



## HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

# Rúcula



Rúcula.

La **rúcula**, **arúgula** o **rúgula** es un tipo de **hortaliza** de la familia de las **brasicáceas**, considerada para fines **culinarios** un tipo de **verdura** de **hoja**. Por este nombre se conocen tres especies: *Eruca vesicaria*, *Diplotaxis tenuifolia* y *Diplotaxis muralis*. Otros nombres vernáculos de dichas especies son **oruga**, **ruqueta** y **jaramago**.

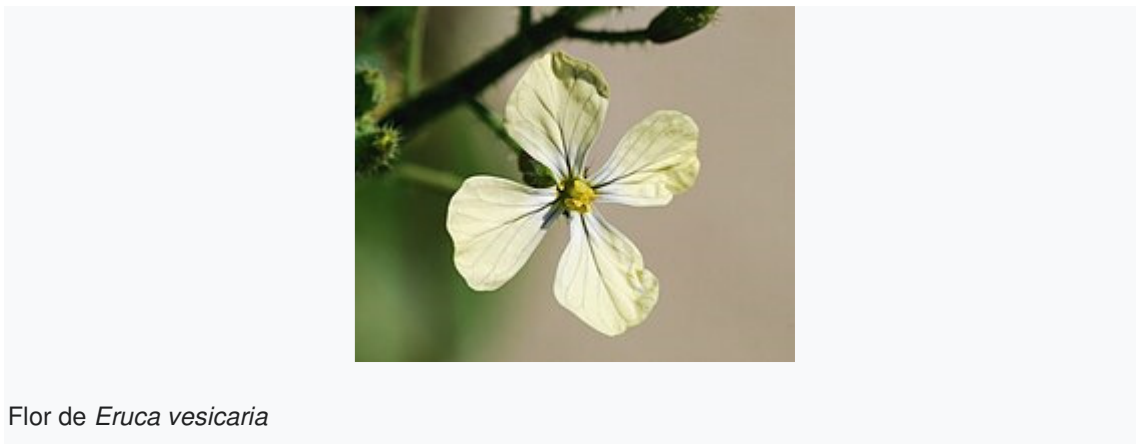
La rúcula se ha consumido como **verdura** en el **Mediterráneo** desde la época **romana**, cuando se consideraba un **afrodisíaco**. Sin embargo, tradicionalmente se ha recolectado salvaje y no se ha cultivado a gran escala; tampoco se ha sometido a investigación científica hasta los **años 1990**. Actualmente se cultiva en varios lugares, especialmente en **Véneto**, estando disponible en diferentes partes del mundo. En Alemania es muy apreciada y es fácil de comprar en los supermercados desde principios del siglo **xxi**. Se recomienda consumir muy rápidamente después de su compra y sobre todo después de romper el plástico protector de su envase ya que se estropea con mucha velocidad.

La rúcula es especialmente usada en **ensaladas**, pero también cocinada como **verdura** con **pasta** o **cecina**. También es común en **Italia** su uso en **pizzas**, añadiéndosela sólo tras el horneado. Es rica en **vitamina C** y en **hierro**.

La rúcula en el **Magreb** verdea después de las ocasionales tormentas y es consumida en forma de **sopa**.

## Cultivo e historia

*Eruca vesicaria*, una verdura de hoja verde picante que se asemeja a una lechuga abierta y de hojas más largas, es rica en [vitamina C](#) y [potasio](#). Además de las hojas, las flores, las vainas de semillas jóvenes y las semillas maduras son comestibles.



Flor de *Eruca vesicaria*

Cultivada como hierba comestible y popular en [Italia](#) desde la época romana, fue mencionada por varios autores clásicos romanos antiguos como [afrodisíaco](#),<sup>23</sup> sobre todo en un poema atribuido durante mucho tiempo al famoso poeta romano [Virgilio](#), en su escrito "Moretum", del siglo I que contiene la línea: " *et Venerem revocans eruca morantem* " ("y la rúcula, que revive a la adormecida Venus [deseo sexual]),<sup>4</sup> y en el *Ars Amatoria* de [Ovidio](#).<sup>5</sup> Algunos escritores afirman que por este motivo durante la [Edad Media](#) estaba prohibido cultivar rúcula en los [monasterios](#).<sup>6</sup> Sin embargo, fue incluida en un decreto de [Carlomagno](#) de 802 como una de las hierbas para macetas adecuadas para el cultivo en jardines.<sup>7</sup> Gillian Riley, autora del *Oxford Companion to Italian Food*, afirma que debido a su reputación como estimulante sexual, se "mezclaba prudentemente con lechuga, que era lo contrario" (es decir, calmante o incluso soporífero). Riley continúa diciendo que "hoy en día la rúcula se disfruta inocentemente en ensaladas mixtas, a lo que agrega un agradable sabor picante",<sup>8</sup> aunque Norman Douglas insistió en que "la ensalada de rúcula es ciertamente un estimulante".

La rúcula se recolectaba tradicionalmente en la naturaleza o se cultivaba en huertos familiares junto con hierbas como el [perejil](#) y la [albahaca](#). Ahora se cultiva comercialmente en muchos lugares y está disponible para su compra en supermercados y mercados de agricultores de todo el mundo. También se naturaliza como planta silvestre fuera de su área de distribución nativa en regiones templadas de todo el mundo, incluido el norte de Europa y América del Norte.<sup>10</sup> En [India](#), las semillas maduras se denominan Gargeer. Este es el mismo nombre en árabe, [جرجير](#) (*jirjir*), pero se usa en los países árabes para las hojas frescas.

Las heladas suaves dificultan el crecimiento de la planta y hacen que las hojas verdes se vuelvan rojas.

## Usos

---

Desde la época romana en Italia, la rúcula cruda se ha agregado a las ensaladas. A menudo se agrega a una pizza al final o justo después de hornear. También se utiliza cocida en [Apulia](#), en el sur de Italia, para hacer el plato de pasta *cavatiéddi*, en el que se añaden grandes cantidades de rúcula picada a la pasta sazonada con una salsa de tomate reducida casera y [pecorino](#),<sup>13</sup> así como en muchas recetas sin pretensiones en las que se añade, picada, a salsas y platos cocinados o en una salsa (que se elabora friéndola en [aceite de oliva](#) y [ajo](#)) que se utiliza como condimento para embutidos y pescados.<sup>13</sup> A menudo se combina con patatas hervidas<sup>14</sup> o se utiliza en una sopa.<sup>15</sup> En toda Italia se utiliza como ensalada con tomates y con [burrata](#), [bocconcini](#), búfala y queso mozzarella. En Roma, la rúcula se usa en el *straccetti*, un plato de finas lonchas de ternera con rúcula cruda y queso parmesano.

En [Turquía](#), de manera similar, la rúcula se come cruda como guarnición o ensalada con pescado, pero además se sirve con una salsa de aceite de oliva virgen extra y jugo de limón.<sup>17</sup>

En el oeste de Asia, Pakistán y el norte de la India, las semillas de Eruca se prensan para hacer aceite de taramira, que se utiliza en el decapado y (después del envejecimiento para eliminar la acridez) como ensalada o aceite de cocina.<sup>18</sup> La torta de semillas también se utiliza como alimento para animales.