

CAMPO DE DAROCA



# NABO DE MAINAR

VARIEDAD TRADICIONAL  
DE CAMPO DE DAROCA  
(ZARAGOZA)



Red de Semillas  
de Aragón

*“Los nabos de Mainar son tiernos de cocer y duros de pelar.” – Refranero popular*



## ORÍGENES

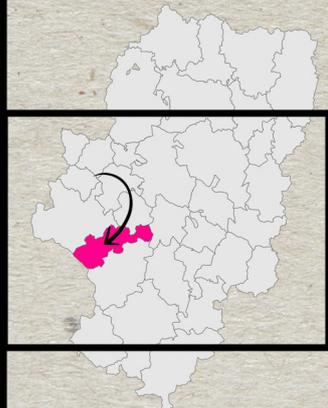
Los hermanos Felix y Anselmo Marzo Sebastián, nacidos y casados en Mainar, tenían la costumbre de sembrar nabos, patatas, garbanzos, lentejas y judías rastrojeras después de la cebada, ya que en aquellos tiempos cosechaban a mano. Anselmo sigue cultivando allí esta variedad de nabos con la intención de preservar el legado agrícola de su tierra, donde era tradicional comerlos el día de la matanza del cerdo. Para los Mainarejos, los nabos eran un objeto para regalar y agasajar a la gente; al médico, al maestro o a los amigos.



Mainar es una población zaragozana del Campo de Daroca situada a 866 m de altitud en la región de Campo Romanos y con una temperatura media de 10,9° C.

Alberto Ruiz, un joven agricultor que utiliza tracción animal en sus cultivos ecológicos, ha decidido apostar por cultivar y comercializar esta variedad tradicional en la finca A Chordiga, en Huesca. Debido a una climatología y altitud parecida, el cultivo se ha adaptado muy bien y es un producto muy apreciado por los consumidores.

Ismael Ferrer ha prospectado esta semilla y la incluirá en su próxima obra sobre las especies hortícolas tradicionales de la provincia de Zaragoza.





## CARACTERÍSTICAS MORFOLÓGICAS

Es de tamaño grande y de color amarillo, aunque su verdadero color es crema. Su forma se asemeja a la de la remolacha.



## CARACTERÍSTICAS AGRONÓMICAS

Familia: Brassicaceae

Género: Brassica

Especie: *B. rapa*

Nombre popular: Nabo de Mainar



Planta muy vigorosa y resistente, no necesita tratamientos. La oruga de la col puede atacar al nabo al ser de la misma familia, crucíferas, pero prefiere comer las hojas de cualquier tipo de col antes que las hojas del nabo.





## MANEJO DEL CULTIVO Y CONOCIMIENTOS TRADICIONALES

**Siembra:** directa, a chorrillo, en la primera quincena de agosto, para San Lorenzo.

**Recolección:** desde mediados de octubre hasta marzo.

Son de germinación muy rápida, nacen en 72 horas. Tras la germinación se hace un clareo dejando unos 10 cm entre plantas, depende de la distancia entre nabos, pueden salir piezas desde 300gr hasta 1500gr.

El crecimiento del nabo se paraliza durante el invierno en latitudes y climatología de pueblos como Daroca y Huesca, por eso su recolección se alarga hasta los primeros calores, terminando su recolección antes de que espigue.



## CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

Es de sabor dulce y textura suave. Sus cualidades y calidad son muy superiores a las de las variedades comerciales.



## ACEPTACIÓN EN EL MERCADO Y COMERCIALIZACIÓN

Alberto Ruiz, con su cooperativa La Sazón, los vende en los mercados agroecológicos de Huesca y Zaragoza. Estos 3 últimos años su demanda ha ido en aumento.



## CULTURA GASTRONÓMICA

El nabo había sido base del sustento de la población europea desde antes de los inicios de la agricultura, pero la llegada de la patata americana en el siglo XVIII hizo que su consumo cayese casi en el olvido.

En 1745, Juan Altamiras, un fraile franciscano aragonés, publicó un libro de recetas titulado Nuevo arte de cocina, en el que destaca el nabo de Mainar como “el mejor de Aragón.”

Los nabos se pelan y se cortan en rodajas antes de cocerlos y se deben pelar bien para que estén tiernos. Se ponen en el agua cuando ésta ya está hirviendo y su tiempo de cocción es de 20 minutos.

Se comen hervidos, bien escurridos y con un refrito de ajos. También pueden combinarse con judías o en un guiso de pollo con nabos.



## NABOS DE MAINAR SALTEADOS

Receta de Anselmo Marzo recopilada y elaborada por Ismael Ferrer



Exquisitez, brillantez y sencillez 3 conceptos que conforman la triada divina a la que deberían responder cualquier plato de cocina.

### INGREDIENTES:

- 6 unidades de Nabos de Mainar.
- 6 dientes de Ajos de Sariñena.
- 3 lonchas de Jamón de cerda de Teruel.
- 1/2 dl. Aceite virgen extra variedad “Verdeña” de Bierge.
- Sal de Naval.

### ELABORACIÓN:

- 1- Pelar los nabos, cortar y poner a cocer en agua hirviendo con sal.
- 2- Refrescar y escurrir.
- 3- Pelar los ajos, rehogar en aceite de oliva, añadir el jamón e incorporar a la sartén los nabos, rehogar todo el conjunto unos minutos y poner a punto de sal.
- 4- Emplatar.

iiBuen provechoii

*El nabo de Mainar aún conserva sabor, ternura, textura y armonía con su lugar. Gracias a la labor de personas anónimas de buen paladar, a Anselmo Marzo y a Alberto Ruiz, todavía se mantiene el cultivo de esta curiosidad.*

**CONTENIDO DE LA GUIA: Ismael Ferrer**

*NO JUZGUES TU DÍA POR CUANTA  
COSECHA PUDISTE RECOGER, SINO POR  
CUANTA SEMILLA LOGRASTE SEMBRAR*

[www.redsemillasdearagon.org](http://www.redsemillasdearagon.org)

"La Red de Semillas de Aragón es una asociación sin ánimo de lucro que tiene la finalidad de promover la producción, la conservación y el uso y disfrute de la biodiversidad agrícola de Aragón, a través de agricultores, hortelanos, divulgadores, técnicos, cocineros y cualquier persona interesada en su cultivo, fomentando el intercambio y el acceso a las semillas."

OCTUBRE 2019



Red de Semillas  
de Aragón