



Alficòs o Meló serp

Cucumis flexuosus



Part emprada: Fruit
Cultiu: 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 sembra



Sembra protegida + trasplantar

Sembra directa

Època de recollecció



Sembra i cultiu

Si es fa sembra directa és obligat fer-la quan ja no glaci. Es posen dues o tres llavors per indret de plantació, i en sòls pesats (argilosos) és aconsellable cobrir les llavors amb terra vegetal per tal d'evitar que l'encrostant superficial impedeixi la germinació. En cas de fer planter, es posa una llavor per alvèol i es planten dos individus per forat de plantació. Cal protegir-lo de les glaçades.

Profunditat

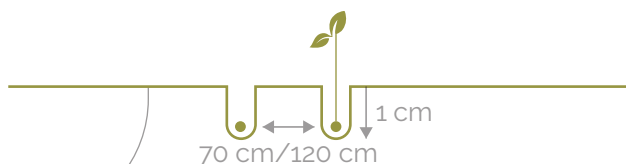
1 cm.

Marc de plantació

70 cm entre plantes (amb 2 individus per forat de plantació), i 120 cm entre files.

Alçada

Les tiges s'estenen per damunt del sòl, cobrint la superfície com un entapissat.



Sòl

Requereix sòls rics en nutrients, amb força matèria orgànica. Prefereix sòls lleugers, i sempre ben treballats per permetre el desenvolupament radicular en profunditat. Tot i així, tolera sòls argilosos.

Sistema de creixement i maneig

Varietat que creix horitzontalment i no s'empara ja que no fa circells. Cal regar sense mullar les fulles per evitar malalties fúngiques. Quan la planta encara és petita i no cobreix tota la superfície, caldrà desherbar, podem agafar les tiges i apartar-les cap a la línia de plantació per tal de facilitar-ne la tasca. Si el comparem amb altres cogombres, l'alficòs aguanta millor les altes temperatures de l'estiu.

Exposició



Nutrients



Aigua



Recollecció

L'alficòs és en realitat un meló immadur que consumim i tractem a l'hort com si fos un cogombre. En collirem els fruits quan aquests tinguin un diàmetre d'uns 3 o 4 cm, tallant el pecíol amb unes tisores de podar. La llargada pot variar, però aproximadament és d'entre 20 i 40 cm en el moment òptim de collita, tot i que si els deixem madurar per recollir-ne les llavors veurem com poden arribar a superar el metre de llargada.

Consum

És un fruit d'estiu molt refrescant que típicament es menja cru, tallat a trossets i amanit amb oli i sal. Molt interessant per incorporar a les amanides d'enciam, de patata o de llegums, dins de l'entrepà, i també a les sopes fredes o líquats vegetals. Fins i tot, es pot consumir com qui menja una fruita. No cal pelar-lo, en cap cas.

Perfil sensorial

Tot i que el seu gust recorda al del cogombre, és molt més suau i molt més dolç, de manera que agrada també als qui rebutgen el cogombre. Destaca per la seva dolçor, i té una textura cruixent i aquosa, però alhora ferma. Mai amarganteja. De l'alficòs se'n pot menjar la pell, que té un tacte una mica vellutat però és agradable al paladar.

Composició nutricional

No es disposa de dades nutricionals sobre la pell i la polpa d'aquesta varietat, però prenent com a referència varietats similars, podem dir que aporta vitamina C, calci, potassi i magnesi. Pel que fa a les llavors, existeixen estudis que remarquen el contingut en proteïnes (16%), àcids grassos (àcid palmític, esteàric, oleic i linoleic) i antioxidants, com els tocoferols (vitamina E).

ALFICÒS
ALFICÒS
ALFICÒS
ALFICÒS
ALFICÒS