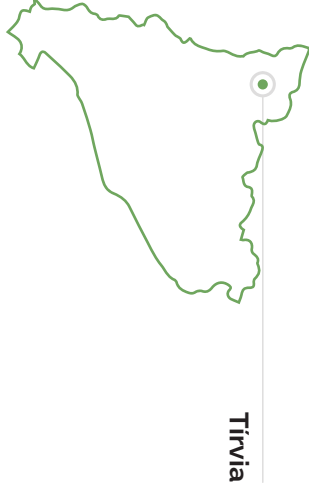


Desplega la pàgina per veure tota la informació sobre l'espècie
Sembra, Cultiu, Recollecció, Cronograma, Recomanacions de consum,
Perfil sensorial, i Composició nutricional entre d'altres.



Aquesta varietat ha estat conservada fins a dia
d'avui a la Casa Guardabosc de Tirvia.



Tirvia

API VERD
DE CASA GUARDABOSC
API VERD
DE CASA GUARDABOSC
API VERD
DE CASA GUARDABOSC



15 - 20 °C



7 - 20 dies



80%

Mida i forma de la llavor

Forma de barqueta amb 1 mm d'eslora.

Germminació

La germinació és molt lenta.

Api verd de Casa Guardabosc

— *Apium graveolens*



Associació
ESBOÏGA



Collectiu
Eixarcolant



Parc Natural
de l'Alt Pirineu



Fons Europeu Agrícola de
Desenvolupament Rural:
Eixos d'Iniciativa 5 i 6 - Zones rurals

Des del **Collectiu Eixarcolant** treballam per a la recuperació i divulgació de les plantes silvestres comestibles i les varietats agrícoles tradicionals. Els coneixements i els usos associats a aquestes plantes i varietats són cabdals per **desenvolupar un model de producció, distribució i consum d'aliments més sostenible i accessible a tothom**. Un model basat en la proximitat i en la qualitat, que dignifiqui la feina de les agricultores i els agricultors i que ajudi a mantenir la diversitat dels paisatges que ens envolten.

La col·lecció de llavors de l'Alt Pirineu és el resultat d'un projecte de prospecció etnobotànica, conservació de llavors i divulgació dels coneixements associats a aquestes espècies i varietats, que s'ha realitzat gràcies al **Parc Natural de l'Alt Pirineu** i en col·laboració amb **Esboïga**, **l'Associació de Varietats Locals de l'Alt Pirineu**.

www.eixarcolant.cat



Eixarcolant
llavors

Col·lecció Alt Pirineu

Api verd de Casa Guardabosc

L'api s'ha cultivat sempre als horts de les cases. Aquesta varietat es caracteritza per presentar fulles i penques de color verd intens, molt gustoses i resistents. A l'hivern, per tal de protegir-lo del fred, l'api es colgava de terra quan ja feia ben bé mig metre d'alçada o més. Aquesta pràctica, a més, feia que l'api es tornés blanc i de gust més suau. D'aquesta manera, se'n podia menjar tot l'hivern.

API VERD DE CASA GUARDABOSC

"El colgàvem de terra, lligat, i amb verdura era boníssim. Lo tronc era més fi. El menjàvem en amanida quan era blanquet, que si no és blanquet, és una mica fort."

Maria de Tirvia

Llavor d'Api verd de Casa Guardabosc
200 u. — *Apium graveolens*

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

Sembrar preferentment
abans de: nov 2029



Varietat agrícola tradicional



Api verd de casa Guardabosc

Apium graveolens

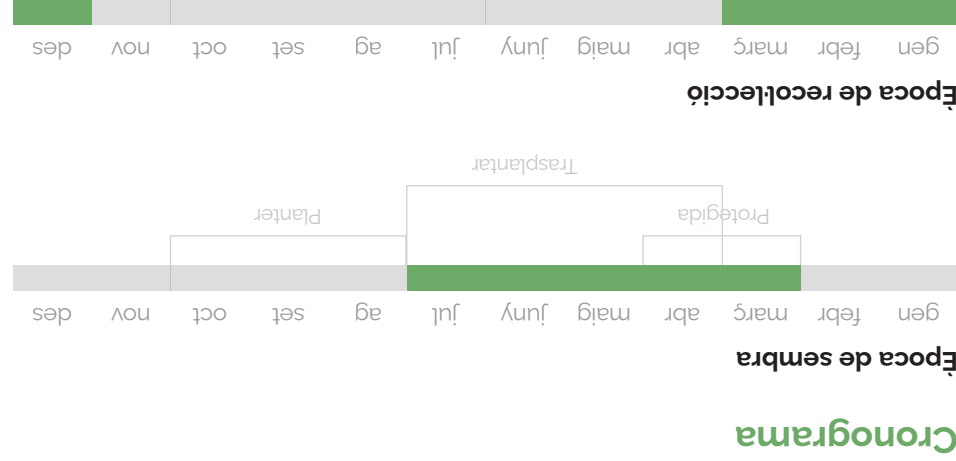


Part emprada: Fulles i tiges.

Cultiu: Anual

Aquestes llavors han estat cultivades / recollides pel Col·lectiu Eixarcolant i Esboïga, 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.



Sembra i cultiu

Recomanem fer planter posant 3 llavors per alvèol, però si es desitja fer sembra directa, també es pot fer en un lloc arrecerat de l'hort. Sembrarem entre maig i juny, i trasplantarem quan les plàntules mesurin uns 10 cm. Al tenir un sistema radicular fort, aguanta bé el trasplantament, també en forma d'arrel nua.

Profunditat

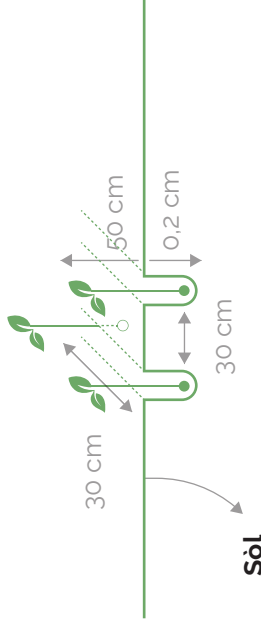
Superficial, 0,2 cm.

Marc de plantació

30 cm entre plantes i 30 cm entre files.

Alçada

50 cm.



Sòl

Prefereix sòls fèrtils, humits i profunds. És un cultiu exigent en nutrients, així que recomanem adobar amb fems o compost abans d'instaurar el cultiu, ja que d'aquesta manera creixeran més i les penques es faran més gruixudes.

Sistema de creixement i maneig

Varietat que es caracteritza per presentar fulles i penques de color verd intens. A l'hivern, quan l'api ja fa ben bé mig metre d'alçada, es pot colgar de terra per tal de protegir-lo del fred, com s'havia fet tradicionalment. Aquesta pràctica farà emblanquir l'api i suavitzarà el seu gust.

Exposició

Sol - Semiombra.



Nutrients



Aigua



Recollecció i conservació

Podem collir l'api sencer quan ja és gros, tallant-lo per la base amb l'ajuda d'un ganivet, o bé, treure'n només alguna fulla i/o alguna penca quan les necessitem, si la quantitat és baixa. Si ens interessa consumir-lo cru, en amanides, collirem les fulles centrals, més clares, mentre que per donar gust al caldo o a la crema de verdura agafarem, sobretot, les fulles exteriors, més verdes i de gust més fort.

Consum

Recomanem consumir-lo fresc per tal d'aprofitar totes les propietats organolèptiques, no obstant, també es pot congelar o assecar. El podem emprar per a donar gust a caldos, sopes, cremes i guisats, però també es pot consumir cru, simplement amanit o bullit, com a verdura, de la manera en que s'havia fet, tradicionalment, a l'Alt Pirineu al llarg de l'hivern.

Perfil sensorial

Es tracta d'una varietat d'api dolça i molt bona. En general, els informants afirmen que és una varietat més fina, menys fibrosa i menys dura, que les varietats actuals.

Composició nutricional

No es disposa de dades nutricionals d'aquesta varietat en concret. No obstant, prenent de referència altres varietats d'api, es pot afirmar que presenta propietats diurètiques gràcies als continguts en alguns olis essencials, com l'apiol. També, destaca pel seu contingut en minerals, sobretot en P, Ca, Mg, Fe, S, K i Na, i per la presència de diverses vitamines.

API VERD
DE CASA GUARDABOSC
API VERD
DE CASA GUARDABOSC
API VERD
DE CASA GUARDABOSC
API VERD
DE CASA GUARDABOSC