

BLEDA VERDA
DE CAL FOGANYER
BLEDA VERDA
DE CAL FOGANYER
BLEDA VERDA
DE CAL FOGANYER
BLEDA VERDA
DE CAL FOGANYER

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!

Es tracta d'una varietat molt gustosa i productiva, característica per les seves fulles de color verd amb penca ampla i blanca, que poden arribar als 60 cm, mantenint-se sempre tendres. Els requeriments de cultiu són mínims, essent un cultiu molt fàcil que pràcticament només caldrà regar. Fins i tot es ressembra amb facilitat i pot esdevenir subespontània.

BLEDA VERDA **DE CAL FOGANYER**

"Aquestes bledes van molt bé, només les has de plantar i regar, i tens bledes per tot l'any. I no són pas dures, no, ni les fulles més grosses són dures. Són tendres i bones, bullides amb patata."

Teresa de Cal Foganyer

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

Sembrar preferentment
abans de: des 2031



00036

Eixarcolant llavors



Bleda verda **de Cal Foganyer**

Bleda verda de Cal Foganyer — *Beta vulgaris*

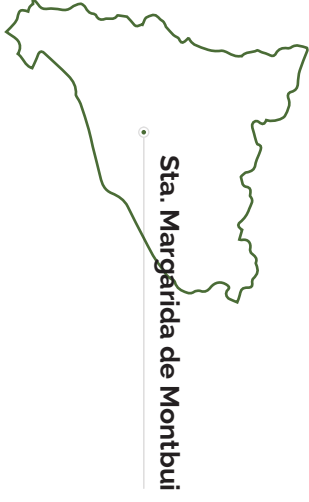
Germinació

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

⊖ 8 °C - 25 °C ⌚ 5 - 9 dies % 84%

Mida i forma de la llavor

0,5 - 0,8 cm. En conjunt la forma és esfèrica, globosa, però totalment reticulada, com una teranyina plegada sobre si mateixa.



Sta. Margarida de Montbui

Aquesta varietat ha estat conservada fins a dia d'avui gràcies a la Teresa de Cal Foganyer, a Santa Margarida de Montbui.



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.



Varietat agrícola tradicional



Llavor de Bleda verda de Cal Foganyer
100 U. — **Beta vulgaris**



Bleda verda de Cal Foganyer



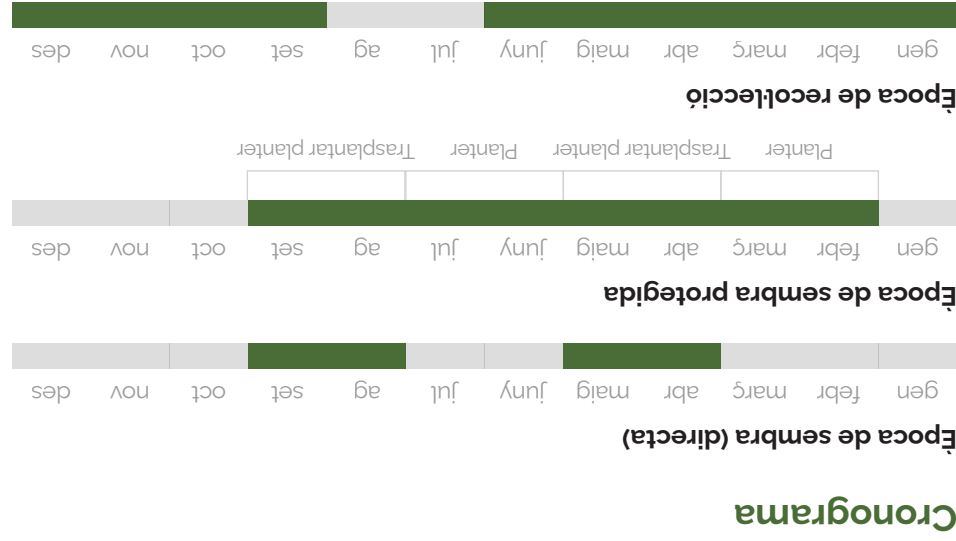
Beta vulgaris

Part emprada: Fulles senceres, incloent les penques.

Cultiu: Biennal, però moltes vegades cultivada com a anual.

Aquestes llavors han estat cultivades/recol·lides pel 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·vèol. 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 llavors per indret de sembra ja que hi haurà més competència. En sòls argilosos, molt pesats, recomanem no cobrir les llavors amb el mateix sòl sinó amb terra vegetal, per tal d'evitar l'encrostantament.

Profunditat

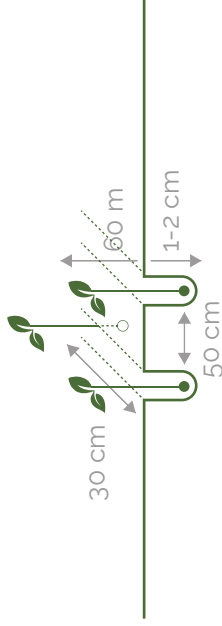
Entre 1 - 2 cm.

Marc de plantació

30 cm entre plantes, i 50 cm entre files.

Alçada

60 cm.



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 tindrem bledes durant tot l'any: 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 cuita. 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. Si la bullim té una textura tova i carnosa, mentre que saltejada o fregida, la penca queda cruixent. Tot i tenir fulles molt grans, són molt tendres i gens fibroses.

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.

BLEDA VERDA

DE CAL FOGANYER

BLEDA VERDA

DE CAL FOGANYER

BLEDA VERDA

DE CAL FOGANYER

BLEDA VERDA

DE CAL FOGANYER

Exposició



Nutrients



Aigua



Eixarcolant llavors