

ESCAROLA
DE FULLA AMPLA
ESCAROLA
DE FULLA AMPLA
ESCAROLA
DE FULLA AMPLA



Associació
ESBOÏGA



Collectiu
Eixarcolant



Parc Natural
de l'Alt Pirineu

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 de l'Alt Pirineu és el resultat d'un projecte de prospecció etnobotànica, conservació de llavors i divulgació dels coneixements associats a aquestes espècies i varietats, que s'ha realitzat gràcies al **Parc Natural de l'Alt Pirineu** i en col·laboració amb **Esboïga**, **l'Associació de Varietats Locals de l'Alt Pirineu**.

www.eixarcolant.cat

Es tracta d'una varietat típicament d'hivern però que cal sembrar a partir del maig al Pirineu i, entre agost i setembre, en terres més càlides. De mida relativament gran, presenta fulles amples i poc retallades i arrisades per a ser una escarola. El gust és suau, poc amargant, especialment si la consumim quan és blanca.

ESCAROLA DE FULLA AMPLA

«La sembro el 15 de mai, el dia de Sant Isidre, que és el dia de sembrar escarola, i el dia 31 de mai, també, perquè diuen que: "31 de mai, l'escarola no s'empuja mai". I després la menjo en amanida.»

Rita Ramon

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

Sembrar preferentment
abans de: nov 2026



06355

Escarola de fulla ampla

Eixarcolant llavors

Collecció Alt Pirineu

Escarola de fulla ampla

— *Cichorium endivia*

Germinació

La germinació és fàcil i ràpida.



15 - 25 °C



6 - 12 dies



78%

Mida i forma de la llavor

1 mm x 1 mm x 3 mm



Vall de Cardós



Aquesta varietat ha estat conservada fins a dia d'avui gràcies a la Rita Ramon, a la Vall de Cardós.

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

Varietat agrícola tradicional

Llavor d'escarola de fulla ampla
200 u. — *Cichorium endivia*



Escarola de fulla ampla

Cichorium endivia

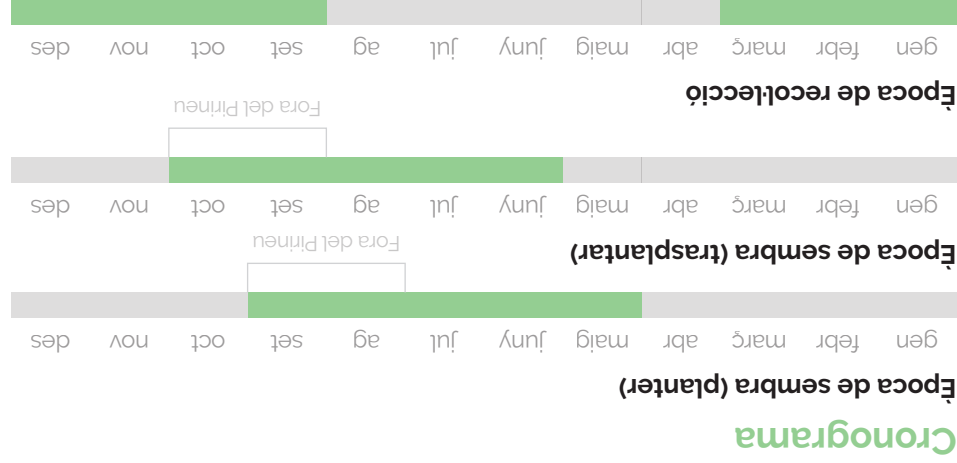


Part emprada: Fulles

Cultiu: Anual

Aquestes llavors han estat cultivades / recollides pel Col·lectiu Eixarcolant i Esboiga, l'Associació de Varietats Locals de l'Alt Pirineu, 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

Pel cultiu de l'escarola recomanem sempre fer planter. El podem fer directament al terra, en un racó arcerat de l'hort. També podem utilitzar safates de planter o recipients petits. Omplirem els alvéols amb substrat, hi posarem una llavor a cada alvéol, cobrirem amb més substrat i regarem suauement en forma de pluja per no desenterrar les llavors. Per tal que les llavors germinin és important mantenir el substrat humit. Trasplantarem al cap de 4 - 6 setmanes, quan la planta mesuri 6 - 8 cm.

