

1

CULTIUS HORTÍCOLES



GUIA PER A HORTS URBANS

Servei de Medi Ambient · Diputació de València

1

CULTIUS HORTÍCOLES

Primera edició, 2015

Edita: Servei de Medi Ambient

© d'aquesta edició: Diputació de València

Direcció tècnica:

José Vicente Úbeda Arévalo

Col·laborador:

Aida Moreno Blanco

Impressió: Impremta de la Diputació Provincial de València

ISBN: 978-84-7795-740-9

Depòsit legal: V 2481-2015

Imprés a Espanya

GUIA PER A HORTS URBANS

Servei de Medi Ambient · Diputació de València

1. INTRODUCCIÓ	7
2. CLASSIFICACIÓ DE CULTIUS HORTÍCOLES	11
2.1 ALL	13
2.2 ALBERGINA	15
2.3 API	17
2.4 BLEDA	19
2.5 BRÒCOLI	21
2.6 CACAU	23
2.7 CANONGE	25
2.8 CARABASSA	27
2.9 CARABASSETA	29
2.10 CARD	31
2.11 CARLOTA	33
2.12 CARXOFA	35
2.13 CEBA	37
2.14 CIGRÓ	39
2.15 COGOMBRE	41
2.16 COL	43
2.17 COLIFLOR	45
2.18 CREÏLLA	47
2.19 DACSA	49
2.20 ENCISAM	51
2.21 ENDÍVIA	53
2.22 ESCAROLA	55
2.23 ESPÀRREC	57
2.24 ESPINACS	59
2.25 FAVA	61
2.26 FESOL	63
2.27 GIRA-SOL	65
2.28 LLENTILLA	67
2.29 MADUIXA	69
2.30 MELÓ D'ALGER	71
2.31 MELÓ DE TOT L'ANY	73
2.32 MONIATO	75
2.33 NAP	77
2.34 PÉSOL	79
2.35 PIMENTÓ	81
2.36 PORRO	83
2.37 RAVE	85
2.38 REMOLATXA	87
2.39 RÚCULA	89
2.40 TOMATA / TOMACA	91
2.41 XUFA	93
3. BIBLIOGRAFIA	95
4. ANNEXOS	99
4.1 ANNEX I: APROFITAMENT DEL CULTIU I LA FAMÍLIA BOTÀNICA	100
4.2 ANNEX II: PERÍODES DE SEMBRA DIRECTA I RECOL·LECCIÓ	102

1

INTRODUCCIÓ

L'objectiu d'aquesta publicació és servir de guia a les persones interessades en el cultiu d'hortalisses que, per les seues característiques, poden cultivar-se en horts urbans i periurbans, també denominats horts d'autoconsum, horts d'oci, horts socials, etc.

Amb caràcter general, els principals cultius dels horts urbans són hortalisses, plantes aromàtiques i flors.

Els horts urbans proporcionen als usuaris la possibilitat de cultivar els seus aliments propis, i així es fomenta la participació ciutadana i el desenvolupament sostenible. A més, promouen l'educació ambiental i els hàbits de vida saludables, impulsen un major coneixement i respecte pel medi ambient, es generen espais de biodiversitat i es millora el paisatge urbà.

La província de València té unes condicions climàtiques òptimes per al cultiu de nombroses plantes hortícoles i és relativament fàcil el cultiu en un hort o jardí.

El treball s'ha redactat utilitzant un llenguatge senzill i evitant emprar termes excessivament tècnics dins dels àmbits de la botànica o agricultura, ja que aquesta publicació es dirigeix principalment als usuaris habituals d'horts urbans.

En aquest estudi es descriuen les principals plantes hortícoles que poden cultivar-se en horts urbans i es detallen diversos aspectes sobre el seu cultiu, com ara les característiques principals, els elements de la planta que s'aprofiten, el període de sembra i plantació, la duració del cultiu, les necessitats hídriques, els requeriments de clima i sòl, les faenes recomanades, les plagues i malalties principals, el període de recollecció, recomanacions sobre rotació i associació de cultius i altres informacions d'interés.

S'ha volgut incloure un nombre d'imatges suficient de les plantes hortícoles perquè es puga reconèixer i diferenciar fàcilment cada espècie vegetal.

Aquest treball ha sigut elaborat pels tècnics del Servei de Medi Ambient i l'estudiant en pràctiques Aida Moreno Blanco durant els mesos d'abril a juny del 2014.

2

CLASSIFICACIÓ DELS CULTIUS HORTÍCOLES

NOM COMÚ

All

NOM CIENTÍFIC

Allium sativum

FAMÍLIA

Liliàcies



CARACTERÍSTIQUES

Planta bianual cultivada com a anual, d'arrels molt nombroses de color blanc i poc profundes, amb el bulb format per una sèrie d'unitats elementals o dents, que s'utilitzen per a multiplicar-se. Tot el bulb està recobert de túniques exteriors, que formen conjuntament una capa envolupant i solen ser de color blanquinós. Les fulles són de color verd, llargues i sense nervis, quasi massisses, i les parts inferiors són les que formen el bulb. La floració pot produir-se en el segon any de cultiu. Es produeix una tija floral que no té quasi flors, però sí bulbs xicotets.

APROFITAMENT

Bulb

SEMBRA / PLANTACIÓ

La plantació es fa sembrant directament la dent d'all en el terreny. Es distingeixen dos varietats: l'all de tardor o all blanc i l'all de primavera o all rosat. El primer es planta entre octubre i novembre i els bulbs no es conserven adequadament durant l'hivern. El segon es planta entre gener i març, té bulbs més xicotets i es conserva millor. La plantació es fa en solcs xicotets separats 25 cm entre ells i 20 cm entre les plantes. Es trien les dents situades en la part exterior del bulb.

DURACIÓ

La duració del cultiu, des de la sembra fins a la recol·lecció, és de quatre a vuit mesos depenent de la varietat i la plantació. L'all blanc de plantació tardorenca requereix vuit mesos. D'altra banda, les plantacions de primavera requereixen quatre mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

És poc exigent en reg, però quan està formant el bulb és el moment de major requeriment d'aigua. Quan la planta comença a secar-se, ha d'eliminar-se el reg per a dur a terme la recol·lecció.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I SÒL

És una planta rústica que, encara que resisteix el fred, es desenvolupa millor en climes temperats i s'adapta molt bé a la climatologia mediterrània. Creix vigorosament amb temperatures compreses entre 8 i 20° C. Les temperatures nocturnes han de ser inferiors a 16° C. Requereix molt de sol. Pel que fa al sòl, s'adapta a qualsevol tipus de terreny, sempre que no siga molt humit. Es desenvolupa millor en sòls mitjans o lleugers sense un contingut excessiu en nutrients. Necessita sòls ben drenats i poc argilosos, preferiblement calcaris.

DIMENSIONS

Pot arribar a una alçària de fins a 40 cm.

FAENES

A causa del poc desenvolupament vegetatiu, té una alta competència amb males herbes i és necessari eliminar-les (birbada) i efectuar un esponjament del sòl (estovament). No requereix labors profundes, ha de procurar-se un terreny ben treballat i fi en la part superficial.

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: mosca de la ceba, tinya de l'all, arna, corcó dels alls i nematodes. Malalties comunes: mildiu, rovell i botritis.

RECOLLECCIÓ

L'all plantat a la tardor sol recol·lectar-se a mitjan juny. En plantacions de primavera, la collita es fa durant el mes de juliol. El moment d'iniciar la recol·lecció se sol associar amb la maduresa de les plantes, que arriba quan les parts aèries comencen a secar-se. Quan les fulles comencen a engroguir, s'arranquen les plantes i es deixen secar al sol (orejar) sobre el sòl durant dos o tres dies. Es poden conservar trenades o en enfilalls en un lloc fresc i sec.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

Poden cultivar-se després del pimentó. S'associa favorablement amb cebes, fraules, encisams, naps, creïlles, porros, remolatxes, tomates i safanòries. S'associa desfavorablement amb crucíferes (cols i raves) i lleguminoses (pèsols o fesols). Resulten interessants les associacions amb plantes aromàtiques, ja que augmenta la producció de les essències.

ALTRES DADES D'INTERÉS

És un dels ingredients fonamentals de la dieta mediterrània, molt ric en sals minerals i vitamines. S'utilitza habitualment com a condiment. Històricament se li han atribuït propietats medicinals. Es considera diürètic, depuratiu, antisèptic i estimulant de la gana. A més, té un gran poder bacteriostàtic, cosa que li confereix propietats antibiòtiques i fungicides. Contribueix a disminuir el colesterol. També s'utilitza com a repel·lent d'insectes.

**ALBERGINA****2.2****NOM COMÚ**

Albergina, albergínia

NOM CIENTÍFIC

Solanum melongena L

FAMÍLIA

Solanàcies

CARACTERÍSTIQUES

Planta plurianual cultivada com a anual de cycle estiuenc. És herbàcia, encara que les seues tiges fortes i rígides amb teixits lignificats (òrgan vegetal endurit) li donen un aspecte arbustiu. Té un sistema radicular fort i profund. La tija és rígida i generalment recta i pot arribar a una alçària de fins a 1,5 m. Les fulles són grans, senceres, amb els marges lleugerament lobulats, recobertes en el revés de vellositat (capa de pèls que cobreix la superfície de la fulla) de color grisenc, a sovint recobreixen totes les parts de la planta. Les flors són grans i de color violaci, i solen ser solitàries o apareixen en ramells de tres a cinc flors. La fecundació és autògama (el pol·len procedeix de la mateixa flor o planta), però també pot encreuar-se amb altres flors o plantes. Les llavors tenen un poder de germinació mitjà de quatre a sis anys. El fruit és una baia carnosa de forma molt variable (redona, allargada, aparellada...) i colors diversos (blanc, morat, violeta, negre...).

APROFITAMENT

Fruit

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra directa: En climes càlids es pot fer de març a abril a uns 60 cm de distància entre plantes i fileres.

Sembra en planter: Es fa entre febrer i març. El trasplantament és convenient fer-lo de sis a vuit setmanes després de la sembra, en els mesos d'abril o maig, quan les plantes tenen de cinc a set fulles i mesuren uns 12 cm. És important dur a terme el trasplantament quan el perill de gelades ha passat.

DURACIÓ

La duració del cultiu, des del moment de la sembra fins a la recol·lecció, és de quatre a sis mesos.

ALBERGINA

NECESSITATS HÍDRiques

Té poca demanda d'aigua a l'inici, i aquesta augmenta en ple desenvolupament. Requereix regs abundants i regulars.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

Exigeix condicions càlides i requereix una exposició solar mínima de deu hores. En els períodes freds, deté el desenvolupament. És molt sensible a les gelades. En canvi, les altes temperatures no li solen perjudicar i pot resistir nivells tèrmics per damunt dels 40 °C. Respecte als sòls, requereix sòls profunds, amb alts continguts en humus i matèria orgànica. Li convenen els sòls de textura mitjana o lleugera sense problemes d'entollada d'aigua.

DIMENSIONS

De vegades pot arribar als 1,5 m d'alçària.

FAENES

Les faenes més comunes són: eliminació de males herbes (birbar), acumulació de terra entorn de les tiges si s'ha de fer una aportació de matèria orgànica (calçament), esporgada de formació, aclarida de flors i fruits. És convenient limitar el nombre de fruits per a evitar que es formen massa xicotets. Per a evitar ruptures de branques carregades de molts fruits, és convenient col·locar suports rígids al voltant de cada línia de plantes (perxells) per a facilitar el sosteniment de la planta.

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: aranya roja, escarabat de la creïlla, mosca blanca, pugó, trips i nematodes. Malalties comunes: botritis i virus.

RECOL·LECCIÓ

La collita es fa escalonadament de juliol a octubre, quan els fruits encara no estan madurs i abans que les llavors comencen a engrossir, ja que els amarguen quan engrosseixen.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

No s'han de repetir ni plantar altres solanàcies en el cicle següent. Associació favorable amb flors i plantes aromàtiques; compatible amb bledes, alls, apís, espinacs, fesols, encisams, joliver i raves. Associació desfavorable amb pèsols, creïlles i cogombres.

ALTRES DADES D'INTERÉS

Pot consumir-se torrada, a la graella, fregida, arrebossada, gratinada o cuïta. Té una baixa aportació calòrica, per la qual cosa resulta convenient per a l'ús en dietes. Se li atribueixen propietats digestives i diürètiques.



API 2.3

NOM COMÚ

Api

NOM CIENTÍFIC

Apium graveolens L. var. *dulcis*

FAMÍLIA

Umbelíferes

CARACTERÍSTIQUES

Planta herbàcia bianual amb una arrel principal, axiforme, profunda, molt marcada i amb un sistema d'arrels secundàries molt abundant i superficial. Durant les primeres fases del cultiu, la tija està reduïda a un eix curt, del qual ix una roseta de fulles alternes. Del coll de l'arrel brollen tiges herbàcies que poden arribar fins als 80 cm d'alçària i formen una penca (tija) molt grossa i carnosa amb fulles nombroses, que constitueix la part comestible. Com ocorre en les espècies bianuals, durant el primer any de cultiu l'api desenvolupa àmpliament el sistema foliar, mentre que, en el segon any, la tija s'allarga àmpliament i dona lloc a la tija floral, amb flors blanques o morades. La llavor té un poder de germinació d'uns tres anys.

APROFITAMENT

Tija i fulla

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra directa: Es fa entre febrer i març.

Sembra en planter: Amb protecció contra el fred. Ha de fer-se entre gener i març. Requereix un nivell constant d'humitat en el terreny i efectuar aclarides. A l'hora de fer el trasplantament, s'ha de procurar que la grandària de les plantes siga el més uniforme possible. Es du a terme entre maig i juny, dos mesos després de la sembra, quan les plantes tenen uns 15 cm d'alçària i cinc fulles. Convé deixar una separació de 30 cm entre plantes i d'uns 50 cm entre línies.

DURACIÓ

La duració del cultiu, des de la sembra fins a la recol·lecció, és aproximadament de quatre a sis mesos.

NECESSITATS HÍDRiques

Requereix regs molt elevats en totes les fases de creixement.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

Planta de clima temperat-càlid. La temperatura òptima de germinació de les llavors és d'uns 20 °C. La temperatura òptima per al desenvolupament oscil·la entre 15 i 20 °C. No resisteix les gelades. És un cultiu molt sensible a la pedra. Els punts d'impacte són focus importants de desenvolupament posterior de malalties i poden causar danys severes en les fulles. És vulnerable a les gelades, que es manifesten quan les fulles superiors groguegen. En casos de gelades severes, les penques s'envindren i l'epidermis se separa de la resta dels teixits. Pel que fa als requeriments de sòl, s'adapta a tot tipus de terrenys que tinguen un drenatge adequat. Són convenients els sòls profunds, molls, orgànics (rics en humus i nutrients) i amb molta capacitat hídrica, però sense entollades.

DIMENSIONS

El port de la planta pot arribar als 60 cm. Durant el segon any del cultiu, la tija s'allarga i pot arribar a 1 m d'alçària.

FAENES

S'aconsella remoure la terra perquè s'airege (escarificació) i arrancar les males herbes (bimbada). Si es fa un encoixinat de palla, es manté la humitat de la terra i així s'estalvien les faenes d'eliminació de males herbes.

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: mosca de la safanòria i de l'api, pugons, cucs, caragols, bavoses i nematodes. Malalties comunes: mildiu de l'api i tió.

RECOL·LECCIÓ

Collita escalonada de juliol a novembre. Les peces poden tallar-se per complet arran de terra, encara que pot resultar més convenient anar tallant les fulles segons les necessitats i així recollir durant mesos.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

Sembrar abans de crucíferes (cols i raves) i després de liliàcies (alls, cebes i espàrrecs). Associació favorable amb bledes, carxofes, albergines, cols, coliflors, pèsols, fesols, encisams, cogombres, porros, remolatxes i tomates. L'associació és desfavorable amb dacsa, creïlles i safanòries. Espanta la palometa, les larves de la qual ataquen la col.

ALTRES DADES D'INTERÉS

S'utilitza com a ingredient fresc en ensalades i cuit en caldos i purés. Ajuda en la digestió. Se li atribueixen propietats diürètiques, antibacterianes i depuradores de la sang.



BLEDA

2.4

NOM COMÚ

Bleda

NOM CIENTÍFIC

Beta vulgaris var. *cicla*.

FAMÍLIA

Quenopodiàcies

CARACTERÍSTIQUES

Planta bianual que pot arribar fins a 1,20 m d'alçària, amb una arrel profunda i fibrosa. Les fulles verdes són la part comestible. Són molt grans, amb els pecíols (sosteniment de la fulla) i els nervis molt desenvolupats. Les flors poden aparèixer en grups de dos o tres. Perquè la floració es presente, necessiten un període de baixes temperatures. El fruit no és comestible i té en l'interior tres o quatre llavors molt xicotetes. Durant el segon any de cultiu i després d'haver rebut l'estímul de les baixes temperatures hivernals (vernalització), emet el fill floral (tija), que és molt ramificat. La capacitat germinativa de les llavors es prolonga durant tres o quatre anys.

APROFITAMENT

Fulla

SEMBRA / PLANTACIÓ

La sembra pot fer-se pràcticament durant tot l'any, amb l'excepció dels mesos d'hivern.

Sembra directa: És preferible fer-la del març a l'agost, col·locant dos llavors cada volta, distants uns 40 cm sobre línies espaiades a 50 cm.

Sembra en planter: Es du a terme de febrer a març. Es fa un esclat (reducció del nombre de plantes) quan tenen uns 3 cm d'alçària. El trasplantament té lloc del març al maig, quan han transcorregut uns trenta dies des de la sembra i les plantes tenen vora 15 cm i cinc o sis fulles.

DURACIÓ

Des de la sembra fins a la recolecció transcorre un període d'entre dos i mig i quatre mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

Per raó de la gran massa foliar, necessita que en tot moment es mantinga el sòl en un estat òptim d'humitat.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I SÒL

Planta de clima temperat. La perjudiquen els canvis bruscos de temperatura. Prefereix climatologies temperades i humides. Resisteix el fred si no és molt intens, però, quan les fulles ja estan desenvolupades, es mostren sensibles a les gelades. No requereix una llum excessiva. Pel que fa a les necessitats de sòl, es desenvolupa millor quan la textura tendeix a argilosa. Requereix sòls profunds i permeables amb un gran poder d'absorció i rics en matèria orgànica.

DIMENSIONS

El fill floral pot arribar a una alçària mitjana d'1,20 m.

FAENES

En cas de sembra directa, requereix l'eliminació d'algunes plantes (aclarida). Les faenes típiques són eliminar les males herbes (bimbada), remoure la terra (escarificació), cobrir els troncs amb terra per a afavorir que es pose més tendra (calçament) i recobrir el sòl amb palla (encoixinament) en èpoques fredes.

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: bavoses, caragols, cucs, mosca de la remolatxa i pugó.

Malalties comunes: mildiu i virosi.

RECOLLECCIÓ

Es cull de juny a desembre, uns seixanta dies després de la sembra. La producció és màxima, com a terme mitjà, als noranta dies després de la sembra. Les fulles exteriors es tallen a 2-3 cm del sòl per a afavorir el creixement de les fulles interiors. La recol·lecció es fa des de les fulles de fora cap a les de dins, i es procura no tallar el coll de la planta.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

És molt útil en rotacions, ja que pot ocupar buits entre els períodes de cultius d'altres plantes hortícoles. S'associa favorablement amb apís, cebes, cols, coliflors, fesols, encisams i safanòries. S'associa desfavorablement amb espàrrecs, porros i tomates.

ALTRES DADES D'INTERÉS

Les fulles poden consumir-se en ensalada o cuites. Enforteix el sistema immunològic, ajuda a previndre malalties de la vista i intestinals, càlculs renals, retenció de líquids, diabetis, colesterol, rampes, mal de cap, depressions, etc. És una planta laxant, digestiva i molt poc calòrica. A més, té un alt contingut en vitamines A i C.



