

# ENCIAM MORENO DE LA RITA

## ENCIAM MORENO DE LA RITA



Parc Natural  
de l'Alt Pirineu



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**.

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



Collectiu  
**Eixarcolant**



Parc Natural  
de l'Alt Pirineu



Fons Europeu Agrícola de  
Desenvolupament Rural

Enciam preferentment d'estiu, de mata compacta i que no cal lligar. De fulles allargades amb tons foscos a les puntes. És de textura molt fina, gustós i amb un punt amargant, perfecte per combinar amb altres fulles i acompanyar tot tipus de plats. El seu cultiu és fàcil i es pot fer tant en un hort com en testos.

## ENCIAM MORENO DE LA RITA

"Aquest enciam ja és de la meua mare, també. N'hi ha del negre, de cassoleta... I n'hi ha dels tres ulls, també. Si faig la llavor barrejada, agafo una mata de cada."

**Rita Ramon**

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

Sembrar preferentment  
abans de: des 2027



Varietat agrícola tradicional

# Enciam moreno de la Rita

— *Lactuca sativa*

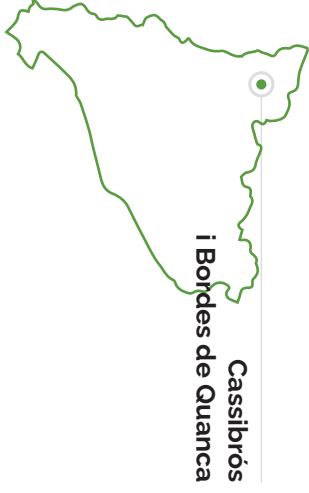
## Germminació

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



## Mida i forma de la llavor

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



Cassiberós  
i Bordes de Quanca



Aquesta varietat ha estat conservada fins a dia d'avui gràcies a la Rita i a la Mercè, entre Cassiberós i les Bordes de Quanca.

*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.**



Eixarcolant llavors

Col·lecció Alt Pirineu

## Enciam moreno de la Rita



Llavor enciam moreno de la Rita  
150 u. — *Lactuca sativa*



## Enciam moreno de la Rita

*Lactuca sativa*

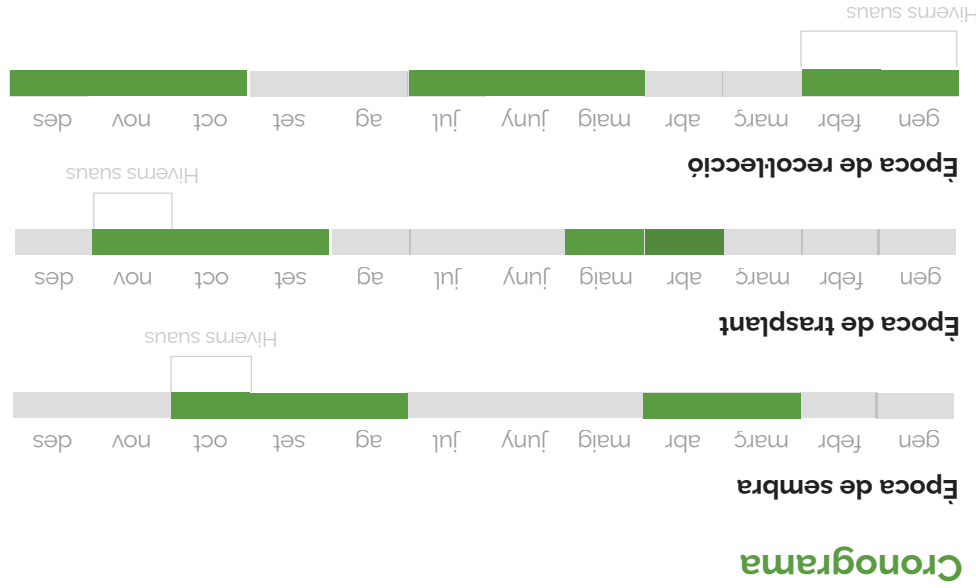


**Part emprada:** Fulles

**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, haurem 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 alvéol. 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

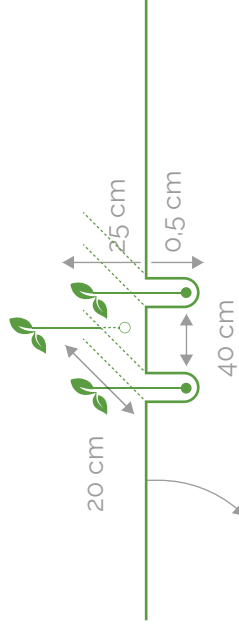
0,5 cm

### Marc de plantació

20 cm entre plantes, 40 cm entre files.

### Alçada

25 cm



### Sòl

No és exigent pel que fa al tipus de sòl. És important que, abans de plantar-lo, treballlem bé la terra per fer-la més flosja. 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 gaire. Presenta un creixement erecte i voluminós, de fins a 25 cm. Les seves fulles són grans i llargues, amb una clara pigmentació fosca quan els enciams són petits, però més lleu en créixer. És un cultiu fàcil: només caldrà fer regs freqüents i, quan els individus siguin petits, descrostar i desherbar la part superficial del sol. Aquesta varietat d'enciam no sha de lligar.

### Exposició



### Nutrients



### Aigua



## Recol·lecció i conservació

Es recomana fer-ne sembres esglaonades, cada quinze dies a principis de primavera i a finals d'estiu, per tal de poder gaudir dels enciams durant un període més prolongat de temps i que no estiguin al punt tots de cop. Per collir l'enciam, el tallarem amb un ganivet des de la base.

## Consum

Aquest enciam és un bon ingredient principal per a les amanides i un acompanyant per a tot tipus de plats. Combina molt bé amb envinagrats, escarola, espinacs, formatges i fruits secs. Loli i el vinagre en realcen i n'equilibren el gust.

### Perfil sensorial

Es tracta d'una varietat d'enciam amb les fulles molt fines de textura, que gairebé no es noten. La fulla no és gens fibrosa i té relativament poc nervi. Aquestes característiques poden ser un punt fort a l'hora de consumir-lo, però també fan que es conservi menys que altres enciams semblants de fulla amb més cos. És un enciam gustós, amb un matis una mica amargant, però 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 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 MORENO  
DE LA RITA**

**ENCIAM MORENO  
DE LA RITA**

**ENCIAM MORENO  
DE LA RITA**

**ENCIAM MORENO  
DE LA RITA**