

# FONOLL MARÍ

Col·lectiu **Eixarcolant** 

El Col·lectiu 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



## Fonoll marí

El fonoll marí es troba de forma silvestre al litoral català i balear, arrelant entre les escletxes de les roques. Tot i així també el podem plantar en zones interiors, on perdrà la fulla durant l'hivern i rebrotarà a partir del rizoma durant la primavera. És molt rústica, tolera molt bé la sequera, la salinitat i les altes temperatures. En menjarem les fulles, els brots tendres i les flors, tant crus com encurtits.

## FONOLL MARÍ

"Aquí a Mallorca en collim sempre, posat en vinagre és el millor aperitiu que hi ha! Si ho proveu, ja m'ho direu si tenia raó o no!"

Catalina March

Llavor de Fonoll marí  
30 U: *Crithmum maritimum*



Espècie silvestre comestible

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

Sembrar preferentment  
abans de: des 2026




SV003

## Fonoll marí *Crithmum maritimum*

### Germinació

La germinació millora quan hi ha oscil·lació tèrmica i en condicions de llum. Per això no recomanem sembrar-la a més de 1 cm de profunditat.

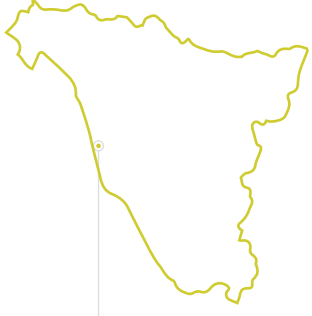
 10 - 25 °C

 14 - 21 dies

 86%

### Mida i forma de la llavor

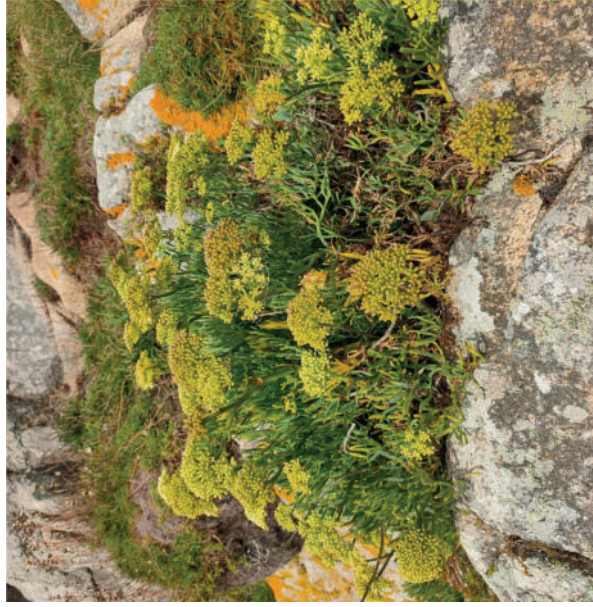
Tenen forma de petites ametlles de 4 mm de llarg i 1 mm d'amplada.



Cubelles

Aquesta llavor ha estat recollida a Cubelles.

 *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.*



## Fonoll marí, cresta marina, fenoll marí o rapa marina

— *Crithmum maritimum*

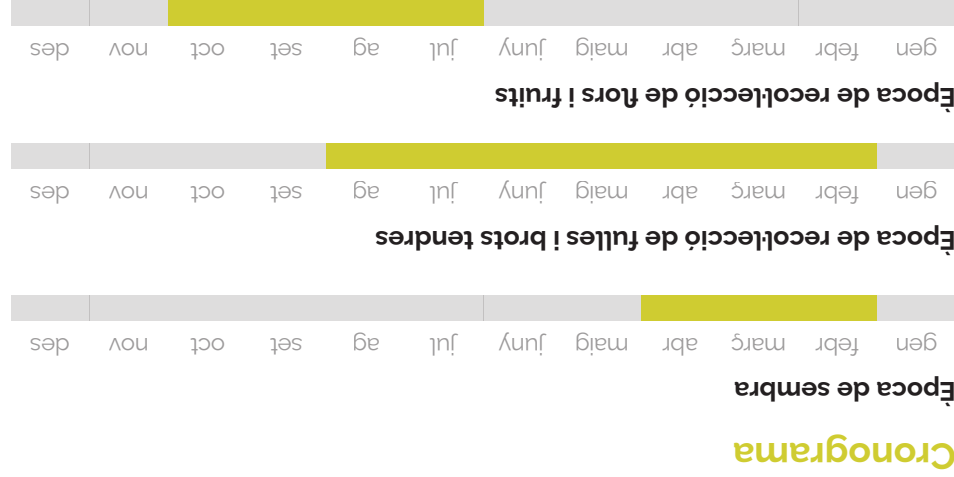


**Part emprada:** Fulla, brot, flor i fruit.

**Cultiu:** Perenne

*Aquestes llavors han estat cultivades/recol·lides pel Collectiu 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