BRÒCOLI

2.5

NOM COMÚ

Bròcoli

NOM CIENTÍFIC

Brassica oleracea L. var. *italica*

FAMÍLIA

Crucíferes

CARACTERÍSTIQUES

Planta de la família de les cols, l'aprofitament de la qual són les flors i no les fulles. L'arrel és axiforme i té arrels secundàries i superficials. La tija és cilíndrica i curta, i les fulles, de color verd fosc i rinxolades, són estretes i molt dretes, amb nervadures marcades i blanques. La part comestible és una inflorescència (sistemes de branques agrupades i destinades a la formació de flors) hipertrofiada constituïda per les flors i els peduncles, que es consumeixen abans d'obrir-se. Les masses d'inflorescències són de color verd, grisenc o morat. El fruit produeix llavors abundants redones i de color rosaci. La capacitat germinativa mitjana és d'uns quatre anys.

APROFITAMENT

Flor

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra en planter entre maig i juny, en files separades uns 25 cm. Es trasplanten les plantes quan tenen cinc o sis fulles i una alçària mitjana de 15 cm, cosa que ocorre quan han transcorregut uns quaranta dies després de la sembra. Es deixa una distància aproximada de 70 cm entre plantes i files.

DURACIÓ

La duració del cultiu, des de la sembra fins a la recol·lecció, és de cinc a sis mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

Regs regulars i abundants en fase de creixement.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

Planta de clima temperat amb preferències de temperatures entre 10 i 24 °C. A temperatures superiors als 30 °C, disminueix la germinació, i, a partir dels 36 °C, el percentatge de germinació és pràcticament nul. Resulten perjudicials els vents excessivament secs. La perjudica la calor excessiva. La



BRÒCOLI

textura dels sòls és preferible que siga lleugera i amb un bon poder de retenció de la humitat. Prefereix sòls rics en matèria orgànica, lleugers (arenosos) per a varietats primerenques i pesats (argilosos) per a les tardanes.

DIMENSIONS

Pot arribar a uns 90 cm d'alçària.

FAENES

Preparació prèvia del terreny. Eliminació de les males herbes (bimbada). Recobriment del sòl amb palla (encoixinat). És convenient efectuar una lleugera acumulació de terra al voltant de la tija (calçament) per a reforçar la subjecció de la planta. Si es fa la sembra directa, és imprescindible eliminar algunes plantes (aclaries).

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: erugues de la col, arna de les crucíferes, mosca de la col, corcó de la col i minadors de la fulla. Malalties comunes: hèrnia, mildiu i rovell.

RECOLLECCIÓ

Les varietats primerenques es cullen d'octubre a desembre, les de mitjana estació, de gener a febrer, i les tardanes, de març a maig. La recol·lecció es fa quan la tija arriba als 5-6 cm i la inflorescència està tancada, compacta i presenta un aspecte brillant.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

No ha de rotar-se amb altres crucíferes (naps, raves, cols llombardes, etc.). Pot sembrar-se després de cebes, creïlles, tomates, melons o dacsa. S'associa favorablement amb bledes, apis, canonges, cols de cabdell, espinacs, fesols, encisams, cogombres, remolatxes, tomates i safanòries. S'associa desfavorablement amb alls, cebes, fraules i creïlles.

ALTRES DADES D'INTERÉS

És molt nutritiu, aporta vitamines A, B2 i C i és poc calòric. Se li atribueixen propietats antioxidants, desintoxicants i antiinfeccioses. A més, es considera bo per a malalties cardíques, osteoporosi, anèmia, restrenyiment i hipertiroidisme.



CACAU

2.6

NOM COMÚ

Cacauet

NOM CIENTÍFIC

Arachis hypogaea L.

FAMÍLIA

Lleguminoses

CARACTERÍSTIQUES

Planta anual herbàcia. L'arrel primària penetra fins a una profunditat que pot arribar a 1 m. Té tiges molt ramificades des de la base. Quan les branques toquen el sòl, es desenvolupen arrels. Les fulles són compostes, amb dos parells de folíols d'uns 6 cm de llarg, que es troben inserits a una i altra banda d'un eix. Les flors són xicotetes i de color groc. Quan es marceixen, la tija que les sosté s'allarga i s'introdueix en el sòl a uns 7 cm de profunditat, de manera que les llavors maduren sota terra dins d'una tavella (corfa llenyosa). Les tavelles són allargades i voluminoses, tenen una grandària d'uns 5 cm i en l'interior es troben les llavors de color marró groguenc, normalment en grups de dos. Les llavors estan recobertes per una làmina de color roig clar o fosc (testa). Hi ha dos grups principals de varietats de cacauet, que es diferencien pel port (erecte o rèptil).

APROFITAMENT

Llavor

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra directa: Es fa al llarg del mes de maig. Es col·loquen dos llavors juntes i es deixa una separació d'uns 40 cm entre plantes i 50 cm entre solcs.

DURACIÓ

La duració, des de la sembra fins a la recol·lecció, és de vora quatre mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

Requereix aportacions freqüents d'aigua durant el creixement vegetatiu, però poden ser perjudicials si es presenten quan les tavelles s'estan desenvolupant o madurant. Si el sòl és massa humit, pot donar lloc a la putrefacció de les arrels.



CACAU

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

Planta de clima càlid. És susceptible a les gelades, que la perjudiquen. Respecte als requeriments de sòl, requereix terrenys ben drenats, amb estructura solta, amb matèria orgànica i un alt contingut en calci, fòsfor i potassi.

DIMENSIONS

L'altura de la planta pot arribar als 70 cm.

FAENES

Eliminació de males herbes (bimbada) per a evitar la competència, almenys fins que s'inicia la floració.

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: trips. Malalties comunes: fongs, bacteris, virus i rovell.

RECOLLECCIÓ

Té lloc a la fi de la tardor. La fase més difícil d'aquest cultiu és determinar quan la planta està llesta per a la collita. La pràctica general és traure unes quantes plantes i observar l'estat de maduració de les tavelles. Si les llavors estan madures, presentaran un color rosa o rogenç, s'hauran desapegat internament de la tavel·la i la làmina que rodeja les llavors es desprendreà fàcilment. Una vegada s'ha comprovat l'estat de maduració de les llavors, les plantes s'extrauen de terra i es deixen en el camp fins que les tavelles estan completament seques.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

El cacauet consumeix grans quantitats de fosfats, potassi i calci del sòl, per això, en un sistema de rotació de cultius, és aconsellable esperar almenys tres anys abans de repetir-lo. És bon precedent de cultius de cereals, dacsa i llegums de gra (fesols). L'associació resulta favorable amb dacsa.

ALTRES DADES D'INTERÉS

Els cacauets són una font important d'oli vegetal. Habitualment són consumits torrats o cuits, i també sense tavelles i salats. Els grans sencers o triturrats s'utilitzen en l'elaboració d'una gran varietat de productes, com dolços, pastissos, galletes, etc. Són molt nutritius, rics en proteïnes, fibra, fòsfor, magnesi, calci i vitamina E, i de digestió molt fàcil. Se'ls atribueixen propietats beneficioses per a combatre còlics hepàtics, nefrítics i inflamacions intestinals.



CANONGE

2.7

NOM COMÚ

Canonge

NOM CIENTÍFIC

Valerianella locusta L.

FAMÍLIA

Valerianàcies

CARACTERÍSTIQUES

Planta herbàcia anual de fullatge espès. Les fulles són comestibles, amples, còncaves i de color verd intens. Es disposen formant ramells a manera de rosetes. Quan les plantes floreixen, ja no són aptes per al consum. Les llavors són grosses i han de posar-se a remulla un o dos dies abans de la sembra.

APROFITAMENT

Fulla

SEMBRA / PLANTACIÓ

La sembra directa es fa a partir del 15 d'agost per a aconseguir una collita a la tardor, i fins a la fi de setembre per a una collita d'hivern i de primavera. Es pot fer la sembra a eixam, però és preferible sembrar en línies o solcs separats entre si uns 20 cm. El cultiu es pot plantar intercalat entre altres. A més, les sembres en cossils donen resultats excel·lents.

DURACIÓ

La duració del cultiu, des de la sembra fins a la recol·lecció, és de dos a quatre mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

Necessita un reg moderat

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

Planta de tardor i hivern, no suporta temperatures superiors a 30 °C. És resistent a les gelades i inclús augmenta la resistència quan les plantes estan desenvolupades incompletament a la tardor. Pot orientar-se a ple sol o a mitja ombra. S'adapta a la majoria de sòls, encara que prefereix els compactes, lleugers i nutritius. Suporta malament la competència amb les males herbes.



CANONGE

DIMENSIONS

La planta és de port baix. El desenvolupament es limita, com a màxim, a uns 30 cm d'alçada.

FAENES

Abans de la sembra convé netejar el sòl de males herbes. A més, és convenient cobrir el cultiu quan hi ha risc de gelades, preferentment en la collita d'hivern i de primavera.

PLAGUES I MALALTIES

Normalment, no resulten afectats per plagues excepte l'oidi. No té malalties importants.

RECOL·LECCIÓ

La recol·lecció comença a l'octubre i es prolonga durant tot l'hivern, i pot arribar fins i tot a la primavera. En tot cas, abans de març, ja que durant tot aquest mes floreixen ràpidament. Les plantes es tallen pel coll de l'arrel. Es conserven durant poc de temps.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

S'associa favorablement amb cols de cabdell, naps, porros i safanòries.

ALTRES DADES D'INTERÉS

El principal consum és en fresc, principalment en ensalades. Té un sabor delicat i l'olor és lleugerament àcida. És poc calòric i aporta vitamines A, C, B6, E i minerals, a més d'àcid fòlic i betacarotens. És depuratiu de la sang, facilita la digestió i ajuda contra l'anèmia. Millora la visió nocturna, el cabell i les ungles. És relaxant del sistema nerviós.



CARABASSA

2.8

NOM COMÚ

Carabassa

NOM CIENTÍFIC

Cucurbita maxima Duchesne

FAMÍLIA

Cucurbitàcies

CARACTERÍSTIQUES

Planta anual rèptil, que pot arribar a més de 5 m de longitud, amb un sistema radicular profund. Els fulls són lobulats i cordiformes, d'aspecte aspre i sarmentós. Té grans flors grogues. Els fruits són grans, de forma variable i de corfa dura. La grandària i el color dels fruits varien en funció de la varietat. Les llavors són de color blanc-groguenques, aplanades, llises i grans. El poder germinatiu és d'uns quants anys.

APROFITAMENT

Fruit, llavor i flor

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra directa: Sol fer-se en la segona quinzena de maig (quan no hi ha perill de gelades). Es deixen 2 m de distància entre plantes i 1 m entre files. És convenient fer un aclarida eliminant les plantes més dèbils quan la planta tinga dos fulles.

Sembra en planter: Es fa entre abril i maig. El trasplantament és convenient quan les plantes tinguen dos o tres fulles o progressivament fins al començament de l'estiu.

DURACIÓ

La duració del cultiu, des de la sembra fins a la recol·lecció, és de tres a cinc mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

Necessiten regs regulars en temps secs. Requereix bastant aigua, però l'excés de reg pot resultar perjudicial. A la tardor, els regs han de ser més moderats, ja que l'excés d'aigua danya la bona conservació dels fruits i la seua qualitat.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

Són molt exigents en calor. Han de sembrar-se una volta haja passat el risc de fred, ja que no resisteixen les baixes

CARABASSA

temperatures. Necessita una exposició solejada. Encara que no té exigències especials pel que fa a sòls, poden desenvolupar-se en terrenys pobres, però prefereixen els sòls solts i ben esponjosos, rics en matèria orgànica i capaços de conservar la humitat durant l'estiu.

DIMENSIONS

Planta rèptil que pot arribar als 70 cm d'alçada i tindre una longitud de més de 5 m.

FAENES

Eliminació de plantes per a deixar una planta per colp (aclarida). Col·locació de perxells per a guiar la planta en el creixement. Esporgada, neteja de brots secundaris i aclarida de fruits.

PLAGUES I MALALTIES

Les afecten els mateixos enemics que s'han indicat en altres cucurbitàcies. Són importants les plagues següents: mosca blanca, aranya roja, pugons i certes malalties causades per fongs (oïdi, antracnosi i traqueomicosi).

RECOL·LECCIÓ

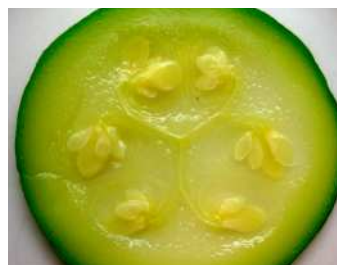
Quan els fruits maduren, normalment de setembre a novembre, canvien de color i la pell s'endureix. Quan encara no estan a punt, és convenient protegir les mates amb una tela durant la nit. De cada planta se solen obtenir entre un i quatre fruits. Per a obtenir fruits més grans, s'aconsella deixar-ne dos per planta. Si les carabasses es mantenen en bones condicions d'emmagatzematge (zona fresca i seca), poden conservar-se fins al març o l'abril.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

Associació favorable amb alfàbega, cebes, fesols, dacsa i encisams. L'associació resulta desfavorable amb creïlles.

ALTRES DADES D'INTERÉS

Els fruits poden consumir-se frescos, cuits i torrats. Són ingredients habituals en l'elaboració de mermelades, confitures i pastissos. A més, les llavors poden consumir-se directament o processar-se per a l'obtenció d'un oli comestible. Una característica dels fruits és l'alt grau de conservació després de la recol·lecció i el secat (generalment al sol), que pot sobrepassar els sis mesos sense que es deterioreni. Té propietats laxants i diürètiques. Les llavors tenen propietats antiparasitàries. També pot consumir-se la flor cuinada.



CARABASSETA

2.9

NOM COMÚ

Carabasseta, carabassó

NOM CIENTÍFIC

Cucurbita pepo L. subespècie *pepo*

FAMÍLIA

Cucurbitàcies

CARACTERÍSTIQUES

Planta anual, rèptil i de vegetació compacta, dotada d'una tija en forma d'eix principal curt, aspra al tacte i de creixement limitat, en què s'insereixen les fulles. Les tiges són erectes, amples, triangulars, aspres i espinoses, i de color verd fosc. Les flors són grans i de color groc. Els fruits tenen forma generalment allargada i cilíndrica, amb superfície més aïna llisa i de color variable. Son freqüents els colors verds i grocs. Les llavors són grans, planes i de color blanc-groguenc.

APROFITAMENT

Frut i flor

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra directa: D'abril a maig. Es deixa una distància d'uns 50 cm entre plantes i d'1 m entre línies. Convé fer una aclarida posterior per a deixar una planta per clot.

Sembra en planter: Entre març i abril. Trasplantament al terreny definitiu amb gassó als vint dies.

DURACIÓ

La duració del cultiu, des de la sembra fins a la recol·lecció, és de tres a quatre mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

Planta exigent en humitat i bon drenatge. Pot resultar molt perjudicada per l'acumulació excessiva d'aigües per condicions deficitàries de drenatge del sòl. Una setmana abans de l'inici de la recol·lecció s'han d'incrementar els regs de forma progressiva fins que el cultiu arribi a la producció plena.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

Planta de climes càlids. El mínim tèrmic per a germinar és de 15 °C. La temperatura a què interromp el seu creixement és de 8 °C. Respecte a la humitat, els valors adequats estan

CARABASSETA

compresos entre el 65-80 %. És una planta molt exigent en lluminositat. Respecte a les necessitats de sòls, s'adapta bé a terrenys arenosos, però prefereix sòls de textura mitjana, rics en matèria orgànica, ben proveïts de nutrients i ben drenats.

DIMENSIONS

Pot arribar fins a 1 m d'alçada.

FAENES

Acumulació de terra al voltant de la planta (calçament) per a afavorir l'arrelament de les mates i un desenvolupament més abundant. Eliminació de fulles de la part baixa de la planta quan estiguen envellides.

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: aranya roja, mosca blanca, pugó, trips i nematodes. Malalties comunes: oïdi, podridures i virus.

RECOLLECCIÓ

Es fa quan els fruits no han arribat al desenvolupament definitiu, aproximadament quan tenen uns 15 cm de longitud i un pes d'uns 200 g per fruit. La recol·lecció és escalonada, tallant els fruits a una longitud del peduncle d'1-2 cm.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

S'associa favorablement amb alfàbega, cebes, cols, pèsols, fesols, encisams i dacs. No és convenient associar-les amb coliflors, fenoll, cogombres i raves.

ALTRES DADES D'INTERÉS

S'utilitza com a ingredient, crua o cuita. Pot consumir-se rebossada, en ensalades, arròs o cremes. És baixa en calories. Se li atribueixen propietats diürètiques. També pot consumir-se la flor cuinada.



CARD 2.10

NOM COMÚ

Card

NOM CIENTÍFIC

Cynara cardunculus L.

FAMÍLIA

Compostes

CARACTERÍSTIQUES

Planta herbàcia perenne cultivada com a anual, molt pròxima a la carxofa i pertanyent a la mateixa espècie botànica. És molt vivaç, amb un sistema radical molt desenvolupat i profund. Les tiges florals són grosses, carneses i dretes. Tenen una nervadura central molt desenvolupada que constitueix les parts comestibles de la planta. Estan densament coberts de fulles, que són grans, espinoses, amb vellositats i llises en la cara superior. Les fulles tenen una nervació principal molt marcada, de color verd en el feix i blanquinoses en el revés, i poden tindre alguna espina. Les flors es troben agrupades formant inflorescències en forma de capítol (les flors s'agrupen de manera que s'assembla a una plataforma) de color blanquinós o violaci. Els fruits tenen una única llavor, són allargats i grisencs i recorden a les pipes de gira-sol. La llavor té una capacitat germinativa mitjana d'uns cinc anys.

APROFITAMENT

Tija i fulla

SEMBRA / PLANTACIÓ

La sembra directa es pot iniciar a l'abril i continuar durant tot el mes de maig, en terra fèrtil i tova i deixant una distància d'1 metre plantes i entre línies.

DURACIÓ

La duració del cultiu, des de la sembra fins a la recol·lecció, és de quatre a sis mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

És una planta amb necessitats hídriques moderades. Requereix poc de reg, encara que des de l'estiu fins a mitjan tardor en requereix amb una certa assiduitat.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

El card és una hortalissa de desenvolupament típic

CARD

tardorenc-hivernal típica de climes temperats amb temperatures entre 15 i 18 °C. L'afecta l'acció de les gelades. Respecte als requeriments de sòls, els prefereix rics, profunds, molls (de textura lleugera), frescos i orgànics.

DIMENSIONS

Les tiges florals poden arribar a una alçària compresa entre 1 i 2 m.

FAENES

Es recomana fer les faenes següents: eliminació de males herbes (bimbada), remoure la terra, facilitar l'aireig (escarificar) i blanquejar les tiges, cosa que pot fer-se acumulant terra (calçar) o col·locant materials opacs (palla, terra, paper, plàstics, etc.) al voltant de la planta. Aquesta operació és necessària perquè les tiges queden més tendres. Es fa paulatinament en funció del consum.

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: cucs, pugons, mosques, arna, caragols i llimacs. Malalties comunes: mildiu i oïdi.

RECOL·LECCIÓ

La recol·lecció es fa escalonada entre la tardor i l'hivern.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

Associació favorable durant els dos primers mesos amb espinacs, encisams, raves i safanòries.

ALTRES DADES D'INTERÉS

Es consumeix principalment fresc en ensalades i cuit en guisats. També s'utilitza com a infusió per a facilitar la digestió. És una hortalissa que es considera tònica i digestiva. Se li atribueixen propietats medicinals, és depurativa i bona per al fetge, l'osteoporosi i la diabetis.



