



Rúcula de flor blanca, ruca, ruqueta, o eruga

Eruca vesicaria subsp. sativa



Part emprada: Fulles i flors.

Cultiu: Anual

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 recollecció (fulles)



Època de recollecció (flors)



Sembra i cultiu

Recomanem fer sembra directa. Cal posar dues o tres llavors per indret de sembra. Es pot sembrar tant a la tardor com a la primavera, sent la tardor l'època més indicada ja que amb la calor tendeix a espigar i per tant si la sembrem a la primavera podrem fer menys collites de fulla.

Profunditat

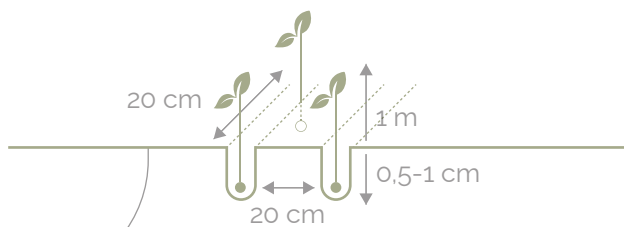
0,5 - 1 cm.

Marc de plantació

20 cm entre individus i 20 cm entre files.

Alçada

1 metre quan s'espiga.



Sòl

No és exigent amb el tipus de sòl, però és important treballar bé el llit de sembra deixant la terra fina sense terrossos, per tal de facilitar la germinació de les llavors i eliminar la competència d'altres espècies.

Sistema de creixement i maneig

És una planta herbàcia anual que forma una roseta basal de fulles verdes i ondulades que amb la calor o estrès hídric s'espiga. Els pètals de la flor tenen un color blanc brut amb uns nervis violacis, s'obren en creu oberta, i es disposen de forma perpendicular al calze, sent aquest un tret que permet diferenciar-la de la ravenissa blanca (*Diplotaxis eruroides*). És un cultiu fàcil on només cal mantenir la humitat del sòl, desherbar i collir.

Exposició



Nutrients



Aigua



Recollecció

La collita s'inicia unes 6 setmanes després de la sembra. Si collim tota la mata cal tallar a uns 2 cm per damunt del sòl, respectant el punt de creixement per tal que pugui rebrotar. Si en volem poca quantitat també podem agafar les fulles una a una. Un cop s'espiga podem deixar-la créixer per consumir-ne les flors.

Consum

La rúcula es consumeix crua, tant les fulles com les flors, ja que amb la cocció desapareix el gust picant que la caracteritza. S'utilitza en amanides de tot tipus, verdes, de pasta, amb llegums, cereals, etc. També la podem afegir als entrepans. Tant les flors com les fulles ens permeten decorar plats. Les fulles a l'hivern prenen una coloració més fosca, però es poden consumir igualment.

Perfil sensorial

La fulla de rúcula presenta un gust picant característic que s'intensifica en condicions d'estrès hídric o d'espigat, però cal tenir en compte que desapareix amb la cocció, per tant cal evitar coure-la. Les flors tenen un gust més intens que la fulla.

Composició nutricional

Les fulles de rúcula contenen glucosinolats i isotiocinats. Alguns estudis apunten que ambdós grups de molècules tenen propietats contra malalties degeneratives. També conté antioxidants com l'àcid ascòrbic, flavonoides i carotenoides. Els minerals més presents en fulla són el magnesi, el calci, el ferro i el potassi. La rúcula és una acumuladora de nitrogen, per tant convé no fertilitzar en excés i evitar adobs químics.

RÚCULA

DE FLOR BLANCA

RÚCULA

DE FLOR BLANCA

RÚCULA

DE FLOR BLANCA

