



Nabo de Morcín Comarca del Caudal (Asturias)

Brassica rapa L. subsp. *rapa*

Familia: Cruciferae (Brassicaceae)



Aitor Oliver (arriba) y Sara Vila Díez (abajo)

USOS PRINCIPALES



NOMBRES LOCALES

Castellano: nabo de Morcín, nabo del país (Morcín) [1, 2].

INTRODUCCIÓN

Variedad procedente de algunas aldeas del concejo de Morcín: San Sebastián, La Foz, Lugar de Arriba, Lugar de Abajo, Santa Eulalia, La Vara y El Palacio. Este concejo se ubica en la comarca del Caudal, situada en las cuencas mineras de la montaña central asturiana.

Se cultiva tanto en huertos situados en la vega del río a unos 260 m de altitud como en las laderas hasta unos 550 m, sobre diversos tipos de suelo; desde suelos francos de la vega del río hasta suelos arcillosos, suelos basófilos de roca madre caliza y suelos acidófilos por la presencia de materiales carboníferos.

Hasta la introducción de la patata, el nabo constituía una parte muy importante de la alimentación humana en la cultura asturiana. Sin embargo, no ha sido totalmente desplazado y su cultivo todavía se mantiene en algunas huertas tradicionales [1]. Esta variedad se recuerda, al menos, desde hace tres generaciones y los testimonios ubican su origen en el concejo de Morcín [1].

DESCRIPCIÓN

CARACTERÍSTICAS MORFOLÓGICAS

La **planta** tiene un porte medio y hojas de color verde claro.

La **raíz** es de calibre mediano, globosa, ligeramente alargada, de carne blanca y color negruzco por fuera, con una trama de pequeños pliegues marcados en la base del cuello.

CARACTERÍSTICAS AGRONÓMICAS

Es una variedad muy **rústica**, que requiere pocos cuidados y resiste las heladas. Según los informantes este cultivo necesita agua y frío para propiciar una buena cosecha. Se trata de una variedad de nabo **de mesa**, que no se conserva tanto como otras variedades "porque se ablanda enseguida".

CARACTERÍSTICAS SENSORIALES

Los nabos tienen una carne de **textura tierna** y **piel fina**. Su sabor es muy agradable y ligeramente dulce. Su **aroma** también es muy suave y ligero [1].

VALORACIÓN LOCAL

Variedad muy popular y valorada en el concejo, ya que constituye el ingrediente principal del **pote de nabos**, plato emblemático del concejo de Morcín. Además de por su excepcional sabor, su popularidad se debe a que constituye un cultivo tradicional de la zona y forma parte de su legado cultural [1]. Incluso existe una asociación, la Cofradía de Amigos de los nabos, creada en 2002, que está revalorizando y dando a conocer este cultivo y su importancia en la cultura asturiana [2].



Planta de nabo de Morcín. Aitor Oliver

Autora: Sara Vila Díez, por Biltar, Red de Semillas de Asturias



CONOCIMIENTOS TRADICIONALES SOBRE USOS

Los nabos se consumen siempre **cocinados**, dos o tres días después de ser cosechados. Para prepararlos se lavan, se dejan reposar, se pelan y se cuecen. Para quitar el sabor fuerte se pueden escaldar, desechar el agua y volver a añadir agua para la cocción. El pote de nabos se prepara con morcilla, chorizo, oreja, morro y a veces también rabo de cerdo. El morro suele ser salado, por lo que hay que ponerlo a remojo la noche anterior. Para prepararlo se colocan los ingredientes en capas sucesivas: en el fondo de la olla una capa de nabos troceados, sobre ella una capa con las distintas partes y derivados del cerdo, encima otra capa de nabos y para finalizar otra de cerdo, cubriendo todo con agua. Se deja cocer a fuego lento durante dos horas. Una vez guisado se sirven por separado los nabos y el compango. También se pueden cocinar con fabes (judías) o en sopa de pote, a la que además de las judías se añaden los nabos troceados en rodajas finas, patatas y panceta. Los nabos más pequeños se pueden preparar rebozados en huevo y rellenos de carne picada [1].

Aunque se trata de una variedad destinada principalmente a la alimentación humana, también se emplea en la **alimentación animal**. Los nabos que no se consumen de esta manera se destinan a complementar la alimentación de las **vacas** durante los meses de invierno, tanto la hoja como la raíz [1].

Uno de los motivos para cultivar esta hortaliza es la **mejora del suelo**, para no dejarlo “desnudo” durante el invierno y mantenerlo “suelto y ligero”. Incluso hay agricultores que los siembran con esta finalidad y después los regalan a los vecinos [1].

