

NAP DE MAINAR  
NAP DE MAINAR  
NAP DE MAINAR  
NAP DE MAINAR  
NAP DE MAINAR  
NAP DE MAINAR  
NAP DE MAINAR

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)

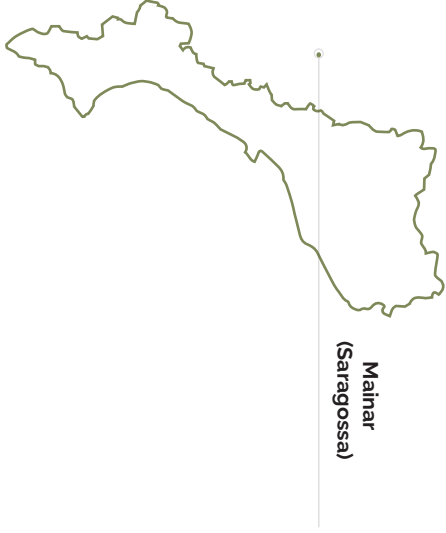
RECUPERANT  
EL PASSAT,  
TRANSFORMANT  
EL FUTUR!

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

Aquesta varietat ha estat conservada fins a dia d'avui gràcies als germans Félix i Anselmo Marzo, a Mainar, Campo de Daroca (Saragossa).



Mida i forma de la llavor:  
1 mm de diàmetre. Forma circular.



Mainar  
(Saragossa)



°C: 21 - 30 °C



3 - 7 dies



100%

## Germinació

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

# Nap de Mainar

— *Brassica rapa subsp. rapa L.*



Eixarcolant  
llavors

# Nap de Mainar

Nap rústic i vigorós, de pell blanca i verda en la zona descoberta del sòl. La seva carn és de color crema. Fa una arrel gran, cònica, molt dolça i tendra. El seu cultiu és fàcil, se sembra a l'estiu i es cull a partir de l'octubre fins al març. Tradicionalment es consumeix cuit, pelat i bullit, però el podem menjar cru i fins hi tot en podem consumir les fulles.

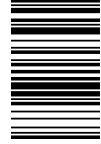
**NAP DE MAINAR**  
**NAP DE MAINAR**

«El nabo de Mainar ya aparece en el libro *Nuevo arte de cocina* publicado en 1745 por el fraile franciscano Juan Altamiras, referencia para la cocina tradicional española, mencionándolo como "el mejor de Aragón"».

