



**Textos: Sebastián Gómez I. y Hernán D. Rincón H.**

## NOMBRE COMÚN

Rúgula o Rúcula (español), Arugula (inglés), Roquette (francés).

## NOMBRE CIENTÍFICO: *Eruca vesicaria* (L.) Cav.

Es una especie perteneciente a la Familia BRASSICACEAE, conocida anteriormente como Cruciferae (o Crucíferas), dado la similitud de sus flores compuestas siempre por 4 pétalos dispuestos en forma de cruz.

Esta también fue una de las especies publicadas por Linneo en su libro *Especies Plantarum*, en 1.753, bajo el nombre de *Brassica vesicaria*, pero posteriormente en 1802, fue reubicada en el género **Eruca**, por Antonio José Cavanilles, gran científico, botánico y naturalista español, dos años antes de su muerte. Quien, además, según la literatura determinó por primera vez para la ciencia más de 2.200 especies.

La Rúgula es una especie nativa de la cuenca del Mediterráneo y Asia oriental. Particularmente, Italia es considerado como el principal productor y exportador de esta planta, dado su amplio uso en las famosas pizzas y similares.

## DESCRIPCIÓN

La Rúgula es una especie herbácea de rápido crecimiento, que puede alcanzar hasta un metro de altura. Su tallo es de color verde, que se ramifica desde la base y presenta una cubierta de vellosidades ásperas al tacto, así como sus ramas. Sus hojas son grandes (15 a 20 cm), lobulares e irregularmente dentadas, dando la impresión de que han sido mordisqueadas por algún herbívoro, son simples, alternas, lisas al tacto y se distribuyen alrededor del tallo en forma de roseta; pueden ser de color verde o marrón o una combinación de estos. Sus flores son solitarias, pequeñas, con cuatro pétalos de color blanco o crema, dispuestos en forma de cruz.





# Rúgula

Sus frutos son tubulares, alargados, de color verde, terminados en una punta aplanada. En su interior contiene pequeñas semillas.

## RECOMENDACIONES DE CULTIVO:

En Colombia, la Rúgula es una especie que crece en ambientes frescos no muy cálidos, en suelos ricos en materia orgánica, húmedos y bien drenados. No se recomienda su exposición al sol directo por más de 7 u 8 horas, debido a que el sabor de sus hojas no será agradable. Además, se recomienda que la recolección de sus hojas sea previa a la formación del tallo floral debido a que tendrán mejor sabor.

Para mantener su frescura se debe regar casi que a diario, particularmente en épocas de verano, pero sin excesos o encharcamientos, dado que estos favorecen el desarrollo de hongos y enfermedades en la planta.

Naturalmente es una especie de ciclo corto, con una duración entre 3 y 4 meses, tiempo en el que florece, produce semillas y luego muere. Se propaga básicamente por semillas. Cuando se desea renovar el cultivo, no se recomienda usar la misma canasta donde se hayan sembrado más especies de su misma familia (Brassicaceae), por el contrario, le favorece su asociación con otras plantas como lechugas, tomates, pimentones y berenjenas.

Como todas las coles, repollos y brócolis, son buscadas por las mariposas para depositar sus huevos, por lo cual una frecuente revisión de sus hojas, permitirá identificar este tipo de "visitantes" de la huerta y poder tomar así, la decisión que mejor se considere.

La cosecha de sus hojas se hace de forma manual, empleando tijeras podadoras y preferiblemente durante las primeras horas del día, tomando las hojas inferiores que se deseen solo para el consumo diario, puesto que su sabor es mejor en estado fresco.

## USOS

La Rúgula es una especie muy usada en la cocina mediterránea, siendo ingrediente de numerosos platos, como pizzas y ensaladas por su agradable sabor ligeramente picante y ácido, tipo gourmet. Se consumen las hojas frescas que son excelente fuente de vitamina A y C, sales minerales, calcio, antioxidantes, con pocas calorías y las semillas se utilizan para estimular el apetito. Adicionalmente según la literatura, favorecen la libido, ayudan en el control de la diabetes y previenen la formación de células cancerígenas.

## DATOS CURIOSOS

El nombre de la planta proviene del latín "Uro" que traduce "quemo" en referencia a su sabor picante. Los griegos y los romanos la cultivaban como una hierba medicinal a la que le atribuían propiedades afrodisiacas. De hecho, la sembraban a los pies de las esculturas del Dios Príapo, deidad consagrada al poder procreador de los machos. Los árabes que invadieron España la usaban para darle sabor y aroma al mosto en el proceso de fabricación de la cerveza.

El nombre del género Eruca, también es empleado para denominar el "ácido erúxico", o ácido graso omega 9, conocido por ser uno de los componentes del llamado "Aceite de Lorenzo", utilizado en la enfermedad del sistema nervioso denominada adrenoleucodistrofia.(1). Dicho ácido es común también el resto de especies de la familia Brassicaceae, como la mostaza, la canola, las coles y los brócolis.

## Fuentes bibliográficas consultadas.

(1) Ácido erúxico. En: [https://es.wikipedia.org/wiki/%C3%81cido\\_er%C3%B4ico](https://es.wikipedia.org/wiki/%C3%81cido_er%C3%B4ico)

