



Bleda silvestre

Beta vulgaris

Aquesta llavor ha estat recollida a Ventoses (Catalunya).

Espècie: *Beta vulgaris*
Família: Amaranthaceae

La bleda silvestre no té res a envejar a les varietats de bleda cultivades. Podem disposar-ne pràcticament tot l'any, llevat de l'estiu. És gustosa però, alhora, fina, tendra i gens fibrosa. A més a més, un cop la introduïm a l'hort, pràcticament no ens caldrà tornar-la a plantar, perquè es sembla sola. La fulla és de color verd fosc i la penca és blanca amb matisos verds, de mida mitjana.



Sembra

El planter es pot fer a finals d'hivern o a l'estiu (en el primer cas, convé protegir-lo del fred) posant una llavor per al·lèol. En canvi, si es fa sembra directa cal esperar que no hi hagi risc de glaçades (entre abril i maig, en funció de l'indret), o sembrar a l'estiu. En cas de fer sembra directa, posarem 3 llavors per indret de sembra. En sòls argilosos, molt pesats, recomanem no cobrir les llavors amb el mateix sòl sinó amb terra vegetal, per tal d'evitar la formació de crosta superficial.

Sòl

Prefereix sòls fèrtils, humits i profunds, amb tendència argilosa. Es desenvolupa bé en sòls calcaris, i tolera certs nivells de salinitat. Pel seu caràcter nitròfil es recomana utilitzar fems compostats en lloc d'adobs químics (d'alliberació ràpida), ja que així s'evita una sobreacumulació de nitrogen a les fulles.



Sistema de creixement i maneig

En tractar-se d'una espècie silvestre està molt ben adaptada al clima mediterrani i el maneig és mínim. A més, si es rega amb freqüència i no li falten nutrients tardarà més en espigar i se'n podran consumir les fulles durant un període de temps més ex

Quan es cultiva?



Època de sembra: febrer- març o juny-juliol.



Les condicions d'humitat i temperatura:
8 - 30 °C 14 - 21 dies 80%



Època de recol·lecció: d'octubre a juny.

Sabies que...?

La fulla i la penca de la bleda són una bona font de fibra (> 3 g / 100 g), de vitamina C, vitamina B9 (àcid fòlic) i carotenoides. La bleda és rica en K, Fe, Mg i Ca. Les persones amb problemes de càlculs renals han de moderar-ne el consum, ja que conté nivells alts d'àcid oxàlic. Cal tenir en compte que si es consumeixen bullides, la major part de l'àcid oxàlic s'elimina amb l'aigua de cocció.

A la cuina

Cal consumir-la cuita. Típicament s'ha fet bullida (tant la fulla com la penca, tot junt) acompanyada amb patata o llegums. No obstant, cal ser conscients que la bleda pot ser consumida de moltes formes diferents. Proveu, per exemple, de saltejar-la directament i de fer-ne truita o croquetes. Combina molt bé amb ceba i, també, amb formatge, ingredients que en potencien el gust.