





## Corn de cérvol, Ceriverina, o Plantatge cornut

*Plantago coronopus subsp. coronopus*



**Part emprada:** Fulles

**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

Es sembra directament al sòl (prèviament desherbat), situant dos o tres llavors cada 10 cm. Es pot aplicar una dosi de sembra més elevada de la necessària per minimitzar la competència d'altres espècies. També es pot fer planter, cas en que si germinen moltes plàntules juntes en deixarem només dos o tres per al·veol i després trasplantarem. És un cultiu resistent a la sequera i al trepig, però el reg n'afavoreix el creixement i la tendresa de les fulles.

### Profunditat

0,5 cm.

### Marc de plantació

10 cm x 10 cm o 15 cm x 15 cm

### Alçada

Desenvolupament a nivell de sòl. Les fulles com a molt arribaran als 5 - 10 cm d'alçada, tot i que en general es quedaran per sota.



### Sòl

Tolera molt bé tot tipus de sòls, tant a nivell de textura, fertilitat, i fins i tot salinitat, i és que el més important és que la sega o el trepig controlin les espècies de més alçada. És recomanable adobar només quan el cultiu ja estigui ben instaurat, per tal de limitar el creixement d'adventícies.

### Sistema de creixement i maneig

Es desenvolupa a nivell del sòl (totes les fulles en forma de roseta basal, no té tiges), i per tant, és molt sensible a la competència pels recursos lumínics. Cal segar entre dos i tres cops l'any, o trepitjar recurrentment la zona de cultiu per controlar les espècies de més alçada.

### Exposició



### Nutrients



### Aigua



## Recol·lecció

Amb un ganivet o tisores tallarem les fulles que desitgem collir, respectant el centre de la roseta basal de tal forma que pugui seguir creixent. Si tenim un cultiu molt dens també podem collir la roseta basal sencera, procurant però de fer un tall poc profund de tal forma que pugui rebrotar. La clau és no malmetre les gemmes basals a partir de les quals es produirà el rebrot. Un cop collides, guardarem les fulles a la nevera en un recipient tancat.

## Consum

Podem utilitzar les fulles tant crues com cuites, ja que la textura carmosa i cruixent es manté amb la cocció. En canvi, tritura-les perden atractiu, llevat que sigui per donar color. Combinen molt bé amb fruita, fruits secs, i cereals. També poden ser un ingredient principal en amanides, com a xips, i els dips amb què sucar salses de tot tipus.

### Perfil sensorial

De gust suau i refrescant, textura carmosa i cruixent, i matisos dolços (que amb la cocció tendeixen a desaparèixer i deixar pas a notes lleugerament amargants). Cal destacar que el gust de les fulles pràcticament no s'intensifica amb la floració.

### Composició nutricional

Presenta un contingut elevat de compostos fenòlics i concentracions altes de flavonoides, que li proporcionen propietats antioxidants. En relació als minerals, presenta quantitats elevades de Na, Ca, Fe i Mg, majors que les altres espècies del gènere *Plantago*. No es disposa de més dades fiables sobre el contingut nutricional de *Plantago coronopus*.

## A més a més

Més enllà de ser una espècie comestible també és molt interessant incorporar-la en gespes o zones trepitjades, com poden ser entrades i sortides de jardins o zones de pas. El fet de créixer en forma de roseta basal totalment enganxada al terra fa que sigui molt resistent al trepig i la sega i se'n vegi beneficiada, ja que així es controlen les espècies de més alçada que sinó li farien competència.

**CORN DE CÉRVOL**  
**CORN DE CÉRVOL**  
**CORN DE CÉRVOL**  
**CORN DE CÉRVOL**