

BLET NEGRE
BLET NEGRE
BLET NEGRE
BLET NEGRE
BLET NEGRE
BLET NEGRE
BLET NEGRE
BLET NEGRE

Collectiu **Eixarcolant**

El Collectiu Eixarcolant treballa per la recuperació i divulgació dels coneixements i usos de les espècies silvestres comestibles i les varietats agrícoles tradicionals, per tal que esdevinguin una eina que permeti **desenvolupar un model de producció, distribució i consum d'aliments més sostenible i accessible a tothom**, basat en la proximitat i en la qualitat, que dignifiqui la feina d'agricultores i agricultors i que permeti mantenir la diversitat dels paisatges que ens envolten.

Realitza projectes de recerca, formació, divulgació, dinamització territorial i assessorament, sempre desenvolupats amb el màxim rigor i metodologia científica. **Totes les seves actuacions es desenvolupen en el marc de l'economia social i solidària, i sense afany de lucre.**

www.eixarcolant.cat

RECUPERANT
EL PASSAT,
TRANSFORMANT
EL FUTUR!

Eixarcolant llavors



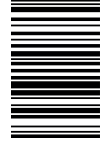
Blet negre

Espècie anual de la qual es consumeixen les fulles, grans i ovalades, de fins a 10 cm, i amb els nervis de color blanc platejat al revers. Tenen un gust intens i molt agradable, que recorda als espinacs. Cal consumir-les cuites, però el ventall de possibilitats gastronòmiques que ens ofereixen és molt ampli. El cultiu en horts és molt fàcil, i la collita es duu a terme al llarg de l'estiu i principis de tardor, fet pel qual es pot considerar una mena d'espinac d'estiu. Les llavors també són comestibles.

"El meu padrí deia que durant la guerra s'ho menjaven com a bledes, i mira, ara ho ofereixen als restaurants i tot, com a espinacs d'estiu. A mi, les fulles m'encanten saltejades amb panses."

Júlia Solé

Es recomana conservar les llavors en un lloc fresc i sec, i protegides de la radiació solar directa.



Sembrar preferentment
abans de: des 2026

Espècie silvestre comestible



Llavor de Blet negre
250 u. — *Amaranthus retroflexus*

Blet negre

— *Amaranthus retroflexus*

Germinació

La germinació serà esglaonada en el temps per efecte de la dormància de les llavors. Per millorar-ne la germinació convé que la temperatura sigui alta, millor 30 °C que 20 °C.



20 - 35 °C



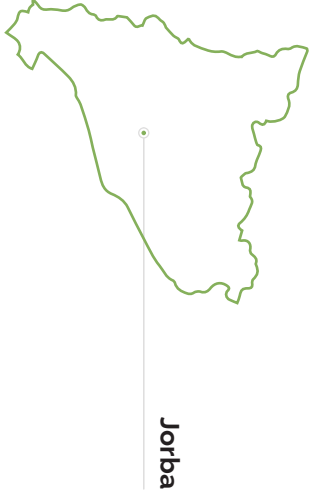
15 - 30 dies



65%

Mida i forma de la llavor

Les llavors són de color negre i brillants. La forma s'assembla a la d'una llentia disminuïda de 1 mm de diàmetre i 0,5 mm de gruix.



Jorba

Aquesta llavor ha estat recollida a Jorba (Catalunya).

Desplega la pàgina per veure tota la informació sobre l'espècie
Sembrar, Cultiu, Recollecció, Cronograma, Recomanacions de consum,
Perfil sensorial, o Composició nutricional entre d'altres.





Blet negre, bleit o blet verd

— *Amaranthus retroflexus*



Part emprada: Fulles i llavors (tot i que la recollecció manual de les llavors és complexa).

Cultiu: Anual

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.



Sembra i cultiu

El més recomanable és fer sembra directa. Per tal que les llavors germinin és important mantenir sempre la terra amb un elevat grau d'humitat, especialment la capa superficial. Les llavors són tan petites que es fa difícil sembrar-les una a una, i per tant, el millor és escampar-les a la zona on les vulgueu sembrar com aquell qui tira sal, i després cobrir-les amb una fina capa de terra. És important que l'àrea a sembrar s'hagi llaurat i estigui lliure de vegetació.

