

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 a Arròs 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



77%

Germinació

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

Enciam moreno d'Arròs de Cardós

Lactuca sativa

Eixarcolant llavors

Col·lecció Alt Pirineu



Enciam moreno d'Arròs de Cardós

Enciam moreno del qual podem gaudir principalment a la primavera. De mata compacta —que no cal lligar— i fulles grans, que adquireixen tons violacis. Consistent i amb cos, però alhora molt tendre, és ideal per fer-ne amanides en les que l'enciam sigui el protagonista. De cultiu molt fàcil, tant en horts com en testos.

ENCIAM MORENO D'ARRÓS DE CARDÓS

"El millor és deixar que germini a la tardor i, llavors, se'n pot menjar a principis de primavera, ja que aguanta bé sota la neu."

Oriol Grau

Llavor d'enciam moreno d'Arròs de Cardós
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

Sembrar preferentment
abans de: nov 2026



00884

Varietat agrícola tradicional



Associació
ESBOÏGA



Collectiu
EIXARCOLANT



Parc Natural
de l'Alt Pirineu



Fons Europeu Agrícola de
Desenvolupament Rural:
Eixos d'Iniciativa 2014-2020: Rurals

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**.



Enciam moreno d'Arròs de Cardós

Lactuca sativa



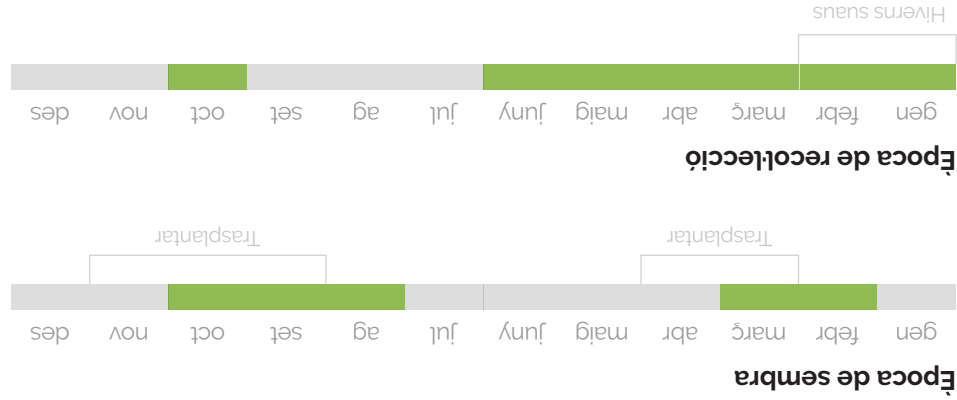
Part emprada: Fulles

Cultiu: Anual

Aquestes llavors han estat cultivades / recollides pel Col·lectiu Eixarcolant i Esboïga, 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.

Cronograma



Sembra i cultiu

Tot i que podem fer planter en safates d'alvéols o en petits recipients, aconsellem fer sembra directa i, després, aclair, com s'ha fet tradicionalment, ja que si el trasplantem, després té tendència a espigar més ràpid. El moment ideal per sembrar aquesta varietat és a finals d'estiu o a principis de tardor, ja que així el podem consumir a la primavera. Però també podem sembrar-lo a finals d'hivern i, d'aquesta manera, estarà a punt per ser consumit a l'estiu.

Profunditat

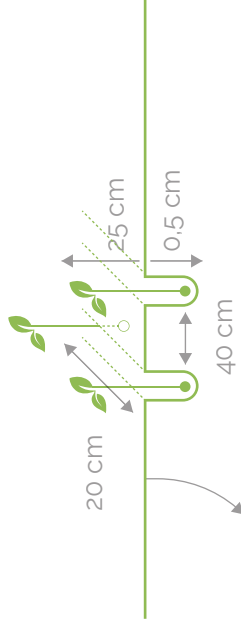
0,5 cm

Marc de plantació

20 cm entre plantes, 40 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 florja. 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

Fa una mata amb un cor apinyat i tupit, però sense arribar a cabdellar massa. Les fulles són grosses, amb una marcada coloració fosca a la punta (d'aquí el seu nom). És 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. La calor fa que s'espigui ràpid. Per contra, aguanta bé el fred, fins i tot sota la neu.

Exposició



Nutrients



Aigua



Recollecció i conservació

Si el plantem a la tardor, podrem consumir-lo al llarg de la primavera. A finals d'hivern, també germina bé, i el podrem consumir fins que s'espigui per la calor. És una varietat resistent al fred, que sobreviu els durs hiverns de l'Alt Pirineu. Tot i així, a l'Alt Pirineu acostuma a no fer-se gran i maco fins a inicis de primavera. Es recomana fer-ne sembres esglaonades, cada quinze dies. Per collir l'enciam, el tallarem amb un ganivet des de la base.

Consum

Aquest enciam és l'ingredient per excel·lència, juntament amb l'escarola, de les amanides de finals d'hivern i de primavera. També pot servir d'acompanyament per a qualsevol plat; combina molt bé amb envinagrats, escarola, espinacs, formatges i fruits secs. L'oli i el vinagre en realcen i n'equilibren el gust. És una varietat molt apreciada pels amants de l'enciam.

Perfil sensorial

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

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 fitoesterols.

ENCIAM MORENO D'ARRÓS DE CARDÓS

ENCIAM MORENO D'ARRÓS DE CARDÓS

ENCIAM MORENO D'ARRÓS DE CARDÓS

ENCIAM MORENO D'ARRÓS DE CARDÓS