



Escarola de cabell d'àngel

Cichorium endivia

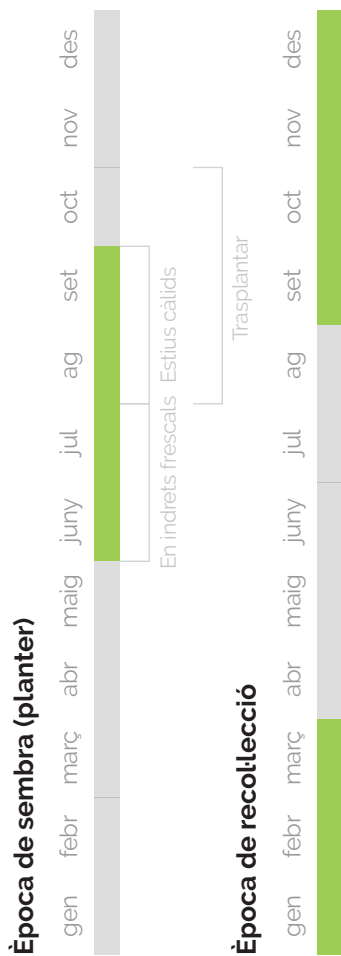


Part emprada: Fulles senceres.

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.



Sembra i cultiu

Pel cultiu de l'escarola recomanem sempre fer planter. Utilitzarem safates de planter o recipients petits, els omplirem de substrat i posarem una llavor a cada alvèol. També podem fer-ho directament al terra en un racó de l'hort arrezerat. Cobrirem la llavor i la regarem suaument en forma de pluja per no desenterrar les llavors. Per tal que les llavors germinin és important mantenir el substrat humit. Trasplantarem al cap de 4 - 6 setmanes quan tingui 6 cm - 8 cm.

Profunditat

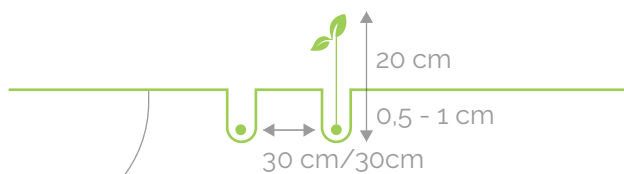
Entre 0,5 cm - 1 cm.

Marc de plantació

30 cm entre plantes i 30 cm entre files.

Alçada

20 cm



Sòl

Prefereix sòls airejats i profunds. Però es pot cultivar en molts tipus de terrenys diferents, sempre tenint en compte que serà necessari treballar la terra abans de fer el trasplantament, ja que no li agraden els sòls compactats. En termes de fertilització, necessita terrenys moderadament adobats.

Sistema de creixement i maneig

Aquesta varietat presenta fulles arrissades d'una longitud d'entre 10 cm - 20 cm que creixen en forma de roseta basal apinyada, aplanada arran de terra. És una varietat molt resistent al fred, i per contra, molt sensible a l'espigat si les temperatures són elevades. Per això és típicament d'hivern, tot i que cap al Pirineu ja la podem sembrar a partir del maig i fins l'agost, mentre que en indrets més càlids la sembra es fa generalment entre agost i setembre. Un cop arribi el fred creixerà molt a poc a poc i opcionalment podem blanquejar les fulles abans de collir-les. Per fer el blanqueig es posa un plat o unes fulles damunt de l'escarola 1 - 2 setmanes abans de collir-la, o bé es lliga la mata per tal que l'interior quedi apretat i no hi entri la llum (en aquest cas, si hi ha molta humitat les fulles es poden podrir). Es desaconsella el reg en aspersió ja que afavoreix l'aparició de malalties fúngiques.

Exposició



Nutrients



Aigua



Eixarcolant



llavors

Recol·lecció

Tallarem l'escarola per la base, amb un ganivet, profunditzant bastant per tal de collir tota la mata sencera. Si volem consumir-la per amanida o xató retirarem les fulles més velles i endurides, que podem utilitzar per fer truita o fins i tot incorporades a una crema de verdures. Collida després de les glaçades perdrà certa amargor, de tal manera que la trobarem més dolça.

Consum

L'escarola de cabell d'àngel és una varietat molt apreciada pel seu consum en cru. S'utilitza principalment per fer amanides i també és l'ingredient més característic del típic xató. Les fulles més verdes antigament es tallaven a trossets i es fregien per després fer-ne truita. Les fulles verdes i més endurides es poden incorporar en cremes o en saltejats de verdures.

Perfil sensorial

D'entre les diferents varietats d'escarola aquesta és molt apreciada i utilitzada per la seva finor, tant a nivell de textura com de gust. Abans de les glaçades és lleugerament amargant, però un cop ha gelat perd amargantor i li apareix el gust més dolç i una textura molt fina, gens dura. Aquest és un dels motius pels quals diem que és una escarola d'hivern.

Composició nutricional

No es disposa de dades nutricionals d'aquesta varietat en concret, però prenent com a referència altres varietats d'escarola es pot afirmar que té quantitats notables de vitamina C i de vitamines del grup B, especialment àcid fòlic (B9). També conté flavonoides i compostos fenòlics. Pel que fa als minerals és rica en K, i també és significatiu el seu contingut en P, Ca, Na, Mg. També conté principis amargs, com l'intibina, que afavoreixen la digestió i augmenten l'activitat de la vesícula biliar.

ESCAROLA
DE CABELL D'ÀNGEL
ESCAROLA
DE CABELL D'ÀNGEL
ESCAROLA
DE CABELL D'ÀNGEL