

MILFULLES  
MILFULLES  
MILFULLES  
MILFULLES  
MILFULLES  
MILFULLES  
MILFULLES  
MILFULLES

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!

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.



Aquesta llavor ha estat recollida a La Cerdanya (Catalunya).



La Cerdanya

### Mida i forma de la llavor

Medeix 2 mm de llargada i 0,6 mm d'amplada. Forma de pipa molt petita.



15 - 30 °C



3 - 10 dies



veure el sobret

### Germminació

La germinació és senzilla i forga ràpida. Hem de tenir molt en compte que es tracta d'una llavor molt petita i que no convé enterrar-la en excés i que s'ha de sembrar utilitzant un substrat lleuger.

## Milfulles

*Achillea millefolium*



Collectiu **Eixarcolant**



llavors



Espècie perenne que es troba sobretot en zones de muntanya. És una planta entapissant pel seu creixement rizomatós, que fa un fullatge molt abundant arran de terra. Les fulles són molt segmentades, per això rep el nom de milfulles. Fa petites flors blanques que s'agrupen formant una floració molt vistosa. Se'n poden fer infusions o es poden menjar les flors i les fulles.

## MILFULLES

"La podem fer anar per a mals de panxa, per a baixar la febre, per al mal de regla, per millorar la circulació, per cicatritzar, com a planta relaxant... Té moltíssimes propietats i la seva infusió és molt bona."

Júlia Yuste

Llavor de Milfulles  
1500 u. — *Achillea millefolium*

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



Sembrar preferentment abans de: des 2029

Espècie silvestre comestible i ornamental



## Milfulles o milflors

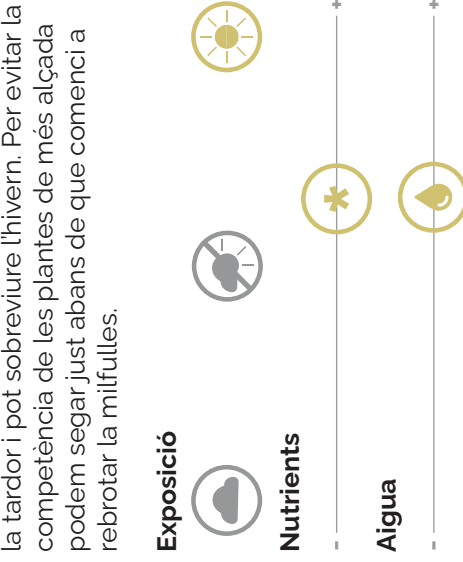
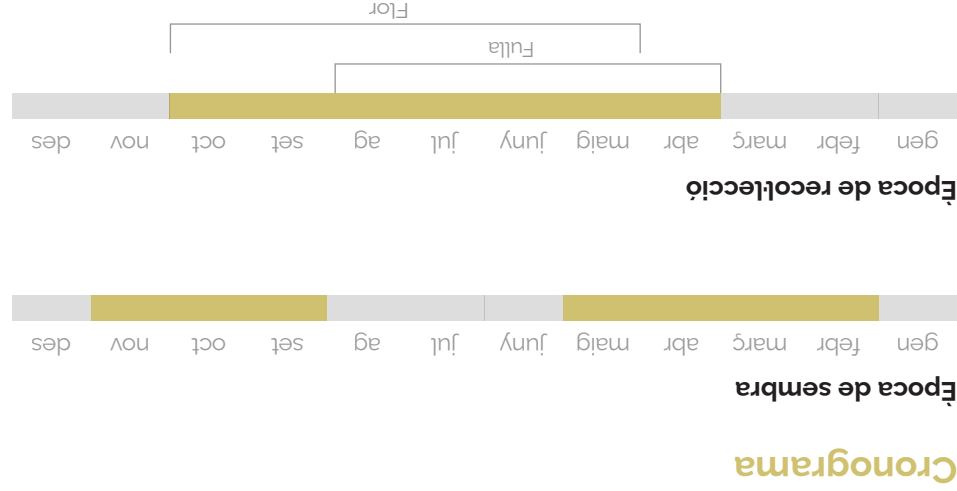
*Achillea millefolium*



**Part emprada:** Flors i, en menor mesura, la fulla.  
**Cultiu:** Perenne. A l'hivern en indrets freds, o després de l'estiu en indrets amb clima suau, s'asseca la part aèria, però torna a rebrotar.

