

RÚCULA

Eruca sativa, Diplotaxis tenuifolia y Diplotaxis muralis



Por el nombre de rúcula, rucola o arúgula se conocen tres especies de crucíferas de origen europeo con características muy similares. Les llamamos comúnmente rúcula italiana y rúcula selvática. La planta es postrada, con abundantes hojas en racimos ovaladas o en forma de espina de pescado. Sus pequeñas flores blancas o amarillas producen néctar apreciado por las abejas y vainas con minúsculas semillas.

Cultivo y manejo

Las rúculas prefieren suelos calcáreos, húmedos y con buen drenaje, aunque tienen gran adaptabilidad a diversos suelos y climas. En Cuba crecen exuberantemente durante todo el año, sin embargo, es importante mantener la humedad del suelo porque de lo contrario el sabor de las hojas puede volverse amargo.

La siembra es directa, pero puede trasplantarse y la germinación ocurre entre 2 y 3 días. Por su ciclo muy corto debe hacerse un manejo cuidadoso. Cuando la planta tenga unas 10 hojas, estará lista para la cosecha, dejando los brotes a 2-3 cm del suelo para que produzcan más hojas. Se realizarán entre 2 y 4 cosechas dependiendo de las condiciones de manejo y clima. La fácil producción de semillas y su alta viabilidad aseguran el cultivo continuo. Las hojas pueden ser

atacadas por el gusano de la col, lo cual se evita con una cosecha temprana.

Propiedades

Rica en ácido fólico, calcio, magnesio, fósforo, hierro, potasio y vitaminas A, B, C y K, por lo que favorece la salud ósea, cerebral y cardiovascular. Debido a su alto contenido de fibra, previene la acumulación de grasa y ayuda a la digestión.

Además, contiene glucosinolatos, un compuesto anticancerígeno y antioxidante que favorece la desintoxicación del cuerpo. Sus flavonoides contribuyen a elevar los niveles de colesterol bueno y reducir los niveles del malo, controlar la presión arterial y mejorar la irrigación sanguínea.

Usos culinarios

Por su sabor picante combina muy bien en ensaladas con otras hortalizas y quesos; también puede agregarse a guisos, sopas, pescados y carnes. Es común añadir hojas frescas de rúcula sobre las pizzas al terminar el horneado.

• Pesto de rúcula

- 1 taza de hojas de rúcula
- 2 dientes de ajo
- ¼ taza de maní o ajonjolí tostado
- ¼ taza de queso rallado
- ½ taza de aceite
- Sal al gusto

Majar en un mortero el ajo, el maní o el ajonjolí y el queso. Pasar la mezcla a otro recipiente para reducir a pasta en el mortero las hojas de rúcula previamente lavadas y cortadas. Unir ambas preparaciones, agregar el aceite y la sal. El mortero se puede sustituir por una licuadora.



Proyecto agroecológico Finca Marta
Caimito, Artemisa, Cuba
e-mail: mgahonam@enet.cu