

Novos cultivos en Lérez (II): O quingombó

Continuando coa serie encetada no número anterior de CEDOFEITA sobre cultivos "exóticos" na nosa parroquia, imos falar do quingombó ou quinbombó anque tamén é coñecido por okra e , en Grecia, país onde está moi estendido o seu uso na cociña , coñécese por bāmies. O nome científico é o de *Abelmoschus esculentus* indicando esta última palabra o seu carácter de comestible. Dende fai máis de dez anos o autor leva a cabo o seu cultivo estando perfectamente adaptado ás condicións climáticas e de solo da nosa zona alcanzando un bo desenvolvemento.

A súa orixe é tropical e pertence á familia das palmáceas. Alcanza un tamaño dun metro , con ramificacións , as súas follas son de tamaño bastante grande e dun ha cor verde intensa. As flores son grandes , de color amarelo e péchanse ó anoitecer. Os froitos teñen forma alongada recordando ós pementos de Padrón pero máis longos e contendo no seu interior as sementes moi parecidas ás ervillas. Unha sola planta produce moitas vainas polo que unha ducia de plantas abundan para unha familia.



As súas esixencias climáticas limítanse a requirir unha zona soleada e regar de vez en cando pero non moito. A multiplicación pode facerse en sementeiro e logo facer o transplante

cando alcance o tamaño dunha cuarta pero resulta máis eficiente sementar directamente alá polo mes de abril e cunha separación entre plantas duns 80 cm. En condicións normais non precisa entitorado anque non ven mal colocarlle unha cana ou estaca cando o número de froitos ameace con deitar a planta. Na nosa zona nunca foi afectada por ningunha praga.

A recolección das vainas vaise facendo do mesmo xeito que se fai cos pementos de Padrón para consumilas enteiras ou deixándoas medrar máis se se queren consumir as sementes. A temporada de recollida pode durar dende xullo a outubro, dependendo da época de plantación. Admíten a conserva mediante conxelación ou a esterilización en botes.

É un compoñente moi empregado na cociña hindú empregándose tamén na confección de diferentes salsas ás que lle dá unha consistencia xelatinosa. Pode empregarse para facer unha tortilla de xeito tradicional, para acompañamento de diferentes pratos e tamén do mesmo xeito cas ervillas, pero eu vou propoñervos un par de receitas de cociña grega tradicional país onde é altamente apreciado.

Tenreira con quingombós

(*Moscharaki me Bámies*) Cortamos a carne en cachos pequenos e dourámola con aceite e cebola nunha tixola. Engádeselle tomate, pirixel, sal e unha pouca auga deixando ferver. Límpanse os quingombós e córtanse en rodas poñéndoos en sal e vinagre durante unha hora. Escórrense e engádense á carne cando a esta lle falte pouco (30 minutos) para estar feita.

Quingombós en aceite

(*Bámies laderés*) Prepáranse os quingombós poñéndoos en vinagre e sal abundante durante unha hora. Acláranse varias veces con auga e póñense a escorrer. Nunha tarteira dóurase a cebola picada e o allo engadindo os quingombós e removendo durante uns cinco minutos; bótanselle 2 tomates cortados, sal, pementa e auga. Déixanse ferver ata que estén tenros.

Como xa dixemos no artigo anterior, CEDOFEITA está a disposición de tódalas persoas interesadas para facilitarlle información sobre este e outros cultivos.

PEPE ÁLVAREZ CASTRO