

CULTIVO DE RÚCULA (*Eruca sativa* M.)

La rúcula es originaria del sur de Europa y Asia. Se consume desde tiempos remotos por sus propiedades desintoxicantes, estimulantes, su contenido en vitaminas A, B y C y hierro y su alto contenido en fibras. Durante muchos años su consumo se basó en la recolección de plantas silvestres, promoviéndose su cultivo en diversos sitios fundamentalmente a partir de la década de 1990. Se aprovechan fundamentalmente sus hojas, que tienen sabor picante y amargo. Se utilizan crudas en ensaladas, en la decoración de platos y también cocidas. Si bien se trata de un cultivo menor, en la Argentina su consumo ha aumentado de un modo significativo en los últimos años.

Botánica

La rúcula pertenece a la familia de las Crucíferas. Es una planta anual, erecta, que forma una roseta de hojas. Las hojas presentan margen irregular y son dentadas. Son levemente carnosas y poco pubescentes. Se consumen preferentemente en estado juvenil, y su tamaño varía según las épocas del año, pero puede llegar a 25 cm de largo o más. Presentan olor fuerte, debido a la presencia de glucosinolatos. Como el órgano de consumo es la hoja sin inflorescencia, la aparición de esta no es deseable. La floración se produce en primavera, con la emisión de un tallo flora que puede alcanzar los 90 cm de altura. Presenta flores blancas en racimos y los frutos son silicuas alargadas. No existen variedades de rúcula, distinguiéndose entre la rúcula cultivada y la rúcula silvestre, que tiene hojas más grandes.

Ecofisiología

Clima: Es una especie que crece bien con temperaturas suaves. El exceso de calor y el sol provocan un gusto excesivamente amargo y favorecen la floración.

Suelo: No tiene mayores exigencias de suelo, se adapta a todos los tipos y soporta los suelos alcalinos.

Implantación

La germinación es rápida y sin problemas en cualquier época del año, ubicándose las temperaturas óptimas de 25 a 27° C. El cultivo se inicia por semilla, por siembra directa o de asiento en líneas separadas entre 20 y 40 cm, según la forma de cultivo, 5 cm entre plantas y una profundidad inferior a 1 cm. La semilla puede obtenerse fácilmente, recolectando los frutos antes de que se abran naturalmente.

Manejo y tecnología

Labores Culturales: por su rápido crecimiento, la rúcula no requiere labores culturales especiales. Requiere riego regular, incrementando la cantidad de agua cerca de la cosecha para que las hojas sean tiernas y eliminación de malezas. Como es una planta de ciclo corto y tolera bien la sombra se puede aprovechar para asociar con otras plantas de ciclo más largo como el tomate, el pimiento o la berenjena. Es preferible evitar plantas de la misma familia, como las coles, el rábano o el nabo.

Factores adversos:

La rúcula es un cultivo rústico, pero se logran plantas de mejor calidad si se las cultiva alejadas de otras especies de la misma familia (rábano, repollo, coliflor) y se evita cultivarlas sobre el mismo terreno en el que previamente se hicieron estas especies. Entre los principales problemas se encuentran el oídio, la roya y la presencia de pulgones.

Cosecha y acondicionamiento

Recolección: La cosecha es continua y cuando la hoja aún es joven. Se cortan las hojas externas, a ras del suelo, dejando las centrales para cosecha posterior, ya que la planta tiene muy buena capacidad de rebrote, y se pueden realizar de 4 a 5 cortes con intervalos de 10 a 20 días. Se prefieren las hojas pequeñas (8 a 10 cm de largo) y frescas. El ciclo de cultivo es muy corto, de 20 a 60 días.

Acondicionamiento: la hoja es muy susceptible al marchitamiento una vez cortada, por lo que se recomienda su conservación en frío (0°C y 95 a 100% de HR).

Comercialización

La venta se realiza en atados de 250 a 400 g. También se comercializa en bandejas, mínimamente procesada.

Rendimiento

El rendimiento es muy variable, dependiendo de la época y forma de cultivo.