



28.1. Μαρούλια – Γενικές Πληροφορίες

28.1.1. Εισαγωγή:

Τα μαρούλια (*Lactuca sativa*) είναι ετήσιο, ποώδες φυτό γρήγορης ανάπτυξης της οικογένειας Σύνθετα. Τα μαρούλια είναι έμφυτα στην Ασία και την Ευρώπη, ενώ ορισμένες πηγές αναφέρουν ότι τα μαρούλια πρωτοεμφανίστηκαν στην Τουρκία ή το Ιράν. Καλλιεργείται από τους Ρωμαϊκούς χρόνους, ενώ αναφέρεται από τον Ηρόδοτο, το Θεόφραστο και το Διοσκουρίδη με το όνομα “θριδακίνη” και “θρίδαξ”. Η ρίζα του είναι πασσαλώδης με μήκος έως μισό μέτρο. Τα φύλλα του βγαίνουν από το βλαστό που είναι κοντός, χρώματος ανοιχτοπράσινου ή βαθυπράσινου. Τα φύλλα των μαρουλιών είναι λεία, στρογγυλά ή κατσαρά.

Οι ποικιλίες του μαρουλιού είναι τεσσάρων τύπων:

1. Ο φυλλώδης τύπος (leafy). Με σγουρά φύλλα με τις εξής ποικιλίες: Τα κοινά μαρούλια, τα αντιδομάρουλα (με φύλλα κυματοειδή σχιστά) και τα σαλάτα Νεαπόλεως και Βασιλικών (με σγουρά φύλλα).
2. Ο κεφαλωτός τύπος (butter head). Λαχανομάρουλα με κεφάλι στις εξής ποικιλίες: Τα κόκκινα κλειστά (με ρόδινα κυματοειδή και πολύ τρυφερά φύλλα), τα των τεσσάρων εποχών (με μικρές στρογγυλές και λίγο πλατειές κεφαλές) και τα Κρέπια.
3. Ο φυλλώδης Κεφαλωτός τύπος (crisp head ή iceberg): Π.χ. Τα πρώιμα νέας Μαγνησίας (κεφαλωτή σαλάτα).
4. Τα τύπου Romaine ή Cos με ίσα φύλλα με τις εξής ποικιλίες: Τα Κωνσταντινουπόλεως (με μακριά βαθυπράσινα φύλλα), τα Πατησιώτικα Μαύρα (με κοκκινόμαυρα φύλλα) και τα Paris Island Cos (Romaine) που καλλιεργούνται σε όλη Ελλάδα. (Ιδιαίτερα στη Νότια Ελλάδα).

Οι Η.Π.Α έχουν τη μεγαλύτερη παραγωγή στον κόσμο, ακολουθούν η Κίνα, η Ισπανία και ο Καναδάς. Στην Ελλάδα καλλιεργούνται 19.000 στρέμματα περίπου και η ετήσια παραγωγή φτάνει τους 25.000 τόνους.

28.1.2. Δείκτες Ωριμότητας

Ο προσδιορισμός του κατάλληλου χρόνου συγκομιδής, στα μαρούλια τύπου Romaine καθορίζεται με κριτήριο τον αριθμό των φύλλων και την ανάπτυξη της κεφαλής του. Πρώιμα μαρούλια προσδιορίζονται αυτά που έχουν λιγότερα από 30



φύλλα, ενώ ώριμα αυτά που έχουν τουλάχιστον πάνω από 35 φύλλα.

Για τα μαρούλια τύπου Cos ή Romaine ο δείκτης ωριμότητας προσδιορίζεται από τη μορφή της κεφαλής, που πρέπει στο κέντρο των φυτών να είναι ακόμα μικρή, κλειστή και σφικτή, ενώ στους υπόλοιπους τύπους κύριο κριτήριο είναι η κεφαλή να έχει αποκτήσει το χαρακτηριστικό μέγεθος της ποικιλίας.

Τρίτος δείκτης ο οποίος δεν είναι και τόσο ακριβής, γιατί επηρεάζεται από περιβαλλοντικούς και κλιματολογικούς παράγοντες, είναι ο χρόνος που μεσολαβεί από την σπορά μέχρι την ωρίμανση και προσδιορίζεται για τους περισσότερους τύπους μαρουλιών σε 50 με 60 ημέρες μετά την σπορά και 30 έως 45 ημέρες μετά τη μεταφύτευση.

28.1.3. Ποιοτικοί Δείκτες

Μετά την αφαίρεση των εξωτερικών φύλλων, τα φύλλα που απομένουν, πρέπει να έχουν φωτεινό σκούρο πράσινο χρώμα (κόκκινο στις κόκκινες ποικιλίες Romaine) με τα εσωτερικά φύλλα της κεφαλής να έχουν φωτεινό κίτρινο ή πράσινο χρώμα.

***Τα παραπάνω κείμενα αποτελούν αποσπάσματα από το βιβλίο μας
«Λαχανικά: Μακροχρόνια Συντήρηση, τα μυστικά».**