



40.1. Ρόκα -Γενικές Πληροφορίες

40.1.1. Εισαγωγή:

Η **ρόκα** είναι μονοετές, ποώδες φυτό, το οποίο ανήκει στο γένος *Έρουκα* (*Eruca*) της οικογένειας των Κραμβοειδών (συν. Σταυρανθών).

Βρίσκεται στις περιοχές της Μεσογείου ως αυτοφυές (άγρια ρόκα) ή καλλιεργούμενο για εμπορικούς σκοπούς. Η καταγωγή του φυτού είναι από τη νοτιοανατολική Ασία ενώ έχει εγκλιματιστεί και στη βόρεια Αμερική.

Η ρόκα είναι χειμωνιάτικο φυτό ενώ ανθίζει από το Μάρτιο έως τον Ιούνιο. Το ύψος του φυτού φτάνει τα 80 εκατοστά με βλαστούς που διακλαδίζονται. Τα άνθη της, έχουν διάμετρο 2-4 εκατοστά, είναι λευκά με πορφυρές φλέβες ή κιτρινωπά διατεταγμένα και σχηματίζουν ταξιανθίες. Τα φύλλα της είναι πτερωτά και ο καρπός είναι μικρός και κωνικός, ραμφοειδής και φέρει σπόρια ωοειδή, κίτρινου χρώματος.

Ο βλαστός και τα φύλλα της ρόκας τρώγονται σε διάφορες σαλάτες, ενώ σε ορισμένες περιοχές μαγειρεύεται μαζί με κρέας (παραδοσιακό Σλοβένικο πιάτο). Η γεύση της είναι πιπεράτη, αρωματική και ελαφρώς πικρή.

Ένα είδος σαλάτας με ρόκα, παρμεζάνα, λιαστές ντομάτες και ξύδι μπαλσάμικο είναι πολύ δημοφιλές στην Ιταλία, Αλβανία, Ισπανία και Ελλάδα. Τα τελευταία χρόνια η ζήτηση έχει αυξηθεί και υπάρχουν καλλιέργειες σε πολλές περιοχές. Η άγρια ρόκα έχει πιο πιπεράτη γεύση και πιο έντονο άρωμα από τη καλλιεργούμενη.

Από τα σπόρια του φυτού λαμβάνονται ποσότητες ελαφρώς καυστικού ελαίου που χρησιμοποιείται στη φαρμακευτική.

40.1.2. Δείκτες Ωριμότητας

Ο προσδιορισμός του κατάλληλου χρόνου συγκομιδής, καθορίζεται με κριτήριο το κατάλληλο εμπορεύσιμο μέγεθος, λαμβάνοντας υπόψη την ανάπτυξη των φύλλων, τα οποία κυμαίνονται περίπου από 8 έως 15 εκατοστά.



Άλλος 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 από 20 έως 30 ημέρες. Η διαδοχική συλλογή των φύλλων συνεχίζεται για 30 και περισσότερες μέρες ακόμα.

40.1.3. Ποιοτικοί Δείκτες

Οι ποιοτικοί δείκτες προσδιορίζονται από την εμφάνιση των φύλλων της ρόκας δηλαδή, θα πρέπει να έχουν ομοιόμορφο πράσινο χρώμα, χωρίς να κιτρινίζουν, να είναι συμμετρικά αναπτυγμένα καθαρά και απαλλαγμένα από σοβαρές βλάβες. Να έχουν χαρακτηριστική πικάντικη γεύση και χαρακτηριστικό άρωμα. Για την δημιουργία συσκευασίας μικρών δεμάτων, τα φύλλα πρέπει να κόβονται στο ίδιο μέγεθος.

Επίσης τα φύλλα της ρόκας πρέπει να είναι απαλλαγμένα από παράσιτα, από επιβλαβείς οργανισμούς που προσβάλουν την επιφάνεια των φύλλων, από ίχνη μούχλας και από κάθε ορατή ξένη ύλη.

Η κατάσταση των φύλλων της ρόκας πρέπει να είναι τέτοια, που να αντέχουν τη μεταφορά και τη μεταχείριση, ώστε να φθάνουν σε ικανοποιητική κατάσταση στον τόπο προορισμού τους.

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