



Corn de cérvol

Plantago coronopus subsp. coronopus

Aquesta llavor ha estat recollida a Jorba (Catalunya).

Espècie: *Plantago coronopus*

Família: Plantaginaceae

.De forma similar a la d'un gra d'ordi, però plana i amb un canal longitudinal per una de les cares, . Creix en roseta basal, a nivell del sòl, i es tracta d'un cultiu perenne del qual, un cop instaurat podrem gaudir-ne any rere any.



Sembra

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 alvèol i després trasplantarem. És un cultiu resistent a la sequera i al trepig, però el reg afavoreix el creixement i la tendresa de les fulles.

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



BIBLIOTEQUES
MUNICIPALS
DE REUS



Quan es cultiva?



Època de sembra: gener i febrer o d'agost a octubre.



Les condicions d'humitat i temperatura:
10 °C - 25 °C 10 - 15 dies 78%



Època de recol·lecció: tot l'any.

Sabies que...?

Presenta un contingut elevat de compostos fenòlics i concentracions altes de flavonoides, que li proporcionen propietats antioxidants. Presenta quantitats elevades de Na, Ca, Fe i Mg, majors que les altres espècies del gènere *Plantago*.

A la cuina

Podem utilitzar les fulles tant crues com cuites, ja que la textura carnosa i cruixent es manté amb la cocció. 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 sucuar salses de tot tipus.