

# FONOLL FONOLL FONOLL FONOLL

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.

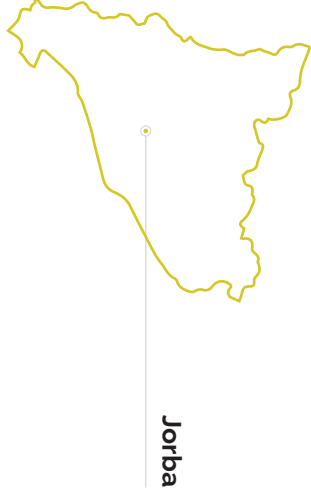
Realitza projectes de recerca, formació, divulgació, dinamització territorial i assessorament, sempre desenvolupats amb el màxim rigor i metodologia científica. **Totes les seves actuacions es desenvolupen en el marc de l'economia social i solidària, i sense afany de lucre.**

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

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



Aquesta llavor ha estat recollida a Jorba.



Jorba

**Mida i forma de la llavor**  
Forma de lapa allargada. Sota la lupa es pot veure la superfície coberta per petites línies que la travessen longitudinalment. Les dimensions són de 3 x 1 x 1 mm.



12 - 15 °C



7 - 15 dies



47%



12 - 15 °C



7 - 15 dies



47%



12 - 15 °C



7 - 15 dies



47%



12 - 15 °C



7 - 15 dies



47%

**Germinació**  
Les llavors de fonoll tenen dormància i no germinen fàcilment. Per tal de millorar-ne la germinació podem submergir-les en aigua la nit abans de sembrar-les.

**Fonoll** ————— *Foeniculum vulgare*



**Eixarcolant** llavors

## Fonoll

Espècie perenne que renova la part aèria any rere any. Un cop les llavors són madures, cap a la tardor, la part aèria s'asseca i torna a rebrotar a finals de l'hivern. Es caracteritza per una arrel molt profunda, que li otorga una gran resistència a la sequera. Se'n consumeixen les fulles, les tiges tendres, les flors i les llavors, tant crues com cuites. El gust anisat intens i les seves propietats medicinals, carminatives, la fan indispensable a la nostra cuina.

## FONOLL

"La mare n'anava a collir sacs quan eren tendres. Els trinxaven i els feien bullir, i amants, amb una mica de cansalada o fent-ne truita, eren molt bons."

Josep Farré

Llavor de Fonoll  
100 U. ————— *Foeniculum vulgare*



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



Sembrar preferentment  
abans de: des 2027

Espècie silvestre comestible

**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.**





## Fonoll, anís o fenoll

— *Foeniculum vulgare*



**Part emprada:** Fulles i tiges tendres, flors i llavors.

**Cultiu:** Perenne

*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

La capacitat de germinació de les llavors és baixa, i tot i que es pot fer planter, la sembra directa també és recomanable ja que maximitza l'adaptació a la sequera. Recomanem posar 10 llavors per al·veol o forat de sembra ja que el percentatge de germinació és baix. Tanmateix, en ambients relativament fèrtils i humits és millor fer planter, ja que en els estadis inicials de cultiu la competència exercida per altres espècies pot ser elevada. Per contra, en zones amb una menor fertilitat i més seques, la sembra directa és una bona opció.

### Profunditat

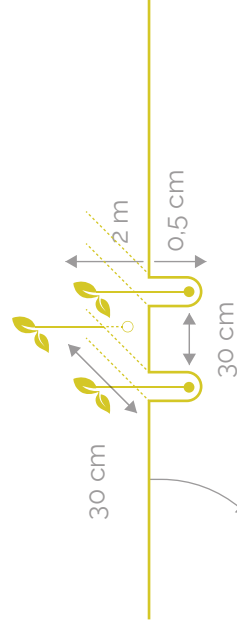
Superficial, 0,5 cm.

### Marc de plantació

30 cm entre individus i 30 cm entre files.

### Alçada

Fins a 2 m durant la floració.



### Sol

Tolera molt bé tot tipus de sòls, sempre que tinguin un bon drenatge. En general no és necessari adobar, i si ho fem que sigui quan el cultiu ja està ben instaurat i com a molt amb dosis similars a les d'un cultiu cerealístic, mai com si fos un hort.

