

# ENCIAM CUA D'ORENETA ENCIAM CUA D'ORENETA ENCIAM CUA D'ORENETA ENCIAM CUA D'ORENETA

Collectiu **Eixarcolant**

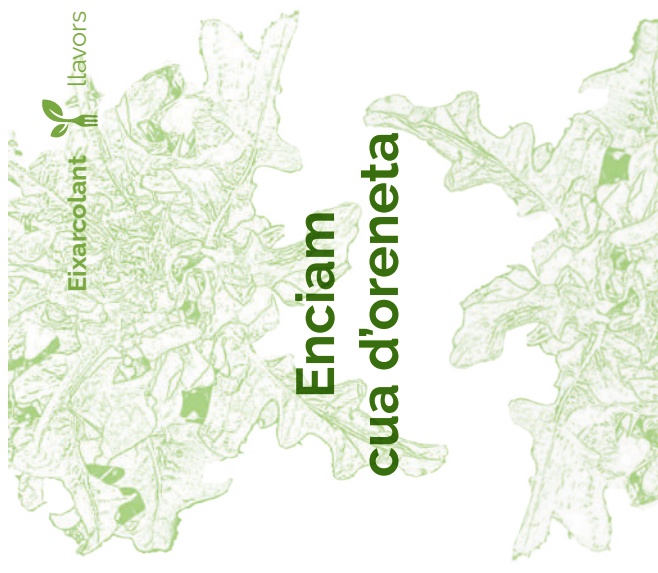
El Collectiu Eixarcolant treballa per la recuperació i divulgació dels coneixements i usos de les espècies silvestres comestibles i les varietats agrícoles tradicionals, per tal que esdevinguin una eina que permeti **desenvolupar un model de producció, distribució i consum d'aliments més sostenible i 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



## Enciam cua d'oreneteta

Enciam de fulles allargades i ondulades, de color verd combinat amb tons enfosquits. La textura i el gust són molt suaus, ideal per a les persones a qui no agradin els enciams de gust fort. És una varietat de primavera i tardor, sensible a l'espi-gat amb altes temperatures. Fa unes mates de fins a 30 cm, apinyades, que no cabdellen però que tampoc cal lligar. És un cultiu fàcil i de curta durada, ideal per a horticultors/es novells/es.

## Enciam cua d'oreneteta — *Lactuca sativa*

### Germinació

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



5 - 25 °C



3 - 10 dies



90%

### Mida i forma de la llavor

Forma de gòndola d'uns 3 mm deslora i amb estries longitudinals.

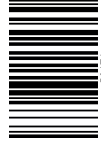


Argengòla

Aquesta varietat ha estat conservada fins a dia d'avui a Cal Rosor, Argengòla.

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

Sembrar preferentment  
abans de: des 2027



00131

Varietat agrícola tradicional



200 u. — *Lactuca sativa*

Enciam cua d'oreneteta

"Mai havia vist un enciam amb aquestes fulles de forma tan original, i quan el tasto és fi i tendre, boníssim! A l'hort es fa un enciam molt gros!"

