

# PLANTATGE PLANTATGE PLANTATGE PLANTATGE PLANTATGE PLANTATGE PLANTATGE

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!

 Eixarcolant llavors



## Plantatge

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, que es poden consumir crues, cuites, o fer-ne infusions. Presenten un gust intens i amargant. També se'n consumeixen les espigues, quan encara són tendres, que tenen un gust que recorda als bolets. De cultiu fàcil i baix manteniment.

## PLANTATGE

"Bullida o en pastissets és bona de menjar, sobretot les fulles tendres. Crua també es pot menjar però llavors és massa amarga per al meu gust. I en infusió va bé pels refredats i les llagues de la boca."

**Neus Benaiges**

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

Sembrar preferentment  
abans de: des 2025



50151

Espècie silvestre comestible



Llavor de Plantatge  
300 u. — **Plantago lanceolata**

## Plantatge — *Plantago lanceolata*

### Germinació

Les llavors de plantatge no presenten dormició. Les condicions d'humiditat i temperatura determinaran si la germinació de les llavors és més ràpida o més lenta.



10 - 30 °C



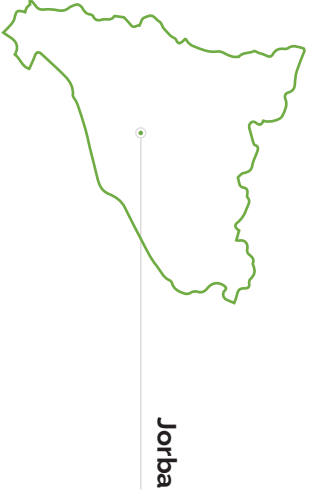
5 - 10 dies



40%

### Mida i forma de la llavor

2 x 0,7 mm i 0,5 mm de gruix. Plana i allargada, amb una petita depressió central longitudinal. Recorda a un diminet gra de blat.



Jorba

Aquesta llavor ha estat recollida a Jorba (Catalunya).

 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.



## Plantatge, plantatge de fulla estreta o plantatge llarg.

— *Plantago lanceolata*

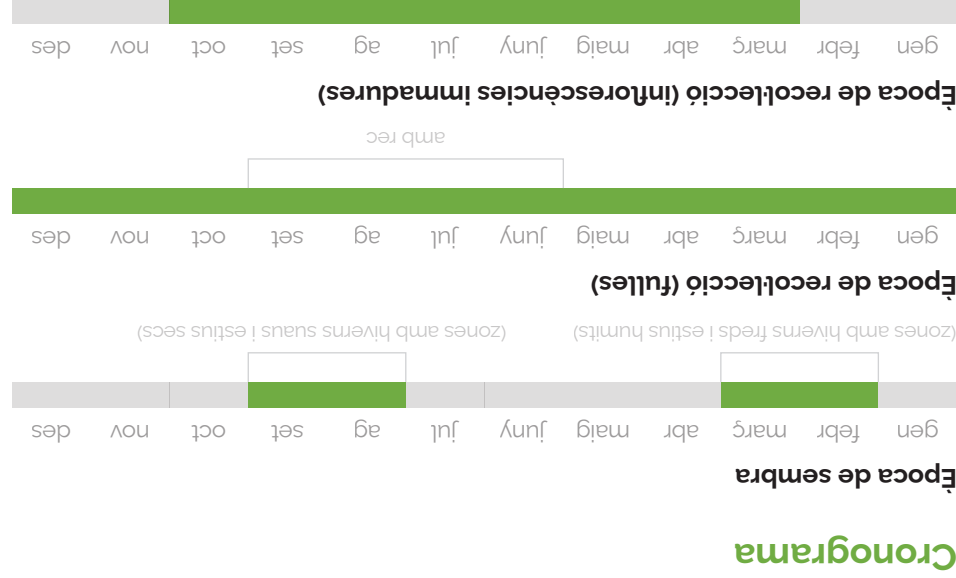


**Part emprada:** Fulles tendres i inflorescències immadures (quan les espigues són verdes i no marronoses).

**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

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 3 o 4 llavors per forat, i regant delicadament. Abans de sembrar o plantar sempre caldrà llaurar prèviament per tal d'eliminar la competència.

### Profunditat

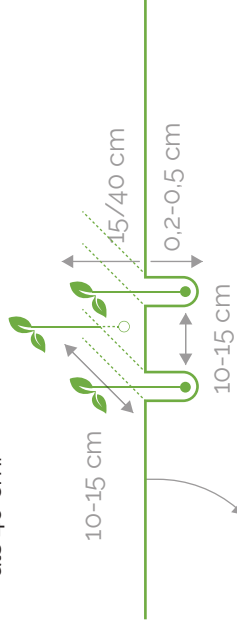
Superficial, 0,2 - 0,5 cm.

### Marc de plantació

10 - 15 cm entre individus, 10 - 15 cm entre files.

### Alçada

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



### Sòl

Tolera molt bé tot tipus de sòls, tant a nivell de textura, compactació, o fertilitat i és que el més important és que la sega o el trepig controlin les espècies de més alçada. És recomanable adobar només quan el cultiu ja estigui ben instaurat, per tal de limitar el creixement d'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. 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 tardor. Pel consumir-ne la fulla recomanem regar en períodes de sequera.

### Exposició



### Nutrients



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

### Aigua



## 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. Per collir l'inflorescència immadura, les espigues, ho farem pinçant-les amb els dits quan encara siguin verdes i no marronoses.

## Consum

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. Les inflorescències les podem consumir crues (preferentment picades), o bé saltejades i incorporades a truites o guisats.

### Perfil sensorial

Cal procurar sempre consumir les fulles més tendres, de gust més suau, ja que la fulla té un gust intens, astringent i amargant. Les inflorescències immadures tenen un gust que recorda els bolets. Si en fem infusió, l'amargor queda atenuada.

### Composició nutricional

Les fulles de plantatge tenen un valor calòric baix i un contingut lipídic molt baix (< 0,5 g / 100 g) però amb una elevada proporció d'àcids grassos poliinsaturats. Són font de fibra i presenten un contingut baix en àcid oxàlic. Tenen un contingut molt baix en Na (< 40 mg / 100 g), però són una bona font de Mn i vitamina C. També presenten continguts moderats en K, Ca, Mg, Fe i Cu.

## A més a més

Amb les espigues del plantatge podem fer-ne un joc. És molt senzill: collirem l'espiga des de la base, que ens quedi tota la tija. Aleshores doblegarem la tija de tal forma que la base de l'espiga faci pressió amb la tija. En trencar-se, l'espiga sortirà projectada com una fletxa. Explicat de paraula sembla difícil, però proveu-ho i veureu com és molt fàcil i divertit!

**PLANTATGE**  
**PLANTATGE**  
**PLANTATGE**  
**PLANTATGE**  
**PLANTATGE**