



Barba de cabra, cuixabrava, apagallums o barball

Scorzonera laciniata

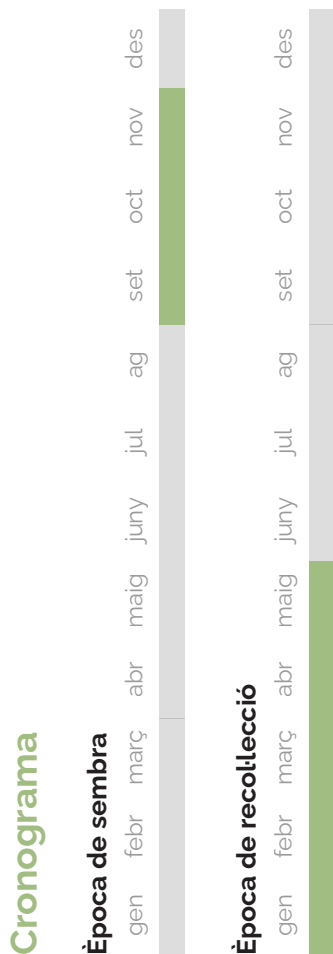


Part emprada: Fulles

Cultiu: Anual o perenne de curta durada.

Aquestes llavors han estat cultivades/recollides 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.



Sembra i cultiu

Es sembra directament al sòl (prèviament desherbat), situant dues llavors cada 20 cm. Es pot aplicar una dosi de sembra més elevada de la necessària per minimitzar la competència d'altres espècies i cobrir el sòl més ràpidament. És menys recomanable, però també es pot fer planter, posant dues llavors per alvèol i després trasplantar. És un cultiu resistent a la sequera, però el reg n'afavoreix el creixement i la tendresa de les fulles, ja que si passa set tendeix a espigar-se.

Profunditat

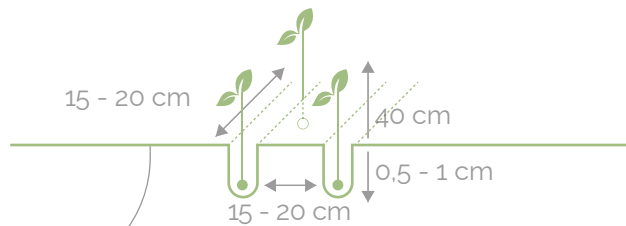
Entre 0,5 i 1 cm.

Marc de plantació

15 - 20 cm entre individus, 15 - 20 cm entre files.

Alçada

Fins a 40 cm d'alçada quan fructifica.



Sòl

De forma espontànica creix preferentment en sòls calcaris, en ambients més aviat secs i amb una fertilitat mitjana. Pot créixer també en sòls rocosos. 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

Creix en forma de roseta basal i té una arrel pivotant que li atorga una elevada resistència a la sequera, tot i que si no plou convé regar. És recomanable adobar quan el cultiu ja està instaurat, per tal d'evitar un excessiu creixement d'adventícies en la fase d'instauració del cultiu.

Exposició



Nutrients



Aigua



Recollecció

Es cull la roseta basal sencera abans de la floració. Procurarem fer un tall poc profund de tal forma que pugui rebrotar i així farem una segona collita. La clau és no malmetre les gemmes basals a partir de les quals es produirà el rebrot. Si ho preferim també podem collir fulla a fulla. Guardarem les fulles a la nevera en un recipient tancat. Les fulles són molt primes i pesen poc, i per tant collir-ne una elevada quantitat és lent.

Consum

Tradicionalment ha estat poc consumida, segurament perquè s'espiga fàcilment i costa aconseguir-ne grans quantitats, però la forma retallada i prima de les fulles la fan molt atractiva i original per utilitzar-la en amanides i en guarnicions de molts plats. També es pot consumir cuita, normalment combinada amb altres verdures de fulla, com espinacs, armoll o bledes.

Perfil sensorial

Té un gust suau, amb un punt dolç i fresc, molt poc amarg. Aquests trets, juntament amb una textura molt tendra, la converteixen en una fulla silvestre amb molt bona acceptació, i per tan amb molt potencial per incorporar en diversos plats.

Composició nutricional

Es disposa de poques dades sobre el contingut nutricional de *Scorzonera laciniata*. Les poques disponibles mostren que la planta conté els flavonoides quercetina i mirecetina, vitamina K i D, i els minerals Ca, Zn, Na, K, Fe, Mn i Mg. El contingut en Ni, Cu i Co és inferior al llindar de detecció.

A més a més

El nom científic acceptat de la barba de cabra és el de *Scorzonera laciniata*, però com a sinònim també es pot anomenar *Podospermum laciniatum* el qual ens parla de la forma de la llavor. "Podo" indica peu i "spermum" llavor. I és que les llavors són molt curioses, llargues i primes amb pèls en un extrem (papus) i un engruiximent allargat a l'altre extrem. Aquest engruiximent s'obre com una flor quan germina, i en surt la primera arrel. D'altra banda el nom popular de barba de cabra es deu a la forma del papus, que recorda a la barba d'aquest animal.

BARBA DE CABRA
BARBA DE CABRA
BARBA DE CABRA
BARBA DE CABRA