

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!**

Escarola de perruca de Roda de Ter

Varietat tipus perruca, de mida gran i molt plana, típicament d'hivern i resistent als fongs. Si es desitja, es pot blanquejar posant-hi un plat al damunt. Les fulles són llargues, amb cos i les vores ondulades. El gust és suau, amb un toc amargant, que minva amb el blanqueig de les fulles. Aquesta varietat es sembra a l'estiu o inici de tardor i es consumeix al llarg de l'hivern.

ESCAROLA

DE PERRUCA DE RODA DE TER

"L'Anna sabia que teníem el Banc de llavors de Roda de Ter, on hi conservem moltes varietats tradicionals. Ja fa anys ens va portar aquesta llavor d'escarola que els seus avis ja feien."

Pere Bosch (Banc de llavors de Roda de Ter)

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

Sembrar preferentment abans de: nov 2029



00347

Escarola de perruca de Roda de Ter

Germminació

La germinació és fàcil i ràpida.

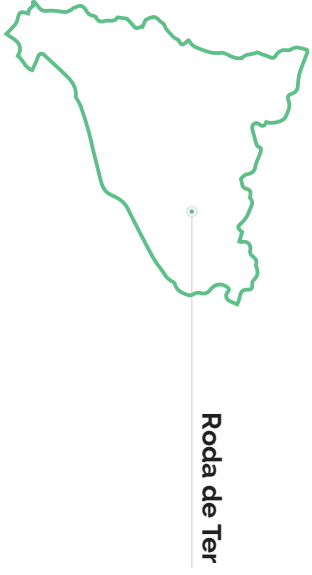
☉ 15 °C - 23 °C



% 81%

Mida i forma de la llavor

1 mm x 1 mm x 3 mm



Roda de Ter



Aquesta varietat ha estat conservada fins a dia d'avui gràcies a l'Anna Torrent de Roda de Ter, Osona.

Desplega la pàgina per veure tota la informació sobre l'espècie
Sembra, Cultiu, Recol·lecció, Cronograma, Recomanacions de consum, Perfil sensorial, i Composició nutricional entre d'altres.





Escarola de perruca de Roda de Ter

Cichorium endivia



Part emprada: Fulles senceres.

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

Pel cultiu de l'escarola recomanem sempre fer planter. Utilitzarem safates de planter o recipients petits, els omplirem de substrat i posarem una llavor a cada alveol. També podem fer-ho directament al terra en un racó de l'hort arreceirat. Cobrirem la llavor i la regarem suauement en forma de pluja per no desenterrar les llavors. Per tal que les llavors germinin és important mantenir el substrat humit. Trasplantarem al cap de 4 - 6 setmanes quan tingui 6 cm - 8 cm.

Profunditat

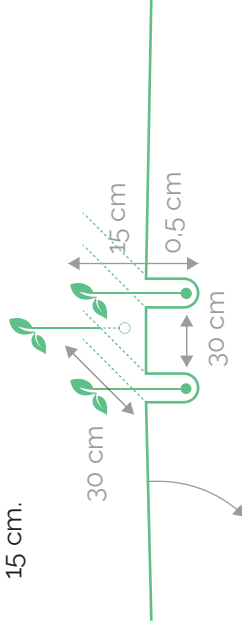
0,5 cm.

Marc de plantació

30 cm entre plantes i 30 cm entre files.

Alçada

15 cm.



Sòl

Prefereix sòls airejats i profunds, però es pot cultivar en molts tipus de terrenys diferents, sempre tenint en compte que serà necessari treballar la terra abans de fer el trasplantament, ja que no li agraden els sòls compactats. En termes de fertilització, necessita terrenys moderadament adobats.

Sistema de creixement i maneig

Aquesta varietat, respecte una escarola de cabell d'àngel, té les fulles més llargues i el limbe menys fragmentat, és a dir, que ens dona la sensació que hi ha més superfície de fulla que no pas en una de cabell d'àngel. Presenta fulles amb les vores arrissades que creixen en forma de roseta basal apinyada i molt aplanada arran de terra. És una varietat molt resistent al fred, i per contra, molt sensible a l'espigat si les temperatures són elevades, per això és típicament d'hivern. La sembra es fa generalment entre agost i setembre. Un cop arribi el fred creixerà molt a poc a poc i opcionalment podem blanquejar les fulles abans de collir-les. Per fer el blanqueig es posa un plat o unes fulles damunt de l'escarola 1 - 2 setmanes abans de collir-la. Es desaconsella el reg per aspersió ja que afavoreix l'aparició de malalties fúngiques.

Exposició



Nutrients



Aigua



Eixarcolant llavors

Recol·lecció

Tallarem l'escarola per la base, amb un ganivet, profunditzant bastant per tal de collir tota la mata sencera. Si volem consumir-la crua retirarem les fulles més velles i endurides, que podem utilitzar per fer altres plats. Collida després de les glaçades perdrà certa amargor, de tal manera que la trobarem més dolça.

Consum

Varietat molt apreciada pel seu consum en cru. S'utilitza principalment per fer amanides i també és l'ingredient més característic del típic xató. Les fulles més verdes antigament es tallaven a trossets i es fregien per després fer-ne truita. Les fulles verdes i més endurides es poden incorporar en cremes o en saltejats de verdures.

Perfil sensorial

Dentre les diferents varietats d'escarola aquesta és molt apreciada i es caracteritza per la seva textura cruixent, amb cos i el seu gust amb un punt d'amargantor, típic de les escaroles.

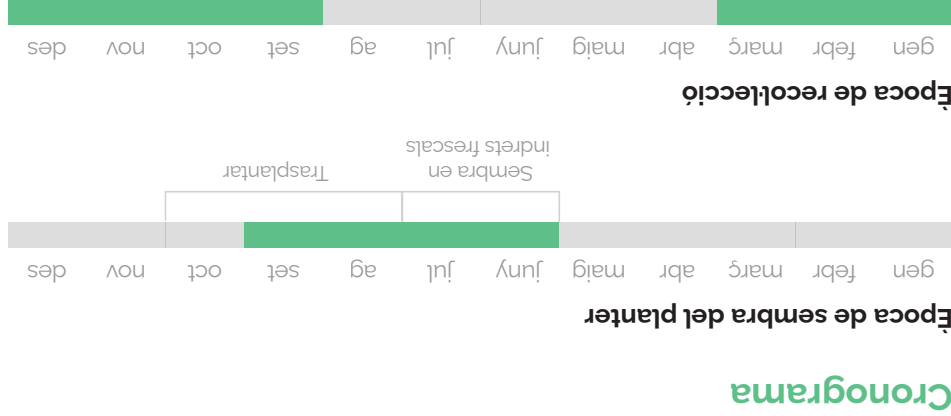
Composició nutricional

No es disposa de dades nutricionals d'aquesta varietat en concret, però prenent com a referència altres varietats d'escarola es pot afirmar que té quantitats notables de vitamina C i de vitamines del grup B, especialment àcid fòlic (B9). També conté flavonoides i compostos fenòlics. Pel que fa als minerals és rica en K, i també és significatiu el seu contingut en P, Ca, Na, Mg. També conté principis amargs, com l'intibina, que afavoreixen la digestió i augmenten l'activitat de la vesícula biliar.

ESCAROLA
DE PERRUCA DE RODA DE TER

ESCAROLA
DE PERRUCA DE RODA DE TER

ESCAROLA
DE PERRUCA DE RODA DE TER



Cronograma