

# ALFICÒS ALFICÒS ALFICÒS ALFICÒS ALFICÒS

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.

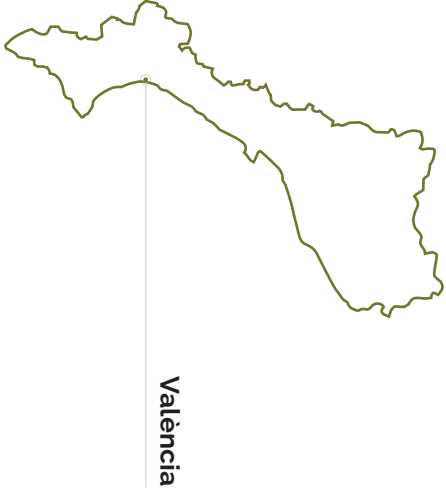
Realitza projectes de recerca, formació, divulgació, dinamització territorial i assessorament, sempre desenvolupats amb el màxim rigor i metodologia científica. **Totes les seves actuacions es desenvolupen en el marc de l'economia social i solidària, i sense afany de lucre.**

[www.eixarcolant.cat](http://www.eixarcolant.cat)

**RECUPERANT  
EL PASSAT,  
TRANSFORMANT  
EL FUTUR!**



Aquesta varietat ha estat conservada fins a dia d'avui a València.



València

## Mida i forma de la llavor

11 x 4 mm, plana i allargada, en forma de gota.



12 - 35 °C



4 - 12 dies



90%

## Germinació

La germinació és fàcil i ràpida, sempre que la temperatura del sol sigui superior als 12 °C, ja que les temperatures inferiors faran que no germini.

## Alficòs ————— *Cucumis flexuosus*

 Eixarcolant llavors



## ALFICÒS

Podem definir l'alficòs com un cogombre de gust dolç, suau, que no amarganteja gens, i que no cal pelar. És allargat i corbat, com en forma de serp o falç, i la pell és estriada, de color verd molt clar. Es consumeix cru, en amanides de tot tipus. És típic sobretot del País Valencià, i el seu cultiu és molt interessant perquè resisteix molt bé les calorades d'estiu.

## ALFICÒS

"Mencanta la seva forma allargada i corbada, amb tot de petites estries, però sobretot miagrada perquè és dolç, no com el cogombre que amarganteja. L'alficòs és molt fi i bo, i no cal pelar-lo!"

**Marga Navarro**

Llavor d'Alficòs  
**25 U. ————— *Cucumis flexuosus***

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

Sembrar preferentment abans de: des 2028



00009

Varietat agrícola tradicional

 Desplega la pàgina per veure tota la informació sobre l'espècie Sembra, Cultiu, Recol·lecció, Cronograma, Recomanacions de consum, Perfil sensorial, i Composició nutricional entre d'altres.



## Alficòs o Meló serp

*Cucumis flexuosus*



**Part emprada:** Fruit  
**Cultiu:** Anual

*Aquestes llavors han estat cultivades/recol·lides pel Col·lectiu 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

Si es fa sembra directa és obligat fer-la quan ja no glaci. Es posen dues o tres llavors per indret de plantació, i en sòls pesats (argilosos) és aconsellable cobrir les llavors amb terra vegetal per tal d'evitar que l'encrosta-ment superficial impedeixi la germinació. En cas de fer planter, es posa una llavor per alvèol i es planten dos individus per forat de plantació. Cal protegir-lo de les glaçades.

### Profunditat

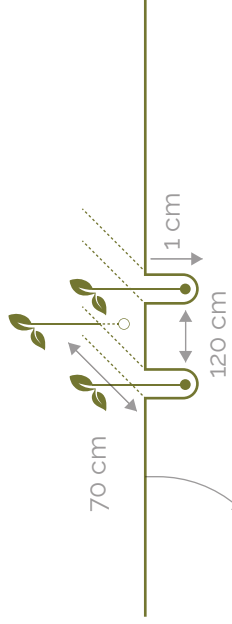
1 cm.

### Marc de plantació

70 cm entre plantes (amb 2 individus per forat de plantació), i 120 cm entre files.

### Alçada

Les tiges s'estenen per damunt del sòl, cobrint la superfície com un entapissat.



### Sòl

Requereix sòls rics en nutrients, amb força matèria orgànica. Prefereix sòls lleugers, i sempre ben treballats per permetre el desenvolupament radicular en profunditat. Tot i així, tolera sòls argilosos.

### Sistema de creixement i maneig

Varietat que creix horitzontalment i no s'empara ja que no fa circells. Cal regar sense moullar les fulles per evitar malalties fúngiques. Quan la planta encara és petita i no cobreix tota la superfície, caldrà desherbar, podem agafar les tiges i apartar-les cap a la línia de plantació per tal de facilitar-ne la tasca. Si el comparem amb altres cogombres, l'alficòs aguanta millor les altes temperatures de l'estiu.

### Exposició



### Nutrients



### Aigua



## Recol·lecció

L'alficòs és en realitat un meló immadur que consumim i tractem a l'hort com si fos un cogombre. En collirem els fruits quan aquests tinguin un diàmetre d'uns 3 o 4 cm, tallant el peciol amb unes tisores de podar. La llargada pot variar, però aproximadament és d'entre 20 i 40 cm en el moment òptim de collita, tot i que si els deixem madurar per recollir-ne les llavors veurem com poden arribar a superar el metre de llargada.

## Consum

És un fruit d'estiu molt refrescant que típicament es menja cru, tallat a trossets i amanit amb oli i sal. Molt interessant per incorporar a les amanides d'enciam, de patata o de llegums, dins de l'entrepà, i també a les sopes fredes o líquuats vegetals. Fins i tot, es pot consumir com qui menja una fruita. No cal pelar-lo, en cap cas.

### Perfil sensorial

Tot i que el seu gust recorda al del cogombre, és molt més suau i molt més dolç, de manera que agrada també als qui rebutgen el cogombre. Destaca per la seva dolçor, i té una textura cruixent i aquosa, però alhora ferma. Mai amarganteja. De l'alficòs se'n pot menjar la pell, que té un tacte una mica vellutat però és agradable al paladar.

### Composició nutricional

No es disposa de dades nutricionals sobre la pell i la polpa d'aquesta varietat, però prenent com a referència varietats similars, podem dir que aporta vitamina C, calci, potassi i magnesi. Pel que fa a les llavors, existeixen estudis que remarquen el contingut en proteïnes (16%), àcids grassos (àcid palmític, esteàric, oleic i linoleic) i antioxidants, com els tocoferols (vitamina E).

**ALFICÒS**  
**ALFICÒS**  
**ALFICÒS**  
**ALFICÒS**  
**ALFICÒS**