

RAVENISSA BLANCA
RAVENISSA BLANCA
RAVENISSA BLANCA
RAVENISSA BLANCA
RAVENISSA BLANCA
RAVENISSA BLANCA
RAVENISSA BLANCA
RAVENISSA BLANCA
RAVENISSA BLANCA
RAVENISSA BLANCA
RAVENISSA BLANCA
RAVENISSA BLANCA
RAVENISSA BLANCA
RAVENISSA BLANCA
RAVENISSA BLANCA
RAVENISSA BLANCA
RAVENISSA BLANCA
RAVENISSA BLANCA
RAVENISSA BLANCA
RAVENISSA BLANCA
RAVENISSA BLANCA

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!**

 llavors



Ravenissa blanca

La ravenissa blanca és una espècie silvestre de caràcter anual el gust de la qual és idèntic al del wasabi. Se'n poden consumir les flors i les fulles, sempre crues per tal que no perdin el gust picant. Es pot sembrar a finals d'estiu o a principis d'hivern, és molt poc exigent en termes de nutrients i, si plou com pertocaria, no caldrà regar-la. Una silvestre imprescindible a la cuina.

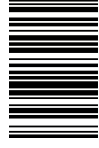
RAVENISSA BLANCA

"Abans com a molt la donàvem als conills, però ara ens encanta fer servir la flor com si fos wasabi, perquè té el mateix gust."

Alba Ribà

Llavor de Ravenissa blanca
500 u. — **Diplotaxis eruroides**

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

Germminació

Les llavors de ravenissa blanca presenten dormició secundària. Pot germinar en qualsevol moment de l'any, però sobretot ho fa amb les primeres pluges de tardor i de finals d'hivern.



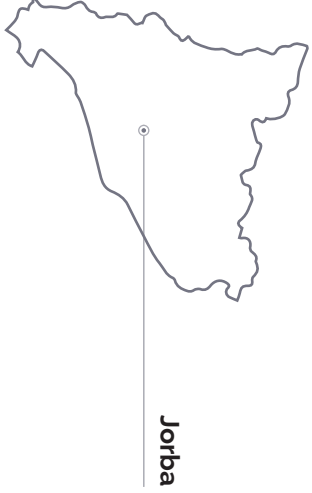
5 - 10 dies



28%

Mida i forma de la llavor

1 x 0,5 mm i 0,5 mm de gruix.
El·líptica, de mida molt petita.



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, i Composició nutricional entre d'altres.**



Ravenissa blanca, citró o erviana

— Diplotaxis erucooides

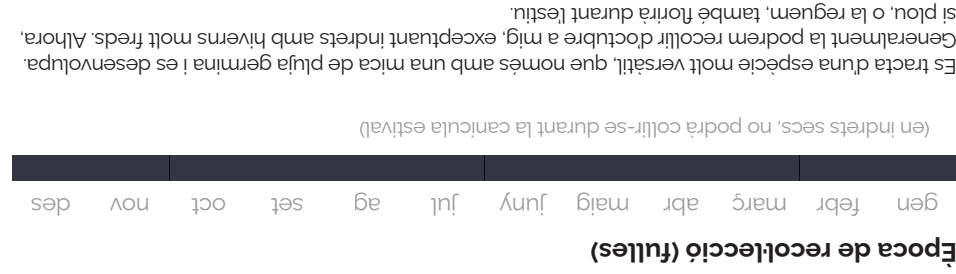


Part emprada: Principalment les flors, però també es poden consumir les fulles i les llavors.

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.



Es tracta d'una espècie molt versàtil, que només amb una mica de pluja germina i es desenvolupa. Generalment la podem recollir doctubre a mig, exceptuant indrets amb hiverns molt freds. Alhora, si plou, o la reguem, també florirà durant l'estiu.

