

L'Hort



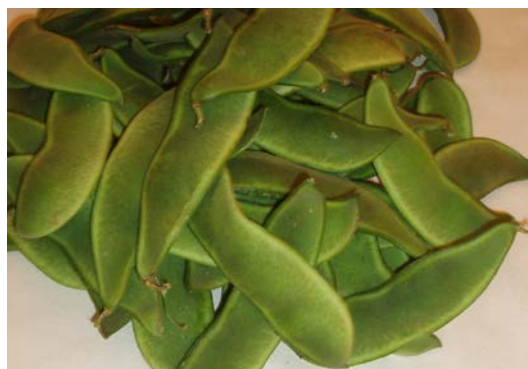
Número: 186

Líders en el Negoci Agroalimentari

PLANTACIÓ DE GARROFÓ

La fesolera de Lima, també denominada “garrofó” o “bajocó”, pertany a la família de les *Leguminosiae*, i el seu nom científic és *Phaseolus lunatus* L.

És originària de l'Amèrica tropical i subtropical. En la zona andina, al voltant de 2.000 aC, es va produir una varietat de llavor gran (tipus Lima). Per l'any 1301 el seu cultiu es va estendre a Amèrica del Nord i en el segle XVI va arribar a l'hemisferi oriental on va començar el seu cultiu.



Es consumixen els grans cuinats, que es poden adquirir tendres o secs. És un ingredient fonamental d'alguns plats, com la paella valenciana, encara que pot entrar a formar part de guisats, arrossos caldosos, elaboració d'humus, etc.

El garrofó és un aliment energètic, ric en fibra, àcid fòlic, potassi i ferro. El seu component majoritari són els hidrats de carboni complexos (el midó). Aporta una quantitat important de proteïna vegetal. Al ser ric en fibra, afavorix el trànsit intestinal i proporciona un alt grau de sacietat. El seu consum contribuïx a reduir els nivells de colesterol en sang, a reduir el risc cardiovascular i d'espina bífida en l'embaràs.

La sembra pot fer-se directament en el camp o en planter, i posteriorment trasplantar-se al camp. La plantació en el camp se sol fer en els mesos de març a abril, segons la climatologia de la zona. En plantacions primerenques es poden emprar sistemes de semiforçat, a base de xicotets túnels i utilitzant com a coberta materials plàstics o el propilé no teixit.

L'Hort

La densitat de plantació pot oscil·lar de les 7.000 a les 9.000 plantes per hectàrea. Un marc de plantació orientatiu podria ser 2,5 m entre línies i 0,5 m entre plantes.

És una planta enfiladissa, i cal construir un sistema d'asprada prou sòlid, ja que la planta adquirirà un pes important, bé a base de canyes o elements metàl·lics.



L'Hort

En garrofó no hi ha actualment material vegetal híbrid; tot procedix de la pol·linització oberta i seleccionat pels mateixos productors i algunes cases de llavors.

Dins del material provat en el Centre d'Experiències de Cajamar a Paiporta (València), van destacar les seleccions:

- Blanc: Semillas Batlle, IAC Semillas i Semilleros Cucala
- Pintat: Vicente Tatay i Pepe Mocholí

