



FICHA DE MIZUNA



Foto de la huerta



Nombre común:

Mizuna

Nombre científico:

Brassica rapa var. nipposinica

Tipo:

Hortaliza

Lugar de origen:

China y Japón

Usos



Es utilizada principalmente con fines comestibles aunque también tiene valor ornamental por su hojas decorativas. Se consumen sus hojas crudas o cocidas con un sabor suave y un poco picante. Es común en ensaladas, salteados y sopas tradicionales.

Una de las recetas más comunes que se prepara es ensalada de mizuna: mezclar hojas frescas de mizuna con tomates cherry, queso, semillas (de girasol o sésamo), colocar vinagreta de limón y aceite de oliva.

Ciclo y adaptación



Es una planta anual, significa que completa su ciclo entre 40 y 60 días desde la siembra hasta la cosecha. Prefiere climas frescos y necesita luz solar directa. También necesita riego regular pero sin excederse y un suelo bien drenado y fértil. Se adapta bien a huertas y macetas y tolera el frío, aunque el calor excesivo puede hacerla florecer antes de tiempo.

Relación ecológica



Cumple varias funciones en el ecosistema, por ejemplo proporciona alimento para insectos y pequeños animales, atrae polinizadores como abejas y mariposas con sus flores y puede servir como refugio para insectos beneficiosos. Además al cultivarse en huertas mejora la biodiversidad y contribuye a la salud del suelo.

Características



Tiene hojas comestibles, finas, alargadas y de color verde oscuro. Tiene un tallo delgado y blanco o verde claro. Cuando florece tiene pequeñas flores amarillas agrupadas y luego da frutos que contienen semillas, aunque estos frutos no se suelen comer. Se cultiva principalmente en otoño y primavera. Existen varias variedades de mizuna, como la Mizuna roja que se encuentra en la huerta. Atrae insectos como abejas y mariposas. Las hojas son comestibles y se consumen tanto crudas en ensaladas como cocidas en salteados o sopas.