

ENCIAM DEL SUCRE  
ENCIAM DEL SUCRE  
ENCIAM DEL SUCRE  
ENCIAM DEL SUCRE  
ENCIAM DEL SUCRE  
ENCIAM DEL SUCRE  
ENCIAM DEL SUCRE  
ENCIAM DEL SUCRE  
ENCIAM DEL SUCRE  
ENCIAM DEL SUCRE

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 del sucre

Enciam de fulles ondulades, de color verd clar atractiu, i textura i gust 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 les-unes mates de 20 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 DEL SUCRE

"Des que planto aquest enciam, a casa tots estan entusiasmats, diuen que és el més fi i bo que han provat. I a més, és súper fàcil de cultivar, només he de vigilar amb els cargols, que també els encanta."

Marga Garcia

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

Sembrar preferentment  
abans de: des 2027



0017



Varietat agrícola tradicional

## Enciam del sucre ————— *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

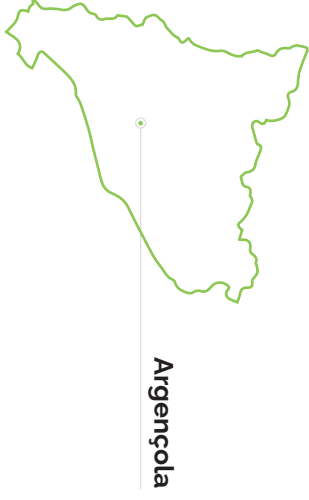


97%

### Mida i forma de la llavor

0,2 - 0,3 cm.

Forma de gota allargada i aplanada.



Argengola

Aquesta varietat ha estat conservada fins a dia d'avui a Argengola.



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.





## Enciam del sucre

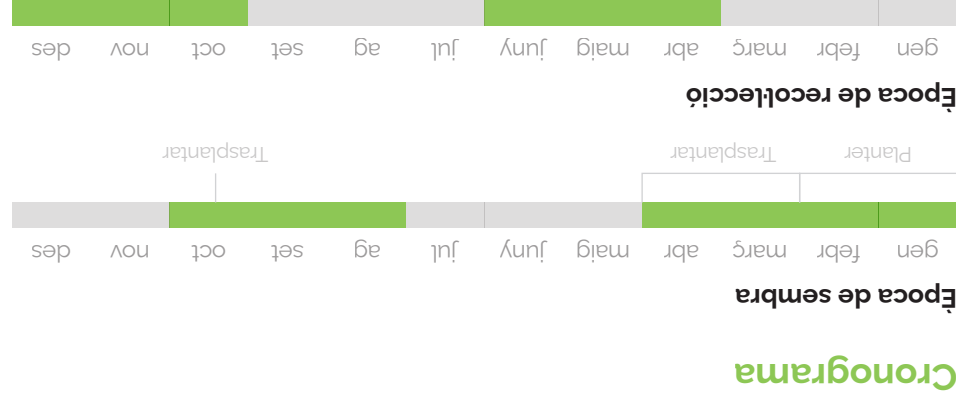
*Lactuca sativa*



**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

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 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. Al trasplantar hem d'intentar no colgar de terra el coll de la planta.

### Profunditat

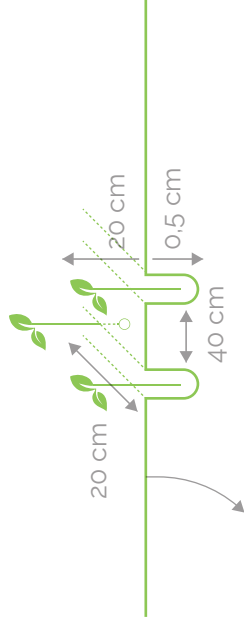
0,5 cm.

### Marc de plantació

20 cm entre plantes, i 40 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 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 compacta, de 20 cm de diàmetre, però sense fer cabdell. És un cultiu senzill, només caldrà fer regs freqüents perquè sinó espigarà amb facilitat. Quan els individus són petits, cal descorstar 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. També és molt adequat per aquelles persones a qui, en general, l'enciam no agrada gaire.

### 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, i en conseqüència són poc cruixents i fan de molt bon menjar. El gust és suau i gens amargant, d'aquí el seu nom d'enciam del sucre.

### 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 DEL SUCRE**  
**ENCIAM DEL SUCRE**  
**ENCIAM DEL SUCRE**  
**ENCIAM DEL SUCRE**  
**ENCIAM DEL SUCRE**  
**ENCIAM DEL SUCRE**  
**ENCIAM DEL SUCRE**  
**ENCIAM DEL SUCRE**