



Dent de lleó, angelets o pixallits.

Taraxacum officinale



Part emprada: Fulles, flors i rels.

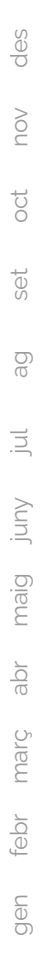
Cultiu: Perenne

Aquestes llavors han estat cultivades/recol·lides pel Collectiu Eixarcolant de forma totalment sostenible i respectuosa amb l'entorn.

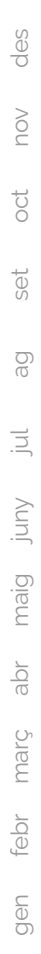
La informació relativa a les condicions de cultiu i cronograma s'ha elaborat considerant que el cultiu es desenvolupa en un clima mediterrani de tendència continental.

Cronograma

Època de sembra



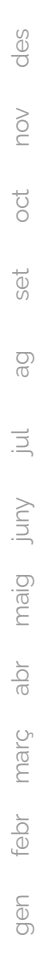
Època de recollecció (fulles)



Època de recollecció (flors)



Època de recollecció (rels)



Sembra i cultiu

Podem fer-ne planter i, després, trasplantar-la, tot i que el més recomanable és sembrar-la directament sempre situant les llavors entre 0,5 i màxim 1 cm de profunditat, amb un marc de plantació de 20 cm x 20 cm o, fins i tot, inferior si volem que ocupi ràpidament tot l'espai.

Profunditat

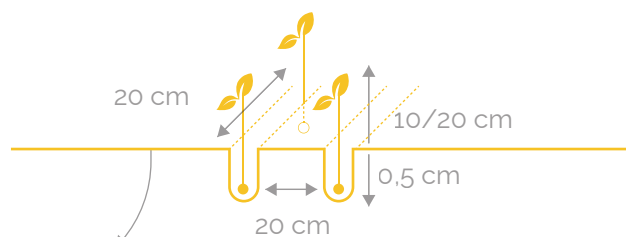
0,5 cm.

Marc de plantació

20 cm entre individus, 20 cm entre files.

Alçada

La roseta basal no passa els 10 cm d'alçada, totes les fulles són basals. Quan floreix els capitols poden arribar fins als 20 cm d'alçada.



Sòl

Creix en ambients amb una fertilitat mitjana o elevada i, per adobar, convé que utilitzem sempre fems (d'alliberació lenta) i no adobs químics (d'alliberació ràpida), ja que així s'evita una sobreacumulació de nitrogen a les fulles. És recomanable adobar quan el cultiu ja està ben instaurat, per tal d'evitar afavorir les espècies adventícies en la fase d'instauració.

Sistema de creixement i maneig

La dent de lleó creix totalment en forma de roseta basal. Per tal de mantenir el cultiu, caldrà realitzar una sega periòdica a uns 5 cm sobre el nivell del sòl, eliminant així les espècies de més alçada. En funció de les condicions ambientals, caldrà realitzar entre dues i quatre segues anuals. Es pot substituir la sega per la pastura o el trepig.

Exposició



Nutrients



Aigua



Recollecció

Podrem collir les fulles d'octubre a maig, sempre vigilant de no fer malbé la part central de la roseta basal, per tal d'afavorir-ne el rebrot. Un cop collides es recomana consumir-les aviat, i sinó guardar-les en un recipient hermètic a la nevera. Les flors es poden recollir entre gener i maig, en funció dels indrets. La collita de rels cal fer-la amb una aixada o fanga, ja que la rel pot arribar a fer més de mig metre de profunditat, i es recomana dur-la a terme al llarg de la tardor, sempre en individus d'almenys un any.

Consum

La dent de lleó pot donar lloc a plats plens de contrastos que seran delícies per a tothom qui els tasti. Per aconseguir-ho, cal tenir en compte que, com més tendres siguin les fulles menys amargues seran, que podem utilitzar-les tant crues com cuites, essent conscients que amb la cocció l'amargor es redueix de forma molt considerable, que es tracta d'un amarg poc persistent, el qual no predomina en el conjunt del plat quan s'hi incorporen contrastos gustatius, i que es neutralitza quan es combina amb formatges. A partir de les flors, macerades en sucre, se n'elaboren xarops.

Perfil sensorial

Les fulles de dent de lleó són clarament amargues, fet que d'entrada, podria interpretar-se com un limitant però és precisament allò que li atorga singularitat i personalitat. És un amarg poc persistent en boca i es redueix amb la cocció.

Composició nutricional

En comparació amb altres vegetals, les fulles de dent de lleó són riques en carbohidrats i presenten alts nivells d'àcids grassos poli-insaturats i d'omega-3 (principalment, àcid α -linolènic). També són una bona font de Vitamina A, Fe i K. Tot i així, les persones amb problemes de càlculs renals han de moderar-ne el consum, ja que contenen nivells alts d'àcid oxàlic que, com sempre, es redueixen amb la cocció.

A més a més

En alguns països com França i Bèlgica la dent de lleó havia estat una espècie àmpliament cultivada. Es calçaven les plantes amb terra per aconseguir que la llum no arribés a les fulles, que d'aquesta manera quedaven tendres i blanques, i gens amargues. Avui en dia encara podem trobar algun restaurant que n'ofereix a la seva carta, i de ben segur que cada cop seran més.

DENT DE LLEÓ

DENT DE LLEÓ

