

# Encisam mantegós d'Ademús

*Lactuca sativa* L.  
*Compostes*



## Informació general i cultural

L'encisam mantegós, també anomenat trocadero, és un tipus d'encisam seleccionat a França. Aquesta entrada s'ha recollit a la comarca del Racó d'Ademús. És conegut per les seues fulles lliures, soltes i tendres.

## Informació agronòmica

L'encisam mantegós és un tipus d'encisam que creix a capes soltes que tenen plecs suaus a les fulles. D'aquesta manera forma fàcilment un cabdell delicat i suau, i no cal lligar-lo per tal de blanquejar la part central, com passa amb altres varietats. El color de les fulles sol ser d'un verd molt clar o verd groguenc per a les fulles interiors. La textura de les fulles és molt suau i mantegosa. Aguanta bé les temperatures baixes, entre 7 i 18°C. També aguanta gelades lleugeres, però no temperatures fredes contínues, de manera que el millor moment per a plantar l'encisam mantegós és a la tardor, a l'hivern o a la primavera. Cal tenir en compte que fa una pujada a flor bastant acusada amb l'augment de la longitud de les hores de sol.

## Informació organolèptica i nutricional

És un encisam molt agradable i suau al paladar, i amb un contingut molt interessant en minerals com ara potassi, magnesi i ferro. És molt delicat, però ric en nutrients, i pot ser fàcilment afegit a amanides i entrepans. Les delicades fulles poden també usar-se per a embolicar altres aliments, i crear així un plat ric en nutrients i amb pocs carbohidrats.

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

## Informació tècnica

Tipus varietal:	mantegós
Cabdell:	sí
Diàmetre en camp:	15 - 20 cm
Pes:	300 - 450 g
Color de la llavor:	negra
Cicle:	80 - 100 dies
Període de cultiu:	tardor / hivern

## Calendari

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

- Sembra
- Recol·lecció
- Trasplantament
- Maduració llavors

