



Colitxos

Silene vulgaris

Aquesta llavor ha estat recollida a Santa Margarida de Montbui (Catalunya).

Espècie: *Plantago coronopus*

Família: Plantaginaceae

Els colitxos, coniells o petadors, són una d'aquelles espècies que no haurien de faltar mai a cap hort. El seu cultiu és extraordinàriament fàcil. Cada any podrem fer-ne entre 5 i 8 collites, i a més, un cop instaurats, ja els tindrem, com aquell qui diu, per sempre a l'hort. Són excel·lents a nivell de gust i textura, i recorden en certa manera als espinacs.



Sembra

El més recomanable és la sembra de les llavors, que germinen amb facilitat, mentre que l'arrelament dels rizomes és més complex. Les podem sembrar directament o podem fer-ne planter i trasplantar posteriorment els individus.

Sòl

Tolera molt bé tot tipus de sòls, sempre que tinguin un bon drenatge. Es veu afavorida per una certa presència de matèria orgànica, tot i que no es pot considerar una espècie nitròfila. Podem adobar regularment amb fem, com si fos un camp de cereals, ja que, precisament, l'ambient dels cultius cerealístics li resulta molt idoni.

Sistema de creixement i maneig

Un cop establerts, els individus tenen una gran capacitat de proliferació gràcies al creixement vegetatiu mitjançant rizomes. Rebrotaran any rere any, i també després de cada collita. Per al control de les espècies adventícies es durà a terme una sega, o bé cap al mes d'agost o bé cap al mes de gener, en funció de les necessitats. No caldrà fer res més



BIBLIOTEQUES
MUNICIPALS
DE REUS



Quan es cultiva?



Època de sembra: gener- març..



Les condicions d'humitat i temperatura:
10 - 30 °C 10 - 20 dies 86%



Època de recol·lecció: febrer - maig o
setembre- novembre

Sabies que...?

Presenten alts continguts de Mn i K. Tenen un contingut elevat de vitamina K, vitamina B9 (àcid fòlic), i un contingut moderat de vitamina C i vitamina E. Cal tenir en compte que presenten un contingut elevat d'oxalats, i que poden presentar concentracions elevades de nitrats si l'espècie creix en terrenys excessivament fertilitzats amb adobs químics.

A la cuina

Per si sola ja és tan bona que si volem no cal fer-hi pràcticament res. Amanida amb una mica d'oli i sal, o saltejada i convertida en truita és excel·lent. Combina bé amb tot, sense que ens faci gens de por reservar-li un paper preeminent.