



Ρόκα

(Αζούματο)-*Eruca sativa*(rocket)-Άλλες ονομασίες: Αζούματο

Η ρόκα είναι φυτό μονοετές, χαμηλό, της οικογενείας των σταυρανθών. Καλλιεργείται για τα φύλλα της, τα οποία ένεκα της καυστικής γεύσεως που έχουν, χρησιμοποιούνται για είδος ορεκτικό. Η ρόκα καλλιεργείται συνήθως περιορισμένα στις νοτερές άκρες των κήπων. Ευδοκμεί σε πλούσια και δροσερά χώματα, ιδίως, στα λίγο σφικτά και λιπασμένα με κοπριά χωνεμένη.

Τη ρόκα τη συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους και καλλιεργημένους τόπους. Τα φύλλα της είναι πράσινα και ο μίσχος της μακρύς και λευκός. Μαζεύονται τα φύλλα και οι τρυφερές κορφές της όλες τις εποχές του χρόνου. Ανθίζει από άνοιξη μέχρι και το καλοκαίρι. Τα άνθη της προσελκύουν τις μέλισσες. Κόβουμε συχνά τα φύλλα της για να εμποδίσουμε την ανθοφορία. Τρώγεται σκέτη

σαν ξιδάτη σαλάτα ή με μαρούλι, λάχανο, ντομάτα.



### Σπορά

Η σπορά γίνεται από την άνοιξη μέχρι τού φθινοπώρου σε καλοδουλεμένες βραγιές. Οι σπόροι ρίχνονται σκορπιστά ή κατά γραμμές, αφού ανακατευθούν με λίγη άμμο, και σκεπάζονται ελαφρά με κοσκινισμένο κοπρόχωμα, Κατόπιν πατιούνται λίγο και ραντίζονται τακτικά ώσπου να φυτρώσουν.

\*Η σπορά τού φθινοπώρου είναι προτιμότερο, γιατί τα φυτά της ανοίξεως ανθίζουν γρήγορα και γίνονται άχρηστα.

### Καλλιέργεια

Οι απαιτούμενες καλλιεργητικές περιποιήσεις, μετά την βλάστηση συνίσταται σε μερικά βοτανίσματα και σκαλίσματα στην αρχή. Εάν τα φυτά είναι πολύ πυκνά



πρέπει να γίνεται ή αναγκαία αραίωση. Τα ποτίσματα, επίσης, πρέπει να εξακολουθούν συχνά και άφθονα μέχρις τέλους.

Η συγκομιδή αρχίζει 40-50 ημέρες από τη σπορά και γίνεται μόλις τα φύλλα λάβουν αρκετή ανάπτυξη. Ταύτα κόπτονται καθ' όσον μεγαλώνουν και δένονται σε ματσάκια. Οι ρίζες, που μένουν, βλασταίνουν πάλι και αναδίδουν νέα φύλλα.

### Παραγωγή απόρου

Για την απόκτηση σπόρου αφήνονται, ως μάνες, μερικά φυτά ανέπαφα, κατά αποστάσεις από 40-50 πόντους, ιδίως από τη φθινοπωρινή σπορά. Αυτά καρποφορούν το επόμενο έτος και παράγουν μικρούς σπόρους, οι οποίοι πρέπει, να συλλέγονται μόλις ωριμάσουν. Κατόπιν αφού στεγνώσουν σε σκιερό μέρος διατηρούνται σε περιβάλλον ξηρό και σκοτεινό.

Ο πρακτικός οδηγός του λαχανόκηπου-Λάμπρου Οικονομίδου-Αθήναι 1940



### Εύζωμον το ήμερο

Ρόκα η αρώματος στην Κρήτη, λαχανικό γνωστότατο, ονομαζόμενο από το Θεόφραστο επισπόρων, από τη δυνατότητά του να σπέρνεται πολλές φορές το χρόνο.

Στο είδος αυτό αναφέρεται το αρχαίο εύζωμο, διασώθει το όνομα του από το λάο, είναι κοινό παντού στην Ελλάδα και ιδίως περί της Αθήνας και ονομάζεται αζούματο ή άγρια ρόκα (*Eruca longirostra*). Το είδος αυτό κατά μερικούς είναι

απλώς η άγρια μορφή του ήμερου, φυτρώνει δε κάθε έτος σαν να ήταν σπαρμένο, μεταξύ των Αθηνών και Φαλήρου και ιδίως περί την Καλλιθέα.

Κατά την εποχή δε της ανθήσεώς της (από του Ιανουαρίου μέχρι του Μαρτίου) στο μέρος αυτό τοποθετούνται πολλές κυψέλες. (Είναι μελιτοφόρο φυτό)

Ανθισμένο συλλέγεται και χορηγείται στις κατσίκες. (Είναι γαλακτοπαραγωγικό φυτό)

Λεξικό φυτολογικό – Π.Γ. Γεννάδιου

Φαρμακευτικές ιδιότητες

Η ρόκα (εύζωμο) )όταν τρώγεται σε μεγάλη ποσότητα, παρορμά την συνουσία (διεγύρει την σεξουαλική επιθυμία), ενώ και ο σπόρος της έχει την ίδια δράση.

Είναι και διουρητικός και πεπτικός και διευκολύνει τις κενώσεις της κοιλιάς

Χρησιμοποιούν μάλιστα τον σπόρο της ως καρύκευμα των βρασμένων χόρτων.

Φυλάγεται για περισσότερο χρόνο, ανακατεύοντάς τον με γάλα ή ξίδι και πλάθοντάς τον σε δισκία.

Φυτρώνει και άγρια ρόκα, κυρίως στη δυτική Ισπανία, όπου και τον σπόρο της εκεί τον χρησιμοποιούν αντί για του σιναπιού. Η άγρια είναι πιο διουρητική και πολύ πιο καυστική από την ήμερη.

**Πηγές:** Διοσκουρίδης – Περί ύλης Ιατρικής Β' - [ftiaxno.gr](http://ftiaxno.gr)