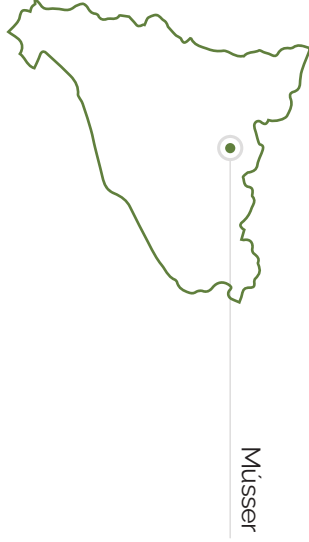


Desplega la pàgina per veure tota la informació sobre l'espècie  
Sembra, Cultiu, Recol·lecció, Cronograma, Recomanacions de consum,  
Perfil sensorial, i Composició nutricional entre d'altres.



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 de Músser.

DE MÚSSER  
ENÇIAM  
DE MÚSSER  
ENÇIAM  
DE MÚSSER  
ENÇIAM



Músser

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

### Mida i forma de la llavor



5 - 25 °C



3 - 10 dies



veure el sobret

### Germminació

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

## Enciam de Músser

*Lactuca sativa*



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)



Eixarcolant llavors

Col·lecció Cadí-Moixeró

## Enciam de Músser

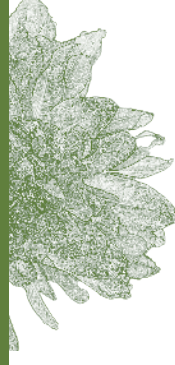


## ENCIAM DE MÚSSER

"És un enciam més aviat fosquet, que fa la fulla llargueta i llisa. La mata fa un pamet dalçada, no sacabdella molt, i és bo, no és amarg."

Músser

Llavor d'Enciam de Músser  
200 u. — **Lactuca sativa**



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



## Enciam de Músser

*Lactuca sativa*

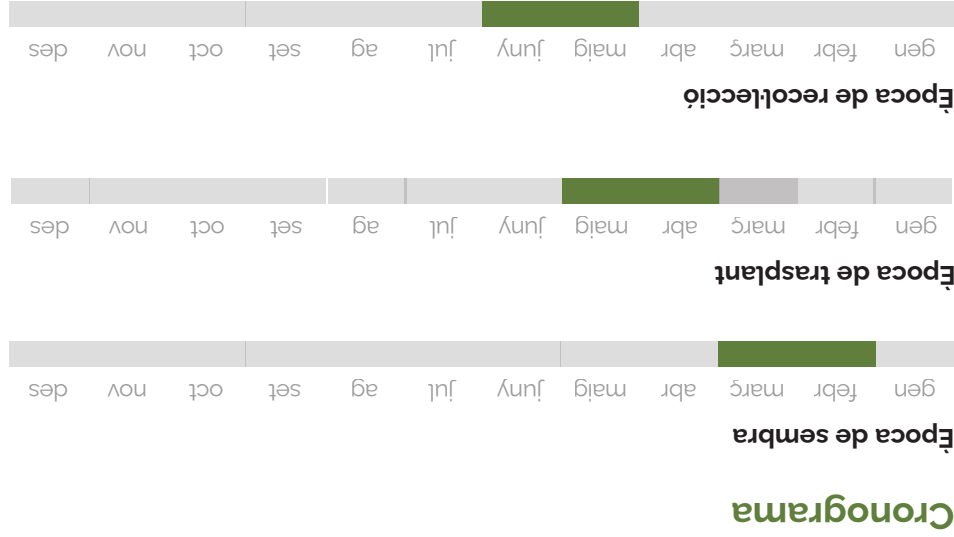


**Part emprada:** Fulles

**Cultiu:** Anual

*Aquestes llavors han estat cultivades / recollides pel Collectiu 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

Per plantar aquest enciam per primera vegada, és important fer el planter en condicions protegides (a recer del fred). Quan els enciams mesurin entre 5 i 10 cm, trasplantar-los a l'hort o a la torreta on es vulgui realitzar el cultiu. Després del primer any, i tal com s'ha fet tradicionalment, només cal deixar granar alguns dels enciams perquè les llavors es propaguin i germinin espontàniament l'any següent.

### Profunditat

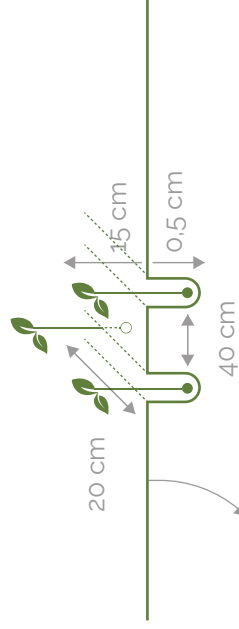
0,5 cm

### Marc de plantació

20 cm entre plantes, 40 cm entre files.

### Alçada

15 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 flonja. 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.

### Sistema de creixement i maneig

És un cultiu molt senzill i resistent al fred. És una varietat d'enciam que no es fa massa gran i es caracteritza per moltes fulles petites i allargades. Tot i que no és necessari lligar aquest enciam, es pot fer si es prefereix que l'interior sigui més tendre.

### Exposició



### Nutrients



### Aigua



## Recol·lecció i conservació

L'enciam és un cultiu ràpid, des de que es trasplanta el planter fins a la collita passa al voltant d'un mes i mig com a màxim. Per tal de poder-ne collir durant un període més llarg, s'acostumen a fer sembres esglaonades, 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 cal tallar-lo amb un ganivet des de la base.

## Consum

Es tracta d'una varietat de textura cruixent i gust més aviat dolcet, que combina bé amb tot tipus d'ingredients. Tradicionalment sempre s'ha consumit en cru, com a ingredient principal o secundari d'amanides molt diverses.

### Perfil sensorial

Enciam de fulles petites però molt cruixents, amb cos. Presenta un gust fins i tot dolç, i només es torna una mica amarg quan ja comença a espigar.

### 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.

ENÇIAM  
DE MÚSSER  
ENÇIAM  
DE MÚSSER  
ENÇIAM  
DE MÚSSER