

de secà

La llentia

Un cultiu que cal recuperar al camp i al plat

Tot i la seva riquesa en nutrients, la llentia, com la resta de les lleguminoses de gra, ha quedat marginada tant al camp com al plat. A Catalunya s'hi dediquen tan poques hectàrees que la dependència de l'exterior és pràcticament absoluta. Amb aquest article, l'autor ens explica les bases del cultiu a partir de la recollida de dades sobre el terreny durant més de 10 anys, amb l'esperança que la producció i el consum comencin a remuntar.

TEXT I IMATGES: PEP TUSON VALLS, ENGINYER TÈCNIC AGRÍCOLA.

L'any 2010, el consum de llentia a les llars de Catalunya va ser de 7.453 tones, és a dir, d'1,06 quilos per persona i any. Tot i ser un consum molt baix, la producció a Catalunya el 2011, en les 47 hectàrees cultivades de llentia, va ser de 48 tones, la qual cosa suposa un 0,64% del consum. La dependència de l'exterior, per tant, és total.

Una aproximació a la planta

La llentia, *Lens culinaris*, té una tija feble, de fins a 40-50 centímetres d'altura i molt ramificada. Les fulles acaben amb cercells i les tavelles tenen dues llavors. La planta és autògama i les varietats no es creuen espontàniament. Les varietats més cultivades a Catalunya són la Pardina i la Verda de Puy, totes dues de gra petit.

En general, és una planta adaptada al clima dels nostres secans. És més resistent al fred que el cigrò, però temperatures inferiors a sis graus sota zero poden matar-la, cosa que condiciona el seu cicle de cultiu. A la floració, el temps molt

plujós pot provocar l'avortament de les flors. Si fa molta calor a la maduració, els grans no es couen tan bé. Pel que fa a l'altitud, un dels camps del qual s'han obtingut dades per a aquest article està ubicat a Montant de Tost, a uns 1.300 metres d'altitud, i els resultats han estat bons.

El cicle complet de cultiu pot durar al voltant de 130 o 150 dies entre finals de gener i mitjans d'agost, segons la comarca i les condicions climatològiques. Per altra banda, té una gran capacitat d'adaptació a diversos tipus de sòl, excepte a les terres que s'entollen fàcilment, perquè les arrels s'hi asfixien, i a les que són massa fèrtils. En aquest darrer cas, la planta fa molta vegetació i poca flor.

La llentia és utilitzada, quasi exclusivament, per a alimentació humana. Tot i haver quedat, per desgràcia, en un racó del record testimonial, la seva composició nutritiva és digna de ser tinguda en compte: el gra conté un 23% de proteïnes –la qual cosa la fa molt recomanable per

a substituir l'excés d'aliments animals de la dieta actual–, un 51% d'hidrats de carboni, un 11% de fibra, un 1,5% de greix, i quantitats importants de ferro, fòsfor, magnesi i diverses vitamines del grup B.

Gestió del cultiu

La llentia és un cultiu que vol terres ben preparades. Si és necessari descompactar el sòl, convé dur a terme una passada de cisell (*chisel*) un mes abans de sembrar i una o dues passades de cultivador poc abans de la sembra. En canvi, no és una planta exigent en fertilitat. Com a lleguminosa que és, es proveeix de nitrogen mitjançant els bacteris que viuen en simbiosi a les seves arrels. En el cultiu posterior, és evident l'efecte del nitrogen deixat pels bacteris, cosa molt útil en producció ecològica.

Per altra banda, és un cultiu molt recomanable per a diversificar l'agricultura en les grans extensions de secà ocupades pel monocultiu de cereals. Una rotació aconsellable és la següent: cereal>lleguminosa>cereal>lleguminosa, di-

01. Plantes de lletia Pardina amb el gra semi-sec.

02. Plantes en floració.

versificant els cereals i les lleguminoses com, per exemple, blat>cigró>ordi>lletia. Entre la collita d'un cereal (juny-juliol) i la sembra de la lletia (febrer-març a la Segarra, l'Anoia i el Berguedà) hi ha un període llarg de 6-8 mesos en què es pot implantar un cultiu per adob verd, aprofitant que és un període de l'any molt favorable per a les crucíferes com la colza, el nap o la mostassa. En zones altes i molt fredes, la sembra es pot fer fins a mitjans d'abril.

