

# Bleda d'Eslida

*Beta vulgaris*  
var. *cicla*  
Quenopodiàcies



## Informació general i cultural

Els àrabs començaren a cultivar-la a partir de l'edat mitjana i descobriren les propietats medicinals i terapèutiques d'aquesta planta. La bleda és una de les hortalisses més típiques a les hortes periurbanes dels diferents pobles i ciutats valencians. Es tracta d'una planta fàcil de cultivar, per això la trobem per tot arreu. En tenim diverses varietats que es diferencien per l'amplària de la penca i pel color de la fulla, fins i tot una bleda espontània que naix a les vores dels camins, de fulla menuda i penca llarga. Una de les varietats més conegudes i cultivades és la denominada «de penca blanca» amb diferents subtipus atenent a l'amplària d'aquesta part de la planta. Aquesta entrada és una bleda de fulla fosca i penca ampla i blanca, cultivada des de fa molts anys al municipi castellonenc d'Eslida, a la comarca de la Plana Baixa.

## Informació agronòmica

És una varietat de penca ampla, que forma bona mata amb fulles erectes. És adequada per a fer sembra directa a taula, però també per a fer planter i trasplantament posterior. Si les sembrem per maig evitem el risc de pujada a flor a l'estiu i tenim bledes tot l'any fins a la primavera de l'any següent, que és quan pujarà a flor per a donar llavor. Li agraden les terres femades i fresques. Es cultiva sense massa complicacions i entra prompte en producció.

## Informació organolèptica i nutricional

Varietat de penca abundant, molt tendra i de fulles consistents. La bleda és una verdura amb unes quantitats molt baixes d'hidrats de carboni, proteïnes i greixos; pràcticament tot el seu pes és aigua. És una verdura poc energètica però resulta un aliment ric en nutrients reguladors, com ara vitamines, sals minerals i fibra. És una de les verdures amb més quantitat de betacaroté (provitamina A). També té vitamina C, però menys. Les seues fulles verdes més externes són les més vitaminades.

[Clic ací per a visualitzar més fotografies](#)

## Informació tècnica

Forma de la fulla:	ovalada
Posició de la fulla:	erecta
Longitud de la fulla:	38 – 44 cm
Amplària de la fulla:	27 – 33 cm
Color de la fulla:	Verd fosc
Color de la penca:	blanca
Amplària de la penca:	3,5 – 5,5 cm
Longitud de la penca:	20 – 27 cm
Forma de la penca:	Forma de U

## Calendari

G	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
●	●			●		●	●	●	●	●	●
●	●	●	●				●	●	●	●	●
						●	●				

- Sembrada directa
- Recol·lecció
- Maduració llavors