Profunditat

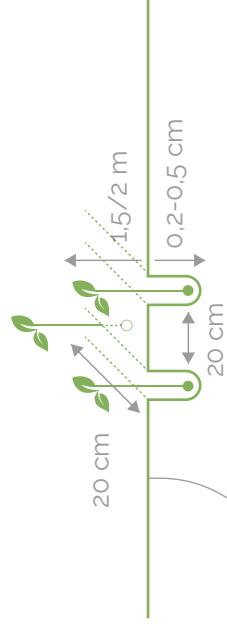
Superficial, 0,2 - 0,5 cm.

Marc de plantació

20 cm entre individus, 20 cm entre files.

Alçada

Els individus poden arribar a alçades de fins a 2 metres, tot i que normalment no depassen l'1,5 m.



Sòl

Aquesta espècie es troba associada a les zones agrícoles, ja que necessita sòls rics en nutrients (principalment nitrogen) i lliures de vegetació en el moment de la germinació. Quan es cultiva pel consum de les fulles es recomana utilitzar adobs orgànics, preferentment compostats, per tal d'evitar una acumulació elevada de nitrogen a les fulles.

Sistema de creixement i maneig

Es tracta d'una espècie anual de creixement vertical a partir d'una tija principal que es va ramificant. Els individus joves, quan els collim, rebroten des del terç inferior de la tija amb facilitat. Si volem consumir-ne les fulles, el reg farà que siguin més grans i tendres. Per contra, si l'interès són les llavors, la manca de reg no ha de suposar un problema. Per perpetuar el cultiu deixarem fructificar alguns individus, ja que es ressemenbra molt bé d'un any per l'altre.

Exposició



Nutrients



Aigua



Tolera la sequera, però com més disponible estigui l'aigua, més fulles farà i més grans i tendres seran.

Recol·lecció

Es cullen les fulles durant l'estiu i principis de tardor. Ens podem ajudar d'unes tisores o agafar les fulles directament amb les mans. Podem collir les fulles directament de la planta o bé, collir la planta sencera i després separar-ne les fulles. Si té prou disponibilitat d'aigua, brotarà amb facilitat després de la collita. Per a la recol·lecció de les llavors, caldrà esperar que a l'extrem de la tija es desenvolupi una inflorescència densa i amb cert aspecte de cua de guilla, que un cop comenci a assecar-se tallarem amb unes tisores i sacsejarem dins d'un recipient per recollir-ne la llavor. Deixarem assecar les llavors en un espai sec i ventilat.

Consum

És garantia d'èxit en canelons, lasanyes, plats de pasta i, fins i tot, truites. Per contra, la textura més aviat seca de les fulles fa que no es recomani per fer bullida com a verdura. A nivell decoratiu, si en fem xips o pizzes, els nervis del revers de la fulla adquireixen un color platejat amb la cocció al forn.

Perfil sensorial

La fulla té un gust intens però molt agradable, que pot recordar als espínacs. No és gens amargant i, en general, la textura és cruixent i seca, tot i que dependrà de la forma de preparació. Les llavors són altament cruixents, amb un gust que recorda als fruits secs torrats. Es poden fer servir com les llavors d'amarant (corresponents a altres espècies del mateix gènere) que venen als comerços.

Composició nutricional

Les fulles fresques presenten concentracions elevades de nitrats i oxalats, però inferiors a les dels espínacs, i molt variables en funció de les condicions de cultiu. També presenten una elevada concentració del flavonoide rutina, que juntament amb els terpens, li atorguen certa capacitat antioxidant. També són riques en Mg i K. Pel que fa a les llavors, manquen dades fiables. No obstant, el gènere *Amaranthus* presenta, en general, llavors amb un alt component lipídic i vitamines liposolubles com el tocoferol.

A més a més

El blet negre és una espècie present i consumida pràcticament arreu del planeta, i hi ha països on gaudeix d'una tradició gastronòmica considerable. Un d'aquests casos és Mèxic, on es consumeixen des de temps immemoriales (espècies silvestres comestibles) més apreciats.

BLET NEGRE

BLET NEGRE

Eixarcolant llavors