

# ENCIAM DE CAL PLAIXATS ENCIAM DE CAL PLAIXATS ENCIAM DE CAL PLAIXATS ENCIAM DE CAL PLAIXATS

Collectiu **Eixarcolant**

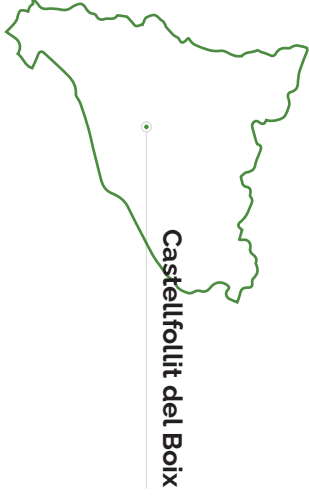
El Collectiu Eixarcolant treballa per la recuperació i divulgació dels coneixements i usos de les espècies silvestres comestibles i les varietats agrícoles tradicionals, per tal que esdevinguin una eina que permeti **desenvolupar un model de producció, distribució i consum d'aliments més sostenible i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

Aquesta varietat ha estat conservada fins a dia d'avui gràcies a la Maria i el Josep de cal Plaixats, Castellfolit del Boix (Bages).



Castellfolit del Boix



**Mida i forma de la llavor**  
0,2 - 0,3 cm. Forma de gota allargada i aplanada.



5 - 25 °C



3 - 10 dies



94%

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

**Enciam de cal Plaixats** ————— *Lactuca sativa*

**Eixarcolant** llavors



### Enciam de cal Plaixats

Enciam verd i allargat de tipus romà però que es diferencia pel color de la fulla, verd entre clar i fosc i la lluentor satinada característica. Tradicionalment, s'havien fet de secà per menjar a l'hivern, encara que aleshores queden més petits. També es poden sembrar a la tardor o, com expliquen la Maria i el Josep, deixar caure la llavor i naixeran espontanis al febrer.

## ENCIAM DE CAL PLAIXATS

"Aquest enciam el tenim a l'hort assilvestrat. Diuen que aquest enciam sap quan ha de néixer. Normalment neix sol a finals de febrer, nosaltres inclús els havíem fet al secà a l'hivern, tot i que si es rega creix més."

**Maria i Josep de cal Plaixats**

Llavor d'Enciam de cal Plaixats  
200 u. ————— *Lactuca sativa*



Varietat agrícola tradicional

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



Sembrar preferentment  
abans de: des 2027



## Enciam de cal Plaixats

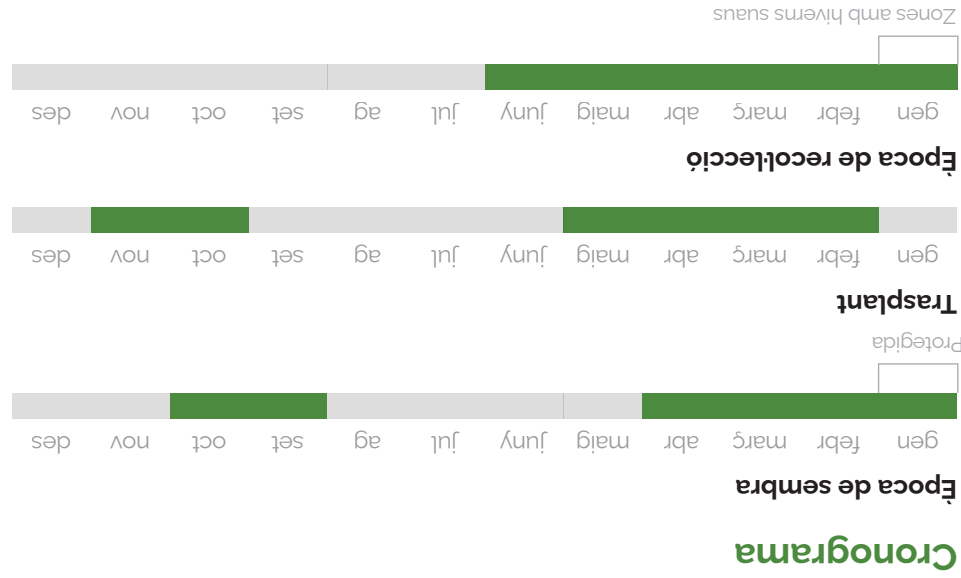
*Lactuca sativa*



**Part emprada:** Fulles  
**Cultiu:** Anual

*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

Aquest enciam és típic de la Catalunya central. Tradicionalment era un enciam assilvestrat que naixia sol al febrer, de les llavors que havien caigut a l'estiu, i es trasplantava a finals de febrer. Tot i així, al setembre també el sembraven. Tradicionalment es feia sembra directa, però també es pot fer planter, posant una llavor per al·veol. Quan l'enciam medeix entre 5 i 10 cm es trasplanta a l'hort.

### Profunditat

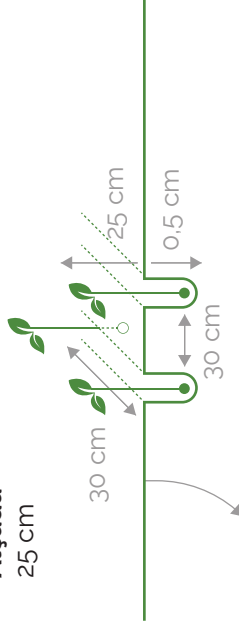
0,5 cm

### Marc de plantació

30 cm entre plantes i 30 cm entre files.

### Alçada

25 cm



### Sòl

No és exigent pel que fa al tipus de sòl. L'important és que abans de plantar-lo treballem 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 rústica, ben adaptada a la climatologia de la Catalunya central, que no cabdella. És important desherbar sobretot quan són petits. Tradicionalment era un enciam assilvestrat que naixia sol al febrer. També es sembrava a la tardor, i en feien un maneig de secà, tot i que aleshores quedaven més petits durant l'hivern. A partir del maig s'havien de regar.

### Exposició



### Nutrients



### Aigua



## Recol·lecció

Amb un ganivet es talla l'enciam des de la base. Amb la calor, si s'observa que tot l'enciam creix en alçada vol dir que es comença a espigar. Un enciam espigat és un enciam amargant. Malgrat que es marceix ràpidament després de collir-lo, també recupera ràpidament el seu aspecte atractiu en rehidratar-lo breument dins l'aigua.

## Consum

Enciam pels que els agrada l'enciam de tota la vida, amb cos, consistència i molt gustós. Combina molt bé amb envinagrats, escarola, espinacs, formatges i fruits secs. Loli i el vinagre, en realcen i n'equilibren el gust.

### Perfil sensorial

Per l'aspecte sembla bast però de gust és molt fi. Enciam apreciat per les seves qualitats organolèptiques que el defineixen com un enciam molt gustós.

### 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**  
**DE CAL PLAIXATS**  
**ENCIAM**  
**DE CAL PLAIXATS**  
**ENCIAM**  
**DE CAL PLAIXATS**  
**ENCIAM**  
**DE CAL PLAIXATS**  
**ENCIAM**  
**DE CAL PLAIXATS**