Sembra i cultiu

Recomanem fer sembra directa. Les llavors són tan petites que es fa difícil sembrar-les una a una (tot i que amb paciència es pot fer), i per tant, el millor és escampar-les a la zona on les vulgueu sembrar com aquell qui tira sal, i després pressionar una mica el sòl per afavorir el contacte entre el sòl i la llavor. Per tal que les llavors germinin és important mantenir la humitat del sòl, especialment la capa superficial. El reg ha de ser delicat, tipus pluja. Important que l'àrea a sembrar estigui llaurada i lliure de vegetació.

Profunditat

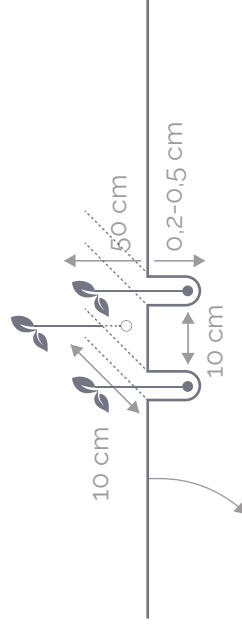
Superficial, 0,2 - 0,5 cm.

Marc de plantació

10 cm entre individus, 10 cm entre files.

Alçada

50 cm.



Sòl

Germina preferentment en sòls llaurats o lliures de vegetació, de textura argilosa o sorrenca. Referent al pH és molt tolerant a tot tipus de sòls.

Sistema de creixement i maneig

Si hem sembrat com qui tira sal caldrà aclarir si hem sembrat massa dens per aconseguir el marc de plantació indicat. Si hem sembrat a cops, cada 10 cm, no ens caldrà aclarir. La ravenissa blanca és molt resistent i no caldrà pràcticament cap maneig, a més es ressemebra per si mateixa amb gran facilitat. Després del primer any, per perpetuar el cultiu, només caldrà vetllar perquè el sòl estigui llaurat o lliure de vegetació cap a finals d'estiu o cap a finals d'hivern. Podem adobar amb fem, com si fos un camp de cereals.

Exposició



Nutrients



Aigua



Recol·lecció

Podem collir les inflorescències senceres, incloent els fruits i les llavors. El millor mètode per garantir-ne la conservació és posar les inflorescències en un pot amb aigua, com un ram de flors. Les fulles les recollirem una a una i les posarem a la nevera en un recipient hermètic.

Consum

L'interès gastronòmic de la ravenissa blanca és altíssim, sobretot després de la popularització de la gastronomia japonesa. Simplificant, podríem definir la ravenissa com una flor (i una fulla) que té gust de wasabi i per tant podem emprar-la per les mateixes finalitats. Cal fer-la servir sempre crua, ja que amb la cocció es perd el gust picant i passa a dominar l'aroma de col.

Perfil sensorial

El tret més destacable de la ravenissa blanca és el seu gust picant, idèntic al del wasabi però lleugerament més suau. Apareix en boca uns segons després de la ingesta i és molt poc persistent, amb una durada inferior als 10 segons.

Composició nutricional

En referència als minerals, podem destacar el P, Ca i K, mentre que presenta una concentració baixa en Na. El seu gust picant, comú en moltes espècies de la família de les brassicàcies o crucíferes, està causat perquè les cèl·lules de la planta acumulen glucosinolats i enzims de la família mirosinasa.

A més a més

Les cèl·lules de la planta acumulen glucosinolats i enzims de la família mirosinasa. Al mossegar la planta, fem que entrin en contacte les dues substàncies, i els enzims mirosinasa són capaços d'hidrolitzar els glucosinolats donant com a resultat isotiocianats i tiocianats, substàncies de defensa que són les responsables del gust picant. Per això el picant triga uns segons a aparèixer i amb la cocció desapareix (desnaturalització dels enzims).

RAVENISSA BLANCA
RAVENISSA BLANCA
RAVENISSA BLANCA
RAVENISSA BLANCA
RAVENISSA BLANCA
RAVENISSA BLANCA
RAVENISSA BLANCA