

BLEDA SILVESTRE
BLEDA SILVESTRE
BLEDA SILVESTRE
BLEDA SILVESTRE
BLEDA SILVESTRE
BLEDA SILVESTRE
BLEDA SILVESTRE
BLEDA SILVESTRE
BLEDA SILVESTRE
BLEDA SILVESTRE



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

RECUPERANT
EL PASSAT,
TRANSFORMANT
EL FUTUR!

Eixarcolant llavors



Bleda silvestre

La bleda silvestre tot el que té de rústica i fàcil de cultivar, també ho té de bona. Res a envejar a les varietats de bleda cultivades. Podem disposar-ne pràcticament tot l'any, llevat de l'estiu. És gustosa però, alhora, fina, tendra i gens fibrosa. A més a més, un cop la introduïm a l'hort, pràcticament no ens caldrà tornar-la a plantar, perquè es ressebra sola. La fulla és de color verd fosc i la penca és blanca amb matisos verds, de mida mitjana.

BLEDA SILVESTRE

"De bledes, no en plantem mai. Recollim les dels marges que són més gustoses. Bullides amb patata o amb truita, són de lo millor que hi ha."

Josep Puigpinós

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

Sembrar preferentment
abans de: des 2029



50274

Espècie silvestre comestible



80 u. _____ **Beta vulgaris**

Llavor de Bleda silvestre

Bleda silvestre — *Beta vulgaris*

Germinació

Les llavors tenen una capa exterior dura que dificulta la germinació i que, alhora, conté un compost fenòlic que inhibeix la germinació. Naixerà millor en sòls ben drenats, on podem regar en excés per així rentar el compost fenòlic.



8 - 30 °C



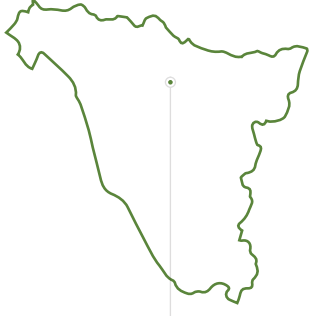
14 - 21 dies



80%

Mida i forma de la llavor

0,3 - 0,5 cm. En conjunt, la forma és esfèrica, globosa, però totalment reticulada, com una teranyina plegada sobre si mateixa.



Ventoses

Aquesta llavor ha estat recollida a Ventoses (Catalunya).



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





Bleda silvestre, bleda o bledera

Beta vulgaris

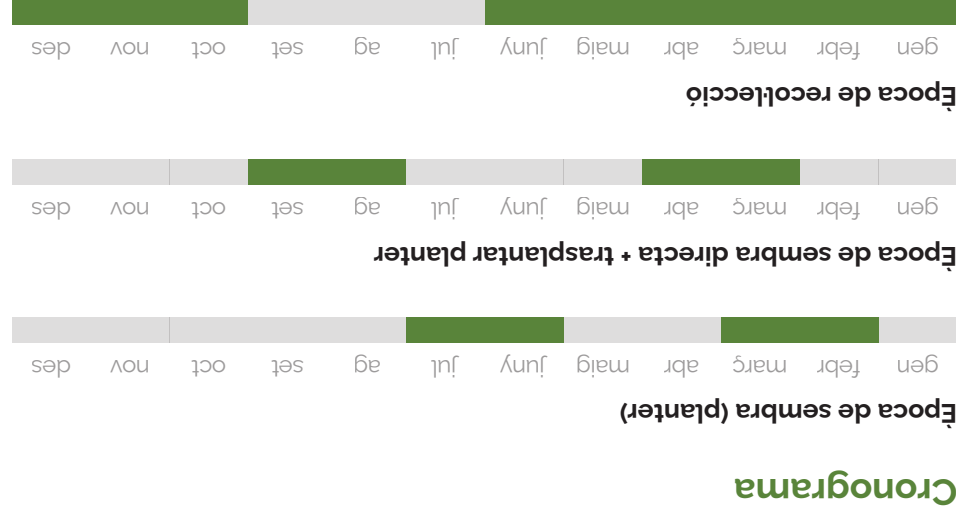


Part emprada: Fulles senceres, incloent les penques.

Cultiu: Anual, tot i que alguns individus poden viure un parell d'anys.

Aquestes llavors han estat cultivades/recol·lides 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

El planter es pot fer a finals d'hivern o a l'estiu (en el primer cas, convé protegir-lo del fred) posant una llavor 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. En cas de fer sembra directa, posarem 3 llavors per indret de sembra. En sòls argilosos, molt pesats, recomanem no cobrir les llavors amb el mateix sòl sinó amb terra vegetal, per tal d'evitar la formació de crosta superficial.

Profunditat

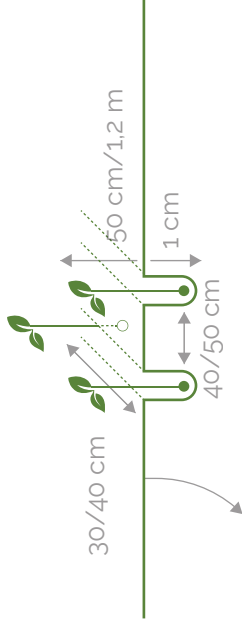
1 cm.

Marc de plantació

30 - 40 cm entre plantes i 40 - 50 cm entre files.

Alçada

50 cm abans despitgar. 1.2 m quan s'espiqui.



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 nitrofil es recomana utilitzar fèms compostats en lloc d'àdobs químics (d'alliberació ràpida), ja que així s'evita una sobreacumulació de nitrogen a les fulles.

Sistema de creixement i maneig

En tractar-se d'una espècie silvestre està molt ben adaptada al clima mediterrani i el maneig és mínim. A més, si es rega amb freqüència i no li falten nutrients tardarà més en espigar i se'n podran consumir les fulles durant un període de temps més extens.

Exposició



Nutrients



Aigua



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 la base de la fulla.

Aquesta tècnica és ideal quan disposem de pocs individus ja que tindrem bledes durant tot l'any: sempre anirem collint les fulles més grans, fet que ajudarà a rejuvenir 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 recomana-

Consum

Cal consumir-la cuita. Tipicament s'ha fet bullida (tant la fulla com la penca, tot junt) acompanyada amb patata o llegums. No obstant, cal ser conscients que la bleda pot ser consumida de moltes formes diferents. Proveu, per exemple, de saltejar-la directament i de fer-ne truita o croquetes. Combina molt bé amb ceba i, també, amb formatge, ingredients que en potencien el gust.

Perfil sensorial

Tot i ser una verdura de gust suau, les bledes silvestres presenten un gust més intens que el de les cultivades, tant la penca com la part verda de la fulla. Són molt tendres, gens fibroses i gens amargants; presenten un perfil organolèptic molt agradable.

Composició nutricional

La fulla i la penca de la bleda són una bona font de fibra (> 3 g / 100 g), de vitamina C, vitamina B9 (àcid fòlic) i carotenoides. La bleda 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.

BLEDA SILVESTRE
BLEDA SILVESTRE
BLEDA SILVESTRE
BLEDA SILVESTRE
BLEDA SILVESTRE
BLEDA SILVESTRE
BLEDA SILVESTRE
BLEDA SILVESTRE