



La mostaza, protege y prepara la tierra

► Texto: Carmen Bastida

Antes de que se termine el verano hay que ir pensando, de cara al invierno, en cubrir la tierra para protegerla. Los abonos verdes son una buena elección. Además, nos ayudan a recuperar las reservas minerales y el nitrógeno soluble que de otra manera se perderían con las lluvias. Según la tierra y los cultivos que les sigan en la rotación, podemos elegir diferentes, pero entre ellos destaca la mostaza. Es interesante por su capacidad para abonar la tierra, para dejarla suelta, fácil de trabajar, y por su efecto nematicida, entre otras ventajas

Las plantas más utilizadas como abonos verdes suelen ser las leguminosas, gramíneas y crucíferas, el trigo sarraceno, la facelia, la espinaca y el girasol. La mostaza pertenece a la familia de las crucíferas, al igual que el nabo, la colza forrajera y el rábano forrajero. Todas ellas tienen la ventaja de su rápido desarrollo, algo muy interesante cuando queremos poner un abono verde y tenemos poco tiempo antes de sembrar el siguiente cultivo, pero la mostaza es especialmente rápida y además es una planta pionera que puede crecer incluso en tierras pobres en humus, allí donde las leguminosas tendrían dificultad para implantarse.

Una ayuda para pasar el invierno

Debemos ir buscando un proveedor de semillas de mostaza para poder utilizarla al final de verano o comienzos del otoño. La mostaza se puede sembrar igual de bien

al comienzo de la primavera pero en este artículo vamos a centrarnos en la siembra de mostaza para que durante el invierno proteja la tierra.

A finales del verano –después de la cosecha y hasta finales de septiembre– sembraremos mostaza en los espacios que van quedando libres en el huerto o en la tierra que queramos preparar para sembrar en primavera. Es la mejor manera de asegurar la salud de esa tierra y de esos cultivos al año siguiente.

La mostaza mantendrá la tierra húmeda, cubierta, ligeramente sombreada y removida gracias a sus raíces, que penetran rápida y profundamente. La cobertura que supone la masa vegetal de la mostaza, aunque no sea muy tupida, protegerá a la tierra durante el invierno del impacto de las gotas de lluvia, del arrastre de las lluvias fuertes y el viento y evitará que esa tierra se apelmace. Su presencia evitará que proliferen a su aire las hierbas no deseadas que siempre aprovechan los espacios libres para crecer y multiplicarse. Después del invierno nos encontraremos

con una cubierta fácil de picar y con una tierra estúpida casi preparada para sembrar.

Su siembra es sencilla

La mostaza blanca (*Sinapis alba* L.) tiene unas raíces delgadas que penetran profundamente en la tierra. Su tallo se elevará hasta el metro y medio. No tiene una masa vegetal muy importante y teme la sequía, pero es menos exigente que la colza y el rábano, y su semilla es menos costosa que la de otras crucíferas. Además, está particularmente adaptada a las siembras tardías.

Necesitaremos aproximadamente 15kg de semilla por hectárea (1,5kg para 1.000 metros), sembrándola a voleo o en líneas distantes 20cm entre sí, y no muy profundo, de 1 a 1,5cm, algo que conseguiremos con un ligero rastrillado. Germina rápidamente, en un par de meses desarrollará la vegetación y, si llega la nieve o los hielos, se quedará echada sobre la tierra, protegiéndola.

Se puede sembrar sola, pero si nos interesa tener mayor masa vegetal podemos sembrarla mezclada con semillas de una leguminosa (veza, guisante, habas) o con una gramínea (avena, ray-grass), incluso combinarla con un cereal. Si se va a utilizar como forraje hay que segarla antes de que sobrepase la floración, para evitar riesgos de irritación en el tubo digestivo.

La mostaza y las coles, una excepción

La mostaza es una crucífera, y en general no se debe sembrar una crucífera antes de otras crucíferas (coles, rá-

banos, nabos), ni una leguminosa donde después vamos a sembrar otra leguminosa, por ejemplo habas donde irán guisantes o alubias. Esta es la regla, y tiene su excepción. Una experta en rotaciones como lo fue Gertrud Frank, experimentó cómo cada año podía sembrar mostaza sin preocuparse de qué cultivo iba después, y cómo tras la mostaza sus coles se criaban estupendamente. Incluso comprobó que si las precedía de una siembra de mostaza podía cultivar patatas un año tras otro en el mismo lugar, sin temor a problemas ni de nematodos ni de escarabajo de la patata, porque la tierra quedaba bien abonada y equilibrada.

Según Gertrud recomendaba, está especialmente indicada para preceder a cultivos como las ensaladas (lechuga, escarola, canónigos), las zanahorias y las remolachas rojas. Y además de abono verde se puede sembrar como cobertura al pie de los tomates y alrededor de los árboles, donde la dejaba crecer sólo hasta la altura de un palmo, después la segaba y la dejaba allí mismo como acolchado, porque esto beneficia al cultivo y a los cultivos siguientes.

Preparar el siguiente cultivo

Para su siembra en otoño no hay que preparar mucho la tierra. Se araña superficialmente para descompactarla y el hielo del invierno ya deshará y alisará esa superficie. Con sembrar a voleo y pasar un rastrillo será suficiente. Es importante regar si no llueve en esos días, y también mantener un sombreado con un ligerísimo acolchado, por ejemplo de hojas de helecho secas, o con paja o restos secos de césped.

