



## Bleda de l'Alta Segarra

*Beta vulgaris*



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

**Cultiu:** Biennal, però moltes vegades cultivada com a anual.

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

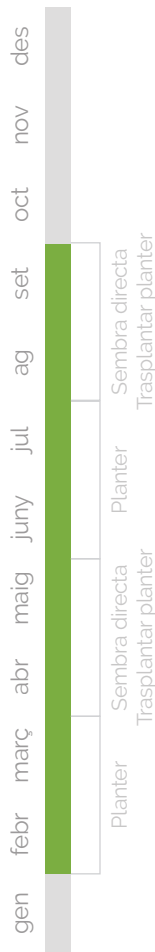
*La informació relativa a les condicions de cultiu i cronograma s'ha elaborat considerant que el cultiu es desenvolupa en un clima mediterrani de tendència continental.*

### Cronograma

#### Època de recollecció



#### Època de sembra



## 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 al·vèol. 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 i 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

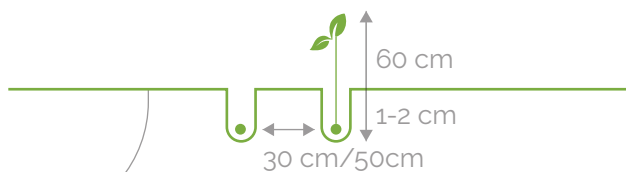
Entre 1 - 2 cm.

### Marc de plantació

30 cm entre plantes, i 50 cm entre files.

### Alçada

60 cm abans d'espigar. 2,2 m quan s'espiga.



### Sòl

Prefereix sòls fèrtils, humits i profunds amb tendència argilosa. Es desenvolupa bé en sòls calcaris i tolera bé certs nivells de salinitat. Pel seu caràcter nitròfil es recomana utilitzar fems compostats i no adobs químics (d'alliberació ràpida), ja que així s'evita una sobreacumulació de N a les fulles.

### Sistema de creixement i maneig

Varietat de fulles molt grans, de fins a 60 cm. És molt resistent a l'espigat, ja que no serà fins a finals de primavera del segon any que s'espigarà, moment en el qual creixerà una tija central que pot superar els dos metres d'alçada i de la qual sortiran centenars de flors i llavors. Si es rega amb freqüència i no li falten nutrients és més difícil que s'espigui abans d'hora.

### Exposició



### Nutrients



### Aigua



## Recollecció

Recomanem collir-la fulla a fulla, agafant la penca per la part inferior i estirant cap a un costat, fins que notem que s'esquinça 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 noves fulles. També podem tallar tota la planta a 3 cm de la base i en rebrotaran noves fulles, 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. Es xafa i moltes vegades s'hi afegeix un sofregit d'all. Però també es pot cuinar de moltes altres maneres: saltejada i en truita, en forma de canelons, en tempura (penca), o en forma de crema.

### Perfil sensorial

Es tracta d'una varietat molt gustosa, de gust molt agradable i gens amarga. 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. Amb la cocció les tonalitats rosa - violeta es perden.

### 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 DE L'ALTA SEGARRA**  
**BLEDA DE L'ALTA SEGARRA**  
**BLEDA DE L'ALTA SEGARRA**