

# PLANTATGE DE FULLA AMPLA PLANTATGE DE FULLA AMPLA PLANTATGE DE FULLA AMPLA PLANTATGE DE FULLA AMPLA

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!

Espècie perenne que creix en forma de roseta basal i que, per tant, està molt adaptada a la sega i també al trepig. Se n'utilitzen les fulles, força grans i amples, que es poden consumir tant crues com cuites, amb un gust molt més suau que el plantatge de fulla estreta. Si l'ambient és relativament humit, el cultiu és ben senzill. També és una espècie amb propietats medicinals.

## PLANTATGE DE FULLA AMPLA

"El plantatge de fulla ampla tradicionalment s'ha utilitzat molt com a medicinal. El cataplasma de les fulles fresques serveix per guair llagues, cremades, picades d'insectes, ferides... igual que l'ungüent de plantatge".

Júlia Yuste

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

Sembrar preferentment  
abans de: des 2026



50249

Eixarcolant llavors



## Plantatge de fulla ampla

## Plantatge de fulla ampla ————— Plantago major

### Germinació

Les llavors de plantatge germinen millor després d'un període d'exposició a temperatures baixes, per tant, abans de sembrar-les, si es vol augmentar el percentatge de germinació, convé posar les llavors a la nevera un parell de setmanes.



10 - 30 °C



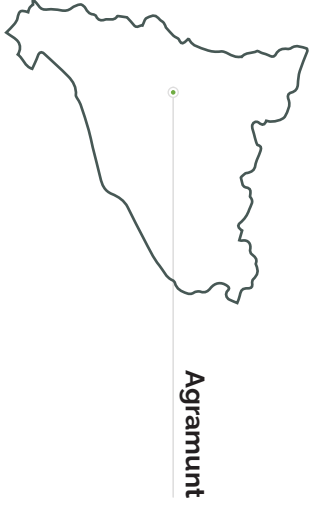
5 - 10 dies



25%

### Mida i forma de la llavor

1 x 0,5 mm. Llavor allargada molt petita que recorda les restes de la carpocapsa de dins les nous.



Agramunt

Aquesta llavor ha estat recollida a Agramunt.



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



Espècie silvestre comestible



## Plantatge de fulla ampla

— Plantago major

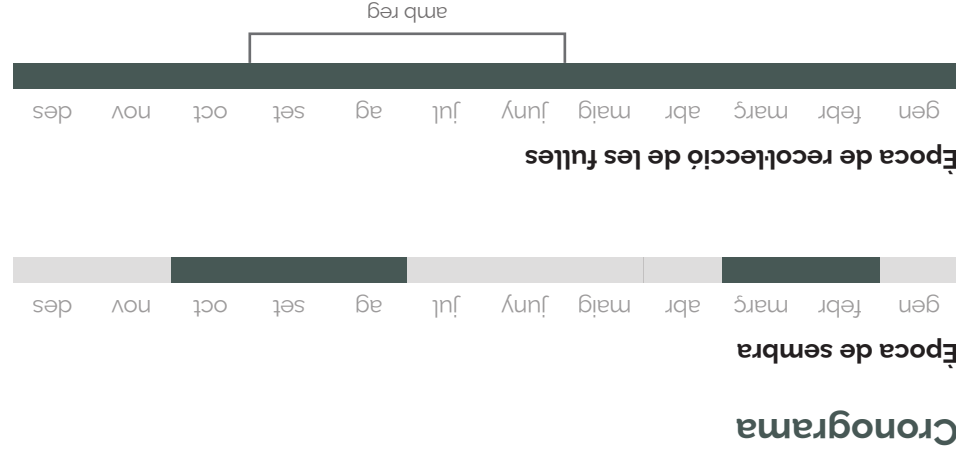


**Part emprada:** Fulles tendres

**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

El més recomanable és fer sembra directa, aplicant una dosi de sembra més elevada que el marc de plantació òptim, ja que la gran densitat de plàntules evitarà la germinació d'altres espècies més competitives en alçada. També es pot fer planter utilitzant alvéols petits, posant 2 o 3 llavors per forat, i regant delicadament. Aquesta tècnica ens dona l'avantatge de controlar millor la germinació. Abans de sembrar o plantar sempre caldrà llaurar prèviament per tal d'eliminar la competència.

