



Mostassa silvestre, mostassa blanca, o senabre

Sinapis alba subsp. mairei



Part emprada: Fulles, flor i llavor.

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



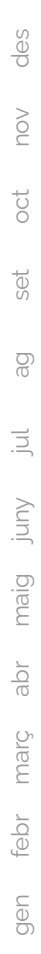
Època de recol·lecció (fulles)



Època de recol·lecció (flors)



Època de recol·lecció (llavors)



Sembra i cultiu

Es recomana sembrar-la directament, sempre situant les llavors entre 0,5 i 1 cm de profunditat, amb un marc de plantació de 20 x 20 cm o, fins i tot, inferior si desitgem obtenir una cobertura elevada que competeixi eficientment amb la resta d'espècies. Per tal que germini correctament i les plàntules s'estableixin amb facilitat, és important sembrar-la en un indret lliure de vegetació, sigui perquè s'ha segat o bé perquè s'ha llaurat.

Profunditat

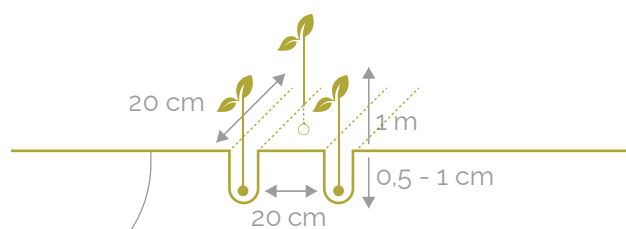
0,5 - 1 cm.

Marc de plantació

20 cm entre individus i 20 cm entre files.

Alçada

1 metre



Sòl

Cal sembrar-la sobre sòls agrícoles, especialment si tenen una fertilitat baixa o mitjana. Té una gran capacitat de creixement en aquests ambients, a causa de la presència de colònies de bacteris a les rels que li permeten fixar N atmosfèric i, per tant, créixer esplendorosament en ambients més aviat pobres.

Sistema de creixement i maneig

La mostassa silvestre presenta un creixement erecte i ramificat. Tant les fulles com, sobretot, les tiges poden estar recobertes per pilositat hispida. Les flors es situen en raïms terminals, i donen lloc al fruit, la síliqua. El maneig és molt senzill, i no requereix gairebé cap actuació. Si deixem que part dels individus llavorin i disseminin les llavors, l'any següent només caldrà que seguim la vegetació o realitzem una llaurada superficial cap al mes d'agost, abans de les primeres pluges de tardor, per tal de tornar a tenir un cultiu de mostassa.

Exposició



Nutrients



Aigua



Recol·lecció

Podrem collir les fulles i flors des de la tardor a la primavera, també durant l'hivern (exceptuant els indrets més freds). Un cop collides les guardarem en un recipient hermètic a la nevera si és que les volem consumir al cap d'uns dies. Les llavors es poden recol·lectar al llarg del juny i el juliol, i quan són ben seques es poden guardar fàcilment en pots, en un lloc fresc i sec.

Consum

La salsa de mostassa és coneguda universalment, però el que molts no coneixem és que, a Catalunya, hi creix l'espècie silvestre a partir de la qual s'han seleccionat les varietats cultivades de mostassa. Podem elaborar una vinagreta o salsa a base de llavors, fulles o flors, i també podem incorporar les fulles fresques i flors directament als nostres plats. Amb la cocció, el picant desapareix i, per tant, en cuit descobrirem un gust totalment diferent.

Perfil sensorial

La mostassa presenta un característic gust picant, que s'obté tradicionalment a partir de les llavors per a l'elaboració de la salsa, però és també present a les fulles i les flors, si bé cal tenir en compte que desapareix amb la cocció.

Composició nutricional

Tota la planta és rica en glucosinolats, que són els responsables de donar-li el gust picant. Certs estudis apunten que aquests compostos poden contribuir a una reducció del risc de carcinogènesi (el procés pel qual les cèl·lules normals es transformen en canceroses) i de malalties del cor. A més les llavors són una bona font de fibra i proteïnes de molt bona qualitat nutricional. També presenten antioxidants i són riques en Ca i K.

MOSTASSA SILVESTRE
MOSTASSA SILVESTRE
MOSTASSA SILVESTRE
MOSTASSA SILVESTRE