Profunditat

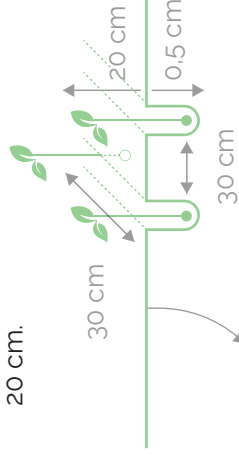
0,5 cm.

Marc de plantació

30 cm entre plantes i 30 cm entre files.

Alçada

20 cm.



Sòl

Prefereix sols airejats i profunds, però es pot cultivar en molts tipus de terrenys diferents. Cal tenir en compte que sempre serà necessari treballar la terra abans de fer el trasplantament, ja que no li agraden els sòls compactats. En termes de fertilització, necessita terrenys moderadament adobats.

Sistema de creixement i maneig

Aquesta varietat presenta fulles fortes, poc retallades i arissades per ser una escarola. Les fulles tenen una longitud de 10 cm - 20 cm i creixen en forma de roseta basal apinyada, aplanada arran de terra. És una varietat molt resistent al fred i, per contra, molt sensible a l'espigat si les temperatures són elevades. Al Pirineu es pot sembrar a partir de maig i fins l'agost, mentre que en indrets més càlids, la sembra es fa, generalment, entre agost i setembre. Un cop arriba el fred creixerà molt a poc a poc i, opcionalment, podem blanquejar les fulles abans de collir-les. Per fer el blanqueig, es posen unes fulles damunt de l'escarola 1 - 2 setmanes abans de collir-la, o bé, es lliga la mata per tal que l'interior quedi apretat i no hi entri la llum (en aquest cas, si hi ha molta humitat, les fulles es poden fer malbé). Es desaconsella el reg en aspersió ja que afavoreix l'aparició de malalties fúngiques.

Exposició



Nutrients



Aigua



Eixarcolant llavors

Recol·lecció i conservació

Tallarem l'escarola per la base, amb un ganivet, profunditzant bastant per tal de collir tota la mata sencera. Si volem consumir-la en amanida o xató, descartarem les fulles més velles i endurides, que podem utilitzar per fer truita o, fins i tot, incorporar-les a una crema de verdures. Collida després de les glaçades perdrà certa amargor, de tal manera que la trobarem més dolça.

Consum

L'escarola de fulla ampla és una varietat molt apreciada pel seu consum en cru. Tradicionalment, s'ha consumit en forma d'amanides variades al llarg de la tardor i, sobretot, a l'hivern, on a l'Alt Pirineu poques hortalisses aguanten el fred. Les fulles verdes i més endurides es poden incorporar en cremes o en saltats de verdures.

Perfil sensorial

Escarola molt cruixent, agradable al paladar i de gust suau i bo. Potser no és tan fina com l'escarola de cabell d'àngel, però és més carnosa. Resulta més dolça quan ja li ha tocat el fred, ja que el fred li fa perdre amargor i fibrositat.

Composició nutricional

No es disposa de dades nutricionals d'aquesta varietat en concret. No obstant, prenent com a referència altres varietats d'escarola es pot afirmar que té quantitats notables de vitamina C i de vitamines del grup B, especialment àcid fòlic (B9). També conté flavonoides i compostos fenòlics. Pel que fa als minerals és rica en K i, també, és significatiu el seu contingut en P, Ca, Na, Mg. A més, conté principis amargs, com l'intibina, que afavoreixen la digestió i augmenten l'activitat de la vesícula biliar.

ESCAROLA
DE FULLA AMPLA
ESCAROLA
DE FULLA AMPLA
ESCAROLA
DE FULLA AMPLA
ESCAROLA
DE FULLA AMPLA