

horta

# El cultiu de la pastanaga

TEXT: YOLANDA DELGADO ALCÁNTARA, PAGESA  
IMATGES: ANDREU REVILLA QUERALTÓ

Un aliment tan comú en la nostra dieta resulta ser un cultiu no apte per a hortolans primerencs. Què té la pastanaga que resulti complicada en alguns horts? Quins són els elements a tenir en compte per sortir-se'n i poder menjar pastanaga tot l'any? En aquest article repassem els factors clau.

La pastanaga és un cultiu de regadiu interessant de tenir a qualsevol hort, però no sempre té igual garantia d'èxit. Per començar és desaconsellable cultivar-la en un terreny on es faci horta per primera vegada, ja que el cuc del filferro l'ataca amb força. És millor fer-hi primer altres cultius i esperar dos o tres anys a fer pastanaga.

Saber quin tipus de sòl tenim serà essencial per evitar possibles frustracions amb aquest cultiu. La pastanaga necessita sòls francs sorrencs, lleugers, que drenin i respirin, sòls frescos i rics en matèria orgànica ben descomposta. L'esponjositat del sòl farà que la pastanaga pugui créixer sense limitacions i amb suficient aire per no quedar-se petita, ni ofegar-se.

Un sòl dur i poc esponjós ens portarà moltes pastanagues fibroses, curtes i fines i incrementarà el risc de podridures. Sòls massa pedregosos originaran pastanagues de formes irregulars i bifurcades, i seria convenient utilitzar varietats curtes, o rodones.

Vol preferiblement un pH tirant a calcari, però pot oscil·lar entre sis i set. No l'afavoreixen adobats frescos, ni molt nitrogenats, ja que les arrels tendrien a bifurcar-se. Prefereix un sòl madur amb compost ben acabat. És un cultiu exigent amb nutrients, per això és important fer una bona rotació i intentar no repetir el cultiu de pastanagues en quatre o cinc anys. Es poden cultivar pastanagues després d'un cultiu de ceba o porro o en associació, i millor no fer-ho després d'una altra umbel·lífera (api, xirivia, julivert..).

La pastanaga és força rústica i s'adapta a diferents climes, però prefereix un clima temperat. La temperatura mínima per créixer va sobre els 9°C, i l'òptima entre els 16 i 18°C. Aguanta gela-

des lleugeres i fins a -5°C. Les temperatures més baixes les podria congelar, i les més altes de 28°C les fa envellir d'arrel i que perdin color. Si sembrem amb molt de fred, la pastanaga tendirà a espigar-se quan arribi la bona temperatura.

## LA SEMBRA

Dos mesos abans de la sembra prepararem la terra (estripar i fresar), com si anéssim a sembrar —si fem cavallons prepararem a més les feixes— i reguem amb abundant aigua, fent el que es coneix com una falsa sembra. Quan vegem naixença de l'herba espontània, desherbarem. I ja tindrem el terreny preparat per fer la sembra de pastanagues.

Podem sembrar de diferents maneres, en línia o a ruix, tirant la llavor a l'atzar. Si utilitzem aquest darrer sistema serà interessant barrejar la llavor amb sorra per distribuir-la millor. La llavor de pastanaga és molt petita i pesa molt poc, la sembrarem ensorrant-la només un centímetre.

Si sembrem en filera, ho podem fer en pla o sobre la cresta del cavalló. Podem sembrar-la llençant la llavor a mà o amb una bici-sembradora mecànica, que llença la llavor entre sis i vuit centímetres. De fet, la distància òptima entre pastanagues és d'entre cinc i vuit centímetres; i si fem fileres mantindrem una distància d'entre 20 a 30 centímetres. Les distàncies són relatives a la forma que tindrem de desherbar i a l'exigència de la pastanaga que desitgem. Si hi ha excessiva densitat trobarem més pastanagues abraçades o petites, si desherbem a mà podem tenir-les més juntes i si passem la binadora o el tallant de la biciaixada, hem de tenir en compte com a mínim la mida d'aquesta eina. El desherbatge dins de la mateixa filera sempre serà manual i serà aquí on s'invertirà més temps.

