

# ENÇIAM D'ISÒVOL

# ENÇIAM D'ISÒVOL

# ENÇIAM D'ISÒVOL

# ENÇIAM D'ISÒVOL



Des del **Collectiu Eixarcolant** treballam per a la recuperació i divulgació de les plantes silvestres comestibles i les varietats agrícoles tradicionals. Els coneixements i els usos associats a aquestes plantes i varietats són cabdals per **desenvolupar un model de producció, distribució i consum d'aliments més sostenible i accessible a tothom**. Un model basat en la proximitat i en la qualitat, que dignifiqui la feina de les agricultores i els agricultors i que ajudi a mantenir la diversitat dels paisatges que ens envolten.

La col·lecció de llavors del Cadí-Moixeró és el resultat d'un projecte de prospecció etnobotànica, conservació de llavors i divulgació dels coneixements associats a aquestes espècies i varietats. S'ha realitzat amb el suport de la Generalitat de Catalunya, gràcies al **Parc Natural del Cadí-Moixeró** i en col·laboració amb **Llavors del Cadí, l'Associació de Varietats Locals del Cadí-Moixeró**.

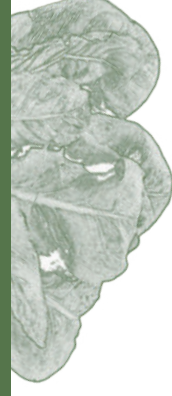
[www.eixarcolant.cat](http://www.eixarcolant.cat)

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

Sembrar preferentment  
abans de: des 2029



Varietat agrícola tradicional



"És un enciam molt robust, cruixent i gustós, amb un lleuger punt d'amargor."

**Alexia Espejo**

Llavor d'Enciam d'Isòvol  
200 u. — **Lactuca sativa**

## ENÇIAM D'ISÒVOL

Enciam de fulla llarga, de color verd intens, amb només una presència molt lleugera de tons foscos. Presenta un creixement bastant vertical i pot arribar a fer cabdell, tot i que no es cabdella molt si no es lliga. Si les condicions del cultiu li són favorables, pot arribar a fer-se molt gran.



### Enciam d'Isòvol

Col·lecció Cadí-Moixeró



## Enciam d'Isòvol — *Lactuca sativa*

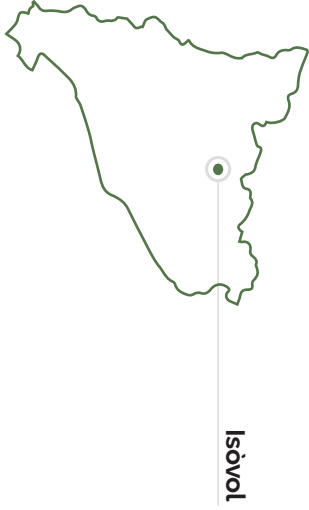
### Germminació

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



### Mida i forma de la llavor

0,2 - 0,3 cm. Forma de gota allargada i aplanada.



Isòvol

Aquesta varietat ha estat conservada fins a dia d'avui gràcies al *Instituto de Conservación y Mejora de la Agrodiversidad Valenciana*, en la seva qualitat de banc de germoplasma associat al *Centro de Recursos Fitogenéticos y Agricultura Sostenible*. És originària d'isòvol.

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.