Investigaciones agrarias demuestran su efecto nematicida y de control de adventicias por las sustancias que segrega

¿Por qué elegir la mostaza blanca?

La mostaza es una planta anual de rápido crecimiento inicial, de buena raíz pivotante y una excelente cobertura de la tierra que se incorpora muy fácilmente. Este cultivo no incrementa la cantidad de nitrógeno pero mejora las condiciones físicas de la tierra, y su rápido desarrollo vegetativo reemplaza la falta de adición de nitrógeno reciclando el existente.

Sin apenas tomar sustancias nutritivas la mostaza genera en esa tierra donde crece una gran actividad microbiana. Los abonos verdes en general y la mostaza en particular absorben de las profundidades sales minerales insolubles (fósforo, potasio...) y otras sustancias, las reservan y las remon-

tan a la superficie en su masa vegetal. Cuando esas plantas de mostaza se trocean y se dejan descomponer como acolchado aportarán estos elementos a la tierra en beneficio de los siguientes cultivos. También serán de gran valor para enriquecer el montón de compost.

Pero una de sus propiedades más sobresalientes es su efecto nematicida y de control de adventicias gracias a las sustancias que segrega. Científicos del Servicio de Investigación Agrícola de EEUU recientemente dieron a conocer sus trabajos con cultivo de mostaza y otras crucíferas con el fin de eliminar de los cultivos los nematodos, las semillas de maleza y otras plagas. El efecto

"biofumigante" de la mostaza se atribuye a los isotiocianatos, subproductos químicos de la descomposición de plantas que hacen tóxica la tierra a las plagas cercanas.

Agricultores de EEUU y Europa han comprobado que todas las siembras precedidas de un cultivo de mostaza crecen con mayor vigor que aquellas sembradas en una tierra que pasó el invierno desnuda. No da una gran masa vegetal, pero es una semilla económica y puede crecer en tierras pobres en humus donde las leguminosas solas no crecerían. Comprobaremos cómo el crecimiento de un cultivo donde estuvo sembrada la mostaza es más uniforme, hay menos faltas y el crecimiento es más saludable.



Apenas tendremos que picar la masa vegetal si ha habido heladas, sólo será necesario rastrillar ligeramente los restos que queden y tendremos ya preparada una tierra excelente para la siembra. Si durante el invierno no ha helado, cortaremos el abono verde antes de que florezca –sobre todo antes de que semille– y lo dejaremos sobre la tierra. Cuando crece demasiado, se hace más leñoso, menos rico en azúcares fermentables y más rico en celulosa y en lignina. Aporta más humus, pero su descomposición es más lenta.

La segaremos de 4 a 6 semanas antes del cultivo siguiente, para que tenga tiempo de descomponerse y sobre todo para que las raíces que han quedado dentro de la tierra se descompongan lo suficiente.

Si el abono verde está muy lignificado o es muy voluminoso porque hemos hecho una mezcla, lo cortaremos antes, unas 8 semanas antes del cultivo siguiente. Si esto no es posible, la segamos y la masa vegetal la utilizamos como acolchado para otro cultivo o la llevamos al montón de compost. ■

Descubrirla en la cocina

Antiguamente se aplicaban cataplasmas de mostaza para curar bronquitis y dolores reumáticos, tal vez por el calor y las sustancias que desprendía. Después se descubrió que estimula el apetito y facilita la digestión. También es un excelente antiséptico, por eso los granos de mostaza se emplean como conservante natural para muchos alimentos, desde conservas lactofermentadas a embutidos.

Su nombre, mostaza, proviene del latín *mustum ardens* que significa mosto ardiente, debido a que los romanos machacaban las semillas de mostaza y las mezclaban con mosto, para resaltar el característico gusto picante de la mostaza.

Pero como más se conoce la mostaza es como salsa. Es una crema espesa, de color más o menos ocre o amarillento, de aroma picante. Se emplea para condimentar diferentes alimentos desde hace miles de años, de hecho los antiguos egipcios y los griegos la tenían presente en su mesa con frecuencia.

En la Edad Media hizo famosa a la ciudad francesa de Dijon, en la región vitícola de Borgoña, donde estupendos artesanos la siguen elaborando y comercializando. En nuestro país es sencillo conseguir una salsa de mostaza de calidad y además ecológica.

Es muy recomendable para acompañar muchos platos, porque combina bien con la salsa mayonesa (o mahonesa), aromatiza la salsa vinagreta y ¡lo más importante! a quien tiene problemas digestivos le ayudará a digerir bien los alimentos, especialmente asados, salchichas y verduras como la col y la coliflor. Los ingleses son muy aficionados a poner hojas tiernas de mostaza en los bocadillos, mezcladas con algunas hojas de berro.

La mostaza es una gran ayuda en la cocina ecológica. Además de la salsa de mostaza ecológica, quienes la cultivemos tendremos la ventaja de poder comer sus semillas germinadas y tanto en otoño como en primavera podremos cortar brotes tiernos de esta excelente planta medicinal para comerlos crudos en ensalada o combinados con otros alimentos. Nos aportarán en abundancia calcio, hierro, vitamina B2 y vitamina A. Su sabor es menos picante que los berros y la hierba de los canónigos –con los que combina muy bien–. También podremos añadirla como una verdura más a cuantos guisos y sopas nos preparemos en invierno.



.....
Semillas de mostaza blanca