Desde 2002, en torno a la fecha del patrón de La Foz de Morcín, San Antón (17 de enero), la Cofradía de Amigos de los Nabos celebra una **fiesta gastronómica** con degustación popular de pote de nabos y concurso de casadielles, un postre típico de la región. Ese día, en todas las casas y restaurantes se cocinan nabos de diferentes maneras, aunque la más tradicional es el pote. La fiesta de los nabos se acompaña de actos religiosos. Se realiza un desfile de la cofradía encabezado por los cofrades engalanados con su indumentaria (capa negra adornada con medallas y sombrero de pico asturiano). La romería está acompañada por la tradicional banda de gaitas. Después se invita a una



Constitución de la Cofradía, en 2002. Cofradía de Amigos de los Nabos

persona de prestigio (local o nacional) a la que se nombra *cofrade* de honor sellando su vínculo con la cofradía con el curioso rito de “besar el nabo” [1].

Además, la cofradía cuenta con su *himno* identificativo: “Los Amigos de los Nabos / cofradía morciniega / honrandu al pote de nabos / anden per España entera. / Dicen que'l pote ye abundu / pa fartucar a cualquiera: / que ye lo meyor del mundo / lo afirman per onde quiera. / Ye de La Foz, / el meyor pote de nabos / ye de La Foz, / y lo come la xente / per Sant'Antón, / lo faen en to les cases / válame Dios, / que viva'l pote nabos / iviva La Foz!” [2].

■ CONOCIMIENTOS TRADICIONALES SOBRE MANEJO

Se *siembra* a voleo en cuadros, a finales de agosto porque “ye bueno que cojan días de agosto”. Para ayudar en esta labor se puede mezclar la semilla en un tarro con arena o tierra muy seca, en proporciones del 50%. Se agita para que se mezcle bien y se lanza sobre la tierra, después se rastrilla con el *garabatu* (rastrillo) [1].

Para germinar, las semillas necesitan agua, aunque pueden permanecer en la tierra sin nacer durante varios días. Lo deseable es que las plantas ya germinadas queden a una distancia de unos 15 cm entre ellas, por lo que se recomienda *aclarar* los nabos que germinen demasiado juntos [1].

No es necesario regar ni sallar (escardar), como dice el refrán: “El asturiano llama sallar al escardar, que no es necesario en el nabal”. Tradicionalmente se siembra en el mismo lugar donde se cosecharon las patatas, por lo que tampoco es necesario “cuchar” (abonar) la tierra, ya que está muy bien abonada del anterior cultivo.

Se *cosechan* escalonadamente desde enero hasta principios de la primavera, momento en el que tienden a florecer. Una vez cosechados hay que esperar un par de días antes de consumirlos. No se pueden almacenar durante largas temporadas, como sucede con otras variedades de nabos, porque se ablandan muy rápidamente.

Para guardar la semilla y *conservar la variedad* se eligen los nabos más “guapos”, grandes y sanos que se tengan en la tierra en el momento de la cosecha. Se seleccionan los que coinciden con las características de la variedad, desechando los que tienen la piel blanca. Los nabos seleccionados se trasplantan juntos a otra zona de la huerta que esté libre de cultivos y allí se dejan hasta que florezcan y fructifiquen. Cuando “la grana ya está hecha”, se siega con cuidado el tallo por la base y se deja secar. Después, se deshacen los frutos frotándolos entre las manos y, si se desea, se pueden cribar y aventar para obtener la semilla limpia de otros restos [1].

■ SITUACIÓN ACTUAL

A pesar del orgullo y respaldo popular que tiene esta hortaliza en el concejo, cada vez son menos las personas que la mantienen en sus huertas familiares y se encuentra en regresión. Actualmente son pocos los agricultores de Morcín que mantienen esta variedad.

No obstante, se está introduciendo su cultivo en otros circuitos. Pequeños agricultores ecológicos profesionales de fuera del concejo y nuevos habitantes del mundo rural asturiano están apostando por mantener esta variedad en sus huertas, que está teniendo una gran aceptación por parte de los consumidores que la compran a los nuevos agricultores.

■ MUESTRAS CONSERVADAS EN BANCOS DE GERMOPLASMA

| Banco de germoplasma | ID Entrada banco | Nombre local | Procedencia |
|-------------------------------------|------------------|--------------|-------------------|
| Biltar, Red de Semillas de Asturias | ID-100 | nabo | Morcín (Asturias) |

■ OBSERVACIONES

Su uso como *abono verde* es una práctica moderna de los nuevos agricultores ecológicos.

■ REFERENCIAS

- Vila Díez 2017; 2. Vila Díez 2015.