### Profunditat

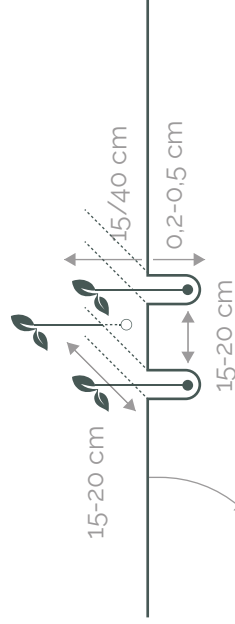
Superficial, 0,2 cm.

### Marc de plantació

15 - 20 cm entre individus, 15 - 20 cm entre files.

### Alçada

La roseta basal de fulles no superarà els 15 - 25 cm i, en floració, les espigues poden arribar als 40 cm com a molt.



### Sòl

Tolera molt bé tot tipus de sòls, tant a nivell de textura, compactació o fertilitat. Prefereix sòls humits i és recomanable adobar només quan el cultiu ja estigui ben instaurat, per tal de limitar el creixement d'altres adventícies.

### Sistema de creixement i maneig

Es desenvolupa en forma de roseta basal i, per tant, és molt sensible a la competència pels recursos lumínics. Per tal de perpetuar el cultiu caldrà segar o trepitjar recurrentment, així contrem la competència amb espècies de més alçada. Com més fèrtil i humit sigui l'indret de cultiu més elevada haurà de ser la freqüència d'aquesta sega o trepig. Recomanem realitzar com a mínim una sega cap a principis de primavera i una altra a la tardor. Pel consumir-ne la fulla recomanem regar en períodes de sequera.

Els nutrients no són el factor determinant. La clau és l'eliminació de la competència en alçada mitjançant la sega o el trepig.

### Exposició



### Nutrients



### Aigua



Eixarcolant  llavors

## Recol·lecció

Podrem collir les fulles durant tot l'any si assegurem el reg a l'estiu. Amb un ganivet o tisores tallarem les fulles que desitgem collir, respectant el centre de la roseta basal, de tal forma que així pugui rebrotar. Un cop collides, guardarem les fulles a la nevera en un recipient tancat, i es conservaran durant almenys una setmana.

## Consum

Crues utilitzarem les fulles més tendres i les combinarem amb espècies més suaus, com l'enciam. Tanmateix, el més adequat és escaldar-les, per reduir part de l'amargor, trossejar-les i, després, saltejar-les i combinar-les amb ingredients com bolets, formatge o alls. També podem fer servir les fulles per embolicar aliments, a mode de farcelletts, canelons o sushi.

### Perfil sensorial

Cal procurar sempre consumir les fulles més tendres, de gust més suau, ja que la fulla té un gust una mica amargant, tot i que molt menys intens que d'altres espècies d'aquest gènere. Si en fem infusió, l'amargor queda atenuada.

### Composició nutricional

Presenta un contingut baix en lípids (<0.2g/100g) i carbohidrats (2g/100g), però un contingut relativament alt en fibres (>3.5g/100g). És, també, relativament rica en vitamina C, Ca, Na i Mg. Conté β-carotens en proporcions similars a altres verdures com els espinacs o la remolatxa. També és una bona font d'àcids grassos poliinsaturats, sobretot en àcid α-linolènic.

## A més a més

Tradicionalment s'ha utilitzat per les seves propietats vulneràries per guarir ferides, picades d'insectes i cremades. Sagafa una fulla de plantatge, es renta, es passa per un morter i s'aplica en forma d'emplastre sobre la pell afectada. Ajuda a desinfectar, cicatritzar i evitar el risc d'infecció. Alhora, les seves espigues, plenes de petites llavors, s'havien utilitzat com a aliment per pollets.

**PLANTATGE DE FULLA AMPLA**  
**PLANTATGE DE FULLA AMPLA**  
**PLANTATGE DE FULLA AMPLA**