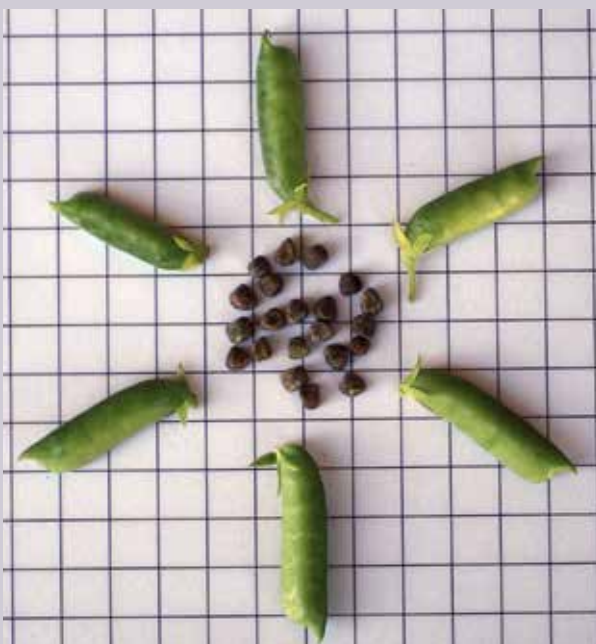


Lleguminoses en extensiu

TEXT I IMATGES: XÈNIA TORRAS, RESPONSABLE DEL PROJECTE ESPORUS.

Totes ens hem trobat que, en el moment d'iniciar-nos en la producció ecològica, ja sia fa vint anys o fa dos mesos, ja sia en horta o en extensius, ens adonem que les rotacions són la base d'un sòl fèrtil, i les lleguminoses i els seus rizobis en són la clau. És important conèixer quines opcions tenim a l'hora d'escollir les que ens poden anar millor. En extensius, aquestes rotacions a quatre o sis anys es fan amb cultius com ara llenties, pedrerols, guixes, cigrons, moreus, faves, trepadella, favons, fenigrec... cultius que podem usar merament com adobs en verd en mescles, per a consum humà o per al consum del nostre bestiar. Sigui com sigui la nostra explotació, però, hem de posar una lleguminosa a la nostra vida, i si no en coneixem massa o en volem provar de noves, aquí descobrim les conservades al banc de llavors d'Esporus.



Pedrerol d'Odèn*

Lathyrus cicera

També coneguda com a guixó o guixonera. És una planta herbàcia anual, enfiladissa del gènere *Lathyrus* o pèsol silvestre. Com a bona enfiladissa, les fulles tenen circells de tres a sis centímetres de llargada. La flor té un característic color porpra-vermell i el fruit és una beina que conté els pedrerols, uns pèsols menuts, rodons i de color bru, comestibles.

Actualment es fa molta èmfasi en el fet que el pedrerol, com les guixes, és un dels llegums que pot causar el latirisme, malaltia típica de zones de monoconreu. Recordem, però, que el latirisme va associat a una malnutrició, derivada d'una manca de varietat en la dieta diària efecte de la pobresa, com això va ocórrer durant la postguerra civil espanyola. De fet, en l'antiguitat, el guixó era un llegum molt apreciat. Segons Bonvesin de la Riva, en la seva obra *Maravelles de Milà* (1288), el guixó, conegut en italià com a cicerchia, era un dels àpats favorits de la classe benestant milanesa al segle XIII.



Moreus*

Vicia narbonensis

Planta herbàcia anual de 40 a 80 centímetres (tot i que pot arribar a 1,2 metres), de fulles semblant a les faves i flors purpúries. Els fruits són tavelles amb llegums rodons, de la mida d'un pèsol, negrosos a la maduresa.

Els moreus són una espècie ancestral, que fins a la primera meitat del segle XX es cultivava com a aportació proteica per a l'alimentació animal. Destaquen per les seves rusticitat, vigor i producció. Es poden menjar tendres com els pèsols, o es poden assecar com les faves i posar-los en remull 24 hores abans de ser cuinats.

Els moreus se sembren a la tardor, en un marc de plantació de 25 x 25 centímetres, i es cullen a la primavera. Originàriament provenen de Castella. D'allí els va rescatar a final dels 90' en Miquel Pujol, aleshores professor d'extensiu a l'Escola Superior d'Agricultura de Barcelona, i els va portar a en Pep Bover de cal Pauet (l'Espunyola), que encara el cultiva. A Esporus en conservem una mostra.



Fenigrec*

Trigonella foenum-graecum

El fenigrec és una planta herbàcia anual d'uns 10-15 centímetres d'alçada. Les flors de color blanc-lila donen pas al fruit, que és una beina llarga i prima (4-10 cm de longitud). A l'interior de cada fruit trobem entre 5 i 20 llavors. La planta floreix a la primavera i per fer la collita de la llavor es deixa assecat tota ella fins als mesos de juliol-agost. Les grans són ovalades, de color àmbar.

La planta sencera desprèn una olor molt característica, que recorda el curri, ja que les llavors seques, torrades (per treure'ls l'amargor) i mòltes en són l'ingredient principal. A Catalunya, el gra, la palla i el fenc han estat sempre emprats per a l'alimentació animal (bovi i ovi). El seu consum freqüent provoca efectes tòxics en els animals i dona a la carn i a la llet un sabor i una olor considerats desagradables. En canvi, consumit com a farratge fresc no té aquests inconvenients. Actualment comença a consumir-se en alimentació humana, ja sigui germinant les llavors o utilitzant-les com a condiment.

Com a adob verd, a més d'aportar matèria orgànica i nitrogen, el fenigrec es considera repel·lent d'insectes i del cuc del filferro. El gra té també utilitat industrial: l'oli que se n'extreu es fa servir per a pintures.

