nutricional. O cultivo ecolóxico do nabo é unha práctica que promove a saúde do solo e a biodiversidade, reducindo a dependencia de insumos químicos e favorecendo o equilibrio natural do agroecosistema.

Este artigo técnico abordará aspectos fundamentais para o cultivo ecolóxico do nabo en Galicia, incluíndo o control de pragas e enfermidades, os marcos de plantación, as asociacións beneficiosas e as épocas axeitadas para a súa plantación.

Características do cultivo do nabo

Condicións climáticas

O nabo é unha planta resistente que se adapta ben ás condicións climáticas de Galicia, favorecida por invernos suaves e veráns frescos.

- **Temperatura:** O rango óptimo de temperatura para o crecemento do nabo sitúase entre 10-20°C. As xeadas lixeiras non prexudican o seu desenvolvemento, e mesmo poden mellorar o sabor das raíces.
- **Precipitacións:** Galicia presenta unha pluviometría favorable para o cultivo do nabo, aínda que é esencial garantir un bo drenaxe para evitar o encharcamento.
- **Luz:** Prefire exposicións a pleno sol, pero tamén pode tolerar a sombra parcial.

Requerimentos do solo

- **Tipo de solo:** Os nabos prefiren solos soltos, profundos e ben drenados, cunha boa capacidade de retención de auga.
- **pH:** O rango de pH ideal sitúase entre 6,0 e 7,5. Os solos acedos poden ser corrixidos con aplicación de cal.
- **Fertilidade:** É esencial a incorporación de materia orgánica, como compost ou esterco ben descomposto, para mellorar a estrutura do solo e proporcionar nutrientes.

Épocas de plantación

As épocas de plantación varían en función do ciclo produtivo desexado e das condicións climáticas locais.

Plantación de primavera

- **Época:** De marzo a maio. Esta época permite unha colleita no verán, ideal para a produción de nabos novos.
- **Colleita:** De xuño a agosto.

Plantación de outono

- **Época:** De agosto a setembro. A plantación de outono está orientada a unha colleita invernal, proporcionando grelos e nabos de gran calidade.
- **Colleita:** De novembro a xaneiro.

Métodos de plantación

- **Sementeira directa:** Consiste en sementar directamente no campo. É importante garantir unha boa preparación do solo e un espazamento adecuado.
- **Profundidade:** As sementes deben ser plantadas a unha profundidade de 1-2 cm.
- **Espazamento:** Recoméndase un espazamento de 20-30 cm entre plantas e 30-45 cm entre fileiras.



Marcos de plantación

Os marcos de plantación adecuados aseguran un bo desenvolvemento das plantas e facilitan as prácticas de mantemento.

- **Espazamento entre plantas:** 20-30 cm, permitindo o crecemento óptimo das raíces e a circulación do aire.
- **Espazamento entre fileiras:** 30-45 cm, facilitando o acceso para a eliminación de malas herbas e a recolección.

Asociacións beneficiosas

As asociacións de cultivos poden mellorar a saúde e o rendemento dos nabos, ademais de proporcionar protección contra pragas.

- **Leguminosas (fabas, chícharos):** Estas plantas fixan nitróxeno no solo, mellorando a súa fertilidade e beneficiando o crecemento dos nabos.
- **Cebolas e allos:** Axudan a repeler pragas grazas aos seus compostos volátiles, mellorando a saúde do cultivo.
- **Espinacas e leitugas:** As espinacas e leitugas poden aproveitar o espazo entre fileiras de nabos, reducindo a competencia de malas herbas e mellorando a cobertura do solo.
- **Cenorias:** A asociación de nabos con cenorias axuda a romper o ciclo de pragas específicas, como a mosca da cenoria.
- **Herbas aromáticas (tomillo, romeu):** Actúan como repelentes naturais de insectos e melloran a biodiversidade.

Evitar: Cultivos como outras brasicáceas (repolos, coles) poden aumentar o risco de enfermidades específicas desta familia de plantas.

