

## COMUNICACIÓN BREVE.

### LA RÚCULA, CULTIVO CON POSIBILIDADES PARA AMPLIAR LA DIVERSIDAD DE HORTALIZAS EN LA DIETA CUBANA.

Maria E. Benítez Alzola.

Instituto de Investigaciones Fundamentales en Agricultura Tropical (INIFAT)  
Calle 2 esq. 1 Santiago de las Vegas, Ciudad de La Habana, Cuba, CP 17200.  
Email: [mбенitez@inifat.cu.co](mailto:mбенitez@inifat.cu.co)

Las hortalizas presentan alto contenido de vitaminas y minerales, además de un alto porcentaje de agua, lo que hace que su consumo sea importante para mantener hidratado el organismo y facilitar el proceso digestivo.



**Planta de rúcula  
lista para el consumo**

La rúcula, hortaliza poco conocida en Cuba, es originaria del cercano oriente y pertenece a la familia de las *Brassicaceae*. Se cultiva por sus hojas comestibles, las cuales tienen un cierto parecido a la lechuga y un sabor característico algo picante, que se suaviza con la cocción. Las semillas son picantes, algo menos que la mostaza con gran cantidad de glucósidos como el sulfocianato (Almeida, 1985), estas se utilizan para la extracción de aceite en la India y Pakistán y se consumen como verdura fresca en Turquía y Egipto, donde es más popular que la lechuga. En Italia es utilizada como aditamento picante para las ensaladas y otros platos, y es consumida también en países de América como Canadá, Estados Unidos y Argentina (Gómez Campos 2004).

Es una hortaliza portadora de sales minerales como calcio, hierro, fibras (3,5 %), fósforo, potasio y vitaminas A y C (Espíndola, 1992), aspecto importante para el mejoramiento de la calidad en la dieta de la población cubana en el contexto actual.

En adición, la rúcula presenta diferentes propiedades medicinales: es antianémica, antiasmática, antiescorbútica y digestiva (Almeida, 1985).

En áreas del Instituto Nacional de Investigaciones Fundamentales de la Agricultura Tropical "Alejandro de Humboldt", cito en Santiago de las Vegas Ciudad de la Habana, se realizó un estudio morfoagronómico preliminar de este cultivo durante los meses de enero a abril del 2004, evaluándose la altura de la planta, el número de hojas, el diámetro y la cantidad de semillas obtenidas por planta (tabla 1). También se registró la temperatura ambiental y la humedad relativa, durante el período comprendido entre la siembra y la cosecha (tabla 2).

La rúcula es una planta anual glabrescente, más o menos hispida, con pelos simples; hojas de lirado pinnatífidas a 1-2 pinnatíssectas; flores en racimos ebracteados, multifloros, de sépalos erectos, pétalos largamente unguiculados con nerviación broquidodroma muy conspicua en el limbo, blanquecina o amarillenta,

con venas violáceas; frutos en silicuas, valvas oblongas con un nervio central recto bien visible, dehiscentes y semillas biseriadas o subbiseriadas algo aplanadas. (Gómez Campo, 1993)

**Tabla # 1. Resultados de las evaluaciones por replicas.**

<b>Rúcula</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>Promedio</b>
Longitud de la planta (cm)	13	12	19	15	14,7
# de Hojas	48	52	46	50	49
Semillas /gramo	470	380	485	480	453
Diámetro de la planta	40	52	42	48	45

**Tabla # 2. Temperatura promedio y humedad relativa durante los meses enero a abril del 2003.**

<b>Meses</b>	<b>Temperatura °c</b>	<b>Humedad relativa%</b>
enero	17,5	79
febrero	23,6	80
marzo	25,4	78
abril	28,2	76

La cantidad promedio de semillas por gramos fluctúa entre 500 y 600 (Espíndola, 1992). El promedio obtenido en esta evaluación fue de 453, lo cual resulta un resultado positivo, al igual que el resto de los caracteres del desarrollo de la planta.

En la tabla 2 se muestra el aumento de la temperatura entre los meses de enero a abril, el cual puede estar asociado con el aumento de la pungencia y el sabor amargo, lo que además perjudica la producción de hojas e induce el florecimiento precoz. Por ello, se debe sembrar preferiblemente durante los meses frescos del año, cuando su finalidad es la producción de semillas, para favorecer un mayor número de hojas y, con esto, una mayor floración.

Para la producción de semillas, la cosecha se realiza alrededor de los 110 a 115 días, cuando las silicuas se encuentren parcialmente secas, las cuales se colocan en una manta y se exponen al sol hasta terminar el proceso de secado. Posteriormente, por la acción del calor estas se abren y con la ayuda de las manos se extraen las semillas, las cuales se incorporan de nuevo al proceso de secado durante un periodo entre 5 y 7 días, al término del cual se guarda en cámaras frías garantizando la conservación para posteriores campañas.



**Plantación de rúcula en  
Organopónico de la Agricultura Urbana**

La rúcula es un cultivo que se debe retomar en Cuba como cultivo alternativo, tanto por la presencia de sustancias estimulantes en sus hojas, como por sus propiedades medicinales.

Por ser una hortaliza exótica y poco conocida se debe continuar evaluando en otros meses del año y hacer estudios comparativos sobre su comportamiento.

## **REREFENCIAS**

**Almeida, A. D. La Rúcula:** Estimulante para el apetito. Casa de la Agricultura, Campinas, 7.

**Camargo, L. de S 1984.** Las hortalizas y su cultivo. 2da ed. Campinas, Fundación Cargill, 448p

**Eruca sativa** [www.plantamed.com.br](http://www.plantamed.com.br)). Mayo 2005.

**Espindola P. 1992.** Cultura de la Rúcula. Instituto