

CALÈNDULA
CALÈNDULA
CALÈNDULA
CALÈNDULA
CALÈNDULA
CALÈNDULA
CALÈNDULA
CALÈNDULA
CALÈNDULA

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



Calèndula

La calèndula o boixac ha estat tradicionalment cultivada com a ornamental, però també té molt d'interès com a comestible (les flors i en menor mesura les fulles). Tant la germinació com el cultiu són senzills, i amb un mínim manteniment en tindrem pràcticament tot l'any. És per tant una espècie agraïda, que a més a més moltes vegades es replanta per si sola.

CALÈNDULA

"Agafo els pètals de les flors i els poso a les amanides perquè tenen un gustet bo i fan molt bonic."

Jordina Santa

Llavor de Calèndula
80 u. ————— *Calendula officinalis*



Sembrar preferentment
abans de: des 2026



Espècie silvestre comestible
i ornamental

Calèndula ————— *Calendula officinalis*

Germinació

La germinació es produeix amb molta facilitat i en un ampli ventall de condicions, sempre que hi hagi la humitat necessària. Cal enterrar les llavors per evitar que se les enduguin les formigues.

☉ de 5 a 30 °C
(òptim 17°)



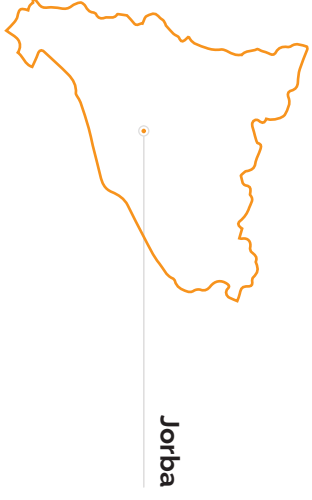
3 - 10 dies



78%

Mida i forma de la llavor

Cada inflorescència fa dos tipus de llavors. Les exteriors, de color crema i més grans, i les interiors, de color marró fosc i més petites. Ambdues es caracteritzen per la forma falçiforme, corvada. Entre 5 - 8 mm de diàmetre.



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.





Calèndula, boixac de jardí o flor de tot l'any

— *Calendula officinalis*



Part emprada:

Flors i, en menor mesura, la fulla.

Cultiu: Pluriennal (els individus viuen diversos anys), tot i que en indrets amb sequeseres perllongades o hiverns molt freds, pot esdevenir 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

Sembra directa / planter. Es pot fer tant sembra directa com planter, en funció de les preferències de cadascú i de l'indret on s'hagi de cultivar. Per tal que les llavors germinin és important mantenir sempre la terra amb un elevat grau d'humitat, especialment la capa superficial. També és important que les llavors quedin ben enterrades (això sí, mai a més d'un o dos centímetres de profunditat a tot estirar) per evitar que les formigues o altres insectes de les enduguin.

Profunditat

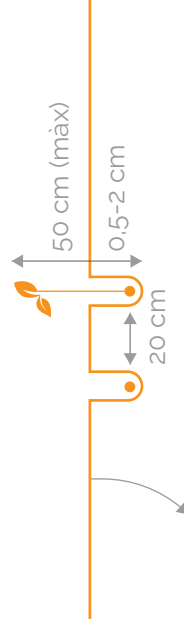
Entre 0.5 - 2 cm.

Marc de plantació

20 cm entre individus, 20 cm entre files.

Alçada

Pot arribar fins a 50 cm.



Sòl

Pot créixer en tot tipus de sòls, des d'argilosos a sorrenços, tot i que la germinació pot ser més complicada en sòls molt argilosos i amb poca matèria orgànica degut a l'encrostatament de la capa superficial del sòl. En referència al pH, es desenvolupa correctament tant en terrenys àcids com bàsics.

Sistema de creixement i maneig

Els individus es ramifiquen des de la base. Si la densitat de germinació és massa elevada alguns dels individus esdevindran dominants i acabaran ofegant a la resta.

Exposició



Nutrients



Aigua



Recollecció

Les inflorescències en forma de capítol (és a dir, el que popularment anomenem flors i en realitat són centenars de flors agrupades) les podem recollir directament amb les mans, ja que amb l'unghla es tallen fàcilment, o bé amb unes petites tisores. El mateix passa amb les fulles tendres, que recollirem una a una. Sobretot en el cas de les flors, recomanem guardar-les en un recipient tancat i a la nevera, i se'ns conservaran almenys una setmana.

Consum

Marida molt bé amb làctics i formatges, amb dolços, i també amb amargs suaus que complementa i matisa gràcies al seu gust resinós amb un final dolç. El seu aspecte, afegit a l'atractiu que representa menjar-se una flor, faran que sigui un ingredient molt acceptat en tots els plats on l'utilitzeu. I atreviu-vos amb les fulles, que són molt bones en tempura.

Perfil sensorial

Les flors presenten una textura més aviat seca però un gust suau i agradable, un punt dolç i una mica resinós. Les fulles, carnosos, tenen un gust molt més intens, de caràcter resinós, tot i que amb la cocció la intensitat es redueix considerablement.

Composició nutricional

Les flors de boixac tenen un contingut molt elevat en carotenoides. Són una bona font d'antioxidants, sobretot si es consumeixen crues, ja que contenen α -tocoferol, que a part de ser antioxidant actua com a Vitamina E. També presenten un contingut considerable de K, Mg, Na, Ca i Fe.

Ornamental

Molt adequada per utilitzar-la com a espècie ornamental en zones enjardinades de baix manteniment, i també en marges d'horts o fins i tot torretes, on es desenvolupa molt bé. En general, pot desenvolupar-se perfectament sense necessitat de reg, si bé en zones amb estius secs caldrà regar-la durant l'estiu. Pot combinar-se amb espècies que floreixin al llarg de l'estiu. També és molt interessant la seva utilització als escocells de l'arbrat urbà.

Durada de la floració

10 mesos, de setembre a juny.

Durada de la flor tallada

En tractar-se d'una espècie molt ramificada la seva utilització com a flor tallada no és recomanable. Si la posem en un gerro amb aigua durarà aproximadament una setmana.

Color

Taronja, groc, groc clar.

Olor - ● - +

Espècie poc aromàtica.

Assecatge

Poden assecat-se els pètals i emprar-los per fer punts de llibre o art floral, però no la flor sencera, ja que estèticament no és atractiva.