

La nostra selecció

Llarga de Menorca. Planta que presenta tonalitats violàcies en les fulles que la fan molt característica. Els seus fruits són llargs i de color morat clar. Varietat força productiva, però amb algunes espines al peduncle del fruit. De forma i color és la clàssica albergínia que podem trobar als mercats, molt popular entre els consumidors.

Blanca. La planta, de mida baixa, té un fullatge clar. Les nervadures i el peduncle estan coberts de fortes espines. Les flors tenen un color violeta clar. Té un cicle més curt que la negra i és molt productiva. La carn és de sabor suau, gens amarga, de textura tendra i pell gruixuda, el que la fa ideal per rostir o farcir. Un cop collida no es conserva tan bé com les de color fosc.

De metro. Té una planta molt vigorosa i productiva, amb fruits molt llargs, prims, negres, de pell fina i carn de color clar que tendeix al verd. És molt gustosa. Pot donar problemes de podridura ja que alguns fruits toquen el sòl.

Llistada o ratllada. Varietat tardana, de carn blanca que s'oxida ràpidament en contacte amb l'aire. El fruit té un color de fons blanc, de tonalitat lletosa i amb ratlles morades distribuïdes de forma homogènia per la superfície.

A la cuina



Caneló d'albergínia

Ingredients

Albergínia ratllada
Anxoves
Tomàquets vermells
Olives negres (sense pinyol)
Pinyons torrats
Oli d'oliva verge
Sal
Pebre

Elaboració

Renteu l'albergínia. Talleu-la al llarg a lamines. Saleu-les. En una paella amb un raig d'oli, daureu-les per les dues bandes. Escorreu-les i deixeu-les refredar sobre paper absorbent. Talleu les anxoves, el tomàquet i les olives a trossets petits. Amaniu-ho amb una mica d'oli, el vinagre, sal i pebre. Repartiu la mescla a un costat de cada lamina d'albergínia. Tanqueu-la com si fos un caneló. Serviu-lo fred. Podeu acompanyar-ho amb una mica d'amanida. Amaniu-ho tot plegat amb oli d'oliva.

Albergínia blanca al forn

Ingredients

Albergínia blanca	Formatge de cabra
Tomàquet	All
Pebre vermell	Mel
Ceba	Oli
Carbassó	Sal, pebre i orenga

Elaboració

Peleu la ceba i l'all. Piqueu-los ben fins. Talleu a daus petits el tomàquet, el pebrot i el carbassó. Fiqueu una paella al foc, poseu-hi una mica d'oli. Sofregiu les verdures. Afegiu-hi l'orenga. Salpebreu i reserveu. Renteu l'albergínia i talleu-la a rodanxes d'un dit de gruix. Saleu-les i deixeu-les suar durant 15 min. Renteu-les i assequeu-les. Preneu una safata de forn, poseu les rodanxes d'albergínia amb una mica d'oli i coeu-les durant 15-20 min. a 180°C. Un cop cuites, poseu-hi al damunt el sofregit de verdures i un tros de formatge de cabra. Torneu-la a posar al forn fins que fongui lleugerament el formatge. En sortir, amaniu-ho amb un fil de mel pel damunt.

A **Esporus, Centre de Conservació de la Biodiversitat Cultivada**, et volem fer partícip del patrimoni agrari i cultural que signifiquen les varietats que conservem. Des de fa segles els pagesos de les nostres terres han seleccionat i conservat les llavors dels millors fruits, dels més gustosos, dels que millor s'adaptaven al nostre entorn... **i aquí te n'oferim un tast.**



Fundació
CatalunyaCaixa

Amb la col·laboració de:

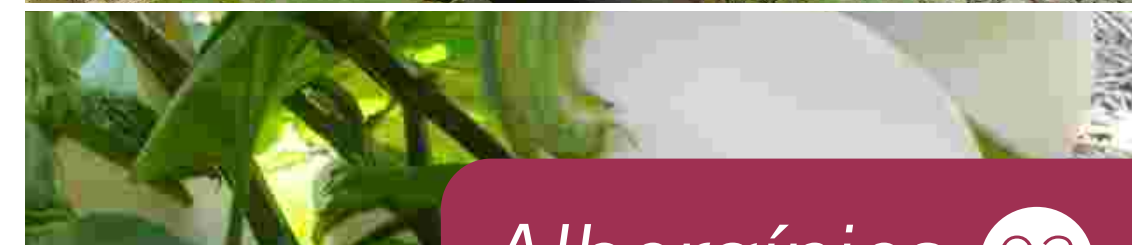
píxelblanc
disseny i comunicació ètica

L'Era, Espai de Recursos Agroecològics, és una associació sense ànim de lucre
Premi Nacional de Cultura Popular 2008 (Generalitat de Catalunya)
Premio Alimentación Ecológica y Biodiversidad 2008 (Fundación Biodiversidad, Ministerio de Medio Ambiente)
Premi de Conservació de la Biodiversitat 2010 del Departament de Medi ambient de la Generalitat

Tel. 938787035 · www.associolera.org

Cultiva'm

CONSERVAR LA BIODIVERSITAT ÉS A LES TEVES MANS



Albergínies 03

Què tens a les teves mans?

A les teves mans tens quatre varietats d'albergínia del nostre banc de llavors Esporus. Hem escollit varietats amb diversos sabors, colors, formes i mides, i aptes per a diferents usos. Durant segles, els pagesos han seleccionat i conservat aquestes varietats que t'oferim perquè en gaudeixis i, de passada, ens ajudis a mantenir la biodiversitat cultivada.

Ens agradaria comptar amb tu per a aquesta tasca, així que esperem que cultivis aquestes albergínies, les tastis, en triïs la o les varietats que millor s'adaptin als teus gustos, al clima del lloc on vius, a les característiques del teu sòl... i en guardis llavor.

Al nostre web www.esporus.org, a l'apartat de comunicació/informació pràctica, trobaràs una petita guia de com seleccionar, netejar i conservar les teves llavors. A més, a l'agenda trobaràs les dates de les fires i les jornades d'intercanvi de granes que duem a terme. T'animem a participar-hi amb les teves llavors.

L'albergínia

L'albergínia pertany a la família de les solanàcies, com el tomàquet, la patata o el pebrot. És originària de zones tropicals i subtropicals asiàtiques i des de molt antic (2000 aC) es cultivava a l'Índia, Birmània i Xina. A l'edat mitjana va entrar a la península Ibèrica i Turquia des d'Egipte, i posteriorment es va estendre pel Mediterrani i a la resta d'Europa. El nom d'aquesta hortalissa prové del vocable àrab al-bādhinyān, que va derivar al català albergínia i, curiosament, fou del català que el prengué el francès i d'ell passà a altres llengües. Tots els països de la Mediterrània comparteixen la vinculació cultural i culinària amb l'albergínia.

Inicialment, i com a planta silvestre, *Solanum insanum* tenia poca acceptació perquè es considerava poc nutritiva i es creia que tenia propietats que produïen demència, malalties de la pell i atacs epilèptics. Al s. XVII es va començar a utilitzar com a aliment, després de ser usada en medicina en forma de cataplasmes i compreses, per combatre inflamacions cutànies i cremades, i com a fruit afrodisíac.

Les primeres varietats cultivades a Europa segurament eren blanques, petites i en forma d'ou, per això el seu nom anglès eggplant vol dir 'planta d'ous'. Actualment les varietats d'albergínia tenen formes i colors diversos. Hi ha varietats de cicle curt que són de la mida d'un ou de gallina, i que s'adapten millor als climes freds gràcies al seu curt període de cultiu.

