



## Blet negre, bleit o blet verd

*Amaranthus retroflexus*



**Part emprada:** Fulles i llavors (tot i que la recollecció manual de les llavors és complexa).

**Cultiu:** Anual

*Aquestes llavors han estat cultivades/recol·lides pel Col·lectiu Eixarcolant de forma totalment sostenible i respectuosa amb l'entorn.*

*La informació relativa a les condicions de cultiu i cronograma s'ha elaborat considerant que el cultiu es desenvolupa en un clima mediterrani de tendència continental.*

### Cronograma

#### Època de sembra

gen febr març abr maig juny jul ag set oct nov des

#### Època de recollecció (fulles)

gen febr març abr maig juny jul ag set oct nov des

#### Època de recollecció (llavor)

gen febr març abr maig juny jul ag set oct nov des

## Sembra i cultiu

El més recomanable és fer sembra directa. Per tal que les llavors germinin és important mantenir sempre la terra amb un elevat grau d'humitat, especialment la capa superficial. Les llavors són tan petites que es fa difícil sembrar-les una a una, i per tant, el millor és escampar-les a la zona on les vulgueu sembrar com aquell qui tira sal, i després cobrir-les amb una fina capa de terra. És important que l'àrea a sembrar s'hagi llaurat i estigui lliure de vegetació.

### Profunditat

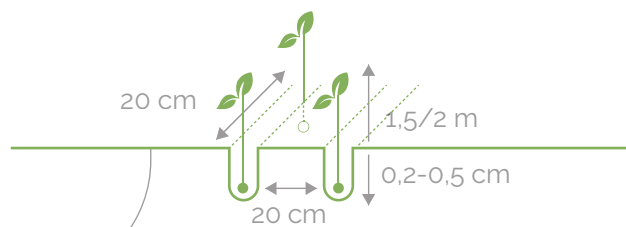
Superficial, 0,2 - 0,5 cm.

### Marc de plantació

20 cm entre individus, 20 cm entre files.

### Alçada

Els individus poden arribar a alçades de fins a 2 metres, tot i que normalment no depassen l'1,5 m.



### Sòl

Aquesta espècie es troba associada a les zones agrícoles, ja que necessita sòls rics en nutrients (principalment nitrogen) i lliures de vegetació en el moment de la germinació. Quan es cultiva pel consum de les fulles es recomana utilitzar adobs orgànics, preferentment compostats, per tal d'evitar una acumulació elevada de nitrogen a les fulles.

### Sistema de creixement i maneig

Es tracta d'una espècie anual de creixement vertical a partir d'una tija principal que es va ramificant. Els individus joves, quan els collim, rebroten des del terç inferior de la tija amb facilitat. Si volem consumir-ne les fulles, el reg farà que siguin més grans i tendres. Per contra, si l'interès són les llavors, la manca de reg no ha de suposar un problema. Per perpetuar el cultiu deixarem fructificar alguns individus, ja que es resembra molt bé d'un any per l'altre.

### Exposició



### Nutrients



### Aigua



Tolera la sequera, però com més disponibilitat hídrica, més fulles farà i més grans i tendres seran.

## Recol·lecció

Es cullen les fulles durant l'estiu i principis de tardor. Ens podem ajudar d'unes tisores o agafar les fulles directament amb les mans. Podem collir les fulles directament de la planta o bé, collir la planta sencera i després separar-ne les fulles. Si té prou disponibilitat d'aigua, brotarà amb facilitat després de la collita. Per a la recollecció de les llavors, caldrà esperar que a l'extrem de la tija es desenvolupi una inflorescència densa i amb cert aspecte de cua de guilla, que un cop comenci a assecat-se tallarem amb unes tisores i sacsejarem dins d'un recipient per recollir-ne la llavor. Deixarem assecat les llavors en un espai sec i ventilat.

## Consum

És garantia d'èxit en canelons, lasanyes, plats de pasta i, fins i tot, truites. Per contra, la textura més aviat seca de les fulles fa que no es recomani per fer bullida com a verdura. A nivell decoratiu, si en fem xips o pizzes, els nervis del revers de la fulla adquireixen un color platejat amb la cocció al forn.

### Perfil sensorial

La fulla té un gust intens però molt agradable, que pot recordar als espinacs. No és gens amargant i, en general, la textura és cruixent i seca, tot i que dependrà de la forma de preparació. Les llavors són altament cruixents, amb un gust que recorda als fruits secs torrats. Es poden fer servir com les llavors d'amarant (corresponents a altres espècies del mateix gènere) que venen als comerços.

### Composició nutricional

Les fulles fresques presenten concentracions elevades de nitrats i oxalats, però inferiors a les dels espinacs, i molt variables en funció de les condicions de cultiu. També presenten una elevada concentració del flavonoide rutina, que juntament amb els terpens, li atorguen certa capacitat antioxidant. També són riques en Mg i K. Pel que fa a les llavors, manquen dades fiables. No obstant, el gènere Amaranthus presenta, en general, llavors amb un alt component lipídic i vitamines liposolubles com el tocoferol.

## A més a més

El blet negre és una espècie present i consumida pràcticament arreu del planeta, i hi ha països on gaudeix d'una tradició gastronòmica considerable. Un d'aquests casos és Mèxic, on es considera un dels quelites (espècies silvestres comestibles) més apreciats.

# BLET NEGRE

# BLET NEGRE