**Banco de semillas de Aragón**

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

Sembrar preferentment  
abans de: des 2027



Varietat agrícola tradicional



## Nap de Mainar

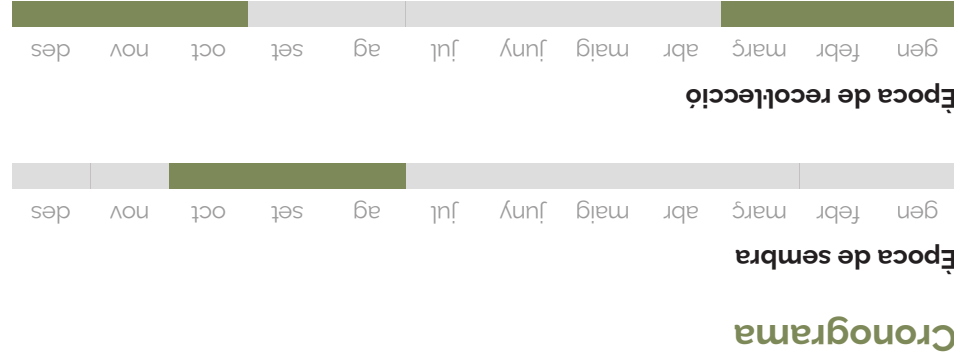
*Brassica rapa*  
*subsp rapa L.*



**Part emprada:** Arrel i fulles.  
**Cultiu:** Biennal

*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.*



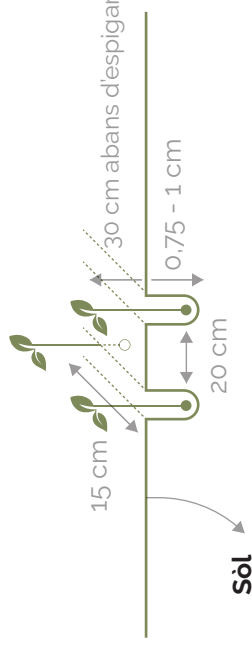
## Sembra i cultiu

Es fa sempre sembra directa. Es marca una línia poc profunda al terreny i es deixen caure les llavors intentant que caigui una llavor cada 10 cm. Un cop sembrat és molt important mantenir la humitat del sòl. Tradicionalment a l'Aragó es sembrava durant la primera quinzena d'agost, per Sant Llorenç, després d'haver collit l'ordi, sembraven a files i després aclarien (treure les plantes de manera que quedin espaiades correctament). Dependent de la separació entre naps poden sortir-ne de 300 g o 1500 g.

**Profunditat**  
0,75 - 1 cm.

**Marc de plantació**  
15 cm entre plantes i 20 cm entre files.

**Alçada**  
30 cm abans d'espigar.



### Sòl

Es desenvolupa bé en bona part dels sòls, tot i que prefereix sòls rics en matèria orgànica i humits. El més important és que la capa superficial del sòl estigui ben treballada, fina,

sense terròssos, per tal d'afavorir una bona germinació de les llavors. En sòls compactats o pedregosos pot tenir lloc la bifurcació de la rel.

### Sistema de creixement i maneig

Varietat de nap rústic, de forma cònica, amb la pell de color crema i verdsosa a la part superior que queda exposada a la llum. La carn és de color crema. L'arrel d'aquesta varietat queda profundament introduïda dins de la terra. Fa unes fulles molt llargues de fins a 40 cm. El cultiu del nap és molt fàcil, un cop germinat només caldrà desherbar a l'inici del cultiu i regar quan el terreny estigui sec. No té problemes de malalties.

### Exposició



### Nutrients



### Aigua



## Recol·lecció

La collita esdevé a finals de tardor i al llarg de l'hivern. Per saber quan el podem collir observarem la part d'arrel que queda per damunt del sòl, si fa 4 cm aproximadament de diàmetre el podem collir tot estirant-lo per les fulles. Si costa d'arrancar podem estovar el terreny regant-lo prèviament o bé ajudant-nos d'una petita pala que inserirem pel costat del nap.

## Consum

Tradicionalment aquest nap es consumeix cuit. Es pelen bé perquè quedin ben tendres, es tallen a rodanxes i ja es poden posar dins l'aigua bullint durant 5-10 minuts. Un cop escorreguts es poden saltejar amb alls i/o pernil salat. També es pot consumir acompanyant carns, dins de brous o cremes. Cru, en amanides, té un gust suau i dolç.

### Perfil sensorial

És un nap molt dolç i tendre. La textura és lleugerament arenosa i es desfà a la boca. Si es menja cru la textura és més cruixent. Les fulles també es consumeixen afegides a sopes, estofats, saltsats... Una dita popular diu que "el nabo de Mainar es tierno de cocer y duro de pejar".

### Composició nutricional

No es disposa de dades nutricionals

d'aquesta varietat en concret, però prenent com a referència altres varietats de nap similars es pot afirmar que és un aliment de baix contingut energètic, pel seu alt contingut en aigua i poc contingut en macronutrients. Pel que fa a micronutrients, es una bona font de vitamina C i folats. També destaca per la presència de fitonutrients del grup dels glucosinolats/ isotiocianats/ indoles. Tot hi les seves propietats beneficioses, el nap conté substàncies nociògenes que impedeixen l'assimilació del iode.

**NAP DE MAINAR**

**NAP DE MAINAR**

**NAP DE MAINAR**

**NAP DE MAINAR**

**NAP DE MAINAR**

**NAP DE MAINAR**

**NAP DE MAINAR**

**NAP DE MAINAR**