



Romàs

Llengua de bou o "romaza"

Rumex crispus

“Aquí ningú se la menja però a Armènia trenen les fulles i les assequen, les rehidraten i en fan sopes o amanides. Li diuen aveluk i fins i tot en venen a l'aeroport!

Airy Gras



Part emprada: Fulla
(tant el limbe com el pecíol)

Forma de consum: Cuita a partir de fulles fresques, o bé assecada i posteriorment rehidratada i cuita.

Tipologia de cultiu: Perenne.

Necessitat de reg: El moment de recol·lecció de les fulles coincideix amb els períodes de l'any amb major disponibilitat hídrica, i per tant si creix en un indret adequat no serà necessari regar-la. Per contra, en ambients especialment secs pot ser necessari un reg de suport durant l'estiu.

On la podem trobar: Majoritàriament creix en herbassars, ambients ruderals, descampats, prats relativament humits (en un context mediterrani), camps de conreu abandonats, i antics horts. En tots els casos es tracta d'ambients amb una fertilitat relativament elevada i un sòl profund amb una alta capacitat d'emmagatzemar aigua en profunditat, la qual serà extreta gràcies a les arrels pivotants dels individus. Es troba de forma abundant arreu de Catalunya, des del nivell del mar fins als 2.200 m d'altitud.

K	Mn
POTASSI	MANGANÈS

+ VITAMINA C
+ OXALATS

Composició nutricional

És una bona font de proteïnes (11.56 g / 100 g). Les seves fulles presenten un alt contingut en vitamina C, que es veu reduït amb el procés d'assecatge. Presenta capacitat antioxidant gràcies als compostos fenòlics, i hi ha estudis que també apunten a certa capacitat antibacteriana. En referència als minerals presenta un contingut rellevant en K i Mn, mentre que el contingut en Ca és baix. Pot presentar nivells alts d'oxalats, que es redueixen amb la cocció. Tot i així se'n recomana un consum moderat a les persones amb tendència a la formació de càlculs renals.

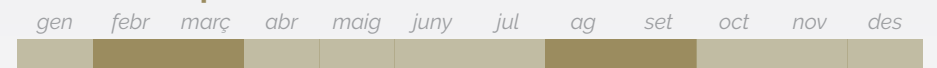


Mètode de cultiu

Podem sembrar-la directament o bé fer-ne planter, ja que en estadis de plàntula és força sensible a la competència. Sempre situarem les llavors a menys de 2 cm de profunditat. El marc de plantació òptim per aconseguir una bona ocupació de l'espai en la fase d'instauració és de 20 x 20 cm, però a mesura que els individus vagin creixent l'espai necessari serà molt superior, arribant a un marc d'almenys 40 x 40 cm. Els períodes més adequats per al creixement del romàs, per a la major part de contrades, van des de la tardor a la primavera, quan assoleix el màxim desenvolupament. Tanmateix, en indrets més freds i menys secs el creixement es troba concentrat al llarg de la primavera i l'inici de l'estiu. Un cop acabada la fructificació, a mitjans d'estiu o principis de tardor (en funció de l'indret), durem a terme una sega que permeti eliminar o controlar les espècies perennes de més alçada que podrien exercir una competència elevada sobre el cultiu. Es veu afavorida per una elevada fertilitat del sòl. Realitzarem la fertilització amb fem o compost, i en cap cas amb adobs químics, els quals farien incrementar el contingut de nitrats de les fulles.

Moments de plantació i recol·lecció

Moment de plantació



Època de recol·lecció dels elements de propagació (llavors)



Època de recol·lecció de la part útil (fulles)



3h

Escudella de romàs

Dificultat mitjana



Ingredients

100 g de vedella, 100 g de porc, 100 g de xai, un quart de gallina, 70 g de cansalada, 70 g de pilotes petites, 50 g d'orella i morro de porc, 1 ceba, 1 pastanaga, 1 porro, mitja branca d'api, 1 xirivia, 100 g de cigrons, 100 g de fideus gruixuts, 50 g d'arròs, 100 g de col, 100 g de patata, 1 os petit de pernil, 100 g de botifarra negra, 100 g de botifarra blanca, 300 g de fulles de romàs.