Control de pragas e enfermidades

O cultivo ecolóxico do nabo prioriza o uso de métodos naturais e sostibles para o control de pragas e enfermidades, promovendo a saúde do agroecosistema.



Pragas comúns e control ecolóxico

Mosca do nabo (*Delia radicum*)

- **Síntomas:** As larvas penetran nas raíces, provocando marchitamento e redución do crecemento.
- **Control:** Uso de mallas anti-insectos para evitar a posta de ovos. A rotación de cultivos con plantas non hospedeiras axuda a reducir a poboación de moscas. A aplicación de extracto de neem ou macerado de ortiga actúa como repelente natural.

Pulgón (*Brevicoryne brassicae*)

- **Síntomas:** As colonias de pulgóns aliméntanse das follas, deformandoas e provocando un crecemento deficiente.
- **Control:** Introducción de depredadores naturais, como xoaniñas e crisopas. Aplicación de xabón potásico ou aceite de neem para controlar as poboacións de pulgóns.

Altica (*Phyllotreta cruciferae*)

- **Síntomas:** Pequenas perforacións nas follas que reducen a capacidade fotosintética da planta.
- **Control:** Colocación de trampas adhesivas de cor amarela para capturar adultos. A aplicación de diatomeas no solo pode actuar como unha barreira física contra as alticas.

Enfermidades comúns e control ecolóxico

Mildiu (*Peronospora parasitica*)

- **Síntomas:** Manchas amarelas nas follas que progresan a manchas marróns ou negras.
- **Control:** Rotación de cultivos e eliminación de restos vexetais infectados. A aplicación de fungicidas ecolóxicos como a decocción de cola de cabalo fortalece as plantas contra enfermidades fúngicas.

Podremia radicular (*Rhizoctonia solani*)

- **Síntomas:** Pudrición das raíces e amarelecemento das follas.
- **Control:** Uso de solos ben drenados e mellora da aereación. A aplicación de fungos beneficiosos como *Trichoderma* axuda a competir cos patóxenos.

Alternaria (*Alternaria brassicae*)

- **Síntomas:** Máculas negras nas follas e talos.
- **Control:** A eliminación de restos de cultivos infectados e a rotación de cultivos axudan a reducir a presenza de Alternaria. A aplicación de cobre ecolóxico tamén pode ser eficaz no control desta enfermidade.

Prácticas de mantemento ecolóxico

- **Rotación de cultivos:** Practicar a rotación de cultivos con especies non brasicáceas para evitar a acumulación de patóxenos e pragas específicas no solo.
- **Acolchado:** O acolchado orgánico axuda a conservar a humidade, controlar as malas herbas e mellorar a estrutura do solo. Materiais como a palla ou as follas de árbores trituradas son ideais para este fin.
- **Rego:** O rego regular é crucial, especialmente durante os períodos secos. Recoméndase o rego por goteo para minimizar a humidade sobre as follas e reducir o risco de enfermidades.
- **Control de malas herbas:** A eliminación manual de malas herbas e o uso de acolchado axudan a minimizar a competencia por nutrientes e espazo.
- **Fertilización:** Aplicar fertilizantes orgánicos, como compost ou esterco, antes da plantación e durante o ciclo de crecemento para garantir un subministro constante de nutrientes.
- **Eliminación de restos de cultivos:** A recollida e eliminación de restos vexetais despois da colleita axuda a reducir a presenza de patóxenos no campo.

Conclusión

O cultivo ecolóxico do nabo en Galicia representa unha práctica sostible e respectuosa co medio ambiente, promovendo a produción de alimentos saudables e de alta calidade. Ao empregar métodos naturais para o control de pragas e enfermidades, así como prácticas de cultivo adecuadas, os agricultores poden conseguir colleitas exitosas e sostibles. Estas prácticas contribúen non só ao rendemento dos cultivos, senón tamén á preservación do medio ambiente e á seguridade alimentaria, favorecendo o desenvolvemento dunha agricultura máis sostible e resiliente en Galicia.

HORTOS URBANOS

DA DEPUTACIÓN DE LUGO

