

COLITXOS  
COLITXOS  
COLITXOS  
COLITXOS  
COLITXOS  
COLITXOS

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!

Eixarcolant llavors



## Colitxos

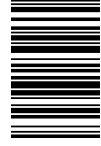
Els colitxos són un un d'aquelles espècies que no haurien de faltar mai a cap hort. El seu cultiu és extraordinàriament fàcil. Cada any podem fer-ne entre 5 i 8 collites, i a més, un cop instaurats, ja els tindrem, com aquell qui diu, per sempre a l'hort. Són excel·lents a nivell de gust i textura, i recorden en certa manera als espinacs. Es poden consumir tant crus com cuits, i en un gran ventall de preparacions.

"Les flors, les feiem espetegar per jugar, i de les fulles, cada any a la primavera en fem truites, molt més bones que les d'espinacs perquè són més fins. Cada any surten al mateix lloc, collir-los és ben fàcil."

M<sup>a</sup> Mercè Pleixats

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

Sembrar preferentment  
abans de: des 2027



50179

Espècie silvestre comestible

Llavor de Colitxos  
200 u. ————— **Silene vulgaris**



## Colitxos ————— *Silene vulgaris*

### Germinació

La germinació és fàcil, ràpida i homogènia si aconseguim fer una bona sembra. És important no enterrar les llavors més del compte. Les plàntules creixen amb força.



10 - 30 °C



5 - 10 dies



94%

### Mida i forma de la llavor

Forma d'erigó entroscat en posició de defensa. Sota la lupa es pot veure la superfície coberta per petites protuberàncies, com si fossin les punxes de lesquena d'un erigó. Les dimensions són de 2 x 1 x 1 mm.



Sta. Margarida de Montbui

Aquesta llavor ha estat recollida a Santa Margarida de Montbui (Catalunya).



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





## Colitxos, coniels o petadors

*Silene vulgaris*



**Part emprada:** Fulles i brots tendres (que cal recollir abans que la tija es torni dura).

**Cultiu:** Perenne

*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 més recomanable és la sembra de les llavors, que germinen amb facilitat, mentre que l'arrelament dels rizomes és més complex. Les podem sembrar directament o podem fer-ne planter i trasplantar posteriorment els individus. No obstant, llevat que es tracti d'ambients amb una elevada fertilitat, i per tant, on hi hagi espècies molt competitives, el més recomanable és sembrar directament les llavors.

### Profunditat

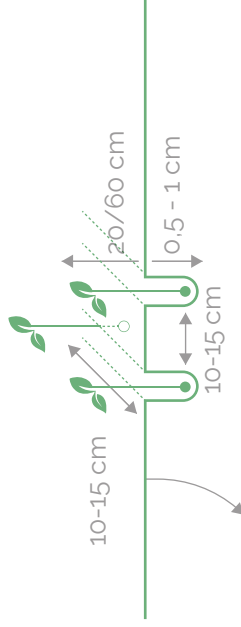
Menys d'un centímetre (entre 0,5 i 1 cm).

### Marc de plantació

10 - 15 cm entre individus i 10 - 15 cm entre files.

### Alçada

20 cm abans de la floració i 60 cm durant la floració.



### Sòl

Tolera molt bé tot tipus de sòls, sempre que tinguin un bon drenatge. Es veu afavorida per una certa presència de matèria orgànica, tot i que no es pot considerar una espècie nitròfila. Podem adobar regularment amb fem, com si fos un camp de cereals, ja que, precisament, l'ambient dels cultius cerealístics li resulta molt idoni.

### Sistema de creixement i maneig

Un cop establerts, els individus tenen una gran capacitat de proliferació gràcies al creixement vegetatiu mitjançant rizomes. Rebrotaran any rere any, i també després de cada collita. Per al control de les espècies adventícies es durà a terme una sega, o bé cap al mes d'agost o bé cap al mes de gener, en funció de les necessitats. No caldrà fer res més.

### Exposició



### Nutrients



### Aigua



Tot i que toleren molt bé la sequera, el reg pot ser recomanable per incentivar el rebrot i incrementar així el nombre de collites que es poden obtenir al llarg de l'any.

## Recol·lecció

Podrem collir les fulles i els brots tendres quan facin menys de 10 - 15 cm i la tija encara no sigui dura, sobretot al llarg de la primavera i la tardor. Collirem amb tisores o amb una navalla. Si les condicions són adequades, els colitxos rebrotaran amb força després de cada collita, i al cap d'un mes o mes i mig ja podrem tornar a collir-ne. Un cop collits, podem conservar-los en un recipient tancat a la nevera durant una setmana, tot i que sempre que es pugui és recomanable fer bona la frase "collit i menjat".

## Consum

Per si sola ja és tan bona que si volem no cal fer-hi pràcticament res. Amanida amb una mica d'oli i sal, o saltejada i convertida en truita és excel·lent. A partir d'aquí, podem complicar-nos i crear tant com vulguem, ja que combina bé pràcticament amb tot, sense que ens faci gens de por reservar-li un paper preeminent.

### Perfil sensorial

Més enllà de la textura carnosa i cruixent, i del gust suau, si es consumeix crua recorda lleument als fruits secs tendres, mentre que un cop cuita la semblança amb els espinacs, tot i els notables matisos, és clara.

### Composició nutricional

Les fulles fresques són una font de fibra dietètica. Presenten un baix contingut de Na, mentre que els continguts de Mn i K són elevats. Referent a les vitamines, tenen un contingut elevat de vitamina K i vitamina B9 (àcid fòlic), i un contingut moderat de vitamina C i vitamina E. Cal tenir en compte que presenten un contingut elevat d'oxalats, i que poden presentar concentracions elevades de nitrats si l'espècie creix en terrenys excessivament fertilitzats amb adobs químics.

## A més a més

Els colitxos són una de les espècies silvestres que més s'han consumit tradicionalment arreu. Però a banda de servir d'aliment, també han estat i són una font de joc. Les seves flors blanques amb el calze inflat s'han fet servir tradicionalment com a "bombetes", que es fan espetegar a la mateixa mà, tancant el calze per l'extrem. D'aquí ve el nom de petadors.