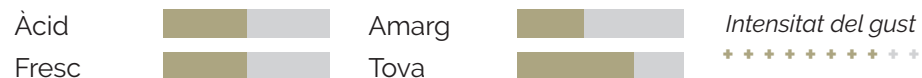
Preparació

Tallem la vedella, el porc, el xai, la cansalada, l'orella i el morro de porc a daus. Les botifarres les tallem a rodanxes. Posem totes les carns, llevat de les pilotes, a bullir en aigua amb els cigrons, que haurem remullat la nit abans. Ho fem bullir a foc viu durant 1 hora i mitja, traient-ne les impureses que suraran a la superfície en forma d'escuma.

Piquem la ceba, la pastanaga, el porro, l'api i la xirivia i ho afegim a l'olla juntament amb el romàs, també picat. Ho deixem bullir 45 minuts més. Afegim la col i la patata, tallades a daus, i també les pilotes, i ho deixem bullir 30 minuts més. Finalment hi afegim la botifarra blanca i la negra, ho deixem bullir un moment, i hi afegim l'arròs. Al cap de 5 minuts hi afegim també els fideus. Ho deixem coure durant 10 minuts més i ja podem gaudir d'aquesta gustosa escudella.

Perfil sensorial

Gust i textura



Si es consumeixen les fulles seques i posteriorment rehidratades ("Aveluk") el perfil sensorial de l'espècie es transforma per complet. Esdevé menys intensa, perd tota l'acidesa, amargor i frescor. Recorda en certa manera una bleda però de textura més ferma i menys aquosa.

Dificultat baixa

Amanida de "Aveluk"

30"
+1h



Ingredients

4 tasses de romàs sec, ½ tassa de bulgur, ¼ de tassa de nous picades, ¼ de tassa de grans de magrana, 1 o 2 grans d'all, pebre negre, pebre vermell picant, sal i oli d'oliva.

Preparació

A Armènia el romàs, o "Aveluk", és una verdura altament consumida. Una de les pràctiques més habituals és assecat-ne les fulles per rehidratar-les en les èpoques de l'any on hi ha poques verdures fresques. Per tal d'assecat-les cal teixir les fulles de romàs en forma de trena, trenes que després es pengen en un indret ventilat i es deixen assecat.

Per fer l'amanida, agafem el romàs assecat i el posem en aigua calenta per rehidratar-lo durant 30 minuts, repetint l'operació dues vegades, escorrent-lo bé cada cop i canviant l'aigua. Després el posem a coure en aigua freda de 15 a 20 minuts.

Paral·lelament, coem el bulgur, afegint-hi ½ tassa d'aigua calenta. També sofregim la ceba, picada, en una paella amb un raig d'oli. Quan ja és cuada hi afegim el romàs ja rehidratat, cuit i picat a trossets petits, i la sal, el pebre negre i el pebre vermell picant al gust. Ho deixem coure 2 o 3 minuts més i ho retirem. Finalment, hi afegim l'all picat ben fi, les nous, la magrana i el bulgur i ho barregem tot bé.

Valor organolèptic/recomanacions de consum

No ha estat consumida tradicionalment a Catalunya, mentre que en nombrosos indrets del continent europeu s'ha utilitzat àmpliament en sopes, escudelles, cremes, saltejats o gratinats. En termes gastronòmics hem de parlar de dos productes totalment diferents. Per una banda, la fulla fresca, de gust intens i particular, que emprarem com a ingredient secundari o condiment. Per l'altra, la fulla seca i rehidratada, de gust més suau i estàndard, i amb una concentració d'oxalats reduïda a la mínima expressió gràcies al procés de rehidratació, que esdevindrà un ingredient principal de primer ordre.

