



## Blet blanc, Blet o "Cenizo"

*Chenopodium album*



**Part emprada:** Fulles, inflorescències i llavors (equivalents a les de la quinoa)

**Cultiu:** Anual

*Aquestes llavors han estat cultivades/recol·lides pel Collectiu 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



#### Època de recollecció (llavors)



#### Època de recollecció (fulles)



## 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 amb una fina capa de terra. Important que l'àrea a sembrar estigui llaurada i lliure de vegetació.

### Profunditat

Superficial, 0,1 cm - 0,5 cm.

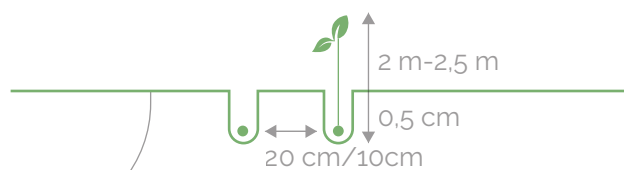
### Marc de plantació

20 cm entre individus, 20 cm entre files.  
Per a l'obtenció de llavor.

10 cm entre individus, 10 cm entre files.  
Per al consum de la fulla com a verdura.

### Alçada

Pot arribar fins a 2 m - 2,5 m



### Sòl

Creix en sòls agrícoles rics en nutrients. La germinació i creixement es veu afavorit per una elevada concentració de N al sòl. Quan es cultiva pel consum de les fulles es recomana utilitzar adobs orgànics, preferentment compostats, per tal d'evitar una acumulació de N a les fulles.

### Sistema de creixement i maneig

És una de les espècies anuals que presenta un major creixement, precisament per això necessita sòls rics en nutrients. De creixement erecte, la tija principal, lignificada, es ramifica des de la base, i dona lloc a individus de gran volum. Una vegada el cultiu està ben establert ja no cal fer res més.

### Exposició



### Nutrients



### Aigua



## Recol·lecció

Quan els individus són joves podeu collir-los des de la base i posteriorment separar les fulles (part comestible) de la tija (que és dura i per tant no es menja), i al cap de pocs dies rebrotaran de nou. Si ho preferiu també podeu collir fulla per fulla, sense necessitat de tallar les branques, i així permetreu que el mateix individu d'on colliu les fulles després també produeixi llavors. Si teniu paciència podreu recollir manualment les llavors, tot i que per produccions mitjanes o grans el més recomanable és la mecanització.

## Consum

Cal consumir les fulles sempre cuites, saltejades, al forn, en podeu fer canelons, raviolis, panadons, i totes les creacions que us imagineu que amb espinacs també quedarien bones. I les llavors, doncs de la mateixa manera que prepareu la quinoa, i fins i tot crues per afegir a les amanides.

### Perfil sensorial

Les fulles tenen un gust que recorda amb molta facilitat als espinacs però una mica més intens. En referència a les llavors, seria com una quinoa però de mida més petita i gust molt similar.

### Composició nutricional

Les fulles fresques són una font de fibra dietètica amb un alt contingut en K, Ca, Mg i Fe; i moderat en Cu, Mn, i Zn. Elevat contingut de vitamina C, i moderat de β-carotè i vitamina B9. Les llavors són riques en proteïnes, lípids, carbohidrats i minerals (especialment K, Ca, Mg, Fe i P, i en menor mesura Mn, Cu, Zn, Na). Alhora, les llavors presenten un contingut en antinutrients (saponines) inferior a la quinoa, esdevenint així un aliment altament recomanable.

## A més a més

Si sou amants de l'ornitologia, cultivar blets al vostre hort i deixar-los espigar us permetrà gaudir durant tota la tardor i principis d'hivern d'un frenesí constant d'ocells granívors que s'alimenten de les seves llavors. Com que poden arribar als dos metres d'alçada, però alhora no poden suportar el pes de la major part de depredadors, són una molt bona perxa on alimentar-se de forma segura.

**BLET BLANC**  
BLET BLANC  
**BLET BLANC**  
BLET BLANC