

**ENCIAM NEGRE**  
**ENCIAM NEGRE**  
**ENCIAM NEGRE**  
**ENCIAM NEGRE**  
**ENCIAM NEGRE**  
**ENCIAM NEGRE**  
**ENCIAM NEGRE**  
**ENCIAM NEGRE**  
**ENCIAM NEGRE**  
**ENCIAM NEGRE**

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!**

Eixarcolant llavors



## Enciam negre de la Maria Oliva

Enciam d'hivern, del qual podem gaudir aproximadament des d'octubre a febrer. De mata compacta, que no cal lligar, i fulles allargades que adquireixen tons violacis amb el fred, és una de les varietats d'enciam més típiques i apreciades durant l'hivern. Consistent, amb cos, però alhora molt tendre, és ideal per fer-ne amanides en les que l'enciam sigui el protagonista.

**ENCIAM NEGRE**

"És l'enciam que he fet tota la vida a l'hivern. El començo a sembrar allà a finals d'agost i en vaig plantant per tenir-ne fins per allà al febrer. Per amanida no n'hi ha cap de millor!"

**Maria Oliva**

Enciam negre de la Maria Oliva  
200 u. — **Lactuca sativa**



Varietat agrícola tradicional

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



Sembrar preferentment  
abans de: des 2027

00137

## Enciam negre de la Maria Oliva — *Lactuca sativa*

### Germinació

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



5 - 25 °C



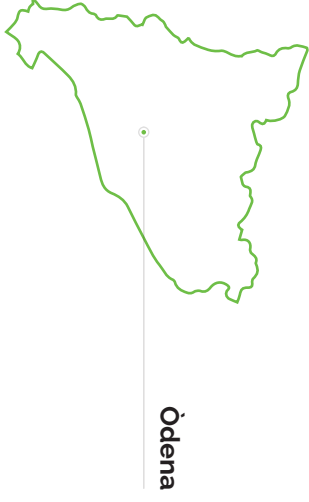
3 - 10 dies



94%

### Mida i forma de la llavor

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



Odena

Aquesta varietat ha estat conservada fins a dia d'avui gràcies a la Maria Oliva, del municipi d'Odena.

*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 negre de la Maria Oliva

*Lactuca sativa*

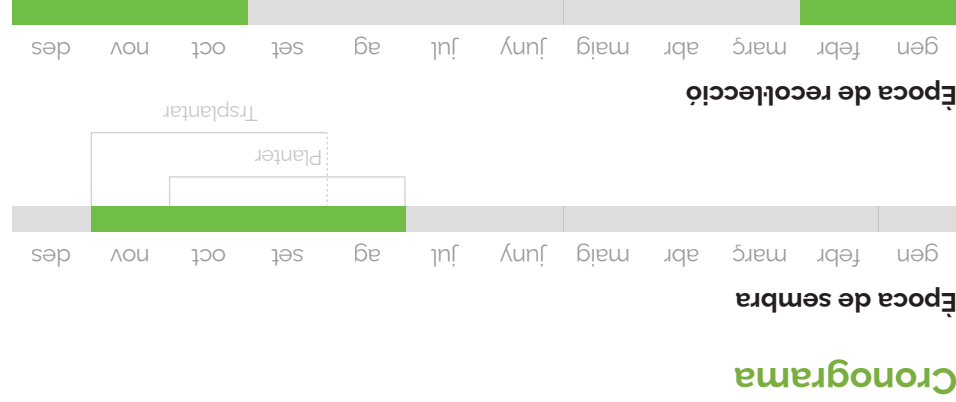


**Part emprada:** Fulles.

**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

Farem sempre planter, per tant haurèm de sembrar les llavors en safates d'alvéols o en petits recipients. El moment ideal per sembrar aquesta varietat és a finals d'hivern i a finals d'estiu o principis de tardor. Posarem una llavor per alvéol. Quan els enciamets medixin entre 5 i 10 cm els trasplantarem a l'hort o 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. Al trasplantar hem d'intentar no colgar de terra el coll de la planta.

### Profunditat

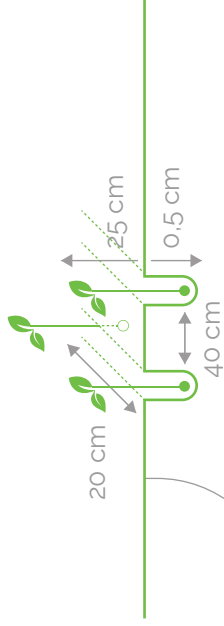
0,5 cm.

### Marc de plantació

20 cm entre plantes, 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 treballem 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

Fa una mata amb un cor apinyat, tupid, però sense arribar a cabdellar. Presenta un creixement erecte i té una forma allargada, ja que les fulles són llargues, de fins a 25 cm. 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'espiqui molt ràpid, per això es considera una varietat d'hivern.

### Exposició



### Nutrients



### Aigua



## Recol·lecció

Durant el començament de la tardor, des del plantar 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 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, i també pot servir d'acompanyament per qualsevol plat. Combina molt bé amb envinagrats, escarola, espinacs, formatges i fruits secs. Loli i el vinagre, en realcen i n'equilibren el gust. Varietat molt apreciada pels amants de l'enciam.

### Perfil sensorial

Es tracta d'una varietat amb cos, de fulles consistentes i relativament cruixents, que en cap cas voldríem que siguin dures. La fulla no és gens fibrosa i té relativament poc nervi. És un enciam 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**  
**ENCIAM NEGRE**  
**ENCIAM NEGRE**  
**ENCIAM NEGRE**  
**ENCIAM NEGRE**  
**ENCIAM NEGRE**