

# Pésol de trencar

*Pisum sativum* L.  
subsp. *sativum*  
var. *sativum*  
Lleguminoses



## Informació general i cultural

Els pésols, juntament amb les faves, són els nostres llegums d'hivern, rics en proteïnes però també en sucres. Cultiu molt antic –va aparèixer poc després del blat–, es menja el gra tendre i en sec.

## Informació agronòmica

Sembrats de setembre a novembre al litoral mediterrani, ja es poden collir a partir d'abril, fins que la calor arruïna les mates, perquè no suporten les temperatures de l'estiu. Les plantes poden ser rastres o enfiladisses. La nostra varietat és enfiladissa, de mata mitjana i amb flors blanques. Es cull a mà quan les baines són tendres i estan plenes. Per a tindre un kilogram de grans de pésol cal comprar de dos a tres kilograms de beines.

## Informació organolèptica i nutricional

Els pésols tendres de temporada són molt agradables al paladar i molt rics en vitamines del grup B, que ajuden a superar els nervis i l'ansietat i ens mantenen amb un estat d'ànim positiu. També són rics en minerals com el calci, el ferro i el potassi. Per a cuinar-los, els podem bullir, però només uns minuts, així mantenen els nutrients.

Els pésols secs es poden conservar i utilitzar quan els necessitem. Els hem de posar en remull i anar amb compte, ja que són més indigestos.

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

## Informació tècnica

Alçària de la planta:	mig enrame (70 – 95 cm)
Color de la flor:	blanca
Flors per nus:	2
Color de la baina:	verd fosc
Longitud de la baina:	9 – 11 cm
Amplària de la baina:	1,6 – 1,9 cm
Forma del gra sec:	esfèric i llis
Color del gra sec:	blanc i verd clar
Grans per baina:	7 – 10
Pes de 100 grans frescos:	45 g
Cicle:	mitjà

## Calendari

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

- Sembrada directa
- Recollida
- Maduració de la llavor