*Aquestes llavors han estat cultivades / recollides 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.*



## Recol·lecció

Per al seu consum en fresc, podem collir les fulles i les flors manualment una a una. Per recollir les flors i assecar-les, recomanem tallar amb unes estirores les tiges florals amb 30 cm de tija, agrupar-les per a fer un ram, lligar-les i penjar-les cap per avall. Quan el ram està ben sec, es pot separar la flor de la tija i guardar-la en pots de vidre o bosses de paper. També es poden collir directament només les flors i assecar-les esteses sobre paper o tela de mosquitera.

## Sembra i cultiu

Es pot fer tant sembra directa com planter, en funció de les preferències de cadascú i de l'indret on s'hagi de cultivar. Per tal que les llavors germinin bé és important no enterrar les llavors en excés (2-3 mm) ja que la llavor és molt petita i la llum n'afavoreix la germinació. A més convé mantenir sempre la terra humida, especialment la capa superficial. Quan disposem d'una planta madura i ben instal·lada podem multiplicar-la a la primavera arrencant un tros d'arrel i plantant-lo en un altre indret.

### Profunditat

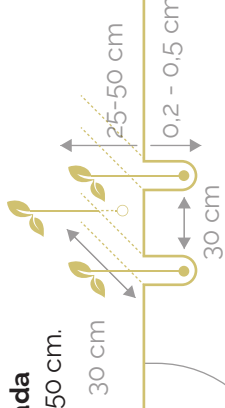
Superficial, 0,2 - 0,5 cm.

### Marc de plantació

30 cm entre individus, 30 cm entre files.

### Alçada

25 - 50 cm.



### Sòl

S'adapta a tot tipus de sòls, des dels més pobres i secs fins als més rics i humits. Però el que no tolera bé és l'entollament, és a dir, els sòls compactats i mal drenats.

### Sistema de creixement i maneig

Els individus fan un fullatge molt atapeït arran de terra. Quan la planta vol florir fa unes tiges florals que donen lloc a una abundant floració. Les flors blanques s'agrupen en petits capítols que presenten flors tubuloses al centre i cinc flors ligulades a la perifèria. Les flors s'agrupen en corimbos. En indrets freds la planta s'asseca a l'hivern i sobreviuen les arrels que rebroten a la primavera. Si el clima és més suau la part aèria s'asseca durant l'estiu, però reapareix a la tardor i pot sobreviure l'hivern. Per evitar la competència de les plantes de més alçada podem segar just abans de que comenci a rebrotar la milfulles.

## Consum

De les seves flors es pot fer infusió. És boníssima, amarga però amb aroma de mel.

Merjada marida molt bé amb plats de base vegetal o làctica, i també, amb carns i guisats. Aporta un punt molt interessant en amanides si hi incorporem la fulla picada.

### Perfil sensorial

Presenta un perfil sensorial molt característic. Les seves flors són molt aromàtiques i tenen un olor que ens fa pensar en la mel. Tant les flors com les fulles tenen un gust molt amarg, però també tenen un punt dolç i fresc. Tot plegat ens permet gaudir d'un esclat organolèptic agradable i singular.

### Composició nutricional

Presenta un alt contingut de substàncies antioxidants, sobretot tocoferols i àcid ascòrbic, però també de flavonoides i compostos fenòlics. Pel que fa als minerals, presenta continguts elevats de P, K i Ca, mentre que el contingut en Na és baix.

## Ornamental

Molt adequada per utilitzar-la com a espècie ornamental en zones enjardinades de baix manteniment i també en marges d'horts. Ajuda a evitar l'erosió del sòl, ja que fa molts rizomes.

### Durada de la floració

6 mesos, de maig a octubre, tot i que en zones fredes serà de juliol a agost.

### Durada de la flor tallada

La seva flor és molt indicada per a fer rams secs. Si es vol fer un ram fresc cal posar-lo en aigua i durarà uns deu dies.

### Color

Blanc trencat

### Olor



### Assecatge

Podem collir-la, fer un ram, lligar-lo i assecar-lo cap per avall sense sol directe. Queda un ram preciós, molt dens i aromàtic. El ram, un cop sec, es conserva bé durant 1 o 2 anys. Mica en mica va perdent l'aroma.

## A més a més ...

Es tracta d'una planta que tradicionalment s'ha emprat en molts usos medicinals i diversos estudis científics corroboren aquestes qualitats. Presenta propietats hematorreguladores, antiinflamatòries i cicatritzants, entre moltes d'altres. La seva rusticitat fa que tingui potencial per ser utilitzada en la restauració de sòls.