



## Romàs, llengua de bou o "romaza"

*Rumex crispus*

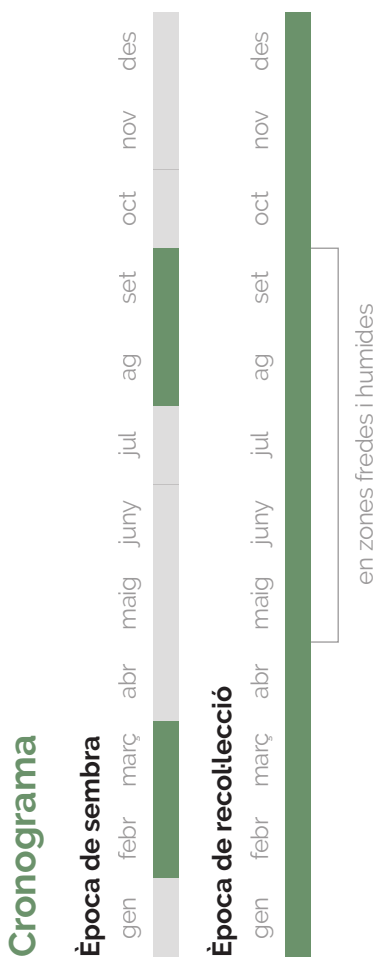


**Part emprada:** Fulles (tant el limbe com el peciol).

**Cultiu:** Perenne

*Aquestes llavors han estat cultivades/recol·lides pel Col·lectiu 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.*



## Sembra i 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 d'1 cm de profunditat. El marc de plantació òptim per aconseguir una bona ocupació de l'espai en la fase d'instauració és de 20 cm x 20 cm, però a mesura que els individus vagin creixent l'espai necessari serà molt superior, arribant a un marc d'almenys 40 cm x 40 cm.

### Profunditat

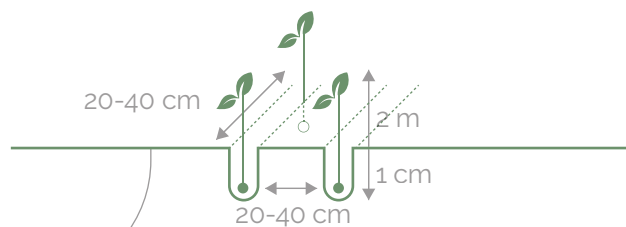
1 cm.

### Marc de plantació

20-40 cm entre individus,  
20 - 40 cm entre files.

### Alçada

Fins a 2 metres d'alçada quan fructifica.



### Sòl

Creix millor en sòls profunds i amb 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.

### Sistema de creixement i maneig

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, 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. Una mica d'aigua ajudarà a que les fulles siguin més grans i tendres, però encara que no reguem la potent rel pivotant permetrà resistir períodes de sequera.

### Exposició



### Nutrients



### Aigua



## Recol·lecció

Podrem collir les fulles durant tot l'any si assegurem el reg a l'estiu i en zones fresques. Amb un ganivet o tisores tallarem les fulles que desitgem collir, respectant el centre de la roseta basal, de tal forma que així pugui rebrotar. Un cop collides, guardarem les fulles a la nevera en un recipient tancat, i es conservaran durant almenys una setmana. També les podem trenar i deixar-les assecar.

## Consum

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. Per l'altra, la fulla seca i rehidratada, de gust més suau i que pot esdevenir l'ingredient principal del plat.

### Perfil sensorial

Fresca presenta un clar toc àcid i fresc, amb un punt amargant. Si es consumeixen les fulles seques i posteriorment rehidratades, esdevé menys intenses, perd tota l'acidesa, amargor i frescor, i recorda en certa manera una bleda, però de textura més ferma.

### 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.

## A més a més

Si desitgeu assecar les fulles de romàs simplement heu de collir-les quan siguin ben grans i anar fent una trena. Aquesta trena la pengeu en un indret ben ventilat, i quan estigui seca la guardeu en un lloc fosc i sec. Així, sempre que vulgueu, podreu anar tallant trossos de romàs sec, rehidratar-los i gaudir d'aquesta planta tot l'any. Si voleu conèixer més detalls del procés, poseu al cercador la paraula aveluk.

# ROMÀS