

# NEGRE ENCIAM NEGRE ENCIAM NEGRE ENCIAM

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.**

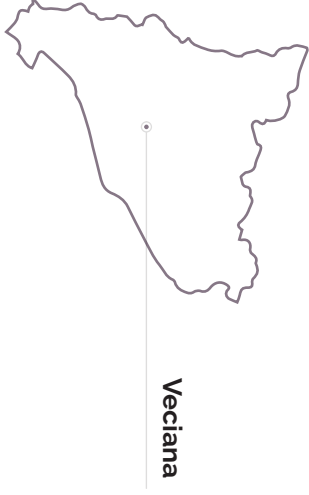
[www.eixarcolant.cat](http://www.eixarcolant.cat)

**RECUPERANT  
EL PASSAT,  
TRANSFORMANT  
EL FUTUR!**



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

Aquesta varietat ha estat conservada fins a dia d'avui gràcies al Josep Maria Jofran, a Veciana.



Veciana



5 - 25 °C



3 - 10 dies



87%

## Mida i forma de la llavor

## Germinació

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

## Enciam negre de l'Alta Segarra — *Lactuca sativa*



**Eixarcolant** llavors

## Enciam negre de l'Alta Segarra

Enciam d'hivern resistent al fred i que es pot sembrar tant a finals d'estiu com a finals d'hivern. Varietat de creixement obert, que no cabdella, amb fulles de forma romboïdal ample i textura rugosa en menor o major grau. Pel que fa al color, mostra variabilitat ja que tradicionalment sagafaven llavors d'enciams verds i negres. És consistent, amb cos i molt gustós.



"Aquí a l'Alta Segarra és un enciam dels que aguanta el fred. A l'hivern, per fer amanides, només podíem triar escarola o aquesta varietat d'enciam."

**Josep Maria Jofran**

Enciam negre de l'Alta Segarra  
200 u. — **Lactuca sativa**

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

Sembrar preferentment  
abans de: des 2027



00141

Varietat agrícola tradicional

*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 negre de l'Alta Segarra

*Lactuca sativa*

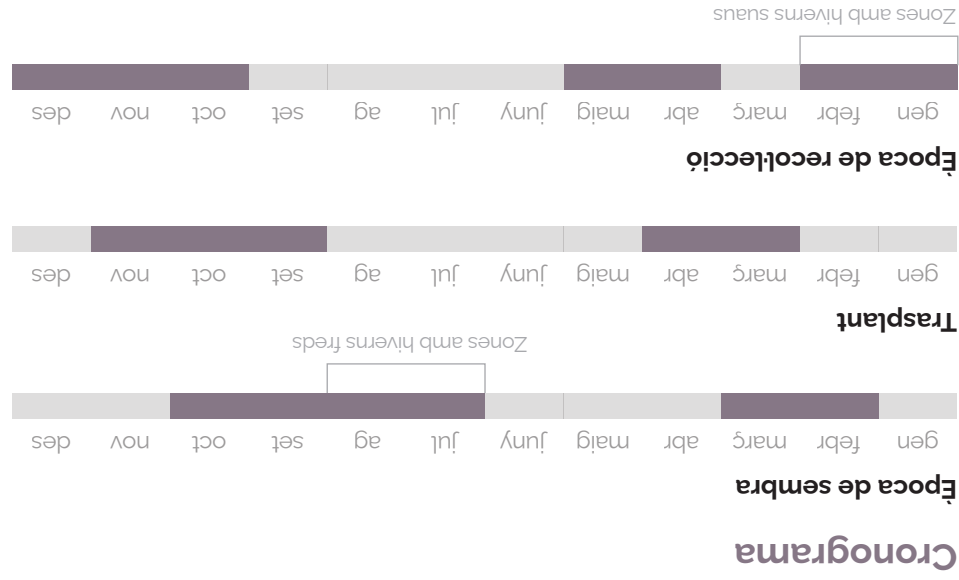


**Part emprada:** Fulles

**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

Aquest enciam és típic d'una zona amb hiverns molt freds i amb forces gelades. En aquestes condicions es feia planter de juliol a agost per poder menjar-lo d'octubre a desembre i també a finals d'hivern per menjar-lo durant la primavera. En zones amb hiverns més suaus podem allargar la sembra de tardor fins a l'octubre. Posarem una llavor per al·veol. Quan els enciamets medeixin entre 5 i 10 cm els trasplantarem a l'hort o on vulguem realitzar el cultiu.

### Profunditat

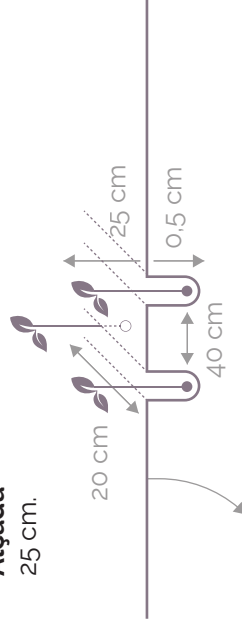
0,5 cm.

### Marc de plantació

20 cm entre plantes i 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 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, sense arribar a cabdellar i no cal lligar-lo. Sespiga ràpid un cop comencen les calors fortes i si els fem passar set també els induïrem a l'espigat prematur. Només soporta gelades fortes contínues quan l'enciam és petit.

### Exposició



### Nutrients



### Aigua



## Recol·lecció

No és indicat per a collir-lo fulla a fulla sinó que, amb un ganivet, tallarem l'enciam des de la base. 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 de tota la vida, amb cos, consistència i molt gustós. 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, de fulles consistents i relativament cruixents, que en cap cas vol dir que siguin dures. És un enciam molt gustós, amb un lleuger matis amargant, i molt bo.

### 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

# NEGRE

# ENCIAM

# NEGRE

# ENCIAM

# NEGRE