## Enciam d'isòvol

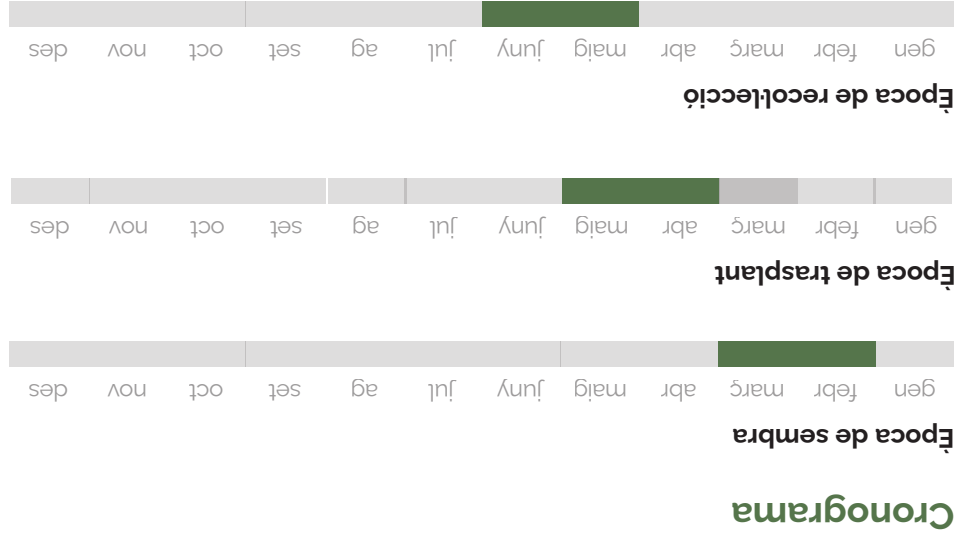
*Lactuca sativa*



**Part emprada:** Fulles  
**Cultiu:** Anual

*Aquestes llavors han estat cultivades / recollides pel Col·lectiu Eixarcolant i l'Associació Llavors del Cadi, de forma totalment sostenible i respectuosa amb l'entorn.*

*La informació relativa a les condicions de cultiu i al cronograma s'ha elaborat considerant que el cultiu es desenvolupa en un clima de muntanya, propi del Pirineu.*



## Sembra i cultiu

Sempre cal fer planter, per tant, cal sembrar les llavors en safates d'alvéols o en petits recipients. El moment ideal per sembrar aquesta varietat és a finals d'hivern. Col·locar una llavor per alvéol. Quan els enciamets mesurin entre 5 i 10 cm, trasplantar-los a l'hort o torreta on es vulgui realitzar el cultiu. En cas d'emprar torretes, aquestes sempre han de ser una mica més grans que la mida final que s'espera que tingui l'enciam. En trasplantar, s'ha d'intentar no colgar de terra el coll de la planta.

### Profunditat

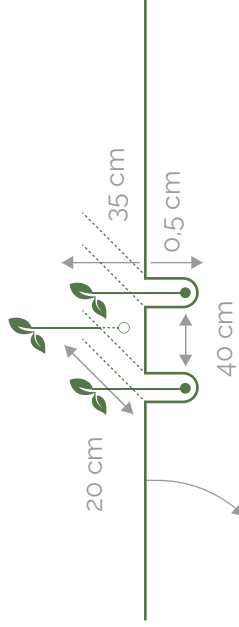
0,5 cm

### Marc de plantació

20 cm entre plantes, 40 cm entre files.

### Alçada

35 cm



### Sòl

No és exigent pel que fa al tipus de sòl. És important que, abans de plantar-lo, es treballi bé la terra per fer-la més frollja. Tampoc és un cultiu exigent en nutrients, tot i que li agraden els sòls amb matèria orgànica. Si s'observa que no acaben de créixer, caldrà aportar compost en superfície.

## Recol·lecció i conservació

L'enciam és un cultiu ràpid; des que es trasplanta el planter fins a la collita passa al voltant d'un mes i mig. Per tal de poder-ne collir durant un període més llarg, s'acostumen a fer sembres esglaiades, aproximadament cada quinze dies. És un cultiu que s'espiga amb la calor. Per tant, si s'observa que comença a voler créixer en alçada, serà millor collir-lo —excepte si se'n vol obtenir llavor, que es deixarà que continui i completi el seu cicle—. Per collir l'enciam, tallar-lo amb un ganivet des de la base.

## Consum

Es tracta d'una varietat de textura cruixent i gustosa, amb lleugers matisos amargs. Es recomana consumir-lo en cru, com a ingredient principal o secundari d'amanides molt diverses. Combina molt bé, per exemple, amb formatge, olives o mel.

### Perfil sensorial

Enciam de fulles molt grans amb la part central del nervi molt cruixent i una textura més suau a les vores de les fulles. És gustós, bo, no és un enciam molt dolç o molt amarg, tot i que presenta certs matisos d'amargor.

### Composició nutricional

No es disposa de dades nutricionals d'aquesta varietat en concret. No obstant, en general, es pot afirmar que els enciams presenten un baix contingut energètic degut a l'alta concentració d'aigua, en comparació amb els hidrats de carboni, proteïnes i greixos. Són una bona font de vitamina C i folats. També contenen petites quantitats de minerals (fòsfor, potassi, ferro i calci), flavonoides i fitoesterols.

### Exposició



### Nutrients



### Aigua



ENÇIAM  
D'ISÒVOL  
ENÇIAM  
D'ISÒVOL  
ENÇIAM  
D'ISÒVOL