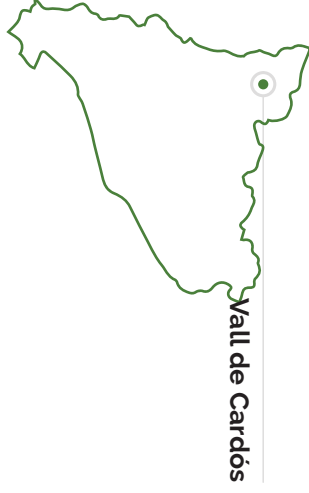


# ENCIAM DE CASSOLETA DE CASSOLETA DE CASSOLETA



Aquesta varietat ha estat conservada fins a dia d'avui gràcies a la Rita Ramon, a la Vall de Cardós.



Vall de Cardós

## Mida i forma de la llavor

0,2 - 0,3 cm. Forma de gota allargada i aplanada.



5 - 25 °C



3 - 10 dies



99%

## Germinació

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

## Enciam de cassoleta

*Lactuca sativa*



Associació  
ESBOÏGA



Collectiu  
Eixarcolant



Parc Natural  
de l'Alt Pirineu



Fons Europeu Agrícola de  
Desenvolupament Rural  
Eixarcolant 2014-2020

Des del **Collectiu Eixarcolant** treballam per a la recuperació i divulgació de les plantes silvestres comestibles i les varietats agrícoles tradicionals. Els coneixements i els usos associats a aquestes plantes i varietats són cabdals per **desenvolupar un model de producció, distribució i consum d'aliments més sostenible i accessible a tothom**. Un model basat en la proximitat i en la qualitat, que dignifiqui la feina de les agricultores i els agricultors i que ajudi a mantenir la diversitat dels paisatges que ens envolten.

La col·lecció de llavors de l'Alt Pirineu és el resultat d'un projecte de prospecció etnobotànica, conservació de llavors i divulgació dels coneixements associats a aquestes espècies i varietats, que s'ha realitzat gràcies al **Parc Natural de l'Alt Pirineu** i en col·laboració amb **Esboïga**, **l'Associació de Varietats Locals de l'Alt Pirineu**.



Eixarcolant llavors

Col·lecció Alt Pirineu

## Enciam de cassoleta



Enciam de fulles molt arrodonides, de color verd clar molt atractiu, de textura cruixent i gust suau. És una varietat que, a l'Alt Pirineu, tradicionalment és de primavera-estiu, però pot arribar a ser de primavera i tardor. Fa unes mates de 20 cm, apinyades, que no cabdellen gaire i que tampoc cal lligar. És un cultiu fàcil i de curta durada, ideal per a horticultors/es novells/es.

## ENCIAM DE CASSOLETA

"Aquest enciam ja és de la meua mare, també. N'hi ha del negre i d'aquell de cassoleta, que és més baixet. El de cassoleta se va arropgant solet, i é molt bo."

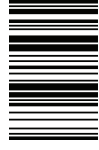
— Rita Ramon

Llavor d'enciam de cassoleta  
150 u. — **Lactuca sativa**

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

[www.eixarcolant.cat](http://www.eixarcolant.cat)

