

ENCIAM ESCAROLER ENCIAM ESCAROLER ENCIAM ESCAROLER ENCIAM ESCAROLER

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

RECUPERANT EL PASSAT, TRANSFORMANT EL FUTUR!

Enciam de cabdell, que fa una pinya tancada, de fulla molt doble, cruixent i forta, amb un gust dolç, molt poc amarg. Les fulles tenen les vores del limbe serrades i agafen tonalitat fosca a les puntes. Tant es pot sembrar a finals d'estiu com a finals d'hivern. Fa unes mates d'uns 30 cm de diàmetre.

ENCIAM ESCAROLER

"La nostra experiència a l'hort és molt bona, tant si es sembra abans com després de l'hivern fa uns cabdells homogenis, sans, de bon gust i de textura cruixent."

Ramon Gassó

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

Sembrar preferentment
abans de: des 2028



0501

Varietat agrícola tradicional



Llavor d'Enciam escaroler
200 u. — **Lactuca sativa**



Enciam escaroler — *Lactuca sativa*

Germminació

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



5 - 25 °C



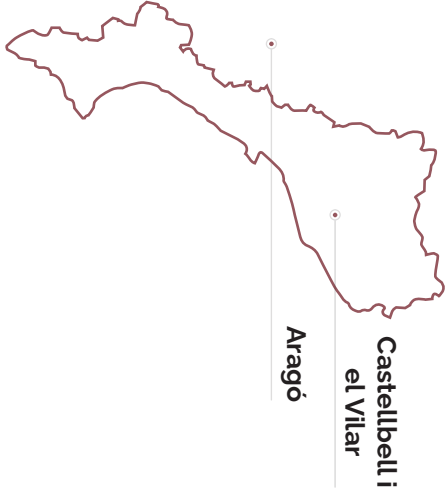
3 - 10 dies



87%

Mida i forma de la llavor

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



Aquesta varietat ha estat conservada fins a dia d'avui gràcies al *Banco de Germoplasma Hortícola del CITA-Aragón*, Codi FAO ESP027, D01750, i és originària de Castellbell i el Vilar.



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.





Enciam escaroler

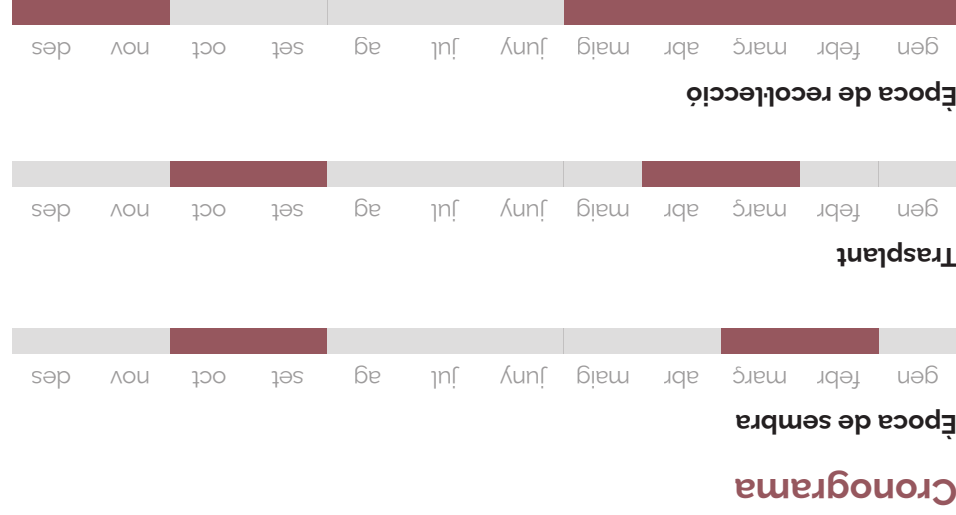
Lactuca sativa



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.



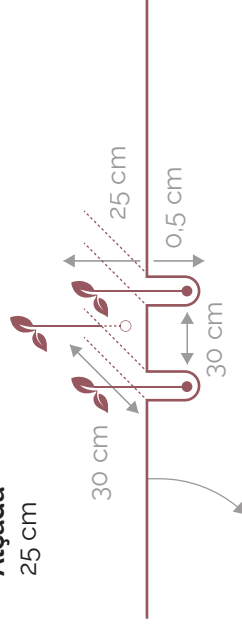
Sembra i cultiu

Es recomana fer planter, sembrant les llavors en safates d'alvéols o en petits recipients. El moments ideals per sembrar aquesta varietat són a finals d'estiu, a principis de tardor i a finals d'hivern. Cal posar una o dues llavors per alvéol. Si en germinen dues, cal eliminar l'enciam més feble, deixant-ne només un per indret de plantació. Quan els enciamets arribin als 5 cm d'alçada els trasplantarem a l'hort o en un test intentant no colgar de terra el coll de la planta.

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 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

És un cultiu fàcil. Només caldrà vetllar perquè no li falti aigua i, quan els individus siguin petits, desherbar. Aquesta varietat fa un cor apinyat, fent un cabdell, per tant no cal lligar-lo. Si els fem passar set els inuirem a l'espigat prematur. A l'hivern recomanem plantar-los en horts assolats per tal d'evitar pudricions.

Exposició



Nutrients



Aigua



Recol·lecció

Es talla l'enciam des de la base amb un ganivet. Amb la calor, si s'observa que tot l'enciam creix en alçada vol dir que vol començar a espigar-se. Un enciam espigat és un enciam amargant.

Consum

Enciam pels que els agrada l'enciam amb cos i consistència. Combina molt bé amb envinagrats, escarola, espinacs, formatges i fruits secs. L'oli i el vinagre en realcen i n'equilibren el gust.

Perfil sensorial

Es tracta d'una varietat amb cos i de fulles dobles que destaca per la seva textura cruixent. Les fulles que formen el cabdell són gustoses, dolces i poc amargants.

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
ESCAROLER**

**ENCIAM
ESCAROLER**

**ENCIAM
ESCAROLER**

**ENCIAM
ESCAROLER**

**ENCIAM
ESCAROLER**