



Rave negre

Raphanus sativus



Part emprada: Arrel

Cultiu: Anual

Aquestes llavors han estat cultivades/recol·lides pel Collectiu Eixarcolant de forma totalment sostenible i respectuosa amb l'entorn.

La informació relativa a les condicions de cultiu i cronograma s'ha elaborat considerant que el cultiu es desenvolupa en un clima mediterrani de tendència continental.

Cronograma

Època de sembra



Època de recol·lecció



Sembra i cultiu

Es fa sempre sembra directa, sembrant a cops posant dues llavors cada 20 cm. Un cop sembrat és molt important mantenir la humitat del sòl. Alguns pagesos cobreixen el sòl amb sacs de jute per evitar que la superfície s'assequi i es formi una crosta superficial que dificultaria l'emergència de la llavor. Un cop germinades ja es pot retirar el sac.

Profunditat

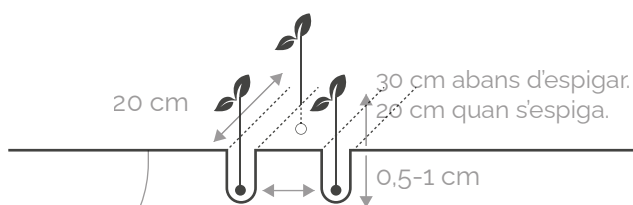
0,5 - 1 cm.

Marc de plantació

20 cm entre plantes i 20 cm entre files.

Alçada

30 cm abans d'espigar. 120 cm quan s'espiga.



Sòl

20 cm

Es desenvolupa bé en bona part dels sòls, tot i que prefereix sòls rics en matèria orgànica. El més important és que la capa superficial del sòl estigui ben treballada, fina, sense terròsos, per tal d'afavorir una bona germinació de les llavors. En sòls compactats o pedregosos pot tenir lloc la bifurcació de la rel.

Sistema de creixement i maneig

Varietat de rave de cicle llarg, rústic, que es caracteritza per fer una arrel gruixuda i llarga. Fa unes fulles en forma de roseta molt grans de fins a 30 cm de llarg. El cultiu del rave és molt fàcil, un cop germinat només caldrà desherbar a l'inici del cultiu i regar quan el terreny estigui sec.

Exposició



Nutrients



Aigua



Recol·lecció

Collirem el rave quan observem que el diàmetre de la base arriba als 5cm. A partir d'aquest punt, com més esperem a collir més gros es farà. El collirem estirant-lo per les fulles. Si costa d'arrencar podem estovar el terreny regant-lo prèviament o bé ajudant-nos d'una petita arpella o pala que inserirem pel costat del rave. Allà on creixen dos raves un al costat de l'altre collirem primer el més gran tot subjectant el petit amb l'altra mà per no desarrelar-lo.

Consum

Es consumeix cru, tendre, normalment a l'amanida a rodanxes, trocets petits o ratllat. Al ser un rave picant queda molt bé combinat amb aliments dolços com la fruita, per exemple fent amanida de poma i rave ratllats. No cal pelar-lo.

Perfil sensorial

Rave de carn gruixuda, blanca i cruixent. El seu gust és picant i aromàtic, la seva picantor arriba al final de mastegar-lo. El grau de picantor pot variar segons les condicions de cultiu. Per evitar que piquin en excés cal intentar que en èpoques de calor no hi hagi estrès hídric.

Composició nutricional

No es disposa de dades nutricionals d'aquesta varietat en concret, però prenent com a referència altres varietats de rave similars es pot afirmar que és un aliment de baix contingut energètic, pel seu alt contingut en aigua i pocs hidrats de carboni i lípids. És ric en proteïnes, vitamina C i compostos que contenen sofre, com els glucosinolats.

RAVE NEGRE
RAVE NEGRE
RAVE NEGRE
RAVE NEGRE
RAVE NEGRE
RAVE NEGRE
RAVE NEGRE
RAVE NEGRE
RAVE NEGRE