CARLOTA 2.11

NOM COMÚ

Safanòria, carlota, pastenaga

NOM CIENTÍFIC

Daucus carota L.

FAMÍLIA

Umbelíferes

CARACTERÍSTIQUES

Planta herbàcia bianual, que durant el primer any de cultiu desenvolupa una roseta de fulles allargades i emmagatzema les seues reserves en l'arrel. Aquesta té forma allargada, cilíndrica, carnosa i cruixent, amb arrels secundàries d'absorció. Les flors ixen en el segon any de cultiu. Són de color blanc, groguenc o blavós i es presenten agrupades. Les llavors són xicotetes i de color verd fosc. La capacitat germinativa mitjana és d'uns tres anys.

APROFITAMENT

Arrel

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra directa: Al llarg de tot l'any i preferiblement a la primavera. No convé soterrar molt les llavors, sinó col·locar-les a uns 2 cm de profunditat i a una separació aproximada de 10 cm entre plantes i d'uns 20 cm entre files. Si se sembra a barreig, caldrà fer una aclarida posterior. No admet el trasplantament.

DURACIÓ

La duració del cultiu des de la sembra fins a la recol·lecció és de quatre a cinc mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

És bastant exigent en reg, ja que necessita regs regulars, sobretot quan es cultiva en sòls solts i arenosos que retenen menys l'aigua. Necessita una humitat contínua en terra, però sense entollaments. No tolera les calors excessives ni la deshidratació de la terra, fets que provoquen un enduriment de les arrels.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

Prefereix els climes temperats, no necessita temperatures elevades, suporta les gelades lleugeres i prefereix sòls fèrtils, airejats, profunds i de textura lleugera amb bon contingut en

CARLOTA

arena i que retinguen la humitat. És convenient evitar els sòls compactats o amb pedres, ja que s'originen arrels de menor pes, diàmetre i longitud.

DIMENSIONS

La tija floral pot arribar a una alçada de fins a 1,5 m.

FAENES

Eliminació i control de males herbes (bimbada), eliminació de plantes quan tenen dos o tres fulles per arribar a un bon desenvolupament de la collita (aclurada).

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: mosca de la safanòria, pugons, cucs, erugues i nematodes. Malalties comunes: oïdi i mildiu.

RECOLLECCIÓ

La collita té lloc uns tres mesos després de la sembra. És convenient recollir les arrels joves, ja que els més madurs són menys tendres. La recol·lecció se sol fer manualment ajudant-se amb una pala. Posteriorment, es tallen les fulles arran del coll. D'altra banda, les denominades safanòries *baby*, de grandària reduïda, es recol·lecten abans que es desenvolupen totalment les arrels. Poden conservar-se en el frigorífic durant unes quantes setmanes.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

No és aconsellable que seguisquen altres umbel·líferes, com apis. Li convenen com a precedents la dacsa o tomates. L'associació és favorable amb alls, cebes, pèsols, enciams o porros. L'associació resulta desfavorable amb apis o remolatxes. No convé repetir el cultiu fins a transcorreguts almenys quatre anys. El cultiu de cebes o porros entre files repelleix la mosca de la safanòria.

ALTRES DADES D'INTERÉS

Es poden prendre crues o cuites. Es consumeixen habitualment en ensalades, guisats o com a guarnició. Són refrescants, diürètics i antioxidants. Molt utilitzades en la indústria agroalimentària per a l'elaboració de congelats, conserves, purés, aliments per a xiquets, extracció de colorants alimentaris i suc. Són molt riques en sals minerals (fibra, coure, iode i zinc) i en vitamines (A, B i C). A més, tenen un gran valor antioxidant.



CARXOFA 2.12

NOM COMÚ

Carxofa

NOM CIENTÍFIC

Cynara scolymus L.

FAMÍLIA

Liliàcies

CARACTERÍSTIQUES

És una planta vivaç (perenne, perd la part aèria en èpoques desfavorables), molt vigorosa i dotada d'un sistema radical poderós que s'insereix en un rizoma (tija horitzontal i subterrània) molt desenvolupat, en què s'acumulen les reserves alimentàries que elabora la planta. Les tiges estan dretes, són grosses, acanalades longitudinalment i ramificades. Les fulles són llargues i velloses, amb el revés blanquinós i el feix de color verd clar. Els nervis centrals estan molt marcats i el limbe (part eixamlada de les fulles) està dividit en lòbuls laterals. Les flors rematen les tiges i formen un capítol floral gros embolicat per elements més xicotets, que, amb la base, constitueixen la part comestible de la verdura. Si no es recol·lecten en estat tendre, s'obrin i donen lloc a flors blavoses. La llavor té un poder de germinació de sis a dotze anys. A Espanya, la varietat tradicional més cultivada és la blanca de Tudela.

APROFITAMENT

Flor

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra directa: És convenient fer-la entre abril i juny. Es col·loquen dos o tres llavors per clot. La llavor dona lloc a plantes molt variables i poc productives, per això és convenient fer una multiplicació per fillols (rebrotos de la planta) o esqueixos (tiges o cors amb part del rizoma) obtinguts de les plantes més sanes i productives.

Multiplicació per fillols: Es fa entre febrer i març. S'agarren de les plantes mares seleccionant-ne els més vigorosos. Es retallen les fulles i les arrels i es planten en viviers, en línies separades uns 10 cm.

Multiplicació per esqueixos: És el sistema més empleat en el litoral mediterrani valencià. Consisteix a agarrar els rizomes dels peus mare. Es poden obtenir de cada peu mare entre quatre i sis esqueixos, que es planten directament al juliol i l'agost. És convenient que els esqueixos tinguin algunes



CARXOFA

arrels perquè s'agarren millor. La plantació sol fer-se sobre cavallons separats aproximadament 1 m entre línies i plantes.

DURACIÓ

La duració del cultiu, des de la sembra fins a la recollecció de la primera collita, és de vuit mesos. Solen ser més productives les collites del segon i tercer any.

NECESSITATS HÍDRIQUES

Són necessaris regs freqüents i abundants. No obstant això, no toleren els excessos d'humitat.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I SÒL

Planta de clima temperat-càlid, no humit i lliure de gelades. Per davall de 5 °C deté el seu desenvolupament. La temperatura òptima de creixement se situa al voltant dels 15-18 °C, encara que a temperatures superiors a 8 °C pot créixer normalment. És una planta sensible a les gelades. Si la temperatura baixa fins als 2 °C, pot destruir-se totalment la part aèria. Les temperatures estivals elevades perjudiquen la producció i detenen el creixement. Encara que no té exigències marcades pel que fa al sòl, en terrenys excessivament arenosos les produccions obtingudes són molt escasses. Requereix sòls profunds, rics en matèria orgànica, amb molta capacitat hídrica però sense entollades, i preferentment una terra argilosocalcària.

DIMENSIONS

Les tiges poden arribar a una alçària d'1,5 m.

FAENES

Eliminar les males herbes (bimbada), col·locar terra entorn de les tiges (recalçament), esporgar les tiges seques després de la recollecció del primer any deixant-les prou baixes per a afavorir el desenvolupament de fillols.

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: rosquilla negra, banyarriquer de la carxofa, cucs, pugons, puceta de la carxofa, mosca de la carxofa, àcars i gasteròpodes. Malalties comunes: fongs i mildiu.

RECOLLECCIÓ

Sol començar a partir del mes de novembre. En el litoral mediterrani, es prolonga durant tot l'hivern i arriba fins a la primavera. Es recol·lecta uns vuit mesos després de la plantació de forma escalonada durant quaranta dies, abans que les fulles s'òbriguen i se sequen. Les altes temperatures de l'estiu, unides a la interrupció dels regs, produeixen una paralització pronunciada del creixement de les plantes, que tornen a iniciar l'activitat les darreres setmanes de l'estiu.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

Pel que fa a la rotació de cultius, resulta convenient abans de cultius de dacsa i faves. En canvi, cols, creïlles o cebes són bons precedents de la carxofa. D'altra banda, s'associa bé amb hortalisses de cicle curt, com apis, espinacs, pèsols, faves, fesols, encisams i raves, mentres que s'associa desfavorablement amb la creïlla.



CEBA 2.13

NOM COMÚ

Ceba

NOM CIENTÍFIC

Allium cepa L.

FAMÍLIA

Liliàcies

CARACTERÍSTIQUES

És una planta bianual, que en condicions normals es cultiva com a anual per a recol·lectar-ne els bulbs, i com a bianual quan es volen obtindre llavors. El sistema radicular està constituït per un gran nombre d'arrels blanques i fasciculades (en forma de feix). El bulb està format per unes quantes capes grosses, carneses i carregades amb substàncies de reserva, que constitueixen la part comestible de la planta. Les fulles que estan inserides sobre la tija són verdes, llargues i sense nervis. La floració té lloc en el segon any de cultiu, després de l'emissió de la tija floral, que porta en el seu extrem superior una agrupació de flors de color blanc o violaci. Les llavors són negres i apareixen en el segon any del cultiu. La capacitat germinativa es redueix significativament en el primer any, i en el segon any la perden quasi tota.

APROFITAMENT

Bulb

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra directa: Es fa de gener a març. Es reparteix la llavor en solcs poc profunds, espaiats uns 20 cm entre plantes i 30 cm entre files. L'època de sembra varia segons la varietat i el cicle de cultiu.

Sembra en planter: És la modalitat tradicional en el cultiu de la ceba en el litoral mediterrani. Es poden fer sembres en planter la major part de l'any, encara que preferentment es fan de gener a març i d'agost a setembre, i es trasplanten als tres o quatre mesos de la sembra.

DURACIÓ

La duració del cultiu des de la sembra fins a la recollecció és de sis a vuit mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

No és molt exigent en reg. Quan s'està formant el bulb, és el

moment de major requeriment d'aigua, però, quan la planta comença a secar-se, es deixa de regar per a poder collir-la.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DEL SÒL

Planta de clima temperat, resistent al fred, encara que per a la formació i maduració dels bulbs requereix temperatures altes i exposicions prolongades de sol. La temperatura mínima de germinació està pròxima als 2 °C, i l'òptima per a germinar s'aproxima als 24 °C. Pel que fa als sòls, es desenvolupa millor en terrenys de consistència mitjana o lleugera i en sòls ben airejats. Els sòls argilosos o humits augmenten el risc de podridura en les arrels i disminueixen la conservació dels bulbs. Prefereix sòls no atapeïts, profunds i rics en nutrients.

DIMENSIONS

Les tiges poden arribar fins als 1,5 m d'alçada.

LLAVORS

Són necessàries l'eliminació i la neteja de males herbes (bimbada). A més, quan el bulb està format, poden doblegar-se les tiges per a evitar la pujada a flor.

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: escarabat, mosca de la ceba, trips i nematodes. Malalties comunes: mildiu, rovell i botritis.

RECOLLECCIÓ

Es cullen quan els bulbs estan prou madurs, cosa que té lloc quan les dos o tres fulles exteriors estan seques. Als tres o quatre mesos del trasplantament. La collita es fa a mà. S'arranquen els bulbs i es depositen sobre terra, i es deixen secar durant tres o cinc dies abans de guardar-los per a evitar que es podrisquen. Poden conservar-se penjades en un lloc fresc, sec i airejat.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

No han de plantar-se després de cols o remolatxes. S'associa favorablement amb maduixes, enciams, cogombres, remolatxes, tomates i safanòries. Allunya la mosca que ataca les safanòries, que al seu torn allunya la mosca de la ceba. Associació desfavorable amb lleguminoses (pèsols, fesols...).

ALTRES DADES D'INTERÉS

És un aliment d'ampli consum habitual en la dieta mediterrània. És tònic, diürètic, protegeix d'infeccions, regula el sistema digestiu i està dotat de propietats antireumàtiques. Se li atribueix un paper important en la disminució de l'acumulació de colesterol i en la prevenció de malalties coronàries. És poc energètic i molt ric en sals minerals i vitamines A i C.



CIGRÓ 2.14

NOM COMÚ

Cigró

NOM CIENTÍFIC

Cicer arietinum L.

FAMÍLIA

Lleguminoses

CARACTERÍSTIQUES

Planta anual amb arrels profundes i ramificades. La tija principal és arrodonida. Té branques quadrangulars, amb presència de nervis, i estan entapissades de pèls. Les fulles tenen les vores dentades. Les flors normalment apareixen solitàries. Els fruits tenen una o dos llavors en l'interior, que solen ser un poc arrugades i presenten una forma esfèrica o arrodonida. Constitueixen la part comestible de la planta.

APROFITAMENT

Llavor

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra directa d'abril a maig. Es deixa una separació de 10 cm entre plantes i 30 cm entre fileres.

DURACIÓ

La duració del cultiu des de la sembra fins a la recollecció sol ser de sis mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

És una planta resistent a la sequera, encara que el reg incrementa el rendiment i el nombre de tavelles.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

És resistent al fred. A partir dels 10 °C, el cigró és capaç de germinar, però la temperatura òptima de germinació oscil·la entre els 25 i els 35 °C. Pel que fa als sòls, prefereix els silicioargilosos o limoargilosos que no continguin algeps. Prefereix els sòls orientats al sud-oest, airejats i on no s'acumule la humitat.

DIMENSIONS

Les tiges poden arribar fins als 60 cm d'alçada.

FAENES

Preparació del terreny. Eliminació de les males herbes (bimbada).

CIGRÓ

da). No cal fer una aportació d'abonament si es cultiva després de cereals. Com ocorre en totes les lleguminoses, tenen en les arrels bacteris nitrificants que fixen el nitrogen atmosfèric, i així eviten l'aportació d'abonaments nitrogenats, per això, enriqueixen el sòl per als cultius posteriors.

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: mosca del cigró, corcó i arna roja del cigró. Malalties comunes: fongs i ràbia del cigró.

RECOLLECCIÓ

La recol·lecció sol tindre lloc al setembre, quan les fulles engrogueixen. Es fa tallant les plantes per damunt del nivell del sòl o de l'arrel, apilant-les en muntons i deixant-les secar durant uns dies abans de batre-les. La llavor seca pot conservar-se en un lloc fresc, sec i ventilat.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

Convé no repetir el cultiu sobre el terreny almenys fins que passen quatre anys. És convenient el cultiu després de cereals. L'associació resulta favorable amb carabasses, carabassetes, dacsa, melons i cogombres.

ALTRES DADES D'INTERÉS

Es consumeixen en olles, com a ingredients d'ensalades, en purés, potatges i humus. Els llegums són tan rics en proteïnes com les carns i quasi tan rics en glúcids com els cereals. Amb aquests, són els aliments amb menor contingut en aigua i els més rics en fibra, per això són un aliment molt valuós des del punt de vista nutricional.



COGOMBRE 2.15

NOM COMÚ

Cogombre

NOM CIENTÍFIC

Cucumis sativus L.

FAMÍLIA

Cucurbitàcies

CARACTERÍSTIQUES

Planta herbàcia anual recoberta de vellositats. Té arrels en forma de feix i un desenvolupament bastant superficial. Les tiges són grimpadores o rèptils, molt ramificades en la base i angulosos. De cada nuc parteix una fulla o un circell. Les fulles són de color verd fosc i estan recobertes d'un borrisol molt fi. Les flors són grogues i la pol·linització s'efectua principalment a través d'insectes. El fruit, que constitueix la part comestible, és allargat i presenta un grandària i forma variables. El color de la corfa pot ser verd, groc o blanc, mentres que la polpa és sempre blanca i aquosa. Les llavors són allargades, ovalades, esclafades i de color blanc-groguenc. La capacitat germinativa és d'uns cinc anys.

APROFITAMENT

Fruit

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra directa: De març a maig. Es col·loquen de quatre a cinc llavors per clot i es deixa una separació d'uns 0,5 m entre plantes i 1 m entre fileres. Una volta germinades, cal deixar una planta per clot.

Sembra en planter: De febrer a abril. Es fa el trasplantament de març a maig a la mateixa distància entre plantes i entre fileres que en la sembra directa.

DURACIÓ

El període des de la sembra fins a la recol·lecció és de tres a quatre mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

Necessita regs abundants i freqüents durant l'inici del desenvolupament vegetal. A partir d'eixe moment, el reg ha de ser moderat.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

Planta de clima temperat-càlid amb exposició a ple sol. La



COGOMBRE

temperatura òptima de creixement se situa entre 18-28 °C. No suporta el fred ni l'excés d'humitat. Uns valors excessius d'humitat ambiental poden repercutir negativament en el cultiu en propiciar el desenvolupament de malalties fúngiques. Pel que fa a les necessitats de sòl, pot cultivar-se en qualsevol tipus, des dels de textura arenosa fins als un poc argilosos, sempre que no presenten problemes d'entollades. S'adapta millor als sòls mitjans, rics en matèria orgànica, frescos i airejats.

DIMENSIONS

Com es tracta d'una planta de port rèptil o enfilador, si es condueixen les plantes sobre perxells, pot arribar a altures considerables.

FAENES

Eliminació de les males herbes (bimbada), col·locació de perxells en el moment de la plantació i lligat posterior de les plantes a mesura que creixen per a facilitar-ne la subjecció, de manera que no caiguen les mates pel pes dels fruits. Una lleugera acumulació de terra al voltant de la tija de la planta (calçament) i faenes de moviment de terra superficial resulten convenients per a arribar a un bon desenvolupament de les arrels i un bon aireig del sòl.

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: aranya roja, mosca blanca, pugó, trips i nematodes. Malalties comunes: oïdi, podridura grisa i virus.

RECOLLECCIÓ

Convé collir els cogombres una volta estan ben desenvolupats i abans que estiguen completament formats i engrogisquen, ja que, quan comencen a granar les llavors, la mata paralitza el desenvolupament i redueix la formació de noves flors i fruits. Es recol·lecten tallant el fruit entre noranta i cent vint dies després de la sembra. Es conserven millor en ambients frescos.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

No és convenient el cultiu després de cucurbitàcies (carabassetes, carabasses, melons, melons d'alger). L'associació és favorable amb apis, cebes, cols de cabdell, fesols, encisams i remolatxes. L'associació resulta desfavorable amb albergines, creïlles i tomates.

ALTRES DADES D'INTERÉS

Pot menjar-se fresc, confitat (principalment, la varietat de cogombrets), com a ingredient en ensalades, cremes i gaspatxos. Les llavors són riques en olis vegetals i se n'obté un oli comestible. És un aliment hipocalòric. Té un contingut elevat d'àcid ascòrbic i és ric en calci, clor, potassi i ferro. Se li atribueixen propietats diürètiques i beneficioses per a l'atenció de la pell.



COL 2.16

NOM COMÚ

Col

NOM CIENTÍFIC

Brassica oleracea L.

FAMÍLIA

Crucíferes

CARACTERÍSTIQUES

Els diferents tipus de cols de cabdell pertanyen a dos varietats botàniques: *Brassica oleracea*, varietat *capitata* (cols de fulla llisa) i *Brassica oleracea*, varietat *bullata* (cols de fulla rinxolada). Són plantes herbàcies bianuals, amb una arrel principal axiforme, profunda i ramificada, proveïda d'abundants radicles laterals. Les tiges són curtes, dretes i poc ramificades. Les fulles poden ser de color verd clar o rogenc, de vora lleugerament serrada i forma oval. Les fulles se solapen i constitueixen cors de fulles molt estretes, que formen la part comestible, de color que va del verd al blanc. En aquests cors, la planta acumula reserves nutritives que, en cas que no es recol·lecten el primer any de cultiu, es mobilitzen en l'alimentació de la planta durant el segon any, durant el qual apareix la tija floral. En les cols de fulla llisa, els cors són més estrets que en les de fulla rinxolada. Les flors són grogues i s'agrupen en penjolls. Les llavors són arrodonides i la capacitat germinativa mitjana és d'uns quatre anys.

