

MOSTASSA SILVESTRE MOSTASSA SILVESTRE MOSTASSA SILVESTRE

Collectiu **Eixarcolant**

El Collectiu Eixarcolant treballa per la recuperació i divulgació dels coneixements i usos de les espècies silvestres comestibles i les varietats agrícoles tradicionals, per tal que esdevinguin una eina que permeti **desenvolupar un model de producció, distribució i consum d'aliments més sostenible i accessible a tothom**, basat en la proximitat i en la qualitat, que dignifiqui la feina d'agricultores i agricultors i que permeti mantenir la diversitat dels paisatges que ens envolten.

Realitza projectes de recerca, formació, divulgació, dinamització territorial i assessorament, sempre desenvolupats amb el màxim rigor i metodologia científica. **Totes les seves actuacions es desenvolupen en el marc de l'economia social i solidària, i sense afany de lucre.**

www.eixarcolant.cat

RECUPERANT EL PASSAT, TRANSFORMANT EL FUTUR!

Eixarcolant llavors



Mostassa silvestre

Espècie anual de la qual se'n pot consumir la fulla, les flors i les llavors. El seu gust picant, sempre que la consumim en cru, la fa ideal per a fer-ne salses, la típica mostassa. El cultiu és molt senzill. Es sembra a la tardor i serà present a l'hort fins a final de primavera, moment en que podem recol·lectar-ne les llavors. La podem utilitzar també com a adob en verd.

MOSTASSA SILVESTRE

"Amb les flors de mostassa, oli, vinagre i sal, faig una vinagreta que va molt bé per amanir llegums o plats de pasta."

Albert Castells

Llavor de Mostassa silvestre
200 u. — *Sinapis alba subsp. mairei*

Mostassa silvestre — *Sinapis alba subsp. mairei*

Germinació

Les llavors de mostassa silvestre germinen molt fàcilment. Les condicions d'humitat i temperatura determinaran si la germinació de les llavors és més ràpida o més lenta. A continuació us donem el rang de temperatures òptimes per a la germinació. També poden germinar fora d'aquest rang, encara que el poder germinatiu disminueix lleugerament.



18 - 25 °C



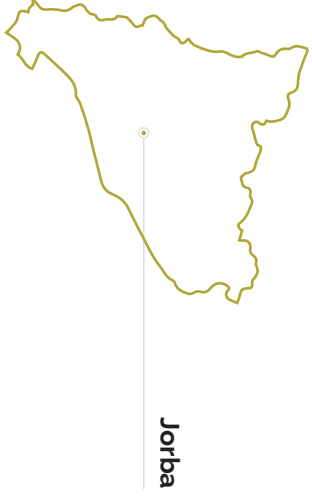
3 - 7 dies



93%

Mida i forma de la llavor

2 mm de diàmetre. Quasi esfèrica, semblant a les llavors de col.



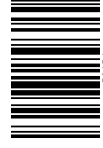
Jorba

Aquesta llavor ha estat recollida a Jorba (Catalunya).

Desplega la pàgina per veure tota la informació sobre l'espècie
Sembra, Cultiu, Recol·lecció, Cronograma, Recomanacions de consum,
Perfil sensorial, o Composició nutricional entre d'altres.

Es recomana conservar les llavors en un lloc fresc i sec, i protegides de la radiació solar directa.

Sembrar preferentment
abans de: des 2027



Espècie silvestre comestible



Mostassa silvestre, mostassa blanca, o senabre

— *Sinapis alba subsp. mairei*

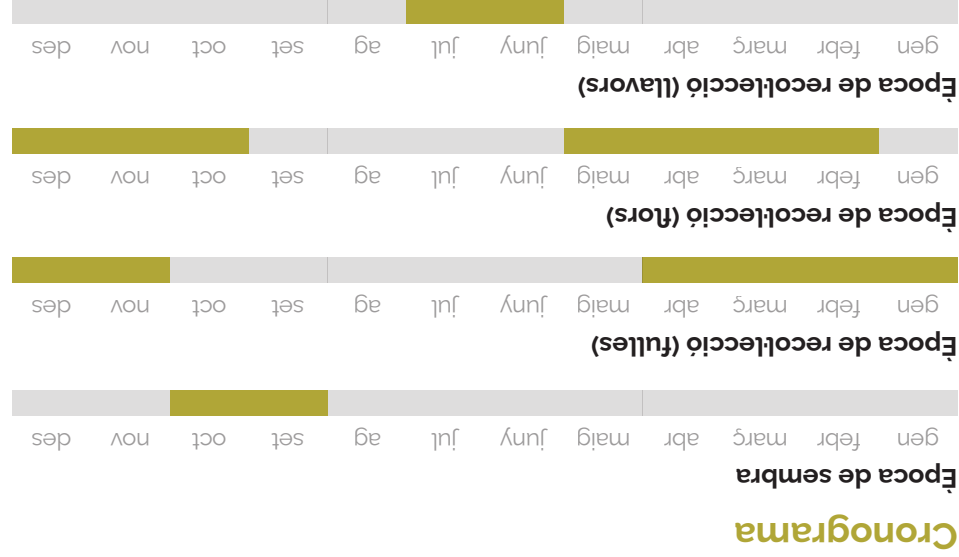


Part emprada: Fulles, flor i llavor.

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.



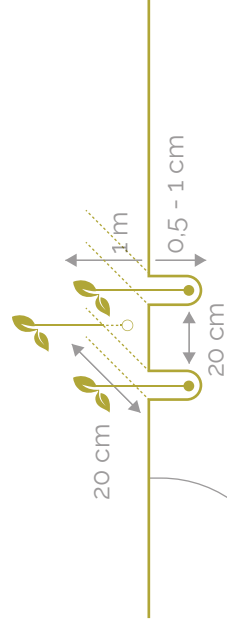
Sembra i cultiu

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 compen-teixi 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 siliqua. 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 seguem 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



Eixarcolant llavors

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 recollir 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 coccó, el picant desapareix i, per tant, en cuit descobrirem un gust totalment diferent.

Perfil sensorial

La mostassa presenta un característic gust picant, que sobté 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 coccó.

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