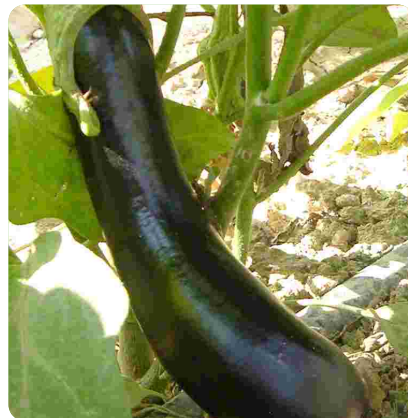
Nom: Llarga de Menorca
Origen: Menorca



Nom: Blanca
Origen: Manresa



Nom: De metro
Origen: Oristà



Nom: Llistada o ratllada
Origen: El Vilar



Una albergínia per a cada àpat!

Als Països Catalans tenim gran diversitat de varietats locals, amb formes, colors, sabors i textures diversos, perquè mai et cansis de menjar albergínies. La morada, la blanca, la llistada, la de metro; cada una té propietats que la fan més adequada per a diferents plats.

L'albergínia presenta un elevat contingut en minerals i vitamines A, B i C. Conté certs flavonoides que tenen propietats antioxidants, per la qual cosa se'n recomana el consum per a la prevenció de les malalties cardiovasculars i del càncer. Conté també estatines que ajuden a reduir el colesterol i prevenir l'arteriosclerosi. Segons algunes fonts el consum excessiu de solenàcees pot tenir efectes nocius.

Cultivem-les!

Per cultivar albergínies cal tenir un clima suau, sense riscos de gelades durant el període vegetatiu, que dura uns set mesos, tot i que s'escurça als cinc mesos per a les varietats de cicle curt. Les seves exigències climàtiques són superiors que les del tomàquet. Per créixer, florir i produir fruits, necessita altes temperatures que oscil·lin entre 25 i 35°C, durant el dia, i 20 i 27°C a la nit.

La planta té les arrels molt desenvolupades, tant en sentit vertical com en horitzontal i necessita, per tant, terres ben preparades amb un marc ample de plantació (35-40 x 50 cm). Prefereix terreny profund, fèrtil, ben drenat i sanejat, proveït de matèria orgànica i de consistència mitjana a lleugera. Tot i ser una planta autògama, no es descarta la pol·linització creuada a través dels

insectes, raó per la qual, si es vol guardar llavor, és aconsellable distanciar les varietats uns 50 metres. Ha d'ocupar el lloc del cultiu principal dins de la rotació, plantant-la a continuació de cultius millorants i fertilitzants de la terra, com ara les lleguminoses.

A la Catalunya central, la sembra de l'albergínia es realitza pels volts del mes de març, en planter, després es cobreix amb una barreja de fems ben fermentat i terra fina, i es rega. En aquest període, se li donaran els regs necessaris, i es protegirà del fred fins que hagi passat el risc de gelades i el sòl s'hagi escalfat, aproximadament a mitjans de maig. Abans del seu trasplantament a la feixa final, cal fertilitzar la terra amb dos o tres quilos de compost madur per metre quadrat. La sembra s'ha de realitzar orientada preferentment en direcció est-oest i en un lloc protegit del vent fred. Com la resta de verdures i hortalisses, cal proporcionar-li un reg que mantingui un grau d'humitat constant, però sense excessos.

Poc després del trasplantament apareixen les flors. Les primeres se solen perdre, però com que la floració és contínua, la collita ve esglaonada. Les primeres collites comencen a finals de juliol fins als freds de la tardor, les varietats més tardanes es comencen a collir un mes després aproximadament.

L'escarabat de la patata, el lepidòpter cuc dormidor, els àcars, cargols i llimacs són les plagues principals de l'albergínia. Si fomentem una bona biodiversitat en la flora i la fauna de l'hort serem capaços de controlar-les. És important entendre que l'hort és un ecosistema complex, amb un equilibri propi. Un disseny de l'hort que inclogui plantes aromàtiques, medicinals i vegetació espontània en els marges de les parcel·les, així com cledes d'arbres i arbustos autòctons als límits del terreny, ajudarà a mantenir aquest equilibri que afavoreix el control de les plagues.