APROFITAMENT

Fulla

SEMBRA / PLANTACIÓ

Hi ha varietats que es classifiquen en funció de l'estació en què es recol·lecten. En termes generals, pot parlar-se de varietats de tardor-hivern i de primavera-estiu. Per a les varietats de tardor-hivern, la sembra es fa entre maig i octubre. Aquest és el cicle més habitual en el litoral mediterrani espanyol, amb la sembra de juny a juliol. En les varietats de primavera-estiu, la sembra es fa entre gener i març. Tradicionalment, la sembra es fa en planters i es trasplanten al camp quaranta dies després de la sembra, en solcs separats uns 80 cm i deixant entre plantes una distància d'uns 40 cm.

DURACIÓ

La duració del cultiu des de la sembra fins a la recol·lecció varia entre els tres i cinc mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

El cultiu necessita regs freqüents i regulars. Necessita un sòl humit en totes les fases de creixement per a produir bons cols de cabdell. No toleren bé els períodes llargs de sequera, encara que també les afecta l'entollament de la terra, que asfixia les arrels.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DEL SÒL

Són plantes de gran adaptabilitat climàtica. En termes generals, s'adapten millor a ambients humits i són molt sensibles a la sequera. Pel que fa a la temperatura, encara que en termes generals es desenvolupen òptimament amb temperatures diürnes de 13 a 18 °C i nocturnes de 10 a 12 °C, algunes varietats d'hivern poden resistir fins a -10 °C, mentre que les varietats de recol·lecció de primavera i estiu necessiten temperatures més altes. La temperatura òptima de germinació se situa al voltant dels 30 °C, amb un interval tèrmic comprès entre els 4,5 i 38 °C. Els vents dessecants afecten negativament el cultiu. Pel que fa als sòls, s'adapta a terrenys rics de textura mitjana i argilosa.

DIMENSIONS

Són plantes de port baix i grandària mitjana. Poden arribar als 40 cm de desenvolupament foliar.

FAENES

Eliminar males herbes (bimbada). Amuntar terra al voltant de les tiges (calçament), cosa que ajuda a reforçar la subjecció de la planta i a evitar el contacte amb l'aigua de reg.

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: mosca, erugues, pugó, cucs, caragols, bavoses i corcons. Malalties comunes: hèrnia o poltra de les cols, mildiu, rovell.

RECOL·LECCIÓ

Ha de fer-se quan el cor està ben estret, però abans que es bade. La recol·lecció és manual. Una volta tallada, s'eliminen les fulles exteriors. Per a les varietats de tardor-hivern, la recol·lecció té lloc entre octubre i abril. En el litoral mediterrani espanyol, la recol·lecció es fa entre octubre i desembre. En les varietats de primavera-estiu, la recol·lecció té lloc entre maig i juliol.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

En les rotacions, cal evitar alternar el cultiu amb altres crucíferes, com naps, coliflors, etc. És convenient sembrar les cols de cabdell abans de llegums i després d'hortalisses d'arrel, com tubercles i solanàcies. Té una associació favorable amb apís, pèsols, fesols, encisams, creïlles, cogombres i tomates. L'associació resulta desfavorable amb alls, cebes, fraules i raves.

ALTRES DADES D'INTERÉS

Es consumeixen crues i bullides. Tenen una aportació calòrica baixa, però un alt contingut en vitamines A i C, àcid fòlic i substàncies antioxidants. Són recomanables per a trastorns del sistema digestiu, infeccions i úlceres. Se li atribueixen propietats diürètiques i relaxants.

**COLIFLOR 2.17****NOM COMÚ**

Coliflor, floricol

NOM CIENTÍFIC

Brassica oleracea var. *botrytis* L.

FAMÍLIA

Crucíferes

CARACTERÍSTIQUES

Planta amb arrel axiforme i arrels secundàries ramificades. Té una tija cilíndrica i curta, amb fulles que ixen directament de la tija, molt dretes, senceres i que a vegades estan rinxolades en les vores. Les tiges es rematen en una massa voluminosa de rovell floral molt estrets uns contra els altres, que apareixen entre els cinc i set mesos. Les ramificacions florals són grosses, de color blanc i molt tendres, i formen el cap comestible. Si es deixa madurar, es desenvolupa un fruit de 7 a 8 cm de llarg que conté llavors. El poder de germinació de les llavors és de quatre anys.

APROFITAMENT

Flor

SEMBRA / PLANTACIÓ

Hi ha varietats per a cada estació de l'any, que es classifiquen en funció de la duració del cicle i de l'època de recol·lecció. Per a les varietats de cicle curt i recol·lecció estival-tardor, la sembra es fa entre maig i juliol. Per a les varietats de cicle llarg i recol·lecció entre mitjan hivern i principi de la primavera, la sembra es fa en els mesos de juliol a setembre. Tradicionalment, la sembra es fa en planters eliminant plantes quan arriben als 10 cm d'alçada. El trasplantament es fa quan les plantes tenen cinc o sis fulles i una alçada d'uns 15 cm, aproximadament vora quaranta dies després de la sembra. Es deixa una separació d'uns 60 cm entre plantes i 70 cm entre files.

DURACIÓ

La duració del cultiu, des de la sembra fins a la recol·lecció, és de tres a sis mesos depenent de la varietat.

NECESSITATS HÍDRIQUES

Necessita regs freqüents, abundants i regulars. El sòl ha de tindre sempre humitat, però sense fer-se entollades.

COLIFLOR

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

Són plantes de clima temperat. El cultiu resulta adequat amb temperatures moderades i en ambients humits. L'interval òptim per a arribar a un bon desenvolupament vegetatiu varia entre els 15 i 20 °C. És sensible als vents, les gelades i la calor excessiva. Pel que fa als sòls, són plantes molt exigents en nutrients, requereixen sòls fèrtils, porosos, de textura lleugera i no entollats, però que retinguen la humitat.

DIMENSIONS

Són plantes de port baix, i poden arribar als 50 cm de desenvolupament foliar.

FAENES

Preparació prèvia del terreny, eliminació de males herbes (bimbada), acumulació de terra al voltant de la tija de la planta per a evitar el contacte de la part aèria de la planta amb l'aigua de reg (calçament), aportació de matèria orgànica. S'han de protegir les flors de l'acció directa dels rajos solars embolicant-les amb algunes fulles exteriors doblegades cap a l'interior per a mantindre el color blanc en les flors.

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: erugues, arna, mosca i pugó. Malalties comunes: hèrnia, bacteriosi de la coliflor i botritis.

RECOLLECCIÓ

És escalonada i depèn de la varietat de què es tracte. En tot cas, el moment idoni per a iniciar la recol·lecció és aquell en què les flors han adquirit un grandària màxima sense haver-se obert. La recol·lecció es fa de forma manual, tallant els cors per la tija amb algunes fulles quan estan fermes i durs. Per a les varietats de cicle curt, la collita té lloc a mitjan tardor. Per a les varietats de cicle llarg, la recol·lecció es fa a mitjan hivern i principi de la primavera.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

El cultiu és convenient abans de llegums i després d'hortalisses d'arrel, tubèrculs i solanàcies, com, entre altres, cebes, dacsa, melons, tomates i creïlles. Com són molt exigents i esgoten els recursos de la terra, és convenient no repetir el cultiu fins a alguns anys després. S'associen favorablement amb bledes, espínacs, encisams, remolatxes i safanòries.

ALTRES DADES D'INTERÉS

Poden consumir-se en fresc, en confitats, bullides o industrialitzades, principalment en forma de congelats. Són poc calòriques, riques en vitamines (B1, B2, B3, B5, B6 i àcid fòlic) i minerals (potassi i fòsfor). Se'ls atribueixen propietats antioxidants i diürètiques. A més, es consideren bones per al sistema nerviós i els ossos.



CREÏLLA 2.18

NOM COMÚ

Creïlla, queradilla, pataca, patata

NOM CIENTÍFIC

Solanum tuberosum L.

FAMÍLIA

Solanàcies

CARACTERÍSTIQUES

Planta herbàcia vivaç de cultiu anual. Té arrels fibroses, molt ramificades i llargues. Les tiges són aèries, grosses, fortes i angulosos. En un principi estan dretes i amb el temps tendeixen a tombar-se. Forma rizomes, és a dir, tiges subterrànies que donen lloc als tubèrculs i constitueixen les reserves energètiques de la planta. Les fulles verdes tenen major densitat de nervis en les vores. Les flors, de color blanc, rosat o violeta, estan agrupades en inflorescències. El fruit és una baia arredonida.

APROFITAMENT

Tubèrcul

SEMBRA / PLANTACIÓ

Poden sembrar-se durant tot l'any, però el més habitual és durant la primavera, després de les gelades. Es planten trosos del tubèrcul amb almenys un borro, a una profunditat de 5 cm i a una distància aproximada de 40 cm entre plantes i 50 cm entre fileres.

DURACIÓ

La duració del cultiu des de la sembra fins a la recol·lecció és de tres a cinc mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

Requereix bastant reg, principalment en l'època en què està desenvolupant els tubèrculs.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

Planta de clima temperat-fred. La perjudica tant el fred com la calor excessiva, que causen un retard i una disminució de la producció. La temperatura òptima se situa al voltant dels 17 °C. Com necessita molta llum, l'orientació sud resulta convenient. Pel que fa als sòls, s'adapta a tots, però té un major rendiment en terrenys lleugers, arenosos o francs. Prefereix sòls fèrtils (rics en humus), solts i ben cultivats.

DIMENSIONS

Les tiges poden arribar a una alçària d'1 m.

FAENES

Col·locació en el sòl d'una capa grossa de palla per a evitar l'aparició de males herbes i que verdege per acció de la llum solar (encoixinat orgànic), acumulació de terra al voltant de les tiges quan les plantes tenen uns 15 cm per a mantindre tova la terra i afavorir el desenvolupament dels tubèrculs (calçament). És recomanable, abans de la recol·lecció, eliminar la part aèria de la planta perquè se seque i els nutrients de les arrels s'acumulen en els tubèrculs.

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: escarabat de la creïlla, aranya roja, arna de la creïlla, cucs, pugó i nematodes. Malalties comunes: mildiu, virus de l'enrotllament de la creïlla i botritis.

RECOL·LECCIÓ

La recol·lecció es fa una volta transcorreguts vora noranta dies després de la sembra, quan la planta comença a marcir-se i secar-se. Generalment, açò té lloc després de la floració. Una volta collides, les creïlles no s'han de deixar al sol per a evitar que verdegien i adquirisquen un sabor desagradable. S'aconsella conservar-les en llocs airejats, frescos i amb una certa humitat.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

És un cultiu típic de començament de rotacions. No és convenient repetir-lo fins després de transcorreguts tres o quatre anys. Es cultiva bé després d'un cultiu de cereal. L'associació és favorable amb albergines, cols de cabdell, faves, fesols i dacsa. Pot alternar-se amb fileres de fesols i pèsols. L'associació albergina-creïlla-fesol és una bona opció contra l'escarabat de la creïlla. L'associació resulta desfavorable amb carabasses, cogombres, pimentons i tomates.

ALTRES DADES D'INTERÉS

És un producte bàsic en l'alimentació actual i una font important d'hidrats de carboni. Les creïlles poden consumir-se de formes molt diverses: cuites, torrades, fregides, en puré, en truita, etc. Es consideren bones per al fetge i la vesícula biliar, estimuladores de l'aparell digestiu, diürètiques i reductores del colesterol.



NOM COMÚ

Dacsa

NOM CIENTÍFIC

Zea mays L.

FAMÍLIA

Gramínies

CARACTERÍSTIQUES

Planta herbàcia anual amb arrels superficials en forma de feixos o fibres. Té la tija recta, de port robust. Les fulles són alternes (oposades unes a altres), llargues i abracen la tija. És una planta que té separades les flors de cada sexe: les masculines estan agrupades al final de la tija i les femenines, en les espigues de les axilles de les fulles, que donaran lloc a les panotxes o panolles. La pol·linització es fa principalment amb l'ajuda del vent. Cada planta produeix una o dos panotxes, que constitueixen la part comestible. El poder germinatiu de les llavors varia entre tres i deu anys segons la varietat.

APROFITAMENT

Lavor

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra directa: Es fa de març a juliol col·locant de dos a tres llavors per clot amb una separació d'uns 45 cm entre plantes i 80 cm entre fileres. S'efectua una aclarida després del creixement de les plantes i es deixa la més vigorosa.

Sembra en planter: Es fa a la fi de març i es trasplanta a mitjan maig.

DURACIÓ

La duració del cultiu des de la sembra fins a la recol·lecció oscil·la entre 3 i 4 mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

És un cultiu exigent en aigua. Necessita regs freqüents, abundants i regulars, sobretot en la fase de creixement.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

Necessita calor, temperatures entre 20-30 °C i exposició so·lejada. És sensible a les gelades i a les baixes temperatures, ja que en perjudiquen el desenvolupament. Es tracta d'una planta molt exigent en nutrients i aigua, per això requereix sòls profunds, rics en matèria orgànica i amb bon drenatge.

DIMENSIONS

Les tiges poden arribar a 2 m d'alçària.

FAENES

Amuntar terra sobre la base de la tija (calçar) per a facilitar l'ancoratge i impedir que es tomben les plantes. Eliminació de males herbes (bimbada). Fer abonaments per a augmentar el contingut en matèria orgànica del sòl.

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: aranya roja, piral de la dacsà, pugó i cucs. Malalties comunes: bacteris, rovell i carbó de la dacsà.

RECOLLECCIÓ

La collita té lloc entre juny i octubre, vint dies després de l'aparició dels primers pèls en les panotxes de dacsà. La recol·lecció ha de fer-se quan els grans de les panotxes estan totalment desenvolupats i mostren un aspecte brillant. Una vegada collides, han de refrigerar-se per a prolongar la conservació.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

L'associació és favorable amb carabasses, pèsols, fesols, melons i cogombres. L'associació resulta desfavorable amb gira-sols.

ALTRES DADES D'INTERÉS

Les llavors es consumeixen de diferents formes: crues (ensalades, guarnició de plats, etc.), torrades i cuites (roses a partir de la varietat corresponent). La dacsà és molt energètica. Se li atribueixen propietats diürètiques, hipotenses, hipoglucèmiques i astringents.



NOM COMÚ

Encisam, lletuga, enciam

NOM CIENTÍFIC

Lactuca sativa L.

FAMÍLIA

Compostes

CARACTERÍSTIQUES

Planta anual amb sistema radicular profund i poc ramificat. Les fulles es disposen primerament en roseta i després s'estreuen en unes contra les altres formant un cor més consistent i estret en unes varietats que en altres. Les fulles poden ser llises o rinxolades, de forma arrodonada, lanceolada o espatulada (forma allargada i estreta). La consistència pot ser més o menys cruixent depenent de la varietat. El cor (manoll central de fulles) s'obri en estats avançats per a donar pas a una tija cilíndrica i ramificada portadora de fulles i capítols florals groguencs disposats en penjolls. Cada fruit té una única llavor amb un poder de geminació de dos a tres anys.

APROFITAMENT

Fulla

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra directa: De març a agost. Es deixa una separació d'uns 30 cm entre plantes i de 40 cm entre fileres.

Sembra en planter: De gener a febrer. Es trasplanta uns trenta dies després de la sembra, quan les plantes tenen uns 8 cm d'alçària i cinc o sis fulles. Han de trasplantar-se amb el coll de la planta al nivell del sòl, però no soterrat. Immediatament després convé fer un reg per a facilitar l'arrelament de les plantes.

DURACIÓ

La duració del cultiu des de la sembra fins a la recol·lecció varia entre tres i quatre mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

Cultiu molt exigent en aigua, sobretot en els períodes de formació del cor. Requereix regs freqüents i regulars durant la germinació i s'han d'augmentar posteriorment. No obstant això, mai no han de ser excessius, ja que no tolera les entollades.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

Molt adaptable a diferents estacions i climes. En termes generals, pot dir-se que prefereix climes temperats i humits. La temperatura òptima de creixement és de 15 a 20 °C. El perjudica l'excessiva calor (produeix una pujada a flor prematura i un sabor amarg en les fulles) i les gelades (aparició de fulles d'un to rogenc), encara que algunes varietats resisteixen alguns graus davall de zero. A pesar que creix bé en sòls diversos, li convenen terrenys francs, amb abundant contingut en matèria orgànica, frescos i que no retinguen excessivament la humitat.

DIMENSIONS

Planta de port baix que no arriba a alçàries destacables.

FAENES

Les faenes recomanables són: eliminació de males herbes (birbada) i remoure la terra perquè s'airegi (escarificació). En algunes varietats que no formen un verdader cor, com és el cas de l'encisam romà, uns deu o quinze dies abans de la recol·lecció es lliga el conjunt de les fulles amb una lligadura a fi que les fulles interiors adquirisquen un color blanc-groguenc característic.

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: caragols, bavoses, pugons, rosquilla negra, minadors i mosca blanca. Malalties comunes: mildiu, botritis i mosaic de l'encisam.

RECOL·LECCIÓ

Collita escalonada a partir dels vuitanta dies després de la sembra. El més habitual és tallar l'encisam sencer, quan arriba al desenvolupament màxim, però abans que s'espigui i pugui la flor. També poden fer-se collites només de les fulles, recol·lectant-ne les més externes de cada encisam. Aquest sistema d'aprofitament permet allargar el temps de recol·lecció. Les plantes que estan disponibles per a collir es reconeixen fàcilment, ja que presenten el cor prou compacte. Una vegada tallades, han de consumir-se ràpidament en fresc perquè no es conserven molt de temps.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

Són bons precedents apís, albergines, melons, cogombres, pimentons, tomates i safanòries. L'associació resulta favorable amb alls, carxofes, cebes, cols de cabdell, espinacs, fraules, pèsols, faves, fesols, naps, cogombres, pimentons, porros, raves, remolatxes, tomates i safanòries. L'associació és desfavorable amb api i joliver. Per les seues característiques, són molt utilitzats per a omplir espais sense cultivar.

ALTRES DADES D'INTERÉS

Hortalissa típica per al consum fresc en ensalades. L'alt contingut en vitamines i baix en calories la converteixen en una planta molt apreciada en dietètica. Se li atribueixen propietats beneficioses com a analgèsic, colliri i desodorant. Es considera una planta amb propietats tranquil·litzants.



ENDÍVIA 2.21

NOM COMÚ

Endívia

NOM CIENTÍFIC

Cichorium intybus L. var. *foliosum*

FAMÍLIA

Compostes

CARACTERÍSTIQUES

Planta herbàcia vivaç cultivada com a bianual. El sistema radicular consta d'una arrel axiforme i nombroses arrels secundàries. Té fulles en roseta, generalment punxegudes i cilíndriques, de color blanc que es torna groc en les puntes. Les fulles estan estretament unides entre si i formen els cors, la part comestible de la planta. Arranquen del coll de l'arrel i mesuren uns 9 cm de llarg i uns 3 cm de diàmetre. Durant el segon any, les plantes desenvolupen una tija floral principal de la qual parteixen ramificacions laterals. Les flors estan agrupades formant capítols, en cadascun dels quals hi ha vora vint flors, generalment blaves, encara que a vegades són blanquinoses o rogenques. Les flors presenten una pol·linització encreuada (necessiten el pol·len d'una altra planta). Els fruits tenen forma de tronc de piràmide recta o corbada, amb tres o quatre cares. La capacitat germinativa de les llavors és de vora tres anys.

APROFITAMENT

Fulla

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra directa: D'abril a setembre. Es deixa una separació entre plantes d'uns 20 cm, i d'uns 40 cm entre fileres.

Sembra en planter: De febrer a març. Es fa una aclarida i un trasplantament vora quaranta dies després de la sembra, quan la planta arriba aproximadament als 10 cm d'alçària i té cinc o sis fulles.

DURACIÓ

La duració del cultiu varia entre tres i cinc mesos, des de la sembra fins a la recol·lecció.