En el cultiu de la lletia, hi ha la tendència a sembrar a una densitat forta, amb 150-200 quilos per hectàrea, emprant la sembradora de cereals amb les fileres a 10-12 centímetres. Aquesta pràctica aconsegueix una presència feble d'herbes espontànies, de les quals la lletia es defensa malament, i evita la necessitat de fer passades de cultivador de pues flexibles, que malmeten les plantes poc vigoroses de la lletia i aixequen pedres que, durant la collita, és difícil evitar que es mesclin amb el gra i donen problemes a l'hora de netejar-lo. Per facilitar la recol·lecció sense agafar terra i pedres, és necessari incorporar a la sembradora, darrere dels elements de sembra, un corró lleuger o, encara millor, una taula aplanadora per deixar la superfície el més plana possible. La llavor ha de quedar a tres o quatre centímetres de profunditat.

L'època habitual de recol·lecció a la Segarra, l'Anoia i el Berguedà és durant el mes de juliol i fins a mitjans d'agost en zones altes i molt fredes.

Paté de lleties amb ceps i vi de Porto

Ingredients:

250 grams de lletia petita

2 o 3 cebes mitjanes

3 o 4 pastanagues mitjanes

Ceps secs i pols de ceps

150-200 mil·lilitres de vi de Porto

Un bon pessic de farigola seca

Espècies: clau d'olor, coriandre sec i pebre de Jamaica (també s'hi pot afegir nou moscada)

Sal marina i oli d'oliva verge extra

Preparació:

Mentre es couen les lleties, fem un sofregit amb la ceba trossejada ben petita, la farigola, les espècies, els ceps remullats amb la seva aigua, el cep en pols i la pastanaga, tallada en trossos primers. Ha de quedar ben confitat, és a dir, suaument daurat, sense que s'arribi a cremar. Si convé, hi afegim una mica d'aigua de tant en tant. Quan ens apropem al punt de cocció desitjat, hi posem el vi de Porto i deixem que es caramel·litzi una mica.

Tot seguit, afegim les lleties escorregudes i ho removem durant una estona fins que s'amari. Si convé, hi afegim aigua perquè no es cremi. El foc, com més suau, millor.

Abans de triturar-ho, convé deixar-ho reposar i refredar, ja que el gust millora i triga una mica més a fer-se malbé. Ho hem de triturar molt bé, i amb una mica d'oli d'oliva verge extra cru, per amorosir-ho. Aquesta recepta es pot fer amb altres bolets, barreges d'espècies i herbes o vins. La qüestió és trobar una bona combinació de gustos i concentrar-los en el sofregit suau.

Recepta d'Etel Vilaró.



Es recomana no fer-la massa aviat, ja que la qualitat del gra disminueix, però tampoc endarrerir-la massa, perquè es pot produir l'esgranament. La collita bruta oscil·la entre 400 i 1.800 quilos per hectàrea. En anys molt secs, sobretot a la primavera, el rendiment pot disminuir molt. Convé emmagatzemar el gra un cop net, passant-lo per una seleccionadora per mida i per una taula densimètrica que el selecciona per densitat. En la neteja, la pèrdua pot ser d'un 30% o més, però el consumidor és exigent i, per tant, és imprescindible realitzar aquesta classificació segons la grandària del gra i deixar-lo net de pedres, terra, palla, llavors estranyes i grans corcats.

Sanitat

La lletia té pocs problemes sanitaris. El principal és el corc, *Bruchus lentis*, que es veu afavorit per les temperatures altes en el moment de la floració. La invasió del corc es produeix només al camp, tot i que el dany visible el trobem ja al magatzem, quan l'adult surt del gra i el deixa foradat. Si seguidament de la collita es posa el gra al congelador, a 18 graus sota zero durant tres o quatre dies, s'evita la sortida del corc adult, que el gra quedi foradat i, també, que l'adult vagi als camps a hivernar, cosa que n'augmentaria la presència a la primavera següent.

En certs casos, es poden presentar invasions de pugó o d'un fong que provoca la socarrima o llampat.

També, en alguns camps s'ha observat una invasió forta d'algunes herbes com el blet (*Quenopodium album*), el fajol bord o estaca-rossí (*Polygonum convolvulus*), així com de les restes d'alguns cultius precedent com la veça o la patata. 🌸

Bibliografia

-Mateo Box, José María. *Leguminosas de grano*. Salvat.1961.

-Franco Jubete, Fernando; Ramos Monreal, Álvaro i altres. *El cultivo de las leguminosas de grano en Castilla y León*. Consejería de Agricultura y Ganadería, Junta de Castilla y León. 1996.