



## Bleda verda de Cal Foganyer

*Beta vulgaris*



**Part emprada:** Fulles senceres, incloent les penques.

**Cultiu:** Biennal, però moltes vegades cultivada com a 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 (directa)



#### Època de sembra protegida



#### Època de recollecció



## Sembra i cultiu

El planter es pot fer a finals d'hivern o a l'estiu (en el primer cas convé protegir-lo del fred), posant una llavor per alvèol. En canvi, si es fa sembra directa cal esperar que no hi hagi risc de glaçades (entre abril i maig, en funció de l'indret), o sembrar a l'estiu. Posarem 3 llavors per indret de sembra ja que hi haurà més competència. En sòls argilosos, molt pesats, recomanem no cobrir les llavors amb el mateix sòl sinó amb terra vegetal, per tal d'evitar l'encrostament.

### Profunditat

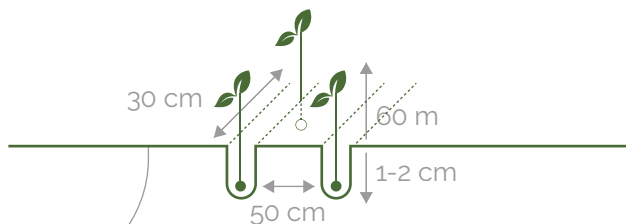
Entre 1 - 2 cm.

### Marc de plantació

30 cm entre plantes, i 50 cm entre files.

### Alçada

60 cm.



### Sòl

Prefereix sòls fèrtils, humits i profunds, amb tendència argilosa. Es desenvolupa bé en sòls calcaris, i tolera certs nivells de salinitat. Pel seu caràcter nitròfil es recomana utilitzar fems compostats en lloc d'adobs químics (d'alliberació ràpida), ja que així s'evita una sobreacumulació de nitrogen a les fulles.

### Sistema de creixement i maneig

Varietat de fulles grans, de fins a 50 cm, de penques blanques i amples. Si es rega amb freqüència i no li falten nutrients és més difícil que s'espigui abans d'hora. Les bledes, en general, són cultius fàcils, només caldrà desherbar a l'inici del cultiu i regar-la bé a l'estiu.

### Exposició



### Nutrients



### Aigua



## Recol·lecció

Recomanem collir les fulles d'una en una, agafant la penca per la part inferior i estirant cap a un costat, fins que notem que s'esquinça per la base. Aquesta tècnica és ideal quan disposem de pocs individus ja que tindrem bledes durant tot l'any: sempre anirem collint les fulles més grans, fet que ajudarà a rejuvenir els individus, que trauran fulles noves. També podem tallar tota la planta a 3 cm de la base i en rebrotaran fulles noves, però és menys recomanable.

## Consum

Cal consumir-la cuita. Típicament s'ha fet bullida (tant la fulla com la penca, tot junt) acompanyada amb patata o llegums. S'aixafa, i moltes vegades s'hi afegeix un sofregit d'all. Però també es pot cuinar de moltes altres maneres: saltejada, en truita, en forma de canelons, en tempura (les penques), o en forma de crema.

### Perfil sensorial

Es tracta d'una varietat de gust molt agradable i intens, i si la mantenim ben regada no li notarem cap punt d'amarantor. Si la bullim té una textura tova i carnosa, mentre que saltejada o fregida, la penca queda cruixent. Tot i tenir fulles molt grans, són molt tendres i gens fibroses.

### Composició nutricional

No es disposa de dades nutricionals d'aquesta varietat en concret, però prenent com a referència altres varietats de bleda es pot afirmar que és una bona font de fibra (>3 g / 100 g) i de vitamina C, vitamina B9 (àcid fòlic) i carotenoides. És rica en K, Fe, Mg i Ca. Les persones amb problemes de càlculs renals han de moderar-ne el consum ja que conté nivells alts d'àcid oxàlic. Cal tenir en compte que, si es consumeixen bullides, la major part de l'àcid oxàlic s'elimina amb l'aigua de cocció.

**BLEDA VERDA**  
DE CAL FOGANYER  
**BLEDA VERDA**  
DE CAL FOGANYER  
**BLEDA VERDA**  
DE CAL FOGANYER  
**BLEDA VERDA**  
DE CAL FOGANYER