NECESSITATS HÍDRIQUES

Reg moderat durant la fase de germinació, tot i que requereix una bona disponibilitat d'humitat en el sòl. Han de limitar-se els regs intensos, ja que les arrels profundes són capaces de

captar l'aigua i els nutrients allunyats de la superfície del terreny. És convenient evitar les entollades i els excessos d'irrigació, ja que un excés d'humitat del sòl i unit a altes temperatures poden provocar l'aparició de malalties fúngiques.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

És una planta molt resistent al fred, encara que les gelades intenses poden provocar podridures del coll de l'arrel després d'un desgel ràpid. La temperatura mínima de creixement d'aquesta planta és d'uns 8 °C. El desenvolupament òptim es produeix entre els 16 i 20 °C. Són més adequats els sòls mitjans, lleugers, profunds, ben airejats i amb nivells de matèria orgànica no excessivament alts. Els sòls molt argilosos produeixen arrels xicotetes, amb poques reserves, que donen cors de baixa qualitat. En sòls arenosos, apareixen cors de poc pes.

DIMENSIONS

La planta emet una tija floral que pot arribar a 1 m d'alçària.

FAENES

Eliminació d'algunes plantes per a disminuir la densitat de sembra (aclarida), eliminació de males herbes (bimbada), adobament. Eventualment, l'acumulació de palla de cobertura sobre les plantes proporciona fosc, compacitat, fermesa i turgència a les fulles (blanqueig).

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: mosca de la xicòria, cucs, pugons i àcars. Malalties comunes: oïdi, mildiu i rovell.

RECOLLECCIÓ

La recol·lecció es fa de forma escalonada durant tot l'any. La temporada òptima és l'hivern i la primavera. Es tallen a 2-3 cm del coll de l'arrel.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

No són convenients les rotacions amb altres plantes hortícoles de la família de les compostes, com ara enciams, escaroles, etc. Tampoc no són aconsellables les lleguminoses ni les crucíferes. Poden cultivar-se sense problemes després de cereals, cucurbitàcies (carabasseta, meló, meló d'alger...), solanàcies (creïlla, pimentó, tomata...), liliàcies (all, ceba, espàrrec, porro), etc. L'associació resulta compatible amb cebes, espinacs, raves i safanòries.

ALTRES DADES D'INTERÉS

Té un sabor dolç, sucós, cruixent i refrescant, encara que en algunes varietats és lleugerament amarg. Poden consumir-se fresques en ensalades, en plats freds o calents, bullides o torrades al forn. És rica en sals minerals. Se li atribueixen propietats medicinals, tòniques i depuratives: millora la circulació, prevé l'arterioesclerosi i regula el trànsit intestinal.



ESCAROLA 2.22

NOM COMÚ

Escarola

NOM CIENTÍFIC

Cichorium endivia L.

FAMÍLIA

Compostes

CARACTERÍSTIQUES

Planta bianual amb arrel axiforme i curta. Les fulles es disposen en forma de roseta, no constitueixen mai cor, encara que en algunes varietats de fulla ampla, el nucli central de les fulles és molt estret, i per això s'emblanquina. Durant el segon any desenvolupen una tija buida molt ramificada amb flors agrupades de color blavós, que formen capítols. Les llavors tenen un poder de germinació d'uns tres anys.

APROFITAMENT

Fulla

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra directa: Al setembre o octubre en zones càlides, amb una separació de 30 cm entre plantes i entre fileres.

Sembra en planter: De juliol a setembre. Es trasplanten quan la planta és bastant forta, generalment quan té cinc fulles i ha arribat als 10 cm de desenvolupament. Es deixen uns 30 cm entre plantes i 40 cm entre fileres.

DURACIÓ

La duració del cultiu des de la sembra fins a la recol·lecció és de tres a quatre mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

En general, necessita regs freqüents i regulars, que han d'incrementar-se en sòls molt arenosos.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

Es mostren prou sensibles a les baixes temperatures, encara que s'adapten perfectament als hiverns temperats del litoral mediterrani. Les baixes temperatures poden produir la pujada prematura de la flor, que, encara que té poca acció sobre les plantes, sí la té sobre les llavors, per la qual cosa és convenient sembrar en àrees temperades en èpoques en què no es produïsquen descensos tèrmics. Pel que fa als sòls, s'adapten millor als sòls de tipus mitjà i lleugerament

ESCAROLA

argilosos que als terrenys excessivament solts. Els millors sòls són els de textura francoargilosa, que retenen un poc la humitat a l'estiu.

DIMENSIONS

És una planta de port baix, encara que la tija floral pot arribar a 1 m d'alçària.

FAENES

Eliminació de males herbes (birbada), adobament, lligat del perímetre de les fulles exteriors uns deu dies abans de la recol·lecció per a blanquejar el nucli central. També pot cobrir-se amb un test gran per a arribar el mateix efecte blanquejant.

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: caragols, erugues, pugons i bavoses. Malalties comunes: antracnosi, botritis i mildiu.

RECOL·LECCIÓ

La recol·lecció té lloc a partir de tres mesos des de la sembra. Es pot fer tallant tota la corona perquè la planta torne a brollar, o tallant fulles individuals.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

Associació favorable amb cols, espinacs i porros.

ALTRES DADES D'INTERÉS

En la cuina s'empra principalment com a ingredient en ensalades. Té un lleuger sabor amarg. Conté sobretot vitamina C, a més d'A, B1 i B2. És rica en fibra i se li atribueixen propietats depuratives, diürètiques i estimulants de la funció hepàtica.



ESPÀRREC 2.23

NOM COMÚ

Espàrrec

NOM CIENTÍFIC

Asparagus officinalis L.

FAMÍLIA

Liliàcies



CARACTERÍSTIQUES

Planta vivaç, herbàcia i perenne. Té una tija subterrània o rizoma en forma de plataforma, de la qual sorgeixen les arrels. Aquestes són de dos tipus: unes cilíndriques i carnosos, que tenen un paper important com a òrgans acumuladors de reserves; i altres de calibre més xicotet, que sorgeixen al llarg de les arrels principals i la importància de les quals radica en l'absorció d'aigua i nutrients. El rizoma pot arribar a grans mides. D'ell sorgeixen contínuament rovells, dels quals s'originen les tiges (turions), que constitueixen la part comestible de la planta. En un principi són blancs, ja que es desenvolupen sota terra. Quan es deixen créixer lliurement en l'exterior, adquireixen un color verd, es denominen espàrrecs de marge i poden sobrepassar els 1,5 m d'alçària. Hi ha plantes amb flors masculines i altres amb flors femenines. Les masculines són més precoces, més longeves i més productives que les femenines. Les flors són xicotetes, solitàries i amb forma de campana. Les llavors són negres, de forma triangular i amb capacitat germinativa d'uns tres anys.

APROFITAMENT

Tija

SEMBRA / PLANTACIÓ

Les plantes xicotetes d'un any d'edat s'obtenen de planter en viver. Es trasplanten al març i es pot continuar el trasplantament fins a principis d'abril. Les plantes es disposen separades entre si uns 90 cm entre fileres.

DURACIÓ

Des de la sembra fins a la recol·lecció, la duració del cultiu és d'uns vint-i-dos mesos. La longevitat de les plantes és molt gran, ja que poden superar una dècada.

NECESSITATS HÍDRIQUES

Regs normals en fase d'arrelament i importants quan ixen les tiges i es desenvolupa la part aèria, així com durant els mesos

ESPÀRREC

d'estiu. Ha d'assegurar-se un bon nivell d'humitat del sòl per a afavorir la brollada i la collita, però evitant els excessos d'aigua. Amb l'arribada de la tardor, és convenient disminuir els regs.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

És una planta rústica que s'adapta a climatologies molt variades. La temperatura influeix directament sobre el creixement de les tiges. Pel que fa a sòls, requereix sòls lleugers, profunds i frescos; amb bon drenatge i ben airejats. Es cultiva en condicions òptimes en sòls arenosos, molt airejats i on l'aigua circule amb facilitat. És molt sensible a l'asfíxia radicular per l'estancament d'aigua.

DIMENSIONS

Les tiges poden superar 1 m d'alçària.

FAENES

Eliminació de males herbes (birbada). En els espàrrecs blancs, la faena habitual és acumular terra al voltant del rizoma a fi que les tiges que es vagen formant cresquen sota terra (calçament).

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: cucs, mosques, pugons i erugues. Malalties comunes: rovell.

RECOLLECCIÓ

La recol·lecció té lloc entre mitjan abril i la fi de juny. En l'espàrrec blanc, cal extraure completament cada tija separant-la del rizoma, però sense danyar els brots pròxims. La recol·lecció de l'espàrrec verd es fa tallant la tija. Una volta recol·lectats, és convenient deixar-los en el terreny el menor temps possible, ja que se sequen, es fan fibrosos i perden ràpidament les seues bones condicions organolèptiques.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

L'associació és favorable amb pèsols, enciams, porros, raves, tomates i joliver. L'associació amb fesols resulta desfavorable.

ALTRES DADES D'INTERÉS

Poden consumir-se crus en ensalada, a la graella, arrebossats, etc. Els espàrrecs de marge tenen més sabor que els espàrrecs blancs. Tenen un alt valor nutritiu i són poc calòrics. Es consideren bons per a trastorns metabòlics i nerviosos. Tenen un alt contingut en vitamines. El suc de la cocció dels espàrrecs es pot emprar com a calmant de dents adolorides, picadures i eliminació de taques en la cara.



ESPINACS 2.24

NOM COMÚ

Espinacs

NOM CIENTÍFIC

Spinacia oleracea L.

FAMÍLIA

Quenopodiàcies

CARACTERÍSTIQUES

Planta anual d'arrel axiforme (s'afona verticalment com una prolongació del tronc), poc ramificada i de desenvolupament radicular superficial. En primer lloc, es forma una roseta de fulles peciolades (amb cueta que sosté les fulles) de color verd fosc. En aquesta fase, la planta pot arribar als 25 cm d'alçària. Posteriorment, es forma una tija herbàcia sense fulles i rígida que pot arribar a una longitud de més de 80 cm i en què se situen les flors. Aquestes són de color verd. Hi ha plantes amb flors masculines i altres amb flors femenines. Les llavors tenen un poder de germinació de quatre anys.

APROFITAMENT

Fulla

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra directa: De març a juny, amb una separació d'uns 30 cm entre fileres. Es fa l'aclarida quan tenen quatre o cinc fulles i es deixen les plantes separades amb una distància d'uns 15 cm.

Sembra en planter: Durant tot l'any per a trasplantar-les posteriorment, als 20 dies.

DURACIÓ

La duració del cultiu des de la sembra fins a la recol·lecció és d'uns dos mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

S'ha de mantindre un nivell d'humitat el més uniforme possible. Requereix regs moderats en la fase de germinació i creixement.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

Planta de climes temperats-frescos. No suporta la calor en excés. No obstant això, en termes generals, resisteix bé el fred. La temperatura a què la planta deixa de créixer són uns 5 °C.

ESPINACS

Els òptims tèrmics per al seu desenvolupament se situen entre els 15 i 18 °C. Pel que fa als sòls, s'adapta millor als terrenys de consistència mitjana, lleugerament solts, profunds i rics en matèria orgànica. El terreny ha de ser fresc, però sense que es produïska estancament d'aigües.

DIMENSIONS

Planta de port baix, encara que la tija floral pot arribar a quasi 1 m d'alçària.

FAENES

Eliminació de plantes (aclerides) i de males herbes (bimbada). Remoure la terra per a facilitar l'airejat (escarificar).

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: bavoses, caragols, pugons i nematodes. Malalties comunes: mildiu dels espinacs, botritis, virus del cogombre, virus del mosaic de la remolatxa.

RECOLLECCIÓ

La recol·lecció se sol fer escalonadament, començant a les cinc o sis setmanes després de la sembra, quan les fulles són prou grans. De la planta s'extrauen les fulles a mesura que es formen i es tornen carneses, tallant-les per la base i deixant les del centre perquè es desenvolupen. D'aquesta manera, s'obté un subministrament constant durant un o dos mesos. També es pot deixar que les fulles arriben al màxim desenvolupament i tallar-les d'una sola volta, arrancant les plantes a mesura que arriben a la maduresa.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

No són adequats com a cultius precedents ni les remolatxes ni les bledes. No es practica la rotació per raó de la rapidesa del seu cicle. En canvi, és habitual l'ús com a cultiu intercalat, ja que creix ràpidament. Se sembra en l'espai entre línies, aprofitant les fulles per a consum i tallant la resta de la planta i incorporant-la a la terra com a cobertura i adobament verd. L'associació resulta favorable amb apís, albergines, pèsols, fraules, faves, fesols, encisams i raves.

ALTRES DADES D'INTERÉS

És habitual el seu consum fresc en ensalades, especialment els brots tendres, i també bullida, fregida o cuïta. Té un contingut elevat d'aigua, vitamines i minerals. Es consideren bones per a l'aparell digestiu i per a la prevenció de l'osteoporosi.



FAVA 2.25

NOM COMÚ

Fava

NOM CIENTÍFIC

Vicia faba L.

FAMÍLIA

Lleguminoses

CARACTERÍSTIQUES

Planta herbàcia anual de port recte, amb sistema radicular molt desenvolupat; tiges verdes, fortes, angulosos, buides i ramificades; flors blanques amb taques fosques, molt nombroses i disposades en penjolls, i fruits en forma de tavel·la de fins a 35 cm de longitud, en l'interior dels quals s'observa la presència d'un teixit blanquinós característic i que contenen de dos a nou llavors de color groc, verd o morat, que constitueixen la part comestible. La capacitat germinativa és de quatre a sis anys.

APROFITAMENT

Llavor

SEMBRA / PLANTACIÓ

La sembra es fa entre setembre i octubre en llocs càlids i entre febrer i març en zones més fredes. Es deixa una separació d'uns 30 cm entre plantes i 50 cm entre fileres.

DURACIÓ

La duració del cultiu, des de la sembra fins a la recol·lecció, és aproximadament d'uns tres a quatre mesos. La germinació té lloc vora deu dies després de la sembra.

NECESSITATS HÍDRIQUES

Convé no descuidar el reg en primaveres poc plujoses. És recomanable un major reg quan les plantes es troben en el període de floració i fructificació. S'ha d'assegurar contínuament un bon contingut d'humitat en les arrels.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

És una planta de clima temperat que compta amb varietats molt resistents al fred. En conjunt, el desenvolupament típic és tardorenc i hivernal. Els perjudica l'excés de calor. Les llavors no germinen per damunt dels 20 °C. Les gelades poden afectar les tavel·les i les flors, però, en general, la planta es recupera. És sensible a la sequera, especialment entre la

FAVA

floració i el quallat de tavelles. Prefereix sòls francs, un poc argilosos, frescos i dotats de bona retenció d'aigua, però sense entollades.

DIMENSIONS

Les tiges poden arribar a una alçària de fins a 1,5 m.

FAENES

Eliminació de males herbes (bimbada). Acumulació de terra al voltant de les plantes (calçament) per a protegir-les del fred i el vent.

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: pugó negre de les faves, trips, corcons, caragols i bavoses. Malalties comunes: mildiu de les faves, rovell de les faves i botritis.

RECOLLECCIÓ

La collita se sol far quan les tavelles estan prou desenvolupades i grosses com per a poder desgranar-les. Amb el temps, els grans s'endureixen i són menys agradables per al consum. La recol·lecció es fa de forma escalonada, aproximadament uns tres mesos després de la sembra, quan les tavelles estan encara verdes i abans que la pell de les llavors comence a tornar-se aspra. Les faves poden conservar-se en llocs frescos, secs i protegits de la llum.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

Cultiu que beneficia el terreny i les hortalisses que el segueixen. L'associació és favorable amb espinacs (els protegeixen del pugó negre), enciams, dacsa, creïlles i safanòries. L'associació resulta desfavorable amb alls, coliflors i porros.

ALTRES DADES D'INTERÉS

Poden consumir-se en fresc, al vapor, bullides o fregides. Se n'aprofiten principalment les llavors tendres. És un cultiu primaveral per excel·lència, molt nutritiu i ric en proteïnes. Se li atribueixen propietats diürètiques, depuratives i antireumàtiques.



FESOL 2.26

NOM COMÚ

Fesol, mongeta

NOM CIENTÍFIC

Phaseolus vulgaris L.

FAMÍLIA

Lleguminoses

CARACTERÍSTIQUES

Planta anual herbàcia amb sistema radicular molt desenvolupat i poc profund. Les tiges són primes i de major o menor alçària depenent de la varietat. Les fulles són senzilles i de grandària variable. Les flors apareixen en penjolls, principalment de color blanc, encara que poden ser d'altres colors (grocs, roses, etc.). El fruit té forma de tavel·la amb secció, longitud i color variables. Cada tavel·la alberga en l'interior de quatre a sis llavors, les formes de les quals oscil·len entre arrenyonades o globuloses i tenen dimensions i colors variables. El poder germinatiu de les llavors és generalment de tres anys.

APROFITAMENT

Fruit

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra directa d'abril a juliol, quan passen les gelades. Es deixa una separació d'uns 40 cm entre plantes depenent de la varietat i 50 cm entre fileres. Per a arribar a una producció de fesols, s'ha de far la sembra quan la temperatura del sòl ha arribat als 8-10 °C de temperatura.

DURACIÓ

La duració del cultiu és d'uns tres mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

És una planta molt exigent en aigua. Convé regar almenys dos vegades per setmana, quan comencen a obrir-se les flors.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

Planta de clima càlid amb temperatures entre els 18 i 24 °C. Les gelades, per lleugeres que siguin, l'afecten de manera ostensible, així com també les temperatures excessivament altes (superiors als 28 o 30 °C). De fet, les altes temperatures unides a règims d'humitat relativament baixos poden provocar la caiguda de les flors i inclús de les tavelles acabades de

FESOL

formar. Les brusques fluctuacions climàtiques, com descensos tèrmics acusats, originen la formació de tavelles retorçudes d'escàs desenvolupament (conegudes com tavelles en ganxet). Pel que fa als sòls, els prefereix mitjans o lleugers, de textura llimosa, ben drenats i rics en matèria orgànica.

DIMENSIONS

Les tiges solen presentar una alçària d'uns 50 cm. No obstant això, en alguns casos poden arribar als 3 m.

FAENES

Eliminació de males herbes i aireig de la terra (birbada superficial). Cobriment del sòl amb palla o un altre material per a evitar el creixement de males herbes (encoixinat). Col·locació d'estructures de suport fetes amb canyes o branques d'uns 2 m d'alçària perquè les mates s'hi enflen. El mètode més utilitzat a Espanya és el de canyes seques que s'uneixen en el vèrtex superior formant piràmides. A pesar que les plantes tendeixen a enrotllar-se, és convenient guiar les mates i subjectar-les als perxells al principi de la vegetació.

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: aranya roja, pugons, caragols, bavoses i trips. Malalties comunes: oïdi, podridures i rovell.

RECOL·LECCIÓ

Es cullen als dos mesos de la sembra aproximadament, quan les tavelles tenen uns 15 cm de llarg. La collita és escalonada de maig a octubre segons les varietats.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

No és convenient repetir el cultiu amb altres lleguminoses. Com a cultius precedents, són recomanables plantes bulboses (all, ceba, etc.) o cols, per ser exigents en nutrients. Els fesols són cultius previs adequats a espinacs, carabasses i safanòries. L'associació resulta favorable amb apís, albergines, cols, espinacs, enciams, dacs, creïlles, raves i safanòries. L'associació és desfavorable amb alls i cebes.

ALTRES DADES D'INTERÉS

Es consumeixen en fresc, cuites, congelades o en conserva. Se serveixen saltades o com a ingredients de minestres, arrossos, gratinats, sopes, purés i guarnicions. Se li atribueixen propietats antioxidants i diürètiques. Són riques en fibra i vitamines.