Sembrar preferentment  
abans de: des 2028



Varietat agrícola tradicional

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





## Enciam de cassoleta

*Lactuca sativa*

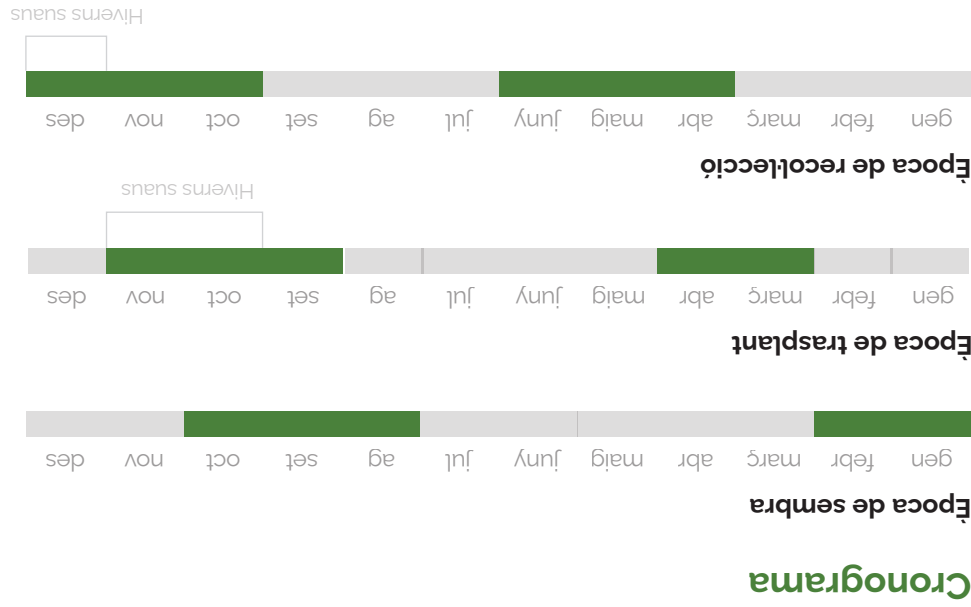


**Part emprada:** Fulles

**Cultiu:** Anual

*Aquestes llavors han estat cultivades / recollides pel Col·lectiu Eixarcolant i Esboiga, l'Associació de Varietats Locals de l'Alt Pirineu, de forma totalment sostenible i respectuosa amb l'entorn.*

*La informació relativa a les condicions de cultiu i al cronograma s'ha elaborat considerant que el cultiu es desenvolupa en un clima de muntanya, propi del Pirineu.*



## Sembra i cultiu

Farem sempre planter, per tant, haurèm de sembrar les llavors en safates d'alvéols o en petits recipients. També el podem fer en un *semillero*, en un lloc arcerat de l'hort. El moment ideal per sembrar aquesta varietat és a finals d'hivern, a finals d'estiu o bé a principis de tardor. Cal posar una llavor per alveol. Quan els enciamets mesurin entre 5 i 10 cm, els hem de trasplantar a l'hort o a la torreta on vulguem realitzar el cultiu. En cas d'emprar torretes, aquestes sempre han de ser una mica més grans que la mida final que esperem que tingui l'enciam. Quan fem el trasplantament, hem d'intentar no colgar de terra el coll de la planta.

### Profunditat

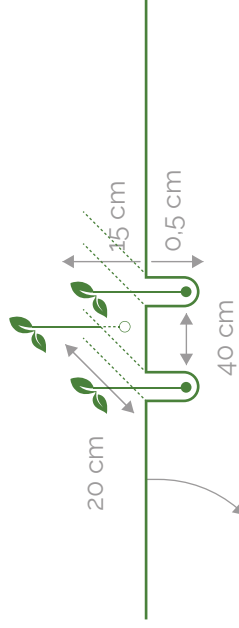
0,5 cm

### Marc de plantació

20 cm entre plantes, 40 cm entre files.

### Alçada

15 cm



### Sòl

No és exigent pel que fa al tipus de sòl. És important que, abans de plantar-lo, treballèm 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 oberta, amb un cabdell poc atapeït, com formant una cassoleta (d'aquí el seu nom). És un cultiu senzill, només caldrà fer regs freqüents perquè no s'espigui. Aquesta varietat d'enciam no s'ha de lligar.

### Exposició



### Nutrients



### Aigua



## Recol·lecció i conservació

L'enciam és un cultiu ràpid; des de que trasplantem el planter fins 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, aproximadament 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—. Per collir l'enciam, el tallarem 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 ferma i gens amargant, que combina bé amb tot tipus d'ingredients, especialment en plats on el gust de l'enciam no ha de predominar.

### Perfil sensorial

Es tracta d'una varietat amb molt de cos, de fulla cruixent, turgent però poc fibrosa, perfecte per a amanides amb consistència. El gust és suau i gens amargant.

### Composició nutricional

No es disposa de dades nutricionals d'aquesta varietat en concret. No obstant, en general es pot afirmar que 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. També contenen petites quantitats de minerals (fòsfor, potassi, ferro i calci), flavonoides i fitosterols.

**ENCIAM  
DE CASSOLETA**

**ENCIAM  
DE CASSOLETA**

**ENCIAM  
DE CASSOLETA**

**ENCIAM  
DE CASSOLETA**