

Cronograma

Època de sembra (planter)



Època de sembra directa + trasplantar planter



Època de recollecció



Bleda silvestre, bleda o bledera

Beta vulgaris



Part emprada: Fulles senceres, incloent les penques.

Cultiu: Anual, tot i que alguns individus poden viure un parell d'anys.

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.

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. En cas de fer sembra directa, posarem 3 llavors per indret de sembra. En sòls argilosos, molt pesats, recomanem no cobrir les llavors amb el mateix sòl sinó amb terra vegetal, per tal d'evitar la formació de crosta superficial.

Profunditat

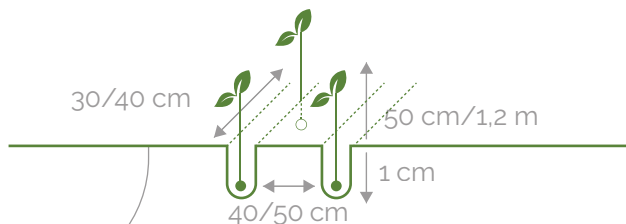
1 cm.

Marc de plantació

30 - 40 cm entre plantes i 40 - 50 cm entre files.

Alçada

50 cm abans d'espigar. 1,2 m quan s'espiga.



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

En tractar-se d'una espècie silvestre està molt ben adaptada al clima mediterrani i el maneig és mínim. A més, si es rega amb freqüència i no li falten nutrients tardarà més en espigar i se'n podran consumir les fulles durant un període de temps més extens.

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 la base de la fulla. 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. No obstant, cal ser conscients que la bleda pot ser consumida de moltes formes diferents. Proveu, per exemple, de saltejar-la directament i de fer-ne truita o croquetes. Combina molt bé amb ceba i, també, amb formatge, ingredients que en potencien el gust.

Perfil sensorial

Tot i ser una verdura de gust suau, les bledes silvestres presenten un gust més intens que el de les cultivades, tant la penca com la part verda de la fulla. Són molt tendres, gens fibroses i gens amargants, presenten un perfil organolèptic molt agradable.

Composició nutricional

La fulla i la penca de la bleda són una bona font de fibra (> 3 g / 100 g), de vitamina C, vitamina B9 (àcid fòlic) i carotenoides. La bleda 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 SILVESTRE
BLEDA SILVESTRE
BLEDA SILVESTRE
BLEDA SILVESTRE
BLEDA SILVESTRE
BLEDA SILVESTRE
BLEDA SILVESTRE
BLEDA SILVESTRE
BLEDA SILVESTRE
BLEDA SILVESTRE

