



Rúcula de flor groga, silvestre, oruga, ruca, o roqueta silvestre

Diplotaxis tenuifolia



Part emprada: Fulles i flors.

Cultiu: Perenne

Aquestes llavors han estat cultivades/recol·lides pel Col·lectiu Eixarcolant de forma totalment sostenible i respectuosa amb l'entorn.

La informació relativa a les condicions de cultiu i cronograma s'ha elaborat considerant que el cultiu es desenvolupa en un clima mediterrani de tendència continental.

Cronograma

Època de sembra



Època de recol·lecció (fulles)



(en indrets secs, no podrà collir-se durant la canícula estival)

Època de recol·lecció (flors)



Sembra i cultiu

Podem sembrar-la directament o bé fer-ne planter i després trasplantar-la. En tractar-se d'una espècie perenne, passada la fase d'instauració del cultiu tan sols caldrà vetllar per la perpetuació dels individus plantats. Controlarem la vegetació adventícia de més alçada mitjançant una sega en el moment en el qual la rúcula presenti la part aèria seca. Cal respectar la base de les tiges de la rúcula, a partir de les quals es produirà el rebrot. Si l'ambient li agrada, es sembla amb facilitat.

Profunditat

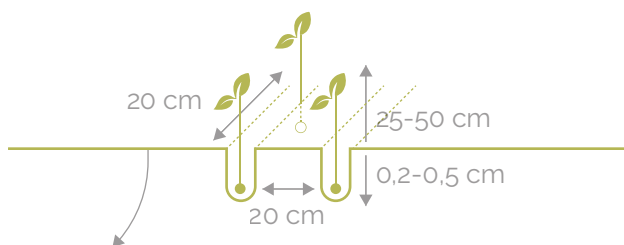
Superficial, 0,2 - 0,5 cm.

Marc de plantació

20 cm entre individus, i 20 cm entre files.

Alçada

25 cm en estat vegetatiu i pot sobrepassar els 50 cm quan està florida.



Sòl

Està ben adaptada a créixer en sòls durs i calcaris, però si volem que es desenvolupi vigorosament buscarem sòls franc-arenosos amb un bon drenatge. És una espècie que suporta bé condicions de salinitat relativament elevada, però presenta sensibilitat a les concentracions altes de bor.

Sistema de creixement i maneig

Disposa d'una potent arrel pivotant que li confereix una molt bona resistència a la sequera. Tanmateix, si volem allargar-ne el període de consum de les fulles i decidim regar, es recomana el reg per goteig (gota a gota), ja que un excés d'humitat o l'estancament d'aigua podria afavorir l'aparició de fongs a les fulles.

Exposició



Nutrients



Aigua



Recol·lecció

Podrem collir les fulles pràcticament durant tot l'any, llevat del període estrictament estival a les zones més seques. Ens ajudarem amb unes estises o una navalla i procurarem deixar alguns brots perquè la planta pugui continuar generant nou fullatge. Per poder menjar-nos les flors, haurem de deixar alguns brots més grans i esperar que arribi un dels dos períodes de floració (primavera o tardor).

Consum

Marida molt bé amb formatges i altres productes rics en greixos (que en neutralitzen part de l'aroma), fruits secs, llegums, ceba i tomàquet, entre d'altres. Per contra, no combina bé amb aromes dolces o anisades, carns i la major part de peixos. Utilitzar sempre crua, cuita perd el gust picant.

Perfil sensorial

Té un gust més intens i amb més personalitat que el de la rúcula cultivada i comercialitzada habitualment. El seu picant, amb matisos finals lleugerament amargs, juntament amb una textura carnosa i cruixent, faran les delícies per als amants de la rúcula.

Composició nutricional

Les fulles de la rúcula silvestre presenten una elevada concentració de vitamina C i flavonoides amb propietats antioxidants. Els minerals que hi són presents amb un contingut més elevat són el K, Fe, Zn, Mn i Cu. Si es duu a terme una fertilització inorgànica, amb adob químic, poden acumular concentracions elevades de nitrats, tal i com passa amb l'enciam. En la majoria de brassicàcies o crucíferes, el gust picant es deu a la presència de glucosinolats, que es degraden amb la cocció. Per això convé no coure-la.

A més a més

La rúcula de flor groga presenta, a nivell català, una distribució erràtica i inconexa, amb poblacions aïllades en zones del litoral, prelitoral, i a la Catalunya central. Una hipòtesi és que aquestes poblacions provinquin d'antics cultius de l'època romana, ja que era una de les espècies vegetals més emprades en la gastronomia romana, on rebia el nom d'oruga, molt utilitzada en l'elaboració de tot tipus de salses i condiments.

RÚCULA DE FLOR GROGA

