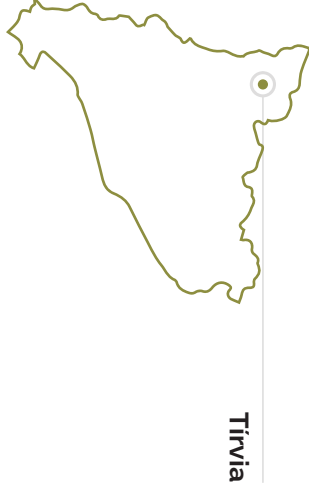


Desplega la pàgina per veure tota la informació sobre l'espècie  
Sembra, Cultiu, Recollecció, Cronograma, Recomanacions de consum,  
Perfil sensorial, i Composició nutricional entre d'altres.



Aquesta varietat ha estat conservada fins a dia  
d'avui al municipi de Tírvia, a la Vall Ferrera.



Tírvia

ENCIAM D'HIVERN  
DE TÍRRIA  
ENCIAM D'HIVERN  
DE TÍRRIA  
ENCIAM D'HIVERN  
DE TÍRRIA



3 - 10 dies



93%

### Mida i forma de la llavor

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

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

### Germinació

## Enciam d'hivern de Tírvia

————— *Lactuca sativa*



Associació  
ESBOÏGA



Collectiu  
Eixarcolant



Parc Natural  
de l'Alt Pirineu



Fons Europeu Agrícola de  
Desenvolupament Rural:  
Eixos d'Iniciativa 2 i 4 - Zones rurals

Des del **Collectiu Eixarcolant** treballem 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

Itavors

Col·lecció Alt Pirineu

## Enciam d'hivern de Tírvia

### ENCIAM D'HIVERN DE TÍRRIA

"L'enciam és el que més m'aprecio, és enciam d'hivern. No se gela. Normalment, el sembro a la tardor i, bueno, a la primavera, molt aviat, a l'estiu, no."

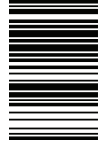
**Maria de Tírvia**

Llavor d'Enciam d'hivern de Tírvia  
150 u. ——— *Lactuca sativa*

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

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

Sembrar preferentment  
abans de: des 2027



Varietat agrícola tradicional



## Enciam d'hivern de Tírvia

*Lactuca sativa*

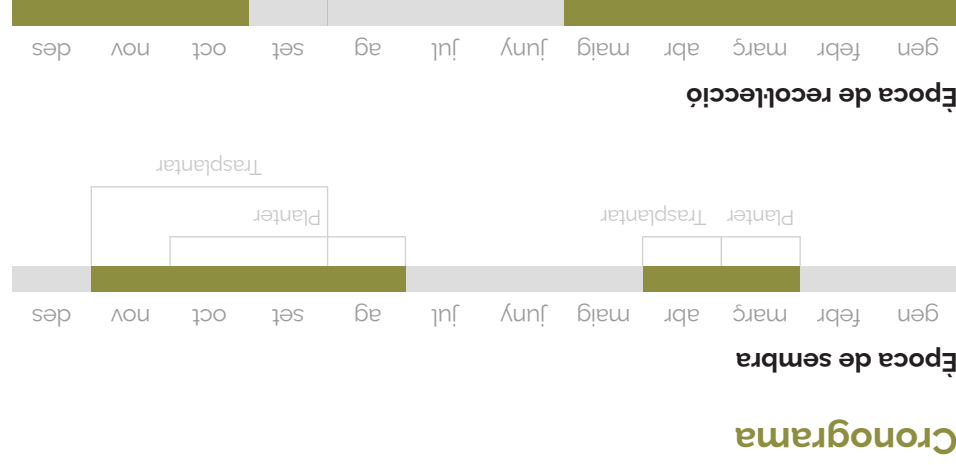


**Part emprada:** Fulles

**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

Es recomana fer planter sempre, per tant, haurem de sembrar les llavors en safates d'alvéols o en petits recipients. També, podem fer el planter en un semillero, un lloc arcerat de l'hort. El moment ideal per sembrar aquesta varietat és a finals d'estiu o a principis de tardor, tot i que, també, es pot fer a finals d'hivern. Posarem una llavor per alvéol i quan els enciamets mesurin entre 5 - 10 cm, els trasplantarem a l'hort o a la torreta on vulguem realitzar el cultiu. Al trasplantar, hem d'intentar no colgar de terra el coll de la planta.

### Profunditat

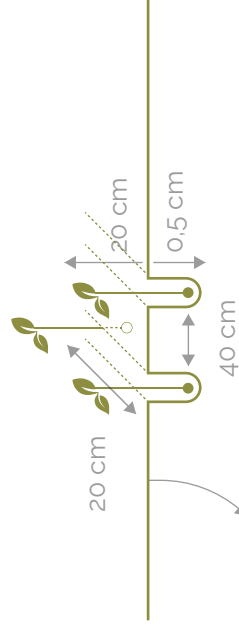
0,5 cm

### Marc de plantació

20 cm entre plantes, 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, treballem bé la terra per fer-la més flonja. Tampoc és un cultiu exigent en nutrients, tot i que prefereix els sòls amb matèria orgànica. Si veiem que els enciams no acaben de créixer, caldrà aportar compost en superfície.

### Sistema de creixement i maneig

Fa una mata no gaire grossa i que es cabdella una mica. Les seves fulles no són gaire grans, ni massa llargues ni massa rodones, i creixen de forma oberta, donant a l'enciam un aspecte desmanegat. Es tracta d'un cultiu fàcil, només caldrà fer regs freqüents i, quan els individus siguin petits, descrostar i desherbar la part superficial del sòl. Aquesta varietat d'enciam no s'ha de lligar, però diuen que si es fa, és encara més bo. La calor el fa espigar molt ràpid, però, en canvi, resisteix molt el fred.

### Exposició



### Nutrients



### Aigua



## Recol·lecció i conservació

Durant el començament de la tardor, des de que es fa el planter fins a la collita passa aproximadament un mes i mig, mentre que els individus que plantem a finals de tardor, aniran creixent molt a poc a poc i no s'espigaran fins a principis de primavera. Es recomana fer-ne sembres esglaonades des de l'agost fins a principis d'octubre, cada quinze dies. Collirem l'enciam tallant-lo amb un ganivet des de la base.

## Consum

Aquest enciam és l'ingredient per excel·lència de les amanides d'hivern en algunes cases de l'Alt Pirineu, i, també, pot servir d'acompanyament per a qualsevol plat. Combina molt bé amb un gran ventall d'ingredients com l'escarola, l'api i els envinagrats. Es tracta d'una varietat molt apreciada pels amants de l'enciam.

### Perfil sensorial

Varietat d'enciam de fulles consistents i relativament cruixents, que en cap cas vol dir que siguin dures. La fulla no és gens fibrosa i té poc nervi. És un enciam gustós, que presenta un lleuger matis amargant, però que resulta molt bo.

### Composició nutricional

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

**ENCIAM D'HIVERN  
DE TÍR'VIA**

**ENCIAM D'HIVERN  
DE TÍR'VIA**

**ENCIAM D'HIVERN  
DE TÍR'VIA**

**ENCIAM D'HIVERN  
DE TÍR'VIA**