

## La nostra selecció

**Del sucre:** resisteix bé a les gelades severes. Amb el fred es torna de color vermellós i presenta un gust més amarg.

**Fulla de roure o llengua de bou:** és molt resistent al fred. La seva estructura foliar permet anar traient fulles soltes sense acabar de collir la peça. Indicada per a les taules dels horts urbans en balcó i per als jardins comestibles (És molt bonic i podem anar-ne menjant les fulles externes sense deixar un espai buit al jardí).

**Carxofeta:** de tots és el més fi. La seva textura, de tipus mantegós, fa que se'ns desfaci a la boca. Cabdella tot sol i és de mida més petita.

**Enciam escaroler:** de tots els de la col·lecció és el més gros. Cabdella bé tot sol i es caracteritza per la textura cruixent de les fulles. L'època òptima per plantar-lo és la primavera i la tardor.

**Tres ulls:** per a aquells qui agrada l'enciam tipus llarg o romà. Fa tres ulls que es poden deixar sense lligar perquè l'un per l'altre ja es tanquen. És gros i té les fulles cruixents i saboroses.

**Enciam "maravilla":** encara és de les varietats que es poden trobar a les botigues. És un enciam fàcil de cultivar, que no cal lligar. A l'estiu resisteix molt bé l'espigat. També es caracteritza per tenir una textura cruixent.



## A la cuina

### Amanida d'enciam d'hivern amb formatge blau i confitura de fruits vermells

**Ingredients**

Enciam d'hivern	Confitura de fruits vermells
Nous	Vinagre agredolç
Oli d'oliva	Formatge blau
	Sal

#### Elaboració

1. Preneu les fulles d'enciam, renteu-les i un cop ben escorregudes, reserveu-les.
2. En un bol barregeu oli, vinagre i les nous trossegades. Remeneu.
3. Saleu l'enciam i barregeu-lo amb l'amaniment.
4. Poseu l'enciam amanit en un plat, afegiu-hi uns tocs de confitura i acabeu el plat amb el formatge blau una mica trencat pel damunt.

**Variacions.** Podeu afegir a la salsa d'amanir una mica de mostassa, menta fresca, espècies... i substituir les nous per pinyons o avellanes.

### Amanida d'enciam d'estiu amb tomàquet i meló

**Ingredients:**

Enciam d'estiu	Meló
Tomàquets d'amanir	Sal
	Pebre negre

#### Elaboració

Preneu les fulles d'enciam, renteu-les i, un cop ben escorregudes, reserveu-les. Si voleu, podeu tallar-les a trossos. Ratlleu els tomàquets, amaniu-los amb sal, pebre i oli d'oliva. Barregeu aquest amaniment amb l'enciam. Poseu l'enciam amanit en un plat i repartiu pel damunt uns daus de meló.

**Variacions.** Podeu afegir unes gotes de vinagre balsàmic, suc de llimona o vinagre de poma. El meló es pot substituir per síndria i uns daus de mató.

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'ofereim un tast.**

10 anys  
sement llavors  
**l'era**  
espai de recursos agroecològics  
premi nacional de cultura popular 2008

Fundació Caixa Manresa  
CatalunyaCaixa  
Caixa Catalunya Tarragona Manresa

Amb la col·laboració de:

lesrefardes-Gaiadea

**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 del Medi ambient de la Generalitat

Tel. 938787035 · [www.associaciolera.org](http://www.associaciolera.org)

# Cultiva'm

CONSERVAR LA BIODIVERSITAT ÉS A LES TEVES MANS



## Enciams

01



# Què tens a les teves mans?

A les teves mans tens sis varietats d'enciam del nostre banc de llavors Esporus. Hem escollit varietats amb diversos gustos, colors, mides i textures i que es sembren a diferents èpoques de l'any. Durant segles, els pagesos de casa nostra han seleccionat i conservat aquestes varietats que ara 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 aquests enciams, els 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](http://www.esporus.org), a l'apartat de comunicació/informació pràctica, trobaràs una petita guia de com seleccionar, netejar i conservar la teva pròpia llavor. A més, trobaràs a l'agenda 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'enciam

El nom científic de l'enciam és *Lactuca sativa* L. ve del llatí *lactis*, que vol dir 'llet'. Això és pel líquid de color blanc semblant a la llet que desprèn. Aquest líquid conté una substància, anomenada lactucina, que té efectes sedants, per això hi ha molta gent que diu que l'enciam li fa venir son. *Sativa* vol dir "cultivada".

Pel que fa al mot català *enciam*, deriva del llatí tardà *incisamen* que vol dir "conjunt de tallets, de coses tallades". Cap altra llengua fa servir una paraula d'aquesta arrel.

