

XICÒRIA
XICÒRIA
XICÒRIA
XICÒRIA
XICÒRIA
XICÒRIA

Collectiu **Eixarcolant**

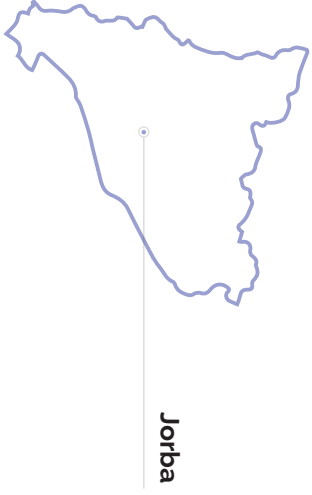
El Collectiu Eixarcolant treballa per la recuperació i divulgació dels coneixements i usos de les espècies silvestres comestibles i les varietats agrícoles tradicionals, per tal que esdevinguin una eina que permeti **desenvolupar un model de producció, distribució i consum d'aliments més sostenible i 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

RECUPERANT
EL PASSAT,
TRANSFORMANT
EL FUTUR!

Aquesta llavor ha estat recollida a Jorba.



Jorba



3 x 0,5 mm i 0,3 mm de gruix. A simple vista recorda una llavor d'escarola però més llarga i prima.

Mida i forma de la llavor



5 °C - 30 °C



4- 15 dies



48%

Pot germinar en un ampli ventall de temperatures però l'òptim és situa entre 25 i 30°C. Com més pròxima sigui la temperatura al òptim, més ràpida i homogènia serà la germinació.

Germinació

Xicòria

————— *Cichorium intybus*



Collectiu **Eixarcolant**



Collectiu **Eixarcolant**



Xicòria



La xicòria és una espècie perenne que durant la tardor, l'hivern i inici de la primavera, es troba en forma de roseta basal. Durant la primavera s'espiiga, desenvolupant tiges molt ramificades amb unes flors blaves molt boniques que es tanquen durant el dia. Se'n consumeixen les fulles, les flors i l'arrel torrada com a alternativa al cafè.

XICÒRIA

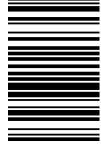
"A la tardor és quan faig recollecció de l'arrel, la torro i després l'utilitzo com si fos cafè, però sense cafeïna. M'encanta!"

Mara Gherardelli

Llavor de Xicòria
————— *Cichorium intybus*



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
Sembrar, Cultiu, Recollecció, Cronograma, Recomanacions de consum,
Perfil sensorial, i Composició nutricional entre d'altres.





Xicòria, endívia, mastagueres o xicoira

Cichorium intybus



Part emprada: Fulles, flors i arrels.

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 ja que maximitza l'adaptació a la sequera, tot i que podem fer-ne planter i després trasplantar-la. Si a l'estiu deixem fructificar individus, és fàcil que al llarg de la tardor o primavera es produeixi la germinació de nous individus.

Profunditat

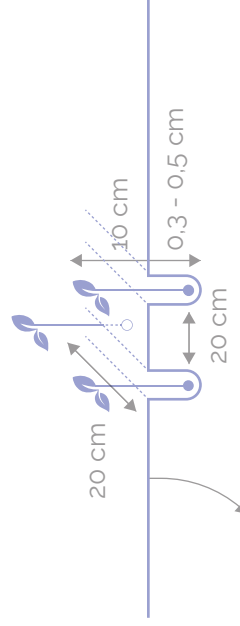
0,3 - 0,5 cm.

Marc de plantació

20 cm entre individus, 20 cm entre files.

Alçada

La roseta basal no passa els 10 cm d'alçada. Quan floreix, s'espiiga i pot arribar a fer 1,2 m d'alçada.



Sòl

Li agraden els sòls rics en nutrients. Té afinitat pels sòls profunds i també compactats, on és capaç de créixer amb facilitat. En general no és necessari adobar i, si ho fem, que sigui quan el cultiu ja està en instaurat i com a molt amb dosis similars a les d'un cultiu cerealístic.