GIRA-SOL 2.27

NOM COMÚ

Gira-sol

NOM CIENTÍFIC

Helianthus annuus L.

FAMÍLIA

Compostes

CARACTERÍSTIQUES

Planta anual amb un desenvolupament vigorós en tots els seus òrgans. Té una arrel axiforme i un sistema d'arrels secundàries potent. Normalment la longitud de l'arrel principal sobrepassa l'alçària de la tija si no troba obstacles en el terreny. Quan passa açò, l'arrel desvia la trajectòria i deixa d'aprofundir, i així perjudica el desenvolupament del cultiu. La tija cilíndrica és de consistència llenyosa i massissa, i presenta pèls. Les fulles de color variable entre el verd fosc i el verd groguenc són grans i alternes, amb pèls tant en el feix com en el revés. Les flors xicotetes i de color groguenc o daurat es troben agrupades en el cap o capítol, el diàmetre del qual varia de 2 a 40 cm i és rotatori (segueix el moviment del sol) fins que les flors s'obrin. El fruit (pipa) té una sola llavor.

APROFITAMENT

Llavor

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra directa: Durant tot l'any, encara que s'obtenen millors resultats sembrant a la primavera, des de febrer a abril. Es deixa una separació de 30 cm entre plantes i de 75 cm entre fileres.

DURACIÓ

La duració del cultiu des de la sembra fins a la recol·lecció és de vora sis mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

Suporta bé temporades de sequera, ja que té una capacitat elevada d'absorbir aigua. El sistema radicular extrau l'aigua del sòl a una profunditat a què altres espècies no poden accedir. Es tracta d'una planta que aprofita l'aigua de forma molt més eficient en condicions d'escassetat. Requereix poca aigua fins que comença la floració i fructificació, i a partir d'eixe moment necessita regis importants.

GIRA-SOL

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

És un cultiu rústic de climes semiàrids, amb desenvolupament vigorós i poques necessitats de fertilització. S'adapta amb facilitat a qualsevol tipus de sòl sempre que tinga un bon drenatge. Prefereix els sòls argiloarenosos i rics en matèria orgànica. S'adapta a un ampli marge de temperatures, des dels 14 fins als 30 °C, però és molt sensible a les gelades. La temperatura òptima del sòl per a la sembra varia entre 8 i 10 °C.

DIMENSIONS

Les tiges florals poden arribar a una alçària de fins a 2,5 m.

FAENES

Eliminació de males herbes (bibrada). Eliminació de plàntules per a deixar una planta per colp (aclarida).

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: mosca blanca, aranya roja, trips, cucs, erugues i minador de fulles. Malalties comunes: mildiu, rovell i oïdi.

RECOLLECCIÓ

Convé començar la collita quan els caps estiguen secs, moment en què l'anvers es torna d'un color groc-marró. A més, les fulles inferiors se sequen i les superiors es marceixen.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

Pot repetir-se la sembra cada tres o quatre anys, i no ha de repetir-se el cultiu dos anys consecutius. Els pèsols i els fesols són bones plantes precedents. És convenient evitar com a cultiu anterior la tomata. L'associació resulta desfavorable amb encisams o melons.

ALTRES DADES D'INTERÉS

Planta considerada típicament com a productora d'aliments, tant per l'ús directe de les llavors com per l'extracció del seu oli. De la planta pot extraure's farina i rent. Les llavors o pipes són considerades molt saludables perquè són molt riques en vitamina E, greixos, minerals, hidrats de carboni i proteïnes. A més, el gira-sol s'utilitza en decoració i com a planta ornamental en jardins pel seu port i per la bellesa de les seues inflorescències.



LLENTILLA 2.28

NOM COMÚ

Llentilla

NOM CIENTÍFIC

Lens culinaris Medik.

FAMÍLIA

Lleguminoses

CARACTERÍSTIQUES

Planta herbàcia anual de port rígid i dret. El sistema radicular pot ser superficial o profund depenent de la varietat i de la grandària de les llavors. Les plantes amb llavors xicotetes tenen un sistema radicular superficial que s'adapta al terreny, mentre que les plantes amb llavors grans tenen un sistema radicular més profund que s'adapta a sòls pesats (argilosos, argilosoarenosos i francoargilosos). Les tiges són primes i rectes. Les fulles presenten circells (òrgans que faciliten la subjecció de la planta) i estan dividides en folíols (unitats que formen les fulles) ovalats i plans. Les flors estan reunides en grups de tres, són de dimensió reduïda i de coloració blanca o blava. Els fruits tenen forma de tavella i contenen com a màxim dos llavors. Aquestes constitueixen la part comestible i presenten dos formes depenent de la grandària del fruit: gran o xicoteta. Les plantes amb fruit gran tenen flors blanques; en canvi, les plantes amb fruit xicotet presenten flors blaves, arriben a menor alçària i tenen llavors més xicotetes. El període de germinació és de quatre a cinc anys.

APROFITAMENT

Llavor

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra directa: Es fa de novembre a desembre, amb una separació d'uns 15 cm entre plantes i fileres. La profunditat de sembra de les llavors grans és d'uns 5 cm. Les llavors xicotetes han de sembrar-se a menor profunditat.

DURACIÓ

La duració del cultiu des de la sembra fins a la recollecció és de sis a vuit mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

És més tolerant a la sequera que a l'excés de reg.



LENTILLA

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

Planta que s'adapta bé a climes frescos, amb temperatures entre 6 i 28 °C i precipitacions anuals moderades. És un cultiu d'hivern però el perjudiquen les neus i les rosades. Requereix sòls profunds, frescos, solts, amb bon drenatge i rics en matèria orgànica.

DIMENSIONS

Les plantes solen arribar a una alçària de 20 a 50 cm depenent de la varietat.

FAENES

La faena típica és l'eliminació de males herbes (birbada).

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: pugons, corcons, caragols i bavoses. Malalties comunes: fongs.

RECOLLECCIÓ

Es cull de juny a juliol, quan han transcorregut uns sis mesos des de la sembra, i en tot cas quan la lentilla té un color verd-groguenc i no presenta dessecació plena. La recol·lecció manual de les plantes té lloc en dos fases: primer se sega la planta i després se separen les llavors.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

Com passa amb totes les lleguminoses, és una planta fixadora de nitrogen en el sòl, la qual cosa la fa una excel·lent predecessora de cultius exigents en nutrients, com alls, cebes, albergines, espàrrecs, pimentons o tomates. És convenient el cultiu després d'hortalisses que consumisquen una quantitat elevada de nutrients del sòl (per exemple, les cols).

ALTRES DADES D'INTERÉS

Habitualment s'utilitzen cuites, com a ingredient en ensalades, sopes i cremes. També poden consumir-se els brots de germinació. Les lentilles tenen un alt contingut proteic i són molt nutritives i calòriques. Se'ls atribueixen propietats antioxidants, ajuden en el control de la diabetis, aporten ferro, protegeixen el sistema nerviós i milloren l'estat d'ànim.



MADUIXA 2.29

NOM COMÚ

Fraula, maduixa

NOM CIENTÍFIC

Fragaria vesca L.

FAMÍLIA

Rosàcies

CARACTERÍSTIQUES

Planta herbàcia perenne. Té un sistema radicular en forma de feix, amb un gran nombre d'arrels i radicles, que es troben majoritàriament a poca profunditat. La tija està constituïda per un eix curt i d'aspecte cònic denominat corona, en què s'observen nombroses escames foliars (semblants a fulles xicotetes) i del qual parteixen unes ramificacions laterals denominades estolons que es caracteritzen perquè tenen entrenucs molt distanciats entre si, sobre els quals apareixen rosetes de fulles i radicles adventícies. Al seu torn, els estolons poden ramificar-se i originar nous estolons. Les fulles apareixen en roseta, són compostes i estan dividides al seu torn en tres folíols (parts de la fulla composta), de vores serrades i amb el revés recobert de pèls. Les flors poden desenvolupar-se en la corona o en les fulles. El color dels fruits en la maduresa varia entre el rosa clar i el violeta fosc. La capacitat germinativa de les llavors pot arribar als vuit anys, si es conserven en bones condicions.

APROFITAMENT

Frut

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra en planter: De febrer a abril. Es fa una aclarida quan tenen quatre o cinc fulles i es trasplanta al camp d'abril a juny amb una separació de 30 cm entre plantes i de 40 cm entre fileres.

Multiplicació per estolons: Es trasplanten al camp en la tardor o la primavera, a distàncies de 30 cm entre plantes i 40 cm entre fileres.

DURACIÓ

La duració del cultiu des de la sembra fins a la recol·lecció és de quatre a cinc mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

És exigent pel que fa a la regularitat dels regs i a la quantitat i qualitat de l'aigua. S'ha de mantindre la humitat del terreny, però sense provocar entollades.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

Encara que el seu hàbitat natural és de climes frescos, hi ha varietats que s'adapten perfectament a climes càlids. La part vegetativa és resistent a les gelades, tot i que la temperatura òptima per al desenvolupament és de 15 a 20 °C amb una exposició solejada. Pel que fa als sòls, prefereix terrenys equilibrats, solts, rics en matèria orgànica, airejats, ben drenats, però amb una certa capacitat de retenció d'aigua, i amb estructura francoarenosa. Els de textura argilosa han d'estar ben drenats.

DIMENSIONS

Planta de port rèptil que, pels seus esperons característics, no arriba a una alçària destacable.

FAENES

Cobrint el sòl amb fulles de pi (milloren el sabor dels fruits), palla o altres materials per a mantindre el terreny més fresc. Cal evitar que els fruits s'embruten i el desenvolupament de males herbes (encoixinat). Incorporació de material orgànic. Aclarida de la vegetació.

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: bavoses, caragols, aranya roja i pardals. Malalties comunes: oïdi, virus i fongs.

RECOLLECCIÓ

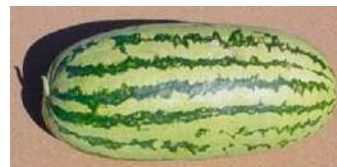
La recol·lecció dels fruits es fa de forma manual una vegada han transcorreguts quatre mesos aproximadament.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

Poden plantar-se després del cultiu d'albergines, tomates, creïlles o pimentons. L'associació resulta favorable amb alls, espinacs, enciams i porros. L'associació és desfavorable amb cols de cabdell.

ALTRES DADES D'INTERÉS

Són fruits molt apreciats com a postres. Es consumeixen directament al natural. També presenten un gran nombre d'aplicacions en l'obtenció de suc o en preparats, com batuts, iogurts, pastissos, etc. Així mateix, són molt utilitzades en la fabricació de mermelades, confitures, conserves i congelats. Tenen un alt contingut en vitamina C. Se'ls atribueixen propietats diürètiques, antireumàtiques, antiinflamatòries, astringents, mineralitzants i depuratives.



MELÓ D'ALGER 2.30

NOM COMÚ

Meló d'alger, meló d'aigua, meló de moro, síndria, meló roig

NOM CIENTÍFIC

Citrullus lanatus Thumb.

FAMÍLIA

Cucurbitàcies

CARACTERÍSTIQUES

Planta anual de cycle estiuenc i port rèptil o enfilador. Disposa d'un sistema radicular ramificat, ampli i superficial (encara que l'arrel principal pot ser profunda). Té tiges herbàcies de color verd, molles, primes, estriades, recobertes de pèls i dotades de cirrells. Les fulles tenen el feix de tacte suau i el revés aspre i amb pèls. Tenen nervis molt pronunciats i estan dividits en diversos segments arredonits. Les flors són de color groc i es localitzen solitàries. El fruit és una baia amb forma de globus de grandària variable, que pot pesar entre 2 i 15 kg, amb corfa ratllada o llisa i de color variable, que oscil·la entre el verd fosc i el verd clar. Té la polpa rosada o rogenca, en l'interior de la qual apareixen les llavors, la forma de les quals és esclafada, i poden ser de distints colors (blanques, negres o marrons). No obstant això, algunes varietats de melons d'alger no tenen llavors o el seu nombre és molt reduït. Hi ha algunes varietats que tenen forma de meló. El poder germinatiu de les llavors, en bones condicions de conservació, és d'uns cinc anys.

APROFITAMENT

Fruit

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra directa: Des de març fins a maig. Es planten cinc o sis llavors per clot, separades 1,5 m entre plantes i 1 m entre files.

Sembra en planter: De gener a març. Es fa una aclarida posterior quan les plantes tenen 3 cm. Es fa el trasplantament de març a maig, aproximadament un mes després de la sembra, quan les plantes tenen unes cinc fulles.

DURACIÓ

La duració des de la sembra fins a la recol·lecció varia entre els tres i quatre mesos, depenent de cada varietat.

NECESSITATS HÍDRIQUES

Encara que suporta un cert grau de sequera, tenen bones

MELÓ D'ALGER

qualitats cultivats en regadiu. Els majors requeriments d'aigua de reg es produeixen en la fase compresa entre la iniciació del desenvolupament dels fruits i la seua maduració. No obstant això, un excés d'humitat pot repercutir en la proliferació d'atacs de fongs. Per tant, són recomanables els regs regulars en la germinació, i abundants i constants després, evitant sempre mullar les fulles.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

Planta de clima temperat-càlid, amb exposició oberta i solejada. Requereix temperatures entre 20-30 °C. És molt sensible a les gelades. Prefereix sòls profunds, fèrtils, airejats, de consistència mitjana, amb alt contingut hídric i bon drenatge.

DIMENSIONS

La longitud de les tiges pot variar entre 1,5 i 5 m. A causa del desenvolupament rèptil, pot arribar a cobrir 5 m² de superfície.

FAENES

Eliminació de males herbes (bimbada), eliminació de plantetes per a deixar una sola planta per colpe de sembra (aclurada), eliminació de branques improductives, sense flors, per a afavorir la fructificació. Remoure i acumular la terra entorn de la tija per a afavorir l'arrelament (calçament). Tenint en compte el gran port a què arriben les mates, pot ser convenient redirigir i controlar el creixement mitjançant sistemes de perxells.

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: aranya roja, mosca blanca, pugó, trips i nematodes. Malalties comunes: fongs i virus.

RECOLLECCIÓ

Els fruits s'arreglen als tres o quatre mesos després de la sembra. Es pot reconèixer l'estat de maduració del fruit colpejant sobre la superfície, ja que es produeix un so característic.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

És convenient no repetir cucurbitàcies en quatre anys. L'associació és favorable amb cebes, enciams i dacs. És important tindre en compte que deixa poc d'espai per a altres cultius.

ALTRES DADES D'INTERÉS

Els fruits són molt apreciats pel seu sabor dolç i refrescant durant l'estiu. El consum principal és fresc i com a ingredient d'ensalades, gaspatxos, sorbets, sucs, gelats, confitures, gelatines i pastissos. Les llavors també poden consumir-se. Té un contingut alt en aigua, és lleugerament laxant i se li atribueixen propietats depuratives.



MELÓ DE TOT L'ANY 2.31

NOM COMÚ

Meló de tot l'any

NOM CIENTÍFIC

Cucumis melo L.

FAMÍLIA

Cucurbitàcies

CARACTERÍSTIQUES

Planta herbàcia anual amb sistema radicular molt abundant, ramificat i de creixement ràpid. Algunes arrels poden arribar a una profunditat d'1,20 m, encara que la majoria es troben entre els primers 30 a 40 cm de sòl. Les tiges estan recobertes de pèls i tenen nucs en què es desenvolupen les fulles, els cirrells i les flors. El creixement de les tiges pot ser rèptil o enfilador a causa de la presència de cirrells. Les fulles són velloses en el revés i tenen els marges dentats. Les flors són solitàries, de color groc, i poden ser masculines, femenines o hermafrodites. La fecundació es fa principalment per mitjà d'insectes. La forma, la dimensió i el color del fruit depenen de la varietat. Les llavors són aplanades, de color blanc o groguenc, i es troben en la cavitat central del fruit. Hi ha moltes varietats de meló: cantalup, de pell lila, de pell de granota, tendral, etc. La capacitat germinativa mitjana de les llavors pot ser d'uns cinc anys si es conserven en bones condicions.

APROFITAMENT

Fruit

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra directa: Després de les gelades, d'abril a juny, amb una separació d'uns 0,8 m entre plantes i 1,5 m entre fileres.

Sembra en planter: Pot fer-se de febrer a abril. Es col·loquen dos o tres llavors per punt i es fa el trasplantament d'abril a juny, quan la planta té dos fulles. Es tria la planta més vigorosa.

DURACIÓ

La duració del cultiu des de la sembra fins a la recol·lecció és de tres a quatre mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

A partir de l'engrossiment dels fruits, necessita majors necessitats hídriques. No obstant això, és molt sensible a les entollades.

MELÓ DE TOT L'ANY

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

Planta molt exigent a les condicions de temperatura. Necessita molta calor i exposició solar al llarg de tot el cicle vegetatiu. Les temperatures òptimes de creixement oscil·len entre 20 i 30 °C. Li convenen climes càlids i no humits. Pot cultivar-se en secà i terrenys ben llaurats. Pel que fa als sòls, prefereix els terrenys rics en matèria orgànica, profunds, tous i amb bon aireig.

DIMENSIONS

La planta té port rèptil i pot arribar als 5 m de longitud.

FAENES

Eliminació d'algunes plantes per a deixar una en cada colp (aclarida), suprimir les males herbes (bimbada), remoure la terra per a facilitar l'aireig (escarificació), utilització de sistemes de perxells. És aconsellable l'eliminació d'alguns fruits perquè no hi haja més de tres o quatre melons per mata (aclarida de fruits).

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: aranya roja, mosca blanca, pugons, trips i nematodes. Malalties comunes: oïdi, mildiu i virus.

RECOLLECCIÓ

La collita ha de fer-se quan el fruit està madur, ja que una volta s'ha recol·lectat, no incrementa el contingut en sucres. Per regla general, es pot començar la recol·lecció als quatre mesos des de la sembra, i en tot cas quan s'observa l'aparició d'un badall en l'extrem que s'uneix a la mata, o bé quan s'aprecia marciment de la primera fulla situada sobre el fruit o en observar canvis en la coloració de la corfa, de tons més vius a tons mats.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

Són precedents adequats els cultius d'all, cebes i porros. L'associació resulta desfavorable amb cebes, pèsols, fesols, enciams i dacsa.

ALTRES DADES D'INTERÉS

Es consumeix principalment en fresc. El meló s'utilitza com a ingredient en l'elaboració d'ensalades, guarnicions, compotes, melmelades, confitures, cremes, gaspatxos, iogurts, licors, granissats, sorbets, etc. Té un alt contingut en vitamina A. Es considera un aliment amb propietats depuratives, antioxidants i rehidratants.



MONIATO 2.32

NOM COMÚ

Moniato, batata

NOM CIENTÍFIC

Ipomoea batatas Lam.

FAMÍLIA

Convolvulàcies

CARACTERÍSTIQUES

És una planta perenne, de tiges cilíndriques enfiladores, encara que normalment de desenvolupament rèptil. Pot arribar a estendre's més de 2 m. Té nombroses arrels ramificades i fibroses. La base d'algunes de les arrels engrosseix considerablement i dona lloc a tuberculs carnosos que emmagatzemen substàncies de reserva, principalment en forma de midó. Presenta fulles alternes molt nombroses, cordiformes i de color verd fosc. Les flors tenen forma de campana, de grans mides i de color rogenc. El pes d'un tubèrcul pot variar entre 200 g i arribar fins als 6 kg aproximadament.

APROFITAMENT

Tubèrcul

SEMBRA / PLANTACIÓ

No es practica la reproducció per mitjà de llavors, ja que fructifica malament. Es multiplica vegetativament per tiges o brots obtinguts dels tuberculs més xicotets.

Multiplicació per tuberculs o arrels: Donen bones produccions i es fa quan no es disposa de branques suficients.

