

DENT DE LLEÓ
DENT DE LLEÓ
DENT DE LLEÓ
DENT DE LLEÓ
DENT DE LLEÓ
DENT DE LLEÓ
DENT DE LLEÓ
DENT DE LLEÓ
DENT DE LLEÓ
DENT DE LLEÓ

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



Dent de lleó

La dent de lleó és una de les espècies més conegudes, potser gràcies als angelets que formen els seus fruits. Les fulles, amb un toc amargant, es poden consumir tant cuites com crues. De les flors se'n fa xarops, i les rels torrades són una alternativa al cafè. Espècie perenne, ideal per ambients segats i relativament humits, tals com pastures o gespes.

DENT DE LLEÓ

"El que sí que també és molt bo per amanida és la dent de lleó, sobretot les fulles tendres. També en fem aigües com a diurètic."

Antonio Suárez

Llavor de Dent de lleó
250 u. ————— **Taraxacum officinale**



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

Sembrar preferentment
abans de: des 2027



Espècie silvestre comestible

Dent de lleó ————— *Taraxacum officinale*

Germinació

Convé no enterrar la llavor a més d'un centímetre de profunditat ja que la llum en millora la germinació. A més a més es tracta d'una llavor petita que tindrà dificultats per germinar a major profunditat. Com més pròxima sigui la temperatura als 25 °C, més ràpida i homogènia serà la germinació.



10 - 25 °C



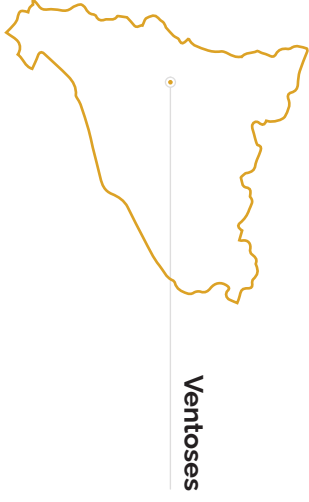
7 - 14 dies



87%

Mida i forma de la llavor

3 x 0,5 mm i 0,3 mm de gruix. Plana i allargada en forma de llança. A simple vista recorda una llavor d'enciam però més llarga i prima.



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, i Composició nutricional entre d'altres.





Dent de lleó, angelets o pixallits.

Taraxacum officinale



Part emprada: Fulles, flors i rels.

Cultiu: Perenne

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

Podem fer-ne planter i, després, trasplantar-la, tot i que el més recomanable és sembrar-la directament sempre situant les llavors entre 0,5 i màxim 1 cm de profunditat, amb un marc de plantació de 20 cm x 20 cm o, fins i tot, inferior si volem que ocupi ràpidament tot l'espai.

Profunditat

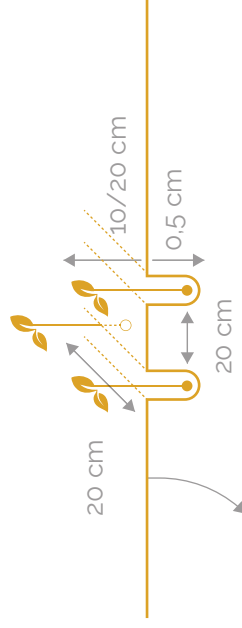
0,5 cm.

Marc de plantació

20 cm entre individus, 20 cm entre files.

Alçada

La roseta basal no passa els 10 cm d'alçada, totes les fulles són basals. Quan floreix els capitols poden arribar fins als 20 cm d'alçada.



Sòl

Creix en ambients amb una fertilitat mitjana o elevada i, per adobar, convé que utilitzem sempre fems (d'alliberació lenta) i no adobs químics (d'alliberació ràpida), ja que així s'evita una sobreacumulació de N a les fulles. És recomanable adobar quan el cultiu ja està ben instaurat, per tal de evitar afavorir les espècies adventícies en la fase d'instauració.

Sistema de creixement i maneig

La dent de lleó creix totalment en forma de roseta basal. Per tal de mantenir el cultiu, caldrà realitzar una sega periòdica a uns 5 cm sobre el nivell del sòl, eliminant així les espècies de més alçada. En funció de les condicions ambientals, caldrà realitzar entre dues i quatre segues anuals. Es pot substituir la sega per la pastura o el trepig.

Exposició



Nutrients



Aigua



Recol·lecció

Podem collir les fulles d'octubre a maig, sempre vigilant de no fer malbé la part central de la roseta basal, per tal d'afavorir-ne el rebrot. Un cop collides es recomana consumir-les aviat, i sinó guardar-les en un recipient hermètic a la nevera. Les flors es poden recollir entre gener i maig, en funció dels indrets. La collita de rels cal fer-la amb una aixada o fanga, ja que la rel pot arribar a fer més de mig metre de profunditat, i es recomana dur-la a terme al llarg de la tardor, sempre en individus d'almenys un any.

Consum

La dent de lleó pot donar lloc a plats plens de contrastos que seran delícies per a tothom qui els tasti. Per aconseguir-ho, cal tenir en compte que, com més tendres siguin les fulles menys amargues seran, que podem utilitzar-les tant crues com cuites, essent conscients que amb la cocció l'amargor es redueix de forma molt considerable, que es tracta d'un amarg poc persistent, el qual no predomina en el conjunt del plat quan s'hi incorporen contrastos gustatius, i que es neutralitza quan es combina amb formatges. A partir de les flors, macerades en sucre, se n'el·laboren xarops.

Perfil sensorial

Les fulles de dent de lleó són clarament amargues, fet que d'entrada, podria interpretar-se com un limitant però és precisament allò que li atorga singularitat i personalitat. És un amarg poc persistent en boca i es redueix amb la cocció.

Composició nutricional

En comparació amb altres vegetals, les fulles de dent de lleó són riques en carbohidrats i presenten alts nivells d'àcids grassos poli-insaturats i d'omega-3 (principalment, àcid α -linolènic). També són una bona font de Vitamina A, Fe i K. Tot i així, les persones amb problemes de càlculs renals han de moderar-ne el consum, ja que contenen nivells alts d'àcid oxàlic que, com sempre, es redueixen amb la cocció.

A més a més

En alguns països com França i Bèlgica la dent de lleó havia estat una espècie àmpliament cultivada. Es calçaven les plantes amb terra per aconseguir que la llum no arribés a les fulles, que d'aquesta manera quedaven tendres i blanques, i gens amargues. Avui en dia encara podem trobar algun restaurant que n'ofereix a la seva carta, i de ben segur que cada cop seran més.

Cronograma

