

# BLEDA DE TRONC DE CAL GRAU

## BLEDA DE TRONC DE CAL GRAU

### BLEDA DE TRONC DE CAL GRAU

#### BLEDA DE TRONC DE CAL GRAU

##### BLEDA DE TRONC DE CAL GRAU

###### BLEDA DE TRONC DE CAL GRAU

###### BLEDA DE TRONC DE CAL GRAU

###### BLEDA DE TRONC DE CAL GRAU

###### BLEDA DE TRONC DE CAL GRAU

###### BLEDA DE TRONC DE CAL GRAU



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!

Varietat molt productiva, característica per les seves fulles de color verd amb penca molt ampla, blanca i carnosa. Els requeriments de cultiu són mínims, essent un cultiu molt fàcil que pràcticament només caldrà regar. Tradicionalment creixia a cal Grau de forma assilvestrada, ja que es ressembra amb facilitat i pot esdevenir subespontània.

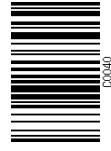
## BLEDA DE TRONC DE CAL GRAU

"Són unes bledes que hem tingut sempre assilvestrades, surten soles. Espigada s'ha fet més alta que jo. No ho havia vist mai encara!"

Josep Grau

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

Sembrar preferentment  
abans de: des 2031



00640

Varietat agrícola tradicional



llavors

## Bleda de tronc de cal Grau



Llavor de Bleda de tronc de cal Grau  
100 U. **Beta vulgaris**



## Bleda de tronc de cal Grau **Beta vulgaris**

### Germinació

La germinació és fàcil i ràpida, i es pot produir en un ampli ventall de temperatures.



8 - 25 °C



5 - 9 dies



80%

### Mida i forma de la llavor

Es tracta de glomèruls de 0,2 a 0,4 cm entre esfèrics i cilíndrics, i de textura rugosa. Cada glomèrul conté diverses llavors.



Castellfollit del Boix

Aquesta varietat ha estat conservada fins a dia d'avui a cal Grau, a Castellfollit del Boix (Bages).

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.





## Bleda de tronc de cal Grau

*Beta vulgaris*



**Part emprada:** Fulles senceres, incloent les penques.

**Cultiu:** Biennal, però moltes vegades cultivada com a 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

El planter es pot fer a finals d'hivern o a l'estiu (en el primer cas convé protegir-lo del fred), posant dues llavors per al·veol. En canvi, si es fa sembra directa cal esperar que no hi hagi risc de glaçades (entre abril i maig, en funció de l'indret), o sembrar a l'estiu. Posarem 3 o 4 llavors per clot de plantació ja que tenim menys control sobre les condicions que faciliten la germinació. En sòls argilosos, molt pesats, recomanem no cobrir les llavors amb el mateix sòl sinó amb terra vegetal, per tal d'evitar l'encrostant.

### Profunditat

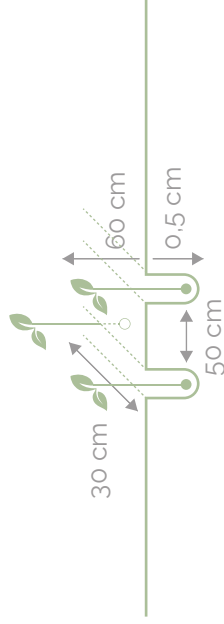
0,5 cm

### Marc de plantació

30 cm entre plantes i 50 cm entre files.

### Alçada

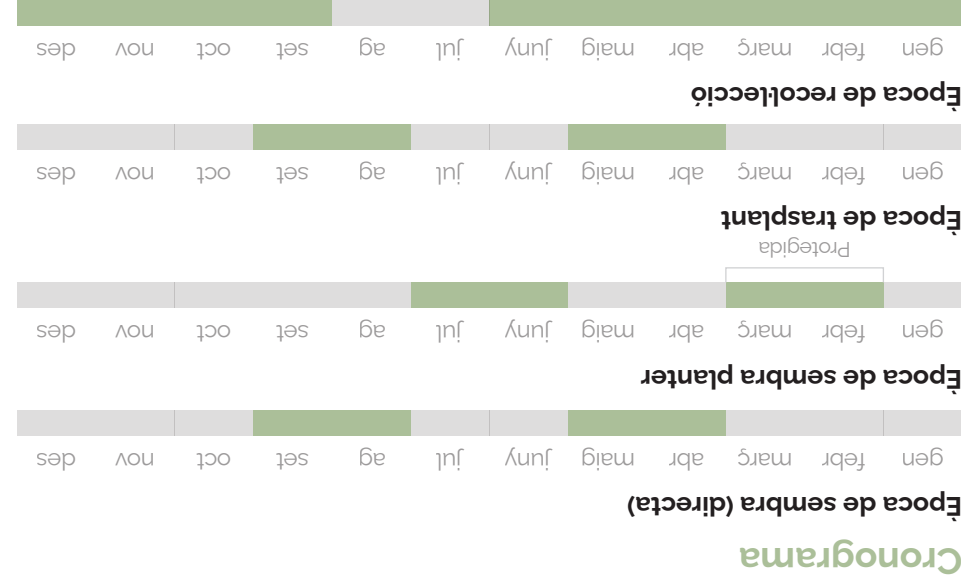
60 cm



### Sòl

Prefereix sòls fèrtils, humits i profunds, amb tendència argilosa. Es desenvolupa bé en sòls calcaris, i tolera certs nivells de salinitat.

Pel seu caràcter nitròfil es recomana utilitzar fems compostats en lloc d'adobs químics (d'alliberació ràpida), ja que així s'evita una sobreacumulació de nitrogen a les fulles.



## Recol·lecció

Recomanem collir les fulles d'una en una, agafant la penca per la part inferior i estirant cap a un costat fins que notem que s'esquinça per la base. Aquesta tècnica és ideal quan disposem de pocs individus ja que allargarem la collita de bledes. Sempre anirem collint les fulles més grans, fet que ajudarà a rejevenir els individus, que trauran fulles noves. També podem tallar tota la planta a 3 cm de la base i en rebrotaran fulles noves, però és menys recomanable.

## Consum

Cal consumir-la cuïta. Tipicament s'ha fet bullida (tant la fulla com la penca, tot junt) acompanyada amb patata o llegums. Saixafa i moltes vegades s'hi afegeix un sofregit d'all. Però també es pot cuinar de moltes altres maneres: saltejada, en truita, en forma de canelons, en tempura (les penques) o en forma de crema.

### Perfil sensorial

Es tracta d'una varietat de gust molt agradable i intens, i si la mantenim ben regada no li notarem cap punt d'amarantor. Tot i tenir fulles molt grans, són molt tendres i gens fibroses. Les penques, grosses i carnoses, li donen una textura més consistent que una altra bleda.

### Composició nutricional

No es disposa de dades nutricionals d'aquesta varietat en concret, però prenent com a referència altres varietats de bleda es pot afirmar que és una bona font de fibra (>3 g / 100 g) i de vitamina C, vitamina B9 (àcid fòlic) i carotenoides. És rica en K, Fe, Mg i Ca. Les persones amb problemes de càlculs renals han de moderar-ne el consum ja que conté nivells alts d'àcid oxàlic. Cal tenir en compte que, si es consumeixen bullides, la major part de l'àcid oxàlic s'elimina amb l'aigua de cocció.

### Exposició



### Nutrients



### Aigua



**BLEDA DE TRONC DE CAL GRAU**  
**BLEDA DE TRONC DE CAL GRAU**  
**BLEDA DE TRONC DE CAL GRAU**  
**BLEDA DE TRONC DE CAL GRAU**