Es recomana fer planter d'aquesta planta, per tal de controlar millor la seva germinació i el seu desenvolupament en els primers estadis de creixement. Es posen 2 llavors en un alvèol o torreta i a continuació es rega suauement en forma de pluja. Per tal que les llavors germinin és important mantenir la terra humida.

### Profunditat

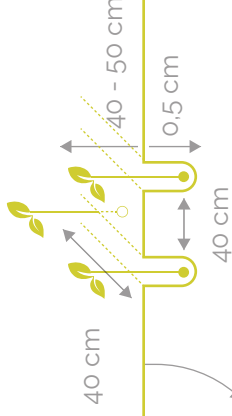
Superficial, 0,5 cm.

### Marc de plantació

40 cm entre individus i 40 cm entre files

### Alçada

40 - 50 cm.



### Sòl

Tolera molt bé la salinitat, tot i que també pot viure en terrenys no salins. És molt poc exigent en matèria orgànica. El seu creixement serà favorable en un terreny drenat, preferentment sorrenc o rocallós, que eviti l'entollament en èpoques de pluges intenses.

### Sistema de creixement i maneig

Presenta una bona capacitat d'ocupar l'espai en horitzontal, especialment en ambients rocallosos i, una vegada ben instaurada, anirà ocupant l'espai disponible gràcies al creixement rizomatos. En estat silvestre, al costat del mar, té fulles tot l'any. Però quan la tenim plantada en indrets on a l'hivern gela, s'asseca la part aèria a l'hivern, quedant només el rizoma viu i torna a rebrotar amb l'arribada del bon temps. Si es cultiva en sòls agrícoles cal desherbar amb freqüència, ja que podria quedar ofegada per espècies més competitives.

### Exposició



### Nutrients



### Aigua



## Recol·lecció

Podrem collir les fulles i els brots tendres esglaonadament de febrer a agost. La collita estimularà el creixement de noves tiges. A mesura que en collim, els podem anar consumint directament o podem preparar-ne encurtits. També en podem consumir les flors, en forma d'umbel·la d'umbel·les i semblants a les del fonoll, que apareixen entre el juliol i l'octubre.

## Consum

Principalment se'n consumeixen les fulles tendres i els brots, essent aquestes les parts més interessants des del punt de vista gastronòmic. La podem menjar crua (en amanides, pestos i salses) o envinagrada, que és el mètode de consum més tradicional ja que amb el vinagre el seu aroma intens queda molt ben equilibrat. Marida bé amb pans, peixos, amanides o sopes. També se'n consumeixen les flors, bàsicament com a decoració i condiment.

### Perfil sensorial

Presenta un gust i un aroma intensos i molt singulars, que podem definir com a mari i alhora anisat. Quan el tasteu tanqueu els ulls i fareu un viatge sensorial a trenc d'ona. En destaquen els matisos anisats, amb un punt salat i textura carnosa. Cal tenir en compte que si es cultiva en sòls no salins el punt salat es perd totalment.

### Composició nutricional

Destaca pel seu alt contingut en minerals, sobretot en Na (>4.500 mg/100g), K, Ca, Mg, Fe i Zn. També presenta nivells considerables de vitamina C, motiu pel qual era molt apreciada pels mariners quan feien llargues travessies. Degut a la presència de flavonoides, tanins i polifenols, sobretot just abans de la floració, presenta també certa capacitat antioxidant, a la vegada que presenta un baix contingut en oxalats.

## A més a més

A les Balears, el fonoll marí envinagrat és un encurtit molt utilitzat, que forma part de la cuina tradicional. Malauradament, les poblacions de fonoll marí a les illes s'han vist afectades per un excés de recollecció i l'alteració del seu habitat a causa de l'acció humana. Per això, per protegir l'espècie, a les Balears la recollecció comercial de fonoll marí està regulada i subjecta a autorització.

**FONOLL MARÍ**  
**FONOLL MARÍ**  
**FONOLL MARÍ**