L'origen del fenigrec s'estableix al sud-oest asiàtic, bàsicament a tot l'Orient Mitjà. Va ser introduït a l'Europa occidental a mitjans de l'Edat Mitjana. Al territori espanyol el seu cultiu és molt escàs, els grans cultius es troben al nord d'Àfrica i a l'Àsia.

Trepadella

Onobrychis viciifolia

La trepadella era un cultiu destinat principalment al consum del bestiar de la casa. En Josep Sabata "Rubís", de L'Estany, va fer donació a Esporus d'una mostra que guardava. Roman dos anys a camp i fins i tot tres, fent una dallada/any. La trepadella que es menja ara (la francesa) només dura una dallada. Se solia sembrar amb la civada, o sola si es volia per a llavor. Segons ens explicà en Rubís, abans de la invenció de les embaladores la trepadella se segava a mà amb volant i esclonet: el volant servia per tallar la planta i l'esclonet per protegir l'altra mà que recollia. A continuació es xerracava (es tallaven els manats) i el gra es posava al morralet, la saca de lona que es penjava al coll del bestiar per a donar-los de menjar. La resta s'agrupava en gavells (manats lligats amb la pròpia planta) apilades en monjoia (en forma de piràmide) per assecat-se a camp durant 8-10 dies. I llavors es guardaven a casa per anar-les donant al bestiar.



Guixes*

Lathyrus sativus

Lleguminosa amb uns alts continguts de proteïna i de fibra i baixa en greixos. En l'àmbit mediterrani es cultiva de forma minoritària, però és important com a conreu a certes zones d'Àsia i Àfrica, com l'Índia i Etiòpia, on es valora com a conreu de collita segura en cas que la sequera acabi amb els conreus principals. La llavor conté un aminoàcid neurotòxic (ODAP) que pot arribar a causar la malaltia del latirisme amb un consum habitual.

En el banc d'Esporus preservem tres varietats de guixes: la de Puigsagordi, la de ca l'Ardit -a l'Espunyola- i l'extremenya. Les dues primeres són les locals, més grans i més ben adaptades. L'extremenya té la llavor més petita, tot i que és més productiva, amb l'inconvenient, però, que necessita sòls àcids, poc presents a Catalunya.

Guixa de Puigsagordi

La guixa de Puigsagordi ens la va cedir en Ramon Casanovas dels Hostalets de Balenyà. És una lleguminosa per al consum humà que havia estat molt cultivada en temps passats, gràcies al seu alt valor proteic. Produïx guixes de mida gran i color ben blanc. És un cultiu molt rústic que vol ser fet en terra grossa (argilosa), i es pot cultivar en secà en qualsevol terra, fins i tot amb pedres. Prefereix terra magra i poc adobada. Segons ens explicà en Ramon Casanovas, aquestes guixes no s'emmaluren mai i són molt rústiques. Se sembren o bé de primavera amb collita d'estiu (com les patates: sembrades al març i collides al juny-juliol) o al juny i collides a la tardor. Se'n posen tres o quatre per cop a un marc de 50 x 50 centímetres. Abans les mates de guixa se sembraven alternades amb mates de cigró. També es podien fer enmig de les patates: dues plantes de patata/una de guixa.

Guixa de ca l'Ardit

És una planta anual, de 30 a 50 centímetres d'alçada, amb flors blanques i llegums aplanades, dues per tavella. És força productiva, especialment en sòls pobres, àcids i magres. Si es fertilitza o rega en excés fa molta mata i poca llavor.

La procedència de la primera llavor és un sac de guixes que l'exèrcit Nacional (faccions) es va deixar a la porta de ca l'Ardit, i des de llavors la família la va cultivant cada any. Es cou com els cigrons, prèviament estovada tota la nit amb aigua tèbia. Segons en Ramon les guixes tenen tècniques de cuinar diferents: uns canvien l'aigua del remull i altres les couen amb la mateixa aigua. En coure-les cal que no vessin, ja que la bromera que fan és el que ajuda a estovar-les. A Andalusia, la farina de guixa -en castellà "harina de almorta"- s'utilitza per arrebossar.



Erb o erbs

Vicia erbilis

Lleguminosa anual, que produeix una llavor marró petita (2-4 mm de diàmetre). Espècie molt usada per a farratge animal i també com a fixadora de nitrogen atmosfèric en les rotacions de cultius extensius i de secà. No se sol emprar per al consum humà per la seva amargantor.



Favó*

Vicia faba L. spp faba

Varietat que tradicionalment s'ha usat com a complement proteic per al consum animal, tot i que al País Basc tenen un plat tradicional amb favó.

És una lleguminosa de beines de sis a vuit centímetres de longitud, amb 6-8 granes per tavella. Cada grana és com una fava arrodonida i de color negre. Les beines no pengen, sinó que miren cap amunt de forma erecta, el que fa la planta més vistosa que altres lleguminoses, i de més fàcil collir.

ARTESANS DE LA FARINA
ECOLÒGICA A LA PEDRA

Perquè

EL NOSTRE MIX PANIFICABLE

és senzillament *diferent?*

la Grana

ecològic i de proximitat

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fórmula pròpia ✓ Ecològic ✓ Sense gluten ✓ Sense aditius 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sense al·lèrgens ✓ Sense lactosa ✓ Vegà ✓ Molta pròpia artesanal
---	---

- Vegan
- Sense gluten
- Sense aditius
- Sense al·lèrgens

botiga online exclusiva per a professionals

www.la-grana.com

Ctra Manresa-Abrera Km. 21
08295 St. Vicenç de Castellet
Dill - div. de 10.00 a 18.00