

**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**



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

És una varietat de blat de moro de gra taronja intens, petit, brillant i força arrodonit. És especial per fer-ne crispetes, un ràpid i fàcil ganyip que a vegades oblidem. El cultiu és senzill, i amb una bona aportació de matèria orgànica i força aigua donarà lloc a una producció més que suficient per menjar crispetes tot l'any. Un raig d'oli i cap a la paella!

## BLAT DE MORO PER FER CRISPETES

"Jo tota la vida he menjat crispetes d'aquesta mena, inclús la meva mare a vegades havia fet farina."

**Teresa Maza**

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

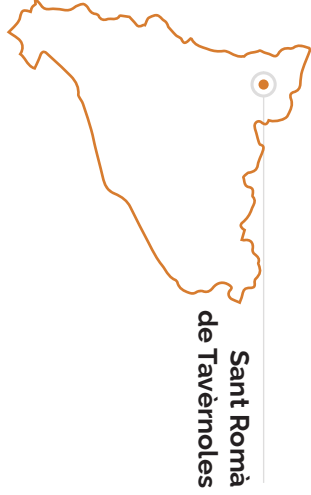
Sembrar preferentment  
abans de: des 2026



Varietat agrícola tradicional



Aquesta varietat ha estat conservada fins a dia d'avui gràcies a la Teresa Maza de casa Batlle de Sant Romà de Tavèrnoles.



**Sant Romà  
de Tavèrnoles**

6 x 8 mm. Llavor força arrodonida, tot i que aplanada lateralment, amb un gruix de 3 mm.

### Mida i forma de la llavor



12 - 25 °C



4 - 7 dies



90%

### Germinació

La germinació és fàcil i ràpida, sempre que la temperatura del sol sigui superior als 12 °C.

## Blat de moro per fer crispetes

— **Zea Mays**



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





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

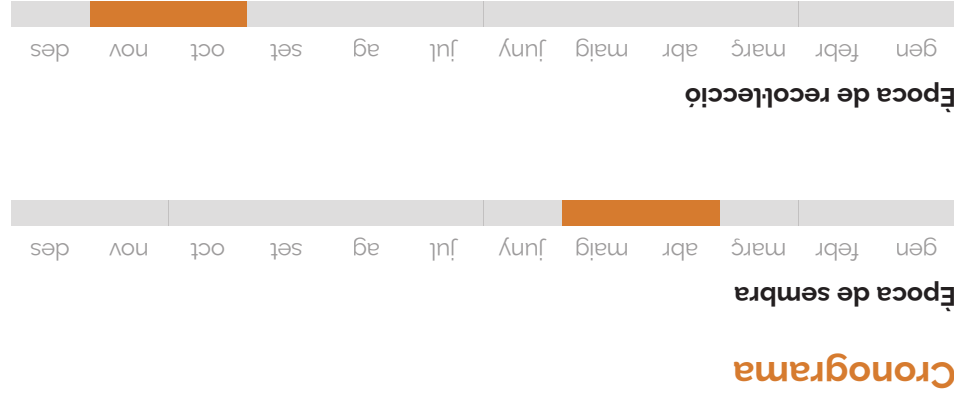
Zea mays



**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.*



## 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 sol hi ha prou humitat. En cas de fer planter, el protegirem de les glaçades quan calgui i utilitzarem safates d'al·véol gran o torretes.

### Profunditat

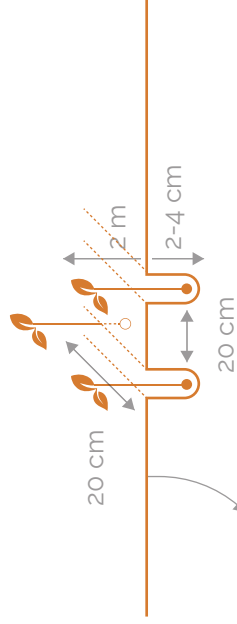
Entre 2 - 4 cm.

### 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 es 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



## Recol·lecció 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 sassequi 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  $\beta$ -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**