Recol·lecció

Al collir les fulles cal vigilar de no fer malbé la part central de la roseta basal, per tal d'afavorir-ne el rebrot. Un cop collides es recomana consumir-les aviat, i sinó guardar-les en un recipient hermètic a la nevera. La collita d'arrels cal fer-la amb una aixada o fanga, ja que la rel pot arribar a fer més de mig metre de profunditat, i es recomana dur-la a terme al llarg de la tardor, sempre en individus d'almenys un any.

Consum

Es pot consumir l'arrel com a substitut del café, però no conté cafeïna. Es neteja i trosseja i es torra al forn. Un cop torrada, es recomana moldre-la i cuinar-la en una cafetera italiana. Sinó també la podem infusionar. També es consumeixen les fulles, tan cuites com crues, que per reduir-ne l'amargor, les podem posar en aigua ben freda o bé combinar-les amb fulles de gust més suau. Si les consumim cuites és recomanable bullir-les en aigua amb sal, ja que així l'amargor es redueix de forma molt considerable. Les flors, també comestibles, són ideals per decorar tot tipus de plats.

Perfil sensorial

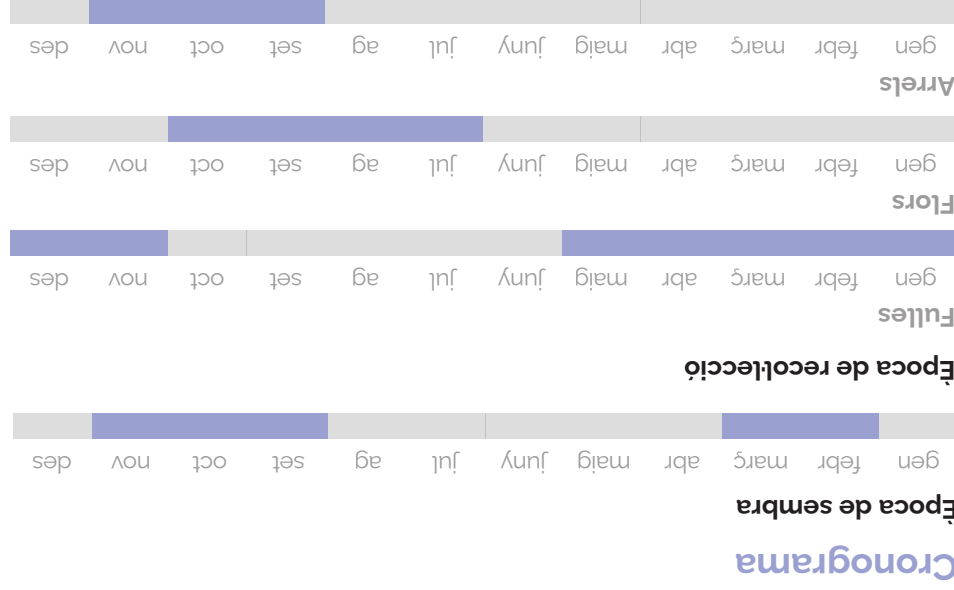
Les fulles de xicòria són clarament amargues, però cal tenir en compte que com més tendres i blanques siguin les fulles menys amargues seran.

Composició nutricional

Tant les fulles com l'arrel de la xicòria són riques en fibres (>15 g/100 g), principalment inulina, proteïnes i carbohidrats. També és rica en minerals, principalment Ca i Mg en les fulles. Conté també nivells elevats de vitamina C (>10 mg/100g), carotenoides, compostos fenòlics i flavonoides, que li confereixen propietats antioxidants. A més, alguns estudis han provat la seva capacitat antiinflamatòria, antidiabètica i antimicrobiana.

A més a més

La xicòria silvestre *Cichorium intybus* subsp. *intybus* és el parent silvestre d'alguns cultius com per exemple *Cichorium intybus* var. *foliosum* corresponent a les endívies dels plats típics belgues com el "chicon au gratin", o *Cichorium intybus* var. *latifolium* corresponent a les endívies "Radicchio" o *Cichorium intybus* var. *sativum* cultivat per la seva arrel, ja sigui per a substituir el café o per extreure inulina.



Exposició



Nutrients



Aigua



Eixarcolant llavors

XICÒRIA
XICÒRIA

Cronograma

Època de sembra

Època de recol·lecció