Quadre resum per a sembrar en fileres amb falsa sembra, en clima temperat

	Gen.	Febrer	Març	Abril	Maig
Sembra			1	2	3
Desherbar entre files			1	1 2	2 3
Desherbar entre plantes			1	2	3
Desherbar herba alta					
Falsa sembra	2		3	4	5



## Un aliment sense contraindicacions

La pastanaga és un aliment imprescindible a la cistella setmanal pels seus alts valors nutritius, sobretot en vitamines i minerals. La podem menjar crua i cuinada, beure-la en suc o fer-ne cremes. També la podem utilitzar en postres dolços o en estofats. De la fulla en podem fer sopes, truites i afegir-ne a altres verdures, i de les llavors en podem fer infusions i preparats medicinals. És un aliment molt versàtil i sa que podem menjar a diari i que no té cap contraindicació.

És diürètica, aperitiva i útil per a còlics i gasos de l'organisme. Ajuda a netejar les dents i estimula la secreció de saliva. Proporciona unes 40 calories per cada 100 grams i és baixa en lípids i proteïnes. Té un gran contingut en aigua, ens aporta carbohidrats (fibra i sucres), i el seu color ataronjat fa que tingui carotens beta –que són precursors de la vitamina A i per tant grans antioxidants i protectors de la pell–, també ens aporta vitamines del grup B, E i PP i nombrosos elements minerals, entre ells el potassi, el fòsfor, el magnesi, el iode i el calci.

### MANEIG DEL CULTIU

La llavor de pastanaga triga força a germinar. Depenent de la temperatura pot trigar entre 7 i 10 dies. Tot aquest temps i fins a la germinació el sòl ha d'estar sempre amb humitat constant, la manca d'aigua pot trencar el cicle de la germinació. També podem fer una pregerminació, posant en remull les llavors dos dies abans de sembrar. Si no hem fet falsa sembra, haurem de desherbar entre tres i cinc dies després de la sembra i abans que treguin el cap les pastanagues. Ho podem fer a mà o amb un bufador. Si hem fet falsa sembra podem esperar una setmana a treure l'herba entre fileres. Si el sòl estigués molt xop i no poguéssim desherbar amb cap eina, podem utilitzar una planxa o un desherbador tèrmic, que serveix per a cremar les herbes. Un cop veiem que germinen les pastanagues, i quan aquestes tenen entre dos i tres centímetres traiem l'herba a mà entre les pastanagues. Si hem sembrat manualment també podem aprofitar per a fer aclarida i treure les pastanagues que estan massa juntes.

A les tres setmanes o 15 dies, quan l'herba sigui molt petita (menys de dos centímetres) tornarem a desherbar entre fileres.

A partir d'aquí el maneig del cultiu consistirà en l'aport setmanal d'aigua (d'un a dos cops per

setmana, depenent de la temperatura). Hem de mantenir el sòl humit però no xop, i anar reduint la humitat cap al final del cultiu. El reg el podem fer amb sistema d'aspersió, o per degoteig, o si tenim un trosset petit amb una regadora o mànega llarga ens serà suficient.

Tornarem a desherbar manualment les herbes espontànies que s'han fet altes. Si veiem que tenim unes pastanagues molt vigoroses amb molt de fullatge i que encara no les podem consumir, podem frenar el seu creixement desbrossant les fulles grans i llargues.

### ORGANITZACIÓ DEL CULTIU AL LLARG DE L'ANY

La pastanaga és una planta biennal: el primer any creix la planta i l'arrel, i el segon any floreix i treu llavor. Això ens permet poder tenir-la al camp llargues temporades, temps suficient abans que s'espiguin.

Per tenir pastanaga tot l'any n'hem de planificar molt bé les sembres i organitzar les parcel·les tenint en compte la rotació. Farem 11 sembrades distribuïdes al llarg de vuit mesos. Sembrarem un cop al mes, ex cep te a l'agost que en farem dues. Tindrem en compte que les primeres sembres de l'any germinen més lentament, podem començar a sembrar el gener, però el més segur

	Juny				Juliol				Agost				Setembre				Octubre				Nov.	Des.
	4			5				6		7 i 8		9 i 10		11								
	3	4		4	5			5	6		7 i 8	6	9 i 10	7 i 8	11	9 i 10		11				
		4			5				6		7 i 8		9 i 10		11							
SEMPRE QUE FACI FALTA																						
	6			7 i 8				9 i 10				11										1



és que aquesta sembra coincideixi amb la del febrer i arribi tot al mateix moment, ja que el fred frena molt el creixement. Per això sovint no cal córrer tant! En canvi les sembres de l'estiu són tot el contrari: aniran molt ràpid. A l'agost doblem la sembra de cada tongada, i l'última la farem a mitjans de setembre. Si la fem més tard, se'ns espigarien amb l'arribada de la primavera.

La collita de la pastanaga —depenent de la varietat que haguem escollit— serà diferent i la collirem quan ens agradi la mida. Tindran uns tres mesos les sembrades fins al juliol, i de cinc a set mesos les sembrades a l'agost i setembre.

És important que la terra tingui força saó, ni molt seca ni enfangada. Les collirem a mà amb la fanga, i haurem d'anar en compte de no trencar-les. Si hem de fer manats per vendre, aquests s'hauran de rentar amb força aigua a pressió. La pastanaga es conserva bé a una temperatura d'entre 3 i 5°C. Embossada amb fulles durarà entre una setmana i 10 dies en molt bon estat, i si li treus les fulles, l'embosses i la poses en fred llavors et pot aguantar mesos. La fulla deshidrata molt ràpidament a la pastanaga.

Si les volem collir i guardar estratificades, ho podem fer colgant-les entre sorra fina i lleugerament humida, sempre en espais ben ventilats, foscos i secs. O fent un sot a terra folrat de palla i tapat amb sorra, o bé a l'exterior fent piles de pastanagues cobertes de palla i després torba. Tot sempre amb la fulla tallada.

## Els orígens

La pastanaga, *Daucus carota*, és una hortalissa de la família de les umbel·líferes i és filla de la silvestre *Pastinaca sativa*, que és autòctona dels països de la Mediterrània, tant d'Europa com de l'Àsia sud-occidental. La pastanaga de color ataronjat apareix als Països Baixos durant el segle XVII, abans era de colors groguencs i lilosos. Antigament es cultivava per les fulles i les llavors aromàtiques, però actualment n'aprofitem bàsicament l'arrel.

## PLAGUES

El problema més destacat d'aquest cultiu és la mosca de la pastanaga, *Psylla rosae*. Els insectes fan la posta d'ous a peu de planta, les larves de color groc blanquinós entren dins la pastanaga i fan galeries, fent que es podreixi per allà on passen afeblint i donant mal gust a les pastanagues. Trobem dos generacions de mosca per a cada estació. Des de fora podem veure fulles esgrogueïdes i tombades. Fer bones rotacions i associar la pastanaga amb el porro poden ajudar. També el marro del cafè espanta molts dels paràsits dels cultius d'horta.

El cuc del filferro o els problemes de nematodes són altres de les dificultats que ens podem trobar. En aquests casos les rotacions seran crucials i també tenir cura de separar les plantes i les eines infectades. Fer un bon maneig del sòl pot ajudar a minimitzar-ne l'impacte.

## VARIETATS

De pastanagues en trobem moltes varietats, amb formes allargades, rodones, gruixudes, de colors diferents, de terminació punxeguda o rodona, cilíndriques o còniques... La més popular és la nantesa, que és una pastanaga llarga, cilíndrica, de terminació punxeguda, d'un color taronja intens i de cor tendre. Altres varietats híbrides com bolero, nevis, napolí o namur, donen bons resultats segons l'estudi que en va fer l'enric Navarro del Parc Agroecològic de l'Empordà ([www.parcagroecologic.com](http://www.parcagroecologic.com)). La pastanaga híbrida guanya terreny a la tradicional, ja que les característiques d'una llavor híbrida (vigor, uniformitat, bona germinació, resistència a plagues i espigat...) faciliten molt el maneig d'aquest cultiu, tot i comprometre al pagès perquè les llavors de pastanagues són força cares. De moment no es coneix cap varietat local de pastanaga. ■



PRODUCTES D'AGRICULTURA ECOLÒGICA

# la grana

Ctra. Manresa-Abrera Km.21  
08295 St. Vicenç de Castellet (BCN)  
Tel. 938 331 300 | [www.la-grana.com](http://www.la-grana.com)

**FARINES I MIDONS · LLEGUMS**  
**ARROSSOS · CEREALS EN GRA · LLEVATS**  
**FLOCS, MUSLI I DERIVATS DE CEREALS**  
**FRUITS SECS, SUCRES I EDULCORANTS**  
**PROTEÏNES VEGETALS · SOIA I DERIVATS**  
**PASTES ALIMENTÀRIES · SÈMOLES**  
**BEGUDES VEGETALS I SUCS I ALTRES**

HORARI BOTIGA: DE DILLUNS A DIVENDRES DE 16:00 A 20:00 H