

# ROMÀS ROMÀS ROMÀS ROMÀS

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](http://www.eixarcolant.cat)

**RECUPERANT  
EL PASSAT,  
TRANSFORMANT  
EL FUTUR!**

**Eixarcolant** llavors 



## Romàs

El romàs és una silvestre amb molt potencial. És perenne, formant una mata de fulles en forma de llança que poden fer 40 cm de llarg. Creix molt bé en horts profunds i rics en nutrients. Les fulles s'usen a la cuina per fer-ne sopes, cremes, o saltejats, tenen un toc àcid. També es pot assecar i rehidratar, i aleshores esdevé molt més suau.

# ROMÀS

"Aquí ningú se la menja però a Armènia trenen les fulles i les assequen, després les rehidraten i en fan sopes o amanides. Li diuen aveluk i fins i tot en venen a l'aeroport!"

**Airy Gras**

Llavor de Romàs  
100 U. — **Rumex crispus**

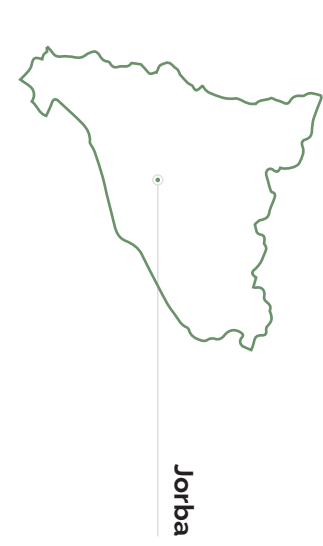
Es recomana conservar les llavors en un lloc fresc i sec, i protegides de la radiació solar directa.

Sembrar preferentment  
abans de: des 2028



Espècie silvestre comestible

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



Jorba

Aquesta llavor ha estat recollida a Jorba (Catalunya).

3 x 2 mm i 2 mm de gruix. Similars a una piràmide de tres cares, però sense la base plana.

### Mida i forma de la llavor



15 - 25 °C



2 - 7 dies



100%

### Germinació

L'oscil·lació tèrmica i de llum accelera i millora la germinació de les llavors, per això és recomanable no enterrar-les massa.

## Romàs

— **Rumex crispus**



## Romàs, llengua de bou o "romaza"

*Rumex crispus*

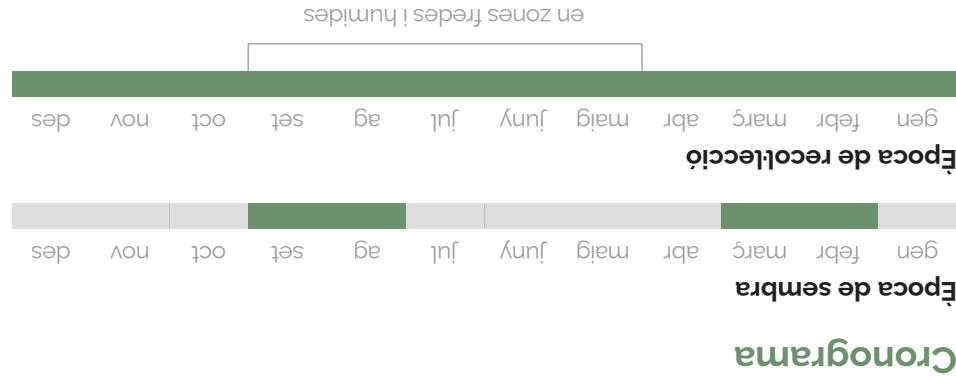


**Part emprada:** Fulles  
(tant el limbe com el peciòl).

**Cultiu:** Perenne

*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

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.

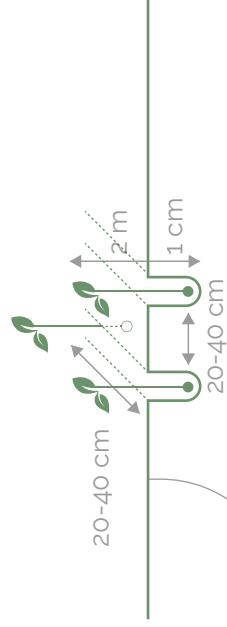
### Marc de plantació

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

Podem 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 Ca i Mn, mentre que el contingut en Cu 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 vulguueu, 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