



Ruca de flor groga

Diplotaxis tenuifolia

Aquesta llavor ha estat recol·lectada a Òdena (Catalunya).

Espècie: *Diplotaxis tenuifolia*

Família: Brassicaceae

Espècie perenne molt fàcil de cultivar i de mantenir. Competeix bé amb les males herbes, disposa d'un sistema radicular potent, tolera les baixes temperatures i és poc exigent en nutrients. La productivitat és mitjana, però presenta l'avantatge que pràcticament en podem collir durant tot l'any. Té un gust intens, amb personalitat, i que entusiasmarà a tots els amants de la rúcula, molt més que la rúcula comercial



Sembra

Podem sembrar-la directament o bé fer-ne planter i després trasplantar-la. 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.

Sòl

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 degoteig (gota a gota), ja que un excés d'humitat o l'estancament d'aigua podria afavorir l'aparició de fongs a les fulles.



BIBLIOTEQUES
MUNICIPALS
DE REUS



Quan es cultiva?



Època de sembra: febrer- març o agost-setembre.



Les condicions d'humitat i temperatura:
10 - 30 °C 4 - 20 dies 56%



Època de recol·lecció de fulles: tot l'any.
Època de recol·lecció de flors: maig-juny o setembre-novembre.

Sabies que...?

Elevada concentració de vitamina C i flavonoides amb propietats antioxidants. Conté 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. El gust picant es deu a la presència de glucosinolats, que es degraden amb la cocció.

A la cuina

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. No combina bé amb aromes dolces o anisades, carns i la major part de peixos. Utilitzar sempre crua, cuita perd el gust picant.