



Rúcula (*eruca sativa*)

Roquette, Arugula, Ruca, Rúcola

Descripción

Planta silvestre de la familia de las crucíferas igual que el nabo, el rábano y la col. Originaria de las regiones mediterráneas y Asia occidental. Se encuentra de forma natural en los bordes de los caminos y en los solares próximos a las ciudades o núcleos urbanos. Ya los romanos la recolectaban para su consumo.

Hasta hace poco estaba considerada una mala hierba, pero en la actualidad ha adquirido fama internacional en la alta cocina siendo habitual encontrarla en la gastronomía de países como Italia, España, sur de Francia y Grecia.

Normalmente se consumen las hojas frescas pero también se pueden consumir las flores. Tiene un sabor ligeramente amargo, que aporta un toque especial a las ensaladas.

Propiedades

La rúcula tiene una gran cantidad de vitamina C, beta- carotenos, pro-vitamina A y minerales como el magnesio, el potasio y el hierro. La combinación del hierro y la vitamina C hacen que la rúcula sea un vegetal con cualidades antianémicas ya que la vitamina C favorece la absorción de hierro. En su composición, se encuentra una cantidad apreciable de fibra que mejora el tránsito intestinal. Las sustancias amargas que contiene estimulan las secreciones digestivas.

Cuidados

La rúcula es una hortaliza muy fácil de cultivar, crece rápidamente con temperaturas suaves y no presenta problemas de cultivo. Es una planta que requiere pocos cuidados, aguanta muy bien el calor por lo que se puede cultivar en pequeñas macetas. Las altas temperaturas del verano provocan que su ciclo vital sea mucho más rápido que en otoño o invierno, de manera que si la sembramos en verano, en un mes y medio empieza a florecer indicando que ha llegado al final de su ciclo de vida. El exceso de calor y temperatura provocan un sabor excesivamente amargo.

Enfermedades y plagas

La rúcula es una planta muy rústica que no suele presentar problemas de enfermedades o plagas.

Época de plantación y formato más adecuado

	Bandeja	Venta primavera	Venta otoño
10.5 / 13cm	112	S.5-13	S. 35-43

Nota: los comentarios expresados son fruto de la experiencia en cultivo de Riera-Villagrasa SL., adaptenlos a su zona geográfica y a su método de cultivo.