



## Blat de moro per fer crispetes de Sant Romà de Tavèrnoles

*Zea mays*



**Part consumida:** Fruit

**Cultiu:** Anual

*Aquestes llavors han estat cultivades / recollides pel Col·lectiu Eixarcolant i Esboiga, l'Associació de Varietats Locals de l'Alt Pirineu, de forma totalment sostenible i respectuosa amb l'entorn.*

*La informació relativa a les condicions de cultiu i al cronograma s'ha elaborat considerant que el cultiu es desenvolupa en un clima de muntanya, propi del Pirineu.*

**Cronograma**

**Època de sembra**



**Època de recollecció**



## Sembra i cultiu

Si fem sembra directa, que és l'opció més recomanada, és obligat fer-la quan ja no glaci. Collocarem una llavor per indret de plantació. Al ser una llavor gran, és molt fàcil sembrar-la. Si volem accelerar el procés germinatiu, podem posar-la en remull la nit abans, tot i que la germinació ja és molt ràpida si al sòl hi ha prou humitat. En cas de fer planter, el protegirrem de les glaçades quan calgui i utilitzarem safates d'alvèol gran o torretes.

### Profunditat

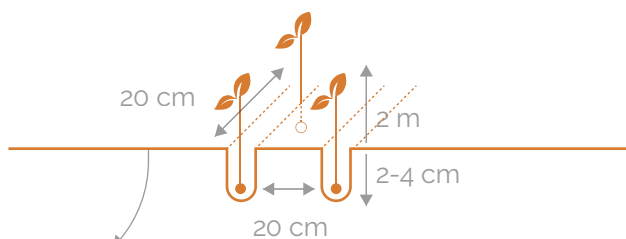
Entre 2 - 4 cm.

### Marc de plantació

20 cm entre individus, i 20 cm entre files.

### Alçada

2 m.



### Sòl

Prefereix els sòls profunds, rics en matèria orgànica, tot i que, també, s'adapta bé a altres condicions sempre que hi hagi la fertilitat necessària. Aconsellem adobar bé amb fem compostat.

### Sistema de creixement i maneig

La tija és erecta i amb estructura de canya, de creixement molt ràpid. A l'extrem superior, hi apareixerà la inflorescència masculina, mentre que a la zona central és on apareixeran una o dues inflorescències femenines, que són les que donaran lloc a la panotxa i, per tant, a les llavors. Mentre els individus siguin petits caldrà controlar les espècies adventícies. Cal regar de forma abundant, almenys mentre la planta sigui verda.

### Exposició



### Nutrients



### Aigua



## Recollecció i conservació

Cal collir les panotxes quan el gra estigui fet i sigui sec. Per a estar-ne segurs, podem obrir una mica la panotxa per agafar-ne una llavor i queixalar-la amb les dents: si és dura vol dir que està feta. Per fer la collita, cal escollir un dia assolellat i sec. Agafarem la panotxa amb les mans i la trencarem pel punt d'unió a la tija. Un cop collida és molt important que s'assequi bé, sinó les llavors es poden florir amb facilitat. Per tant, aixecarem les fulles protectores per a deixar el gra al descobert i posarem la panotxa en un lloc ventilat i cobert.

## Consum

Aquesta varietat de blat de moro és especial per fer crispetes. Per fer-les, només caldrà posar un rajolinet d'oli a una paella i afegir-hi unes quantes llavors. Sacsejarem la paella de tant en tant perquè no es cremin, sempre amb la tapa posada. Quan deixen de petar, es salen al gust i ja es poden menjar. També es poden fer dolces, amb sucre en comptes de sal, o condimentar-les amb tot tipus d'espècies.

### Perfil sensorial

Les crispetes d'aquesta varietat de blat de moro són delicioses. Tenen un gust particular, agradable, i són altament cruixents. Amb una miqueta de sal o condimentades amb plantes aromàtiques, són un ganyip casolà, ràpid i saludable.

### Composició nutricional

Malauradament, no es disposa de dades de la composició nutricional d'aquesta varietat. No obstant, a continuació aportem dades generals sobre els blats de moro. Principalment, contenen carbohidrats, però també són una bona font de proteïna i folat (vitamina B9). La proteïna del blat de moro es diferencia de la d'altres cereals en que no conté gluten i, per tant, és apta per celiacs/ques. El blat de moro també conté β-carotè (precursor de la vitamina A) i zeaxantina (el nom de la qual deriva de "Zea" mays).

**BLAT DE MORO PER FER CRISPETES**  
**BLAT DE MORO PER FER CRISPETES**  
**BLAT DE MORO PER FER CRISPETES**  
**BLAT DE MORO PER FER CRISPETES**  
**BLAT DE MORO PER FER CRISPETES**