### Sistema de creixement i maneig

Un cop establert el cultiu, i en tractar-se d'una espècie de gran alçada en el moment de la floració i amb una extrema resistència a la sequera, tan sols caldrà dur a terme una sega anual, cap a finals de tardor (un cop s'hagi acabat la fructificació) per tal de controlar la competència que podrien exercir espècies de caràcter llenyós.

### Exposició



### Nutrients



### Aigua



Tot i que toleren molt bé la sequera, el reg pot ser recomanable per aconseguir un major rebrot i unes fulles més grans.

## Recol·lecció

Podrem collir les fulles basals i també l'èxtrem superior de les tiges abans de la floració: la part que es trenca fàcilment en doblegar-la i que un cop pelada queda tendra i carnosa. Durant els mesos d'estiu podrem collir també les seves flors, en forma d'umbel·les, que collirem amb tisores. Finalment, a la tardor collirem les llavors, que un cop seques podrem guardar durant tot l'any.

## Consum

Cuinar amb fonoll implica jugar amb els seus dos principals atributs: el gust anisat i la textura fibrosa. En general, marida bé amb làctics, peixos, xocolata, fruits secs i tot tipus de fruita. Respecte a la textura fibrosa de les fulles, una opció és la de picar el fonoll ben fi, i l'altra fer-lo cruixent tot fregint les fulles convertint-les en xips al forn.

### Perfil sensorial

El fonoll es caracteritza per un intens gust anisat, conseqüència del principal component del seu oli essencial, l'anetol, que es troba principalment a les llavors però també a la resta de parts de la planta. En cru el gust anisat és més intens que després de la cocció.

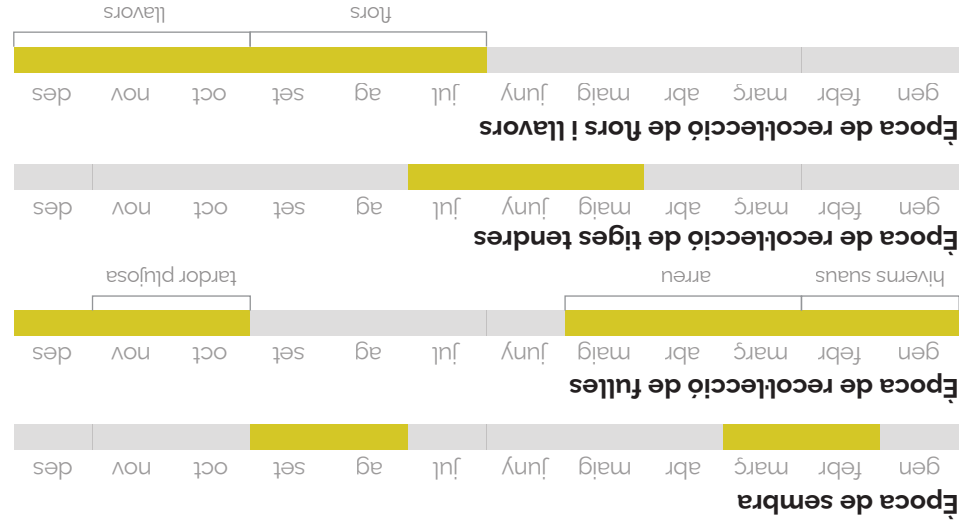
### Composició nutricional

Les fulles i tiges de fonoll presenten un elevat contingut de carbohidrats, en comparació a altres vegetals, i és font de fibra (>3 g / 100 g). També presenten un elevat contingut en Ca, Mn, K, vitamina C i vitamina B9 (àcid fòlic), i un contingut moderat en vitamina K. En les fulles predomina l'àcid  $\alpha$ -linolènic, mentre que en brots, tiges i inflorescències, predomina l'àcid linoleic, ambdós precursors dels àcids grassos essencials Omega-3 i Omega-6 respectivament.

## A més a més

El fonoll silvestre és l'ancestre del fonoll de bulb que trobem als mercats. Els nostres avantpassats varen anar seleccionant les llavors dels fonolls silvestres que tenien les fulles basals més juntes i gruixudes, fins a aconseguir tenir un bulb que no trobareu mai en els fonolls silvestres. Aquest procés de selecció és el que s'ha seguit en tots els casos de domesticació vegetal, i s'anomena selecció artificial; i és que totes les plantes cultivades van ser seleccionades en el seu dia a partir d'espècies silvestres.

## Cronograma



# FONOLL

# FONOLL