Adrià Solé



## Enciam cua d'oreneteta

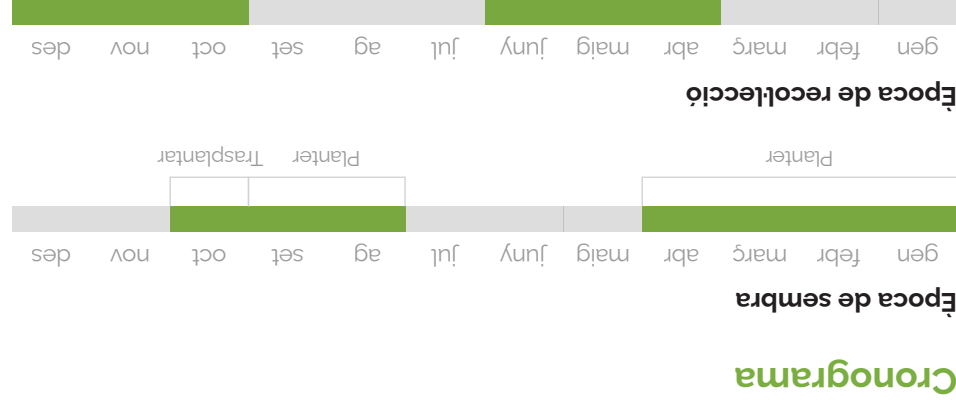
*Lactuca sativa*



**Part emprada:** Fulles  
**Cultiu:** 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.*



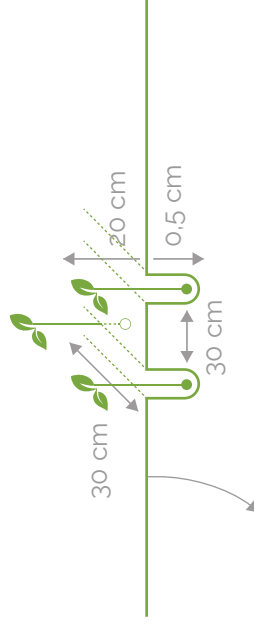
## Sembra i cultiu

Farem sempre planter, per tant haurèm de sembrar les llavors en safates d'alvéols o en petits recipients. El moment ideal per sembrar aquesta varietat és a finals d'hivern i a finals d'estiu o principis de tardor. Posarem una llavor per alvéol. Quan els enciamets medeixin entre 5 i 10 cm els trasplantarem a l'hort o on vulguem realitzar el cultiu. En cas d'emprar testos, aquests sempre han de ser una mica més grans que la mida final que esperem que tingui l'enciam. Al trasplantar hem d'intentar no colgar de terra el coll de la planta.

**Profunditat**  
0,5 cm.

**Marc de plantació**  
30 cm entre plantes, 30 cm entre files.

**Alçada**  
20 cm.



### Sòl

No és exigent pel que fa al tipus de sòl, l'important és que abans de plantar-lo treballarem bé la terra per fer-la més flonja. No és un cultiu exigent en nutrients, tot i que li agraden els sòls amb matèria orgànica. Si

veiem que no acaben de créixer, caldrà aportar compost en superfície.

### Sistema de creixement i maneig

Varietat que fa una roseta basal gran i compacta, de 25 cm de diàmetre, però sense fer cabdell. És un cultiu senzill, tot i que caldrà fer regs freqüents perquè sinó espigarà amb facilitat. Quan els individus són petits, cal descrostar i desherbar la part superficial del sòl. Aquesta varietat d'enciam no s'ha de lligar.

### Exposició



### Nutrients



### Aigua



## Recol·lecció

L'enciam és un cultiu ràpid, des de que trasplantem el planter a la collita passa aproximadament un mes i mig. Per tal de poder-ne collir durant un període més llarg, s'acostumen a fer sembres esglaonades, cada quinze dies. És un cultiu que s'espiga amb la calor, per tant, si veiem que comença a voler créixer en alçada, serà millor que el collim, excepte que vulguem fer-ne llavor. El collirem tallant-lo amb un ganivet des de la base.

## Consum

Tipicament es menja cru en amanida, com a plat principal o acompanyament. Es tracta d'una varietat de textura molt fina i gens amargant que combina bé amb tot tipus d'ingredients, especialment en plats on el gust de l'enciam no ha de predominar. La forma de les fulles, allargades i ondulades, el fan ideal per utilitzar-les senceres, donant volum als plats.

### Perfil sensorial

Es tracta d'una varietat de fulla molt tendra i fina, gens fibrosa i que pràcticament no té nervi. Les fulles tenen poca consistència (poc cruixents), i en conseqüència són delicades però fan de molt bon menjar. El gust és suau i gens amargant.

### Composició nutricional

No es disposa de dades nutricionals d'aquesta varietat en concret, però es pot afirmar que en general els enciams presenten un baix contingut energètic degut a l'alta concentració d'aigua en comparació amb els hidrats de carboni, proteïnes i greixos. Són una bona font de vitamina C i folats, i també contenen petites quantitats de minerals (fòsfor, potassi, ferro i calci), flavonoides i fitoesterols.

**ENCIAM**  
**CUA D'ORENETA**  
**ENCIAM**  
**CUA D'ORENETA**  
**ENCIAM**  
**CUA D'ORENETA**