Multiplicació per tiges: Quan sí que hi ha branques en abundància, la forma de multiplicació més utilitzada és obtenir branques o estakes herbàcies provinents de plantes cultivades en els vivers amb una longitud aproximada de 35 cm i amb tres o quatre fulles. Es trasplanten al terreny definitiu d'abril a juny en solcs separats entre si uns 60 cm i deixant entre plantes uns 30 cm.

DURACIÓ

La duració del cultiu, des de la sembra fins a la recol·lecció, és de cinc a sis mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

Al llarg de tot el cicle és important mantindre la humitat del

MONIATO

sòl per a afavorir l'arrelament, encara que no és adequada una humitat excessiva del terreny. És una planta moderadament tolerant a la sequera.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

Planta de climes càlids amb humitat relativament alta. La temperatura mínima del cultiu pot fixar-se vora els 12 °C. Suporta fàcilment la calor i la temperatura òptima de desenvolupament pot variar entre 15 i 30 °C per a la part aèria i entre els 24 i 27 °C per als tubèrculs. Pel que fa al terreny, prefereix sòls lleugers, poc argilosos, tous i amb bons drenatges. No són recomanables sòls molt argilosos ni molt arenosos ni amb alts continguts de matèria orgànica.

DIMENSIONS

Pot arribar als 3 m d'alçària.

FAENES

Eliminació de males herbes (birbar), acumulació de terra entorn de les tiges (calçament) als 40-50 dies d'haver efectuat la plantació i eliminació de les puntes (despuntar) i el fullatge de la part superior per a evitar el desenvolupament aeri excessiu i efectes negatius en la producció de tubèrculs.

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: rosquilla negra, cucs, pugons, àcars i nematodes. Malalties comunes: fongs, mosaic, virosi i clapat de la batata.

RECOLLECCIÓ

A pesar que a partir dels tres mesos d'efectuar la plantació ja s'ha iniciat la formació dels tubèrculs, la recol·lecció es fa als cinc o sis mesos i és normal que es faci durant els mesos d'octubre a novembre. Una pràctica habitual consisteix a deixar secar les arrels sobre el terreny una volta arrancats.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

L'alternativa més utilitzada és que el moniato seguisca en la rotació la creïlla primerenca i que precedisca la ceba i la tomata. S'associa favorablement amb els alls.

ALTRES DADES D'INTERÉS

Constitueix una matèria primera de gran interès, tant per a l'alimentació humana com per a l'animal. Té un elevat contingut en caroté, vitamina C i proteïnes.



NAP 2.33

NOM COMÚ

Nap

NOM CIENTÍFIC

Brassica napus L.

FAMÍLIA

Crucíferes

CARACTERÍSTIQUES

Planta herbàcia bianual. L'arrel, de tipus axiforme, s'afona verticalment com una prolongació de la tija. El sistema radicular està engrossit i pot tindre dos formes (globuloses o allargades) i dos coloracions (blanc o roig). Les flors són grogues. Per la condició de bianual, durant el primer any forma una roseta de fulles i una arrel engrossida, en què acumula nutrients. Durant el segon any, la planta emet les tiges florals a costa dels nutrients acumulats en les arrels durant el primer any.

APROFITAMENT

Arrel

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra directa: Des de final d'agost fins a setembre. Es deixa una distància entre plantes d'uns 15 cm i de 30 cm entre files.

DURACIÓ

La duració del cultiu, des de la sembra fins a la recol·lecció, és de dos a tres mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

Requereix regs freqüents, abundants i regulars.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

S'adapta molt bé a climes freds. Requereix unes condicions fresques i humides. La calor estival afecta negativament el desenvolupament. Hi ha varietats que suporten gelades lleugeres. Pel que fa a les necessitats de sòl, requereix terrenys fèrtils, amb textures lleugeres o mitjanes i amb una bona retenció de l'aigua, sempre que estiguen ben drenats.

DIMENSIONS

La planta té port baix. No arriba a dimensions destacables.

FAENES

Eliminació de males herbes (bimbada), remoure la terra per a facilitar l'aireig (escarificació).

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: cucs, caragols, bavoses i pugs. Malalties comunes: hèrnia de la col, mildiu, rovell i virus.

RECOL·LECCIÓ

La collita és escalonada i es fa arrancant tota la planta. Una forma natural de conservació és procedir a desfullar-los per a després soterrar-los en arena, en lloc fresc. Altres formes de conservació són la congelació, l'escaldat i el confitat.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

Els cultius precedents adequats són cebes, melons i tomates. L'associació resulta favorable amb cols, pèsols, enciams i cogombres. No obstant això, l'associació amb raves no és aconsellable.

ALTRES DADES D'INTERÉS

El consum principal és en olla, encara que també es consumeixen bullits i crus. Històricament, ha sigut un aliment bàsic per a l'alimentació humana, principalment en èpoques anteriors a la introducció de la creïlla. Té un alt contingut en fibra, vitamina C i sals minerals. Es considera un bon reconstituent per a casos d'anèmia o artrosi. A més, se li atribueixen propietats beneficioses contra el restrenyiment. El xarop obtingut per mitjà de la seua cocció es considera útil per a combatre problemes respiratoris i afeccions bronquials.



PÉ SOL 2.34

NOM COMÚ

Pésol

NOM CIENTÍFIC

Pisum sativum L.

FAMÍLIA

Lleguminoses

CARACTERÍSTIQUES

Planta herbàcia anual amb sistema radicular poc desenvolupat en conjunt, tot i que té una arrel axiforme que pot arribar a ser bastant profunda. Té tiges grimpadores, angulosos i de port variable. Té fulles de color verd clar que acaben en circells i que la planta utilitza per a agarrar-se a elements de suport (perxells). Les flors brollen en penjolls de tres o quatre. El color d'aquestes varia entre el blanc i el púrpura. Els fruits són tavelles de 5 a 10 cm de llarg, amb llavors globuloses o cúbiques, llises o rugoses, i cada tavel·la pot contindre entre quatre i dotze llavors. La capacitat germinativa és de tres anys.

APROFITAMENT

Llavor

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra directa des de setembre fins a novembre en llocs càlids. En llocs frescos, les sèmres s'escalonen entre febrer i maig. En ambdós casos es recomana deixar una separació de 40 a 120 cm entre plantes (depèn de la varietat) i d'uns 30 cm entre fileres.

DURACIÓ

El temps transcorregut des de la sembra fins a la recol·lecció és de dos a tres mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

No necessita molta humitat. Els regs han de ser moderats. És vulnerable a l'entollada i a la sequedat excessiva del sòl.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

Planta que s'adapta principalment a climatologies temperades i humides. La temperatura òptima de creixement se situa entre els 14 i 26 °C. No suporta temperatures superiors als 30 °C. La calor excessiva és un factor negatiu per a la qualitat del fruit. Li convé una situació ventilada i lluminosa. Respec-

PÉSOL

te dels sòls, prefereix sòls de textura lleugera o mitjana, frescos, però ben drenats, orgànics, que no tinguen un contingut excessiu en calcària. Com totes les lleguminoses, és capaç d'absorbir el nitrogen atmosfèric, per això no necessita grans adobaments.

DIMENSIONS

L'alçada habitual de les tiges oscil·la entre 90 i 150 cm, i pot arribar fins als 3 m en alguna varietat.

FAENES

Eliminació de males herbes (bimbada). Remoure la terra perquè s'airege (escarificació), però amb atenció de no danyar les arrels. Col·locació dels perxells al costat del cavalló. Poden utilitzar-se fils de plàstic o de fil d'aram per a facilitar la subjecció.

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: pugó, trips, aranya roja, corcó del pésol. Malalties comunes: oïdi del pésol i virus del mosaic del pésol.

RECOL·LECCIÓ

Collita de forma escalonada de febrer a novembre una volta les tavelles han engrossit. La collita es fa tallant les tavelles, subjectant la tija amb la mà per a no danyar-la. Les recol·leccions han de ser periòdiques, a mesura que es desenvolupen les tavelles, sense que siguen massa espiades, ja que els grans es fan durs ràpidament quan la temperatura és elevada.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

No és convenient repetir ni seguir altres lleguminoses, tomates o cucurbitàcies. És convenient que precedisquen cols, espinacs, encisams, naps i safanòries. L'associació resulta favorable amb api, cols de cabdell, encisams, dacsa, naps, creïlles, cogombres, raves i safanòries. L'associació és desfavorable amb alls, cebes i porros.

ALTRES DADES D'INTERÉS

La forma de consum és molt variada: crus, en olles, en guisats, congelats i en conserva. Té un alt contingut de minerals, fibra i sucres. Millora la circulació i el trànsit intestinal, controla el nivell de sucre, prevé l'osteoporosi i l'anèmia, protegeix el sistema nerviós i millora l'estat d'ànim.



PIMENTÓ 2.35

NOM COMÚ

Pimentó, pebrera, pebrot, bajoca, pebre

NOM CIENTÍFIC

Capsicum annuum L.

FAMÍLIA

Solanàcies

CARACTERÍSTIQUES

Planta anual herbàcia i perenne de port arbustiu. Té un sistema radicular axiforme i profund que pot superar 1 m. Presenta un nombre elevat d'arrels adventícies (creixen en òrgans distints de l'habitual). La tija té un creixement limitat i recte, i presenta ramificacions de dos branques sobre les quals es disposen fulles de grandària mitjana i de color verd intens. Les flors de color blanc són xicotetes i apareixen solitàries en cada nuc. La forma, grandària i color dels fruits depenen de les varietats. Les llavors són arrodonides i de color groc pàl·lid, i el poder germinatiu varia entre tres i quatre anys.

APROFITAMENT

Fruit

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra en planter: De febrer a març. Es trasplanta d'abril a maig, quan les plantes tenen uns 15 cm d'alçada. Convé deixar una separació d'uns 50 cm entre plantes i 70 cm entre fileres.

DURACIÓ

La duració del cultiu des de la sembra fins a la recol·lecció és de quatre a cinc mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

Necessita regs regulars i abundants. És convenient regar generosament en les primeres etapes de creixement, i posteriorment, quan ixen els fruits, incrementar els regs.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

Planta de clima temperat-càlid molt exigent en lluminositat. El desenvolupament òptim té lloc amb temperatures entre 20-25 °C. Per damunt dels 35 °C pot produir-se la caiguda de les flors i els fruits, fet que s'accentua en condicions de baixa humitat. Les gelades destrueixen la part aèria. Pel que fa als sòls, requereix terrenys profunds, rics en matèria orgànica, ben airejats i ben drenats.



PIMENTÓ

DIMENSIONS

L'alçària de la planta oscil·la entre 0,5 i 1,5 m.

FAENES

Acumulació de terra al voltant de la tija de la planta (calçament). Per a evitar ruptures de branques, conseqüència del pes dels fruits, és recomanable la col·locació de dos files de canyes clavades verticalment al voltant de cada línia de plantes i unides entre si longitudinalment per cordes o canyes (perxells). Eliminació de brots corresponents a les fulles més baixes, i posteriorment de les fulles que s'insereixen per davall de la primera bifurcació de la tija. En cas de desenvolupament vegetatiu excessiu, pot ser convenient eliminar alguna branca per a afavorir l'aireig i millorar la formació dels fruits. Eliminació de flors i fruits acabats de quallar en els casos en què hi haja fruits excessius o quan la planta es desenvolupa amb poc vigor (intensitat de creixement vegetatiu).

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: aranya roja, mosca blanca, pugó i trips. Malalties comunes: podridura i virus.

RECOLLECCIÓ

Els fruits es tallen a 2 o 3 cm de la tija, aproximadament de juny a octubre, uns quatre o cinc mesos després de la sembra, i en tot cas abans dels primers freds tardorencs. És un producte perible i ha de conservar-se en ambients frescos.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

No convé repetir el cultiu després d'altres solanàcies (albergines, tomates i creïlles). Resulta favorable l'associació amb enciams i alfàbega (protegeix contra el pugó). L'associació és desfavorable amb pèsols.

ALTRES DADES D'INTERÉS

Hortalissa molt apreciada que es consumeix fresca, cuita, fregida, torrada, en productes congelats o deshidratats, confitats, en llanda, en pastes i en salses. També s'utilitza com a condiment, espècia i colorant. Hi ha una varietat denominada pimentons de Padrón, d'intens sabor, un percentatge xicotet dels quals resulten extraordinàriament picants. Té un alt contingut en calci i vitamines A i C. Se li atribueixen propietats medicinals, digestives, diürètiques, antioxidants, desintoxicants, antidiarèiques, analgèsiques i cicatritzants. Algunes varietats de pimentó s'utilitzen com a plantes ornamentals, principalment per l'atractiu que mostren els fruits xicotets.



PORRO

2.36

NOM COMÚ

Porro, all porro

NOM CIENTÍFIC

Allium porrum L.

FAMÍLIA

Liliàcies

CARACTERÍSTIQUES

Planta bianual cultivada com a anual, amb arrels blanques i abundants. Fulles planes, obertes cap amunt, no unides per les vores, col·locades unes dins d'altres en la base, on formen un cilindre blanc i tendre, que constitueix la part comestible. La tija floral que apareix al principi del segon any és massissa. Les flors blanques o rosades es troben agrupades. Les llavors aplatades són de color negre i tenen una capacitat germinativa d'uns dos anys.

APROFITAMENT

Bulb i fulla

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra directa: A l'estiu, de juliol a setembre. Es deixa una distància de 15 cm entre plantes i de 30 cm entre files.

Sembra en planter: De gener a agost. Es fa el trasplantament als dos mesos regant abundantment.

DURACIÓ

El cultiu té un creixement relativament lent. És necessari, des de la sembra fins a la recol·lecció, un període de cinc a sis mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

És exigent en reg, per la qual cosa el sòl ha de tindre humitat constant.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

Es pot desenvolupar en qualsevol tipus de condicions ambientals, encara que prefereix climes temperats i humits. La temperatura mitjana òptima de creixement mensual varia entre els 13 i 24 °C. S'acomoda a la naturalesa del sòl, però ofereix els millors resultats en sòls profunds, rics en matèria orgànica, frescos i de consistència mitjana.

PORRO

DIMENSIONS

Les fulles poden arribar a una alçària d'uns 50 cm.

FAENES

Eliminació de males herbes (birbada), eliminació del borro apical si el creixement vegetatiu és excessiu (desullar), acumulació de terra sobre la base de les fulles (calçament) a fi de blanquejar-les.

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: mosca de la ceba, trips i nematodes. Malalties comunes: mildiu, rovell i tió.

RECOLLECCIÓ

Es fa de forma escalonada durant l'hivern. Es conserva adequadament en ambients frescos.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

No és convenient la plantació després de la creïlla ni repetir el cultiu. L'associació és favorable amb apis, canonges, cebes, cols de cabdell, espàrrecs, fraules, encisams, tomates i safanòries. L'associació resulta desfavorable amb pèsols, faves i fesols. Allunya la mosca que ataca la safanòria. L'api i la ceba protegeixen el cultiu de la mosca del porro. És recomanable establir dos files d'api i dos de porros.

ALTRES DADES D'INTERÉS

Planta apreciada com a condiment. Es consumeix crua i en olla. Se sol utilitzar com a substitut de la ceba, en sopes o saltats, i també com a complement d'altres verdures. Té un alt contingut en sals minerals i se li atribueix un elevat poder depuratiu de la sang. És molt utilitzat en les dietes.



RAVE 2.37

NOM COMÚ

Rave

NOM CIENTÍFIC

Raphanus sativus L.

FAMÍLIA

Crucíferes

CARACTERÍSTIQUES

Planta anual d'arrel axiforme, grossa i carnosa, que s'insereix en la base d'un tubèrcul comestible, que pot ser redó o allargat i de color divers. El sabor és més o menys picant. La tija és reduïda abans de la floració i té una roseta de fulles, que són allargades, dentades i de color verd. Les flors són grans, de color blanc o malva. El fruit i les llavors tenen forma més o menys arrodonida i són de color marró rogenc. La capacitat germinativa mitjana és d'uns quatre anys.

APROFITAMENT

Arrel

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra directa: Pot fer-se pràcticament durant tot l'any, exceptuant els mesos amb risc de gelades. Les llavors es col·loquen a una distància d'uns 10 cm entre plantes i 20 cm entre files.

DURACIÓ

La duració del cultiu, des de la sembra fins a la recol·lecció, és d'uns dos mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

És exigent en necessitats hídriques, ja que requereix regs regulars i freqüents. La falta d'aigua pot fer que els fruits s'espiguin, es tornen fibrosos i perden part del seu sabor característic.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

Pot germinar i desenvolupar-se a temperatures relativament baixes (al voltant de 10 °C). Requereix un ambient fresc i humit. Si la temperatura és massa alta, l'arrel pot tindre un sabor picant. Les insolacions excessives no són convenientes. Requereix sòls rics, mitjans o lleugers, amb bons continguts en matèria orgànica. Prefereix els sòls argilosos i profunds.

RAVE

DIMENSIONS

Quan floreix, la tija pot arribar fins a 1 m d'alçada.

FAENES

Després de la germinació, és recomanable eliminar algunes plantes per a deixar un espai lliure entre mates de 5-10 cm (aclurada). Eliminació de males herbes (bimbada), cobriment amb terra entorn de les tiges perquè l'arrel no sobreïisca massa (calçament). És aconsellable evitar l'excés de fertilitzants nitrogenats.

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: pugó, caragols, bavoses i rosquilla negra. Malalties comunes: mildiu.

RECOLLECCIÓ

Es recol·lecta durant tot l'any. Si els fruits madurs no es cullen, poden arribar a badar-se i estovar-se. La recol·lecció es fa fàcilment sobretot si el terreny està humit. L'emmagatzematge en fred amb humitat elevada permet conservar-los entre tres i quatre setmanes.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

A causa del cicle curt de cultiu, se sol associar bé amb altres cultius de cicle més llarg. La plantació amb enciams produeix uns fruits molt tendres. L'associació és favorable amb espinacs, pèsols, fesols, enciams, cogombres, tomates i safanories. L'associació resulta desfavorable amb naps i porros.

ALTRES DADES D'INTERÉS

Els raves crus se solen utilitzar en ensalades i com a aperitiu. Els raves recol·lectats a l'hivern convé consumir-los en olles perquè generalment són més picants. Les varietats d'estiu solen ser més grans, de color rosat, i s'adapten millor a les èpoques amb calor forta que les varietats d'arrel xicoteta. Contenen vitamines i són rics en fòsfor i potassi. És una hortalissa a la qual se li atribueixen propietats diürètiques i antiescorbútiques (prevenen l'escorbut, malaltia produïda per l'escassetat o absència en l'alimentació de determinats principis vitamínics).



REMOLATXA 2.38

NOM COMÚ

Remolatxa

NOM CIENTÍFIC

Beta vulgaris L. var. *conditiva* Alef.

FAMÍLIA

Quenopodiàcies

CARACTERÍSTIQUES

Planta bianual que durant el primer any de cultiu produeix una roseta de fulles amb marges sencers, de forma ovalada i limbes (part eixamplada de les fulles) llisos. En el mateix període, el volum de l'arrel augmenta formant un tubèrcul, on la planta acumula substàncies de reserva, la forma del qual pot ser allargada, arrodonida o esclafada i el color varia entre el rogenc i el groguenc. Les flors es presenten agrupades i són de color verd-groguenc. Les llavors tenen una capacitat germinativa de quatre a sis anys.

APROFITAMENT

Arrel

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra directa: Durant tot l'any en zones temperades, encara que preferiblement des de març fins a juny. Convé sembrar a uns 2 cm de profunditat i deixant una distància entre plantes d'uns 30 cm.

DURACIÓ

La duració des de la sembra fins a la recol·lecció és de tres a quatre mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

Necessita reg freqüent, regular i abundant.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

Prefereix climes humits i suaus, encara que s'adapta fàcilment a altres condicions. En general, resisteix les gelades, encara que durant els primers estadis de desenvolupament resulta molt vulnerable al fred. Tola l'ombra, però prefereix molta lluminositat. Suporta malament els períodes prolongats de sequera (augmenta la fibrositat dels tubèrculs). Necessita sòls solts, lleugers, profunds, homogenis i rics en matèria orgànica. És mitjanament exigent en nutrients.



REMOLATXA

DIMENSIONS

Planta de port baix que no arriba a alçàries considerables.

FAENES

Convé fer un treball profund abans de la plantació, eliminar males herbes (bimbada) i suprimir algunes plantes per a deixar una separació entre elles d'uns 30 cm (aclarida).

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: mosca de la remolatxa, pugó i nematodes. Malalties comunes: fongs.

RECOLLECCIÓ

Es cullen quan l'arrel té uns 5 cm de diàmetre. Una vegada que la remolatxa ha madurat, no és convenient que romanga massa temps en terra per a mantindre la qualitat. L'arrancada de les arrels és fàcil per a les varietats redones, però en les allargades cal alçar el terreny amb la pala.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

Convé evitar com a cultius precedents les bledes i els espinacs. L'associació és favorable amb alls, apís, cols de cabdell, cebes i encisams. Les cebes protegeixen el cultiu de la remolatxa de les bavoses. L'associació resulta desfavorable amb fesols.

ALTRES DADES D'INTERÉS

Es consumeixen crues (en ensalades, amb canonges, encisams, safanòries, etc.), cuites o en conserva. També s'utilitzen com a ingredients en certes sopes. Contenen un colorant roig (betacianina) que s'utilitza en iogurts i salses de quetxup, entre altres. Són riques en sals minerals i tenen un gran contingut en sucre i vitamines A, B i C.



RÚCULA 2.39

NOM COMÚ

Rúcula

NOM CIENTÍFIC

Eruca sativa Mill.

FAMÍLIA

Crucíferes

CARACTERÍSTIQUES

Planta herbàcia anual d'alçària baixa. Té fulles verdes i segmentades. Les flors són de color blanc o groguenc, tenen quatre pètals, s'agrupen formant penjolls i estan en la tija floral. Els fruits són allargats, acaben en una espècie de pic i presenten un aspecte sec. S'obren en la maduresa i mostren en l'interior les llavors lleugerament aplanades i de color ocre.

APROFITAMENT

Fulla, flor i llavor

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra directa: De març a octubre. Es deixa una separació d'uns 20 cm entre plantes i 30 cm entre files. És aconsellable soterrar la llavor a 1 cm de profunditat.

DURACIÓ

La duració del cultiu, des de la sembra fins a la recol·lecció, és d'uns quatre mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

Requereix un reg regular mantenint una certa humitat durant la tardor i la primavera. Si es manté el sòl en condicions humides i un adobament correcte, la germinació es produeix entre els deu i catorze dies.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

Planta de clima temperat amb temperatures suaus. Té un desenvolupament òptim en terrenys solejats, però l'excés de sol confereix un sabor amarg a les fulles. En aquests casos, convé buscar un lloc més ombriu o sembrar a la primavera. El fred intens impedeix el desenvolupament de la planta. Pel que fa als sòls, els requereix calcaris, permeables, ben estructurats i drenats i rics en matèria orgànica.

RÚCULA

DIMENSIONS

Encara que les plantes tenen una alçària mitjana de 15 cm, les tiges florals poden arribar als 50 cm.

FAENES

Eliminació de males herbes (birbada). Remoure el sòl periòdicament per a facilitar l'aireig.

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: pugó. Malalties comunes: rovell i oïdi.

RECOL·LECCIÓ

La collita de les fulles convé fer-la abans que es desenvolupe la tija floral, ja que així tenen millor sabor. La recol·lecció de tardor sol ser més amarga que la d'estiu. El tall de les fulles es fa sobre el nivell del sòl, i poden fer-se entre cinc i set talls a l'any. La collita de les flors té lloc a l'abril/maig o agost/setembre. Les llavors convé arreplegar-les abans que maduren i s'obriguen. La conservació de les fulles i flors és adequada durant diversos dies en el frigorífic.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

Cal evitar el cultiu amb plantes de la mateixa família, com cols, naps o raves. L'associació és favorable amb albergines, enciams, tomates i pimentons. És recomanable cultivar entre línies d'enciams per a suavitzar el sabor i evitar els sabors amargs.

ALTRES DADES D'INTERÉS

Les fulles són un ingredient habitual en ensalades, mesclades amb enciam o escarola. Les flors es poden menjar en ensalades, sopes i pasta. Les llavors s'utilitzen en vinagretes, germinades, com a oli (conegut com a oli de Jamba o Tamira) o com a substitut de la mostassa. La rúcula és una font de ferro i vitamines K, B9 i C. Se li atribueixen propietats antiescorbútiques (prevé l'escorbut, malaltia produïda per l'escassetat o absència en l'alimentació de determinats principis vitamínics), antianèmiques, revitalitzants, digestives, antioxidants i diürètiques.



TOMATA / TOMACA 2.40

NOM COMÚ

Tomata, tomaca, tomàquet

NOM CIENTÍFIC

Lycopersicon esculentum Mill.

FAMÍLIA

Solanàcies

CARACTERÍSTIQUES

Planta perenne de port arbustiu que pot desenvolupar-se de forma rèptil, semirecta o erecta. Es cultiva com a anual i té una duració vegetativa en condicions climàtiques favorables, que pot prolongar-se durant uns quants anys. Té un sistema radicular ampli, format per una arrel principal, que pot arribar els 60 cm de profunditat, té una gran quantitat de ramificacions secundàries i està reforçat per la presència de nombroses arrels adventícies (sorgides des de la base de les tiges). La tija és angulosa, està recoberta de pèls i, encara que en principi té un port dret, acaba per rastrejar sobre el sòl pel pes. Les fulles tenen les vores dentades i estan recobertes de pèl. Les flors són de color groc i s'agrupen en penjolls, que poden albergar de tres a deu flors. El fruit de la tomata és una baia carnosa comestible, generalment de color roig en la maduració. Les llavors són grisenques, de dimensió reduïda i amb capacitat germinativa que varia entre els quatre i cinc anys.

APROFITAMENT

Fruit

SEMBRA / PLANTACIÓ

Sembra directa: D'abril a juny. Es deixa una separació entre fileres d'uns 80 cm i entre plantes d'uns 50 cm. Es fa una aclurada quan les plantes tenen 6 cm d'alçària.

Sembra en planter: De febrer a abril. Es trasplanta d'abril a juny, uns dos mesos després de la sembra. Cal plantar-les profundament, soterrant part de la tija, que arrela si està coberta de terra.

DURACIÓ

La duració del cultiu des de la sembra fins a la recol·lecció és de quatre a cinc mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

Necessita un reg regular, però no excessiu. Els regs irregulars

TOMATA / TOMACA

poden causar un desenvolupament heterogeni del fruit i que es bade. Una volta la planta comença a formar els fruits, el reg ha de ser més regular i freqüent.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

Planta de climes càlids. Necessita exposició solejada, almenys sis hores de sol i molta calor. És sensible a les gelades. Pel que fa als sòls, no té exigències especials, encara que creix millor en sòls solts, profunds, de textura argilosa, rics en matèria orgànica i ben drenats.

DIMENSIONS

Les plantes de tomata poden arribar a dimensions de fins a 2 m d'alçària.

FAENES

Eliminació de males herbes (bimbada), eliminació de plantes deixant-ne una per clot (aclurada), acumulació de terra en la part baixa de la tija per a afavorir que la planta emeta arrels (calçament), eliminació de tiges secundàries i de fulles ubicades en la part baixa de la planta (esporgada), eliminació dels brots terminals de les tiges per a delimitar la longitud de la planta (desullar), conducció de la planta en sentit vertical a mesura que va creixent, lligant-la sobre un sistema de perxells, que pot construir-se amb canyes, malles, fustes, etc.

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: aranya roja, mosca blanca, escarabat de la creïlla, pugó, trips, erugues i nematodes. Malalties comunes: oïdi, botritis i mildiu.

RECOLLECCIÓ

Els fruits madurs s'arreglen de juny a octubre.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

Bons precedents de la tomata són els cultius següents: apis, alls, cols, cebes, pèsols, faves, fesols, encisams, naps, porros, raves i safanòries. No deu precedir o seguir albergines, pimentons, creïlles ni altres cultius de tomata. No s'aconsella la rotació amb cucurbitàcies (carabassa, meló, cogombre, etc.). L'associació és favorable amb alls, apis, cebes, cols, encisams, porros i safanòries. L'associació resulta desfavorable amb coliflors, fesols, creïlles i cogombres.

ALTRES DADES D'INTERÉS

Les seues aplicacions són molt variades: es pot consumir en ensalades, guisats, fregits, salses, conserva o suc. El contingut alt en vitamines fa que siga una hortalissa fonamental i de gran ús en l'alimentació. Té un alt contingut en vitamines (principalment, vitamina C), antioxidants i potassi. Se li atribueixen propietats beneficioses relacionades amb la prevenció de malalties cardiovasculars.



XUFA 2.41

NOM COMÚ

Xufa

NOM CIENTÍFIC

Cyperus esculentus L.

FAMÍLIA

Ciperàcies

CARACTERÍSTIQUES

És una planta vivaç, de fulles en roseta de 40-50 cm de longitud, amb nervis paral·lels i aspres al tacte, tija massissa triangular i sense nucs, flors agrupades en espiguetes de color rogenc, sistema radicular ampli amb radiclelles en els extrems, de les quals es formen tubèrculs (engrossiments on s'acumulen gran quantitat de substàncies de reserva) més o menys arrodonits, la forma i grandària dels quals varia segons la textura dels sòls. El color dels tubèrculs és marró en la part exterior i blanquinós en l'interior.

APROFITAMENT

Tubèrcul

SEMBRA / PLANTACIÓ

L'època habitual de plantació té lloc la primera quinzena de maig. La plantació s'efectua a colps sobre els solcs a una distància d'uns 15 cm i depositant en cada colp 2 o 3 tubèrculs. La separació entre solcs és d'uns 50 cm.

DURACIÓ

La duració del cultiu des de la sembra fins a la recollecció és de quatre o cinc mesos.

NECESSITATS HÍDRIQUES

Les necessitats d'aigua són molt elevades. El creixement es veu afavorit per una humitat ambiental alta. Per a proporcionar la humitat del sòl necessària, necessita regs continuats i abundants. Les majors necessitats hídriques es produeixen en els mesos de juliol i agost, ja que són els de menor pluviometria i temperatures més altes.

CARACTERÍSTIQUES CLIMÀTIQUES I DE SÒL

És un cultiu de desenvolupament estival típic, amb el creixement vegetatiu en els mesos d'estiu. Les temperatures mitjanes adequades són de 13 a 25 °C, i la temperatura mínima per a la brotada del tubèrcul està al voltant dels 12°C.

XUFA

Suporten malament les gelades. Pel que fa als sòls, prefereix els terrenys solts. En els més pesats, la formació de tubèrculs és defectuosa i adquireixen una forma allargada. Els sòls més adequats són els francoarenosos, amb bon drenatge i abundant matèria orgànica.

DIMENSIONS

Són plantes de port rèptil, amb longituds de tiges de fins als 50 cm.

FAENES

Eliminació de males herbes (bimbada) combinada amb recalçaments als solcs establits. És necessària l'aplicació de fems orgànics, ja que aquest cultiu esgota el terreny.

PLAGUES I MALALTIES

Plagues habituals: atacs d'arnes i corcons durant l'emmagatzemament. Malalties comunes: banyarriquers de la xufa, fongs i lepidòpters.

RECOLLECCIÓ

La recol·lecció sol fer-se entre mitjan octubre i mitjan desembre. Prèviament a la collita, han d'eliminar-se les fulles de les plantes. És convenient deixar el terreny el més net possible. Les pluges tardorenques poden interferir negativament en la recol·lecció i dificultar-la, encara que no perjudiquen la qualitat. Tradicionalment, la recol·lecció s'efectuava manualment, abocant la terra de cultiu sobre una tremuja giratòria proveïda d'un tamisador, de manera que s'eliminava gran quantitat de pedres i terra i els tubèrculs queien per un dels extrems de la tremuja. Una volta feta la recol·lecció, es procedeix a llavar els tubèrculs a fi d'eliminar les pedres, terra, etc.

ROTACIÓ / ASSOCIACIÓ

En l'horta de València, el cultiu es fa després d'un cultiu de carxofes, cebes o creïlles.

ALTRES DADES D'INTERÉS

És un aliment extraordinàriament saborós i sa. Poden menjar-se crues, com a flocs, amb musli, iogurt i formatge fresc, en dietes d'aliments crus i en certes begudes. Per a la preparació d'un litre de la tradicional orxata, són necessaris 250 g de xufa, 125 g de sucre i 1 l d'aigua. Contenen molts àcids grassos no saturats, sobretot àcid linoleic, vitamina H i vitamina P, que protegeixen els vasos sanguinis. A més, conté més del 25 % de greix, un 30% de midó, més del 7% de proteïnes i molts minerals (calci, magnesi, potassi i sodi). Estan classificades com a producte integral molt ric en fibra.

3

BIBLIOGRAFIA

Alonso, A. M., Guzmán, G. I. *Buenas prácticas en producción ecológica. Cultivo de hortalizas*. Ministeri de Medi Ambient i Medi Rural i Marí. 2008.

Bueno Bosch, M. “Manual práctico del huerto ecológico. Huertos familiares / huertos urbanos / huertos escolares”. La Fertilidad de la Tierra Ediciones. 2a edició. Navarra. 2010.

Maroto Borrego, J. V. *Horticultura herbácea especial*. Ediciones Mundi-Prensa. 5a edició. Madrid. 2002.

Noguera García, V., versió en castellà. *Plantas hortalizas*. Edición Floraprint. València. 1996.

Pérez López, G., Velázquez Angulo, C. “Huerto urbano sostenible”. Ediciones Mundi-Prensa. Madrid. 2013.

Porcuna Coto, J.L., Gaude Soriano, M^a I., Castejón de Romero, P., Roselló Oltra, J. *Guía de agricultura ecológica de cultivos hortalizas al aire libre*. Federació de Cooperatives Agràries de la Comunitat Valenciana (FECOAV). València. 2010.

Roselló Oltra, J. “Manejo agroecológico de cultivos hortalizas al aire libre”. IVIA. Estació Experimental Agrària de Carcaixent. Generalitat Valenciana. 2003.

Turchi A. “Guía práctica de horticultura”. Ediciones CEAC. 2a edició. Barcelona. 1990.

4

ANNEXOS

APROFITAMENT DEL CULTIU I FAMÍLIA BOTÀNICA

Cultiu	Aprofitament	Família
Albergina	Fruit	Solanàcies
All	Bulb	Liliàcies
Api	Tija i fulla	Umbel·líferes
Bleda	Fulla	Quenopodiàcies
Bròcoli	Flor	Crucíferes
Cacau	Llavor	Lleguminoses
Canonge	Fulla	Valerianàcies
Carabassa	Fruit, llavor i flor	Cucurbitàcies
Carabasseta	Fruit i flor	Cucurbitàcies
Cardo	Tija i fulla	Compostes
Carlota	Arrel	Umbel·líferes
Carxofa	Flor	Compostes
Ceba	Bulb	Liliàcies
Cigró	Llavor	Lleguminoses
Cogombre	Fruit	Cucurbitàcies
Col	Fulla	Crucíferes
Coliflor	Flor	Crucíferes
Creïlla	Tubèrcul	Solanàcies
Dacsa	Llavor	Gramínies
Encisam	Fulla	Compostes
Endívia	Fulla	Compostes

Cultiu	Aprofitament	Família
Escarola	Fulla	Compostes
Espàrrrec	Tija	Liliàcies
Espinac	Fulla	Quenopodiàcies
Fava	Llavor	Lleguminoses
Fesol	Fruit	Lleguminoses
Gira-sol	Llavor	Compostes
Llentilla	Llavor	Lleguminoses
Maduixa	Fruit	Rosàcies
Meló d'alger	Fruit	Cucurbitàcies
Meló de tot l'any	Fruit	Cucurbitàcies
Moniato	Tubèrcul	Convolvulàcies
Nap	Arrel	Crucíferes
Pésol	Llavor	Lleguminoses
Pimentó	Fruit	Solanàcies
Porro	Bulb i fulla	Liliàcies
Rave	Arrel	Crucíferes
Remolatxa	Arrel	Quenopodiàcies
Rúcula	Fulla, flor i llavor	Crucíferes
Tomata / tomaca	Fruit	Solanàcies
Xufa	Tubèrcul	Ciperàcies

PERÍODES DE SEMBRA DIRECTA I RECOL·LECCIÓ

Cultiu	Període de sembra directa	Període de creixement	Període de recol·lecció
Albergina	març a abril	4 a 6 mesos	juliol a octubre
All	octubre/novembre – gener/març	8 a 4 mesos	juny – juliol
Api	febrer a març	4 a 6 mesos	juliol a novembre
Bleda	març a agost	2,5 a 4 mesos	juny a desembre
Bròcoli	maig a juny	5 a 6 mesos	octubre a desembre
Cacau	maig	4 a 5 mesos	octubre a novembre
Canonge	agost a setembre	2 a 4 mesos	octubre a gener
Carabassa	maig	3 a 5 mesos	octubre a novembre
Carabasseta	abril a maig	3 a 4 mesos	juliol a setembre
Cardo	abril a maig	4 a 6 mesos	octubre a novembre
Carxofa	abril a juny	8 mesos	novembre a març
Ceba	gener a març	6 a 8 mesos	agost a setembre
Cigró	abril a maig	6 mesos	setembre a octubre
Cogombre	març a maig	3 a 4 mesos	juny a setembre
Col	gener/març – juny/agost	3 a 5 mesos	maig/juliol – octubre/desembre
Coliflor	maig/juliol – juliol/setembre	3 a 6 mesos	octubre/novembre – desembre/febrer
Creïlla	gener a desembre	3 a 5 mesos	gener a desembre
Dacsa	març a juliol	3 a 4 mesos	juny a octubre
Encisam	març a agost	3 a 4 mesos	juny a novembre
Endívia	abril a setembre	3 a 5 mesos	novembre a gener
Escarola	setembre a octubre	3 a 4 mesos	desembre a gener

Cultiu	Període de sembra directa	Període de creixement	Període de recol·lecció
Espàrrec	març a abril	22 a 24 mesos	abril a juny
Espinac	març a juny	2 mesos	juny a agost
Fava	setembre/octubre – febrer/març	3 a 4 mesos	febrer/març – juliol/agost
Fesol	abril a juliol	3 mesos	juny a octubre
Gira-sol	febrer a abril	6 mesos	setembre a octubre
Llentilla	novembre a desembre	6 a 8 mesos	juny a juliol
Maduixa	febrer a abril	4 a 5 mesos	juny a octubre
Meló d'alger	març a maig	3 a 4 mesos	juny a setembre
Meló de tot l'any	abril a juny	3 mesos	juliol a setembre
Nap	agost a setembre	2 a 3 mesos	novembre a desembre
Pésol	setembre a novembre	2 a 3 mesos	desembre a febrer
Pimentó	febrer a març	4 a 5 mesos	juny a octubre
Porro	juliol a setembre	5 a 6 mesos	novembre a febrer
Rave	gener a desembre	2 mesos	gener a desembre
Remolatxa	gener a desembre	3 a 4 mesos	gener a desembre
Rúcula	març a setembre	4 mesos	juliol a desembre
Safanòria	gener a desembre	4 a 5 mesos	gener a desembre
Tomata	abril a juny	4 a 5 mesos	juny a octubre
Xufa	maig	4 a 5 mesos	octubre a desembre