L'agricultura moderna ha afavorit la introducció d'unes varietats modernes amb unes determinades característiques:

- Característiques adreçades a facilitar la feina del productor. Així, per exemple, s'han creat noves varietats d'enciam llarg o romà que per elles soles ja cabdellen, estalviant la feina de lligat, que abans es feia amb cànem i després amb gomes. També s'han fet millores genètiques per crear varietats que no espiguin, varietats per ser cultivades hidrònicament o amb resistència a determinades plagues.
- Característiques exigides pel tipus de distribució. Les varietats comercials estan "dissenyades" perquè aguantin dies a la cambra frigorífica. Els circuits comercials cobreixen grans distàncies abans d'arribar al punt de venda al detall i demanen un temps de conservació llarg, resistència al transport i homogeneïtat del producte. D'aquí l'èxit de l'enciam "iceberg".
- Característiques que venen afavorides pel mercat. Els enciams tradicionals tenien un format massa gran per al consumidor modern. És més pràctic començar i acabar un enciam en un sol àpat. Amb les famílies de pocs membres han aparegut nous formats d'enciams romans (*baby* o *fulles tendres*) que, a part de cabdellar tot sols, són més petits.

Però entre totes les característiques, trobem a faltar allò que com a consumidors i hortolans interessa més: uns **enciams gustosos, capaços de donar-nos tot l'any la diversitat de sabors i textures** que sempre hem menjat a la nostra terra, i que estan adaptats als climes dels nostres paisatges.

Nom: Enciam del sucre  
Origen: El Papiol



Nom: Enciam llengua de bou o fulla de roure  
Origen: La Garrotxa



Nom: Enciam carxofeta  
Origen: Pobla de Lillet



Nom: Enciam escaroler  
Origen: Cardedeu



Nom: Enciam dels tres ulls  
Origen: Aguilar de Segarra



Nom: Enciam "maravilla"  
Origen: Balaguer



# A cada època de l'any el seu enciam

Les varietats d'hivern són enciams de color més fosc (negres o vermells) que poden suportar fins i tot les gelades; es sembren a la tardor (setembre-octubre) perquè tinguin una bona mida quan arribin les primeres glaçades i aguantin l'hivern. No es fan massa grans però ens poden solucionar les amanides de la temporada. A la primavera cal vigilar, ja que amb les primeres calors s'espiguen ràpidament. Són varietats d'hivern **l'enciam del sucre** i **l'enciam llengua de bou**.

Les varietats de primavera són les més gustoses. La majoria de les varietats són d'aquesta mena, entre elles **l'enciam carxofeta** i **l'enciam escaroler**.

Les varietats d'estiu són les que suporten millor l'espigat. Entre elles tenim **l'enciam "maravilla"** i **l'enciam dels tres ulls**.

## Sembrem-los!

Sembrarem les llavors a cinc mil·límetres de profunditat en planter. És a dir, no ho farem directament a l'hort, sinó que buscarem uns recipients més petits com per exemple envasos de iogurt plens de compost vegetal. Les llavors, per germinar, necessiten un bon substrat, un mínim de temperatura, entre 5°C i 25°C, i humitat. Segons l'època de l'any és millor fer el planter a l'interior, en una zona on hi hagi prou llum. A la temperatura òptima de 15°C, les llavors triguen uns set dies a germinar. Passats 30 o 40 dies ja podem veure entre cinc i sis

fulles vertaderes (les dues primeres que sortiran són els cotiledons i no les comptem) i hauria de mesurar uns vuit centímetres aproximadament. Aleshores podrem trasplantar la plàntula a l'hort.

El trasllat del planter al seu lloc definitiu a l'hort és un moment delicat que cal fer amb cura. És millor extreure les plàntules després de regar, perquè la terra humida estigui ben adherida a les arrels, i fer-ho al vespre. Si ho fem al matí, la insolació farà pansir les plàntules i la recuperació serà més lenta. El marc de plantació pot ser de 30-40 centímetres i 50 centímetres entre línies. Si els volem plantar més junts haurem de regar més els enciams. Amb condicions meteorològiques i de cultiu prou favorables, al cap d'un mes més ja en podrem menjar.

L'enciam no és un cultiu complicat. Li agraden les terres fèrtils, que retenguin bé la humitat, per tant li anirà bé que afegim uns dos o tres quilos de compost madur per metre quadrat. Com a la resta de verdures i hortalisses, hem de proporcionar un reg que mantingui un mínim grau d'humitat a la terra sense que sigui excessiu, o tindrem problemes de podridura de les arrels. Podem desherbar entre fileres per estalviar a l'enciam la competitivitat de les herbes adventícies.

És important d'entendre que l'hort és un ecosistema complex amb un equilibri propi entre les plantes cultivades i la fauna i la flora de l'entorn. Si procurem mantenir una biodiversitat alta, amb un disseny que inclogui plantes aromàtiques, medicinals, ornamentals, amb refugis per ocells, amb algun arbre si és possible, deixant que les plantes espontànies envaeixin els marges, serà més fàcil que aquest equilibri es mantingui i que no tinguem massa problemes de plagues i malalties. Tot i així, potser haurem de mantenir a ratlla bavoses i pugons.