

El romàs, el lleusó i la rúcula silvestre

Males herbes, herbes silvestres, herbes adventícies o herbes espontànies són alguns dels noms que reben. Més enllà de la nosa que puguin fer quan surten en els camps, els seus rodals o en els horts, podem aprendre a treure'n alguna utilitat o a interpretar què ens estan indicant.

TEXT I IMATGES: MARC TALAVERA ROMA, COL·LECTIU EIXARCOLANT. UNIVERSITAT DE BARCELONA. EIXARCOLANT.CAT, @EIXARCOLANT

El romàs

Nom científic: *Rumex pulcher* (família Poligonàcies)
Nom popular: romaza, romàs, llengua de bou.

Ambient i cicle:

Creix principalment en sòls ben desenvolupats amb una fertilitat moderada o alta. En el context mediterrani apareix en ambients més aviat humits, ambients on colonitza amb facilitat camps de conreu abandonats, prats, marges de camins o herbassars. En termes altitudinals es pot trobar des del nivell del mar fins als 1.500 metres d'alçada. La germinació té lloc preferentment a principis de tardor, tot i que també es pot produir a principis de primavera.



Gestió i cultiu:

Per cultivar-la cal realitzar la sembra cap als mesos d'agost-setembre, o bé al febrer, situant les llavors a 0,5-1 centímetre de profunditat. Un cop establert el cultiu tan sols caldrà vetllar per la perpetuació dels individus plantats, els quals rebrotaran any rere any. Alhora, si es deixa fructificar una part dels individus, a cada primavera es produirà la germinació espontània de noves plantes. A més, en ser una espècie d'alçada notable, dominarà sobre altres espècies adventícies de menor alçada. Tanmateix, en cas d'haver-hi espècies de major alçada que poguessin fer-li competència es recomana realitzar una sega a finals d'estiu, un cop acabada la fructificació.



Usos i composició nutricional:

es tracta d'una espècie molt utilitzada en el món de l'alimentació, si bé a Catalunya la tradició de consum és mínima. Es recomana consumir-la cuita. Al centre i sud de la península ibèrica és indispensable per fer el potaje; a la zona de Creta (Grècia) s'empra com a embolcall d'una mescla d'arròs i verdures; i a Armènia (on es coneix com a "aveluk") s'asseca i en el moment de consumir-la es rehidrata, i és indispensable per elaborar la sopa local per excel·lència; i la llista podria ser molt més llarga. Presenta un gust entre àcid i lleugerament amargant en cru, que desapareix amb la cocció. En termes nutricionals es pot considerar una font de fibra dietètica, i presenta una elevada concentració d'àcids grassos poliinsaturats. Té un elevat contingut de potassi, vitamina B9 (àcid fòlic) i vitamina C. Cal tenir en compte que presenta un contingut elevat d'oxalats que, tot i que es veu clarament reduït amb la cocció, obliga a les persones amb problemes renals a moderar-ne el consum, tal i com passa per exemple amb els espinacs. .

Descripció:

Hemicriptòfit amb un potent sistema radicular axonomorf (rels pivotants) que pot assolir més d'un metre de profunditat en sòls ben desenvolupats. Aquest caràcter li atorga una elevada capacitat de rebrot. Quan l'espècie es desenvolupa completament les tiges assoleixen una alçada de fins a 1,5 metres. Tanmateix, en indrets més susceptibles al trepig i en àrees segades o pasturades amb recurrència, el port de l'espècie es molt menor i en ocasions tan sols persisteixen les fulles basals, que es desenvolupen en forma de roseta. Les fulles es caracteritzen per tenir un peciol llarg i carnós, i entre limbe i peciol poden arribar als 20 centímetres de longitud. També és característica d'aquesta espècie, i d'altres del mateix gènere, la presència d'una estructura membranosa anomenada ocrea, situada al punt de creixement de les noves fulles i envoltant la tija de la fulla anterior. Tota la planta és glabra, sense pèls; les fulles tenen una disposició alterna, i el marge del limbe foliar és lleugerament ondulat. Un altre tret distintiu, compartit amb altres espècies del gènere, és la tendència a que apareguin a les fulles petites taques vermelles o violàcies, de forma circular i d'uns pocs mil·límetres de diàmetre, a causa de la presència d'un fong. La part aèria és molt ramificada i les flors, de color verdós i disposades en raïms, en conjunt formen una panícula ben visible. El fruit és sec, un aqueni, i es caracteritza per les tres costelles que presenta i per estar embolcallat per tres petites fulletes que li donen un aspecte de fruit alat.

Lletsó

Nom científic: *Sonchus oleraceus* (família Compostes).

Noms populars: lletsó, llicsó, lletisó, lletsó gran.

Ambient i cicle:

Es tracta d'una espècie extremadament abundant en horts, cobertes verdes d'altres cultius, marges de camins i carreteres, i fins i tot a les torretes dels balcons. Creix arreu de la conca mediterrània i també a les àrees eurosiberianes. A Catalunya apareix des del nivell del mar fins als 1.500 metres d'altitud. La recol·lecció de les fulles per al consum humà es pot fer durant tot l'any en zones de regadiu, si bé el període més favorable és entre l'octubre i l'abril, quan els individus es troben principalment en forma de roseta basal i, per tant, és quan les fulles són més tendres i presenten un gust més suau. Alhora, cap a mitjans i finals de primavera és quan es poden recollir les tiges tendres, collint només aquelles que encara no siguin fibroses; són delicioses cuites, per exemple saltades i en truita.

Gestió i cultiu:

Es tracta d'una espècie anual que si disposa d'unes bones condicions hídriques, per exemple horts, i d'un sòl lliure de vegetació (o, si més no, no ocupat per complet) pot germinar durant pràcticament tot l'any, llevat del període estrictament hivernal, quan hi ha temperatures nocturnes negatives. Tanmateix, els moments més adequats per a la sembra són el principi de la tardor i el mes de febrer. Es recomana cultivar-la —o afavorir-la— en zones de reg o si més no en ambients humits i amb el sòl ben desenvolupat. Es així perquè, tot i que l'espècie pot desenvolupar-se perfectament en sòls pobres i en ambients àrids, en aquests ambients més extrems les fulles queden molt petites i amb un gust i textura menys agradables, ja que la planta de seguida que pot comença la floració perquè té els recursos limitats.

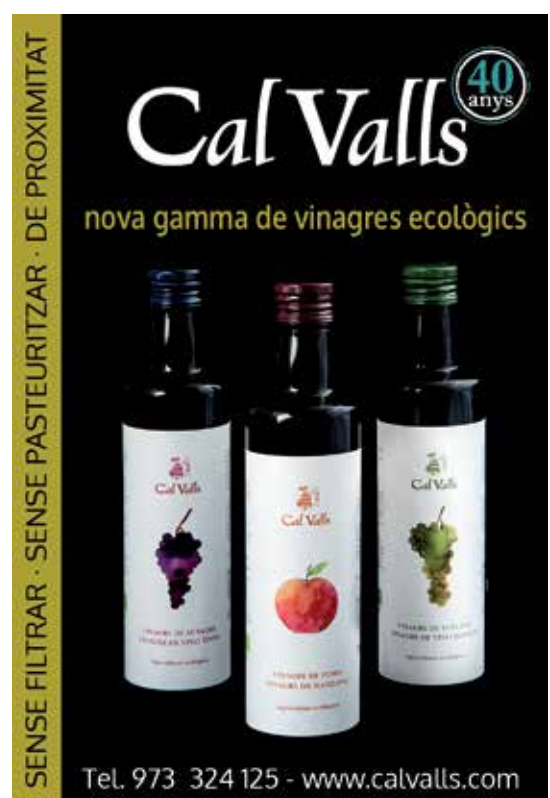
Cal destacar també que aquesta espècie havia estat molt utilitzada a la gastronomia de l'antiga Grècia i a l'antiga Roma, i de fet durant l'edat mitjana, el seu cultiu era molt habitual arreu d'Europa, tot i que amb el pas del segle es va anar substituint per altres espècies més modernes. El millor testimoni del fet que era una espècie cultivada és el seu nom científic, "oleraceus", que deriva del llatí "olus", mot que no significa altra cosa que verdura o hortalissa.

Usos i composició nutricional:

És una espècie que es pot consumir tant crua en amanida com cuita en múltiples preparacions. En cru, les fulles tendres recorden l'enciam i l'escarola, amb un gust suau i pràcticament gens amargant, molt acceptat per pràcticament tots els consumidors. Si es consumeix cuita, es poden emprar tant les fulles tendres com les més velles, així com la part tendra de la tija, ja que la planta adquireix un gust molt suau. Nutricionalment parlant es tracta d'una espècie rica en potassi, ferro, coure, manganès i vitamina C i, en menor mesura, calci.

Descripció:

Es tracta d'una espècie de caràcter anual que es caracteritza per un creixement inicial en forma de roseta basal de la qual posteriorment surten les tiges fructíferes, ramificades i amb força fulles, i que poden arribar als 80 centímetres d'alçada. La morfologia de les fulles és molt variable, tot i que en general són poc dividides, amb el marge lleugerament serrat / dentat, i amb el lòbul terminal molt més gran que la resta en el cas de les fulles que sí que estan més dividides. Són glabres (sense pilositat) i presenten una coloració glauca (verd tirant a blavós). Les tiges són relativament gruixudes, tenint en compte el port de la planta, i buides de l'interior. La flors, disposades en capitols, són de color groc pàl·lid, i el fruit és un aqueni amb papus. L'espècie presenta conductes laticífers actius, es a dir, quan es trenca desprèn làtex.



Rúcula silvestre



Descripció:

es tracta d'una espècie perenne de la família de les crucíferes que, a diferència de la resta d'espècies de rúcula, pot viure fins a 8-10 anys. La forma vital és l'hemicriptòfit, ja que en zones amb glaçades nocturnes i estius secs la part aèria queda seca tant a l'hivern com a l'estiu, essent la primavera i especialment la tardor els períodes de major creixement. Els individus assoleixen una alçada màxima d'entre 60 i 80 centímetres a tot estirar, amb les tiges molt ramificades i força poblades de fulles. Les fulles tenen el nervi central ben marcat i una forma global lanceolada, tot i que el contorn és clarament lobulat i la forma canvia molt entre les fulles d'un mateix individu. Les fulles poden assolir una longitud de 10 centímetres i una amplada d'aproximadament 1,5 centímetres. El pecíol és molt curt, en ocasions pràcticament inexistent. Les flors són de color groc pàl·lid, amb 4 pètals, igual que a totes les espècies de la família.

Nom científic: *Diplotaxis tenuifolia* (família Crucíferes).

Noms populars: rúcula de flor groga, rúcula silvestre, oruga.

Ambient i cicle:

Es tracta d'una espècie amb una distribució extremadament erràtica a casa nostra, on és molt poc abundant i on, a més, les poblacions existents tenen una distribució que no sembla respondre de forma clara a cap patró ecològic. Tanmateix, les poblacions, un cop establertes, es desenvolupen de forma molt favorable si l'ambient és l'adequat. En general se'n troben entre el nivell del mar i els 800 metres d'alçada, si bé no es descarta que puguin arribar fins als 1.600 metres en ambients assolellats. Prolifera en vores de camins i zones ruderals d'indole diversa. Aquests trets, juntament amb la distribució erràtica que presenta, poden fer pensar que les poblacions catalanes siguin fruit de plantacions realitzades en temps pretèrits i a partir de les quals l'espècie s'ha anat estenent.

Gestió i cultiu:

La sembra es recomana realitzar-la entre agost i setembre, o bé entre febrer i març. Es pot sembrar directament al lloc escollit per al cultiu, o be fer-ne planter i trasplantar-lo posteriorment. Un cop ben establert el cultiu, l'únic manteniment que caldrà realitzar és una sega al mig de l'estiu i una altra al mig de l'hivern, i l'espècie rebrotarà puntualment cada primavera i tardor. Alhora, és molt probable que el cultiu s'estengui gràcies a la germinació de nous individus que en ocasions poden aparèixer fins a centenars de metres de distància de l'indret de cultiu inicial.

Usos i composició nutricional:

L'espècie és comestible, i la fulla és molt apreciada pels amants de la rúcula, ja que presenta un gust més intens que la rúcula convencional. Tanmateix, aquest gust intens fa que sigui poc apreciada per aquells a qui la rúcula no agrada. No deixa a ningú indiferent. Cal consumir-la en cru, ja que cuita perd el gust que tant la caracteritza. La flor també és comestible i presenta un gust més suau. Des del punt de vista nutricional, té un elevat contingut en potassi, ferro, zenc, manganès i coure, vitamina C i flavonoides. El gust picant es deu a la presència de glucosinolats. ☘



Viver
de varietats tradicionals
de fruiters ecològics

Cruïlles (Girona) · Tel. 650742502
www.arboreco.net · info@arboreco.net



Biodinàmica



DES DE L'ANY 2000 COMPROMESOS
AMB L'AGRICULTURA BIODINÀMICA



Enginyeria en Agricultura Biodinàmica

Entença, 4 43550 Ulldecona (Tarragona)
+34 654 036 644 info@dreiskel.com

www.dreiskel.com

SABÓ POTÀSSIC LÍQUID JABONERA

100% BIODEGRADABLE



LA INDUSTRIAL SABONERA
AVG. GENERALITAT, 126
43500 - TORTOSA
977 440 228

www.laindustrialsabonera.es
toni@laindustrialsabonera.es
carles@laindustrialsabonera.es