

BÀBOL

BÀBOL

BÀBOL

BÀBOL

BÀBOL

BÀBOL

BÀBOL

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'agricultors 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



Bàbol

Espècie autòctona, ruderal i perenne, amb presència durant els mesos de primavera entre març a juny. A l'estiu s'asseca la part aèria. Les seves potents arrels li permeten ocupar el sòl i rebrotar any rere any. Se'n consumeixen les fulles, les flors i les llavors. Consumida crua té un gust picant que recorda al pebre.

BÀBOL

"No l'havia fet servir mai per a res fins que vaig descobrir que la mena de bròquil que fan les floretes té un gust de pebre molt bo."

Joan Vives

Llavor de Bàbol
150 u. ————— *Lepidium draba*



Espècie silvestre comestible



Sembrar preferentment
abans de: des 2028

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

Bàbol

————— *Lepidium draba*

Germinació

La llavor es troba dins d'un petit fruit en forma de cor. Aquesta coberta que envolta la llavor, anomenada pericarp, està directament relacionada amb la dormició d'aquestes llavors. Les llavors d'aquest envàs no disposen de pericarp per tal de millorar-ne la germinació.



20 - 30 °C



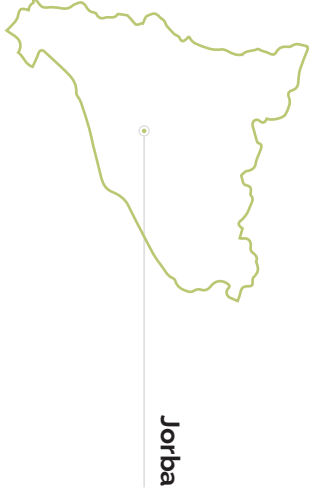
5 - 14 dies



44%

Mida i forma de la llavor

1 x 0,5 mm i 0,5 mm de gruix. El·liptica com si fos una ametlla, de mida molt petita.



Jorba

Aquesta llavor ha estat recollida a Jorba (Catalunya).

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.



Bâbol, brançallada, coleta

Lepidium draba



Part emprada: Principalment les flors, però també es poden consumir les fulles i les llavors.

Cultiu: Perenne

Aquestes llavors han estat cultivades / recollides 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

Recomanem fer sembra directa. Les llavors són tan petites que es fa difícil sembrar-les una a una (tot i que amb paciència es pot fer) i per tant, el millor és escampar-les a la zona on les vulgueu sembrar com aquell qui tira sal i després pressionar una mica el sòl per afavorir el contacte entre el sòl i la llavor. Per tal que les llavors germinin és important mantenir la humitat del sòl, especialment la capa superficial. El reg ha de ser delicat, tipus pluja. Important que l'àrea a sembrar estigui llaurada i lliure de vegetació.

Profunditat

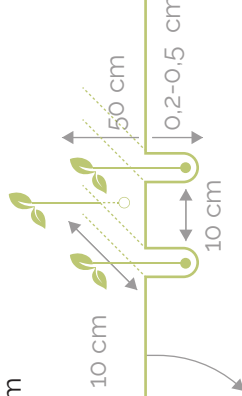
Superficial, 0,2 - 0,5 cm

Marc de plantació

10 cm entre individus, 10 cm entre files.

Alçada

50 cm



Sòl

Germina preferentment en sòls llaurats o lliures de vegetació de textura tant argilosa com sorrenca. Tolerà un ampli rang de condicions de pH, encara que prefereix els sòls bàsics. I també pot germinar en sòls salins.

Sistema de creixement i maneig

Es tracta d'una espècie que només és present durant part de l'any (principalment entre març i juny) i que té un potent sistema radicular i un creixement rizomatós que li permeten ocupar de forma molt eficient el sòl. Si l'indret escollit és idoni, obtindrem una població densa de bâbol que anirà colonitzant cada cop més espai i florirà primavera rere primavera. Per mantenir-la i afavorir-la caldrà realitzar, al llarg de l'hivern, just abans que la part aèria es comenci a desenvolupar, una sega per a controlar les espècies de més alçada.

Exposició



Nutrients



Aigua



Cronograma

Època de sembra



Època de recollecció de flors i fulles



Consum

Es poden consumir les llavors, les fulles, les flors i també les inflorescències abans de florir. Si ens interessa l'aspecte, es pot incorporar en amanides i altres plats. Altresment se'n pot afegir totes les parts comestibles en salses, ideals per acompanyar verdura, patates o pasta. Flors i fulles es poden fermentar, perdent durant el procés el gust picant.

Perfil sensorial

El tret més destacable del bâbol és el seu gust picant. Es coneix com a herba pebrera perquè recorda el pebre. Apareix en boca uns segons després de la ingesta i és molt poc persistent. Les flors i les llavors són més picants que les fulles.

Composició nutricional

El bâbol presenta una elevada concentració d'àcid α -linoleic, precursor dels àcids grassos Omega-3, especialment en les llavors, però també en les seves fulles i flors. És també una font de fibra i presenta una concentració elevada de vitamina C. Referent als minerals en destaquen les concentracions de K, Mg i Ca. Com moltes de les espècies de la família de les crucíferes conté glucosinolats, responsables del gust picant.

A més a més ...

Si som capaços de reconèixer el bâbol en estat silvestre ens adonarem que cada primavera apareix en el mateix indret, fins i tot quan les pluges són minces. Això és indicatiu del potent sistema radicular i també d'una altra peculiaritat del bâbol i es que els seus teixits contenen alguns compostos que resulten fitotoxics per la resta de plantes que poden aparèixer al seu voltant. Per altra banda les seves flors atreuen insectes beneficiosos per al control biològic de les plagues del nostre hort.

BÀBOL
BÀBOL
BÀBOL
BÀBOL
BÀBOL
BÀBOL