



Salsifí blanc

Tragopogon porrifolius



Part emprada: Fulles, arrels i flors.

Cultiu: Biennal

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

gen febr març abr maig juny jul ag set oct nov des

Època de recol·lecció (fulles)

gen febr març abr maig juny jul ag set oct nov des

Època de recol·lecció (arrel)

gen febr març abr maig juny jul ag set oct nov des

Època de recol·lecció (flor)

gen febr març abr maig juny jul ag set oct nov des

Sembra i cultiu

Recomanem fer sembra directa a la primavera. Es sembra en línies separades 25 cm de distància i s'aclareix de manera que quedi una planta cada 10 cm. Un cop sembrat cal mantenir la humitat en el sòl.

Profunditat

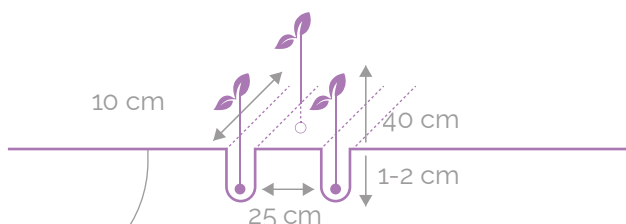
Entre 1 - 2 cm.

Marc de plantació

10 cm entre plantes i 25 cm entre files.

Alçada

40 cm.



Sòl

Es desenvolupa bé en bona part dels sòls, tot hi que prefereix sòls profunds, flonjos i rics en matèria orgànica. És important que la capa superficial del sòl estigui ben treballada, fina, sense terrossos, per tal d'afavorir una bona germinació de les llavors.

Sistema de creixement i maneig

Cicle de cultiu llarg si pensem amb l'arrel, però també se'n pot collir la fulla. Un cop sembrat cal fer desherbatges inicialment per

eliminar competència d'adventícies. Per tal que la planta creixi i guanyi densitat caldrà regar en les èpoques més seques. Tot hi ser una planta biennal, amb un fort estrès hídric pot espigar a l'estiu. A partir de l'octubre les rels esdevenen més gruixudes, moment ideal per collir-les, amb l'avantatge que es conserven bé sota la terra i permet collir-les gradualment a mesura que es necessiten.

Exposició



Nutrients



Aigua



Recol·lecció

Es recomana collir l'arrel mínim 4 mesos després de la sembra. L'ideal és utilitzar una pala o fanga, ja que les arrels són llargues i es poden trencar a l'estirar-les. L'arrel es conserva molt bé al camp i la planta és resistent al fred, per tant podem anar collint al llarg de tot l'hivern. Les fulles també es poden collir, amb l'ajuda d'un ganivet, durant tot el cicle de cultiu, sempre i quan els individus no s'hagin començat a espigar.

Consum

Les arrels tendres es poden posar a l'amanida a rodanxes, trocets petits o ratllades. Amb arrels més envellides es recomana bullir-les, i si es desitja, a continuació les podem fregir. És important netejar-les bé abans del seu consum. No és necessari pelar les arrels, però molts cops es fa per assegurar de no deixar-hi terra. Les fulles es consumeixen principalment crues, en amanida, tot i que també responen bé a la cocció.

Perfil sensorial

Arrel de color groc pàl·lid i textura cruixent amb un gust que recorda l'ostra. similar en certa manera al dels naps de Cerdanya. Les fulles, de gust tirant a dolç i esveltes, tenen potencial gastronòmic i també decoratiu. Finalment, els pètals de les flors es poden

utilitzar per decorar amanides i molts altres plats.

Composició nutricional

L'arrel de salsifí conté una bona porció de carbohidrats, poques proteïnes i molts pocs greixos. És una bona font de fibra i d'inulina. També conté vitamina C i B-6, i una quantitat apreciable del calci, coure, ferro, magnesi, manganés i fòsfor que necessitem diàriament. No es disposa de dades relatives a les fulles.

SALSIFÍ
BLANC
SALSIFÍ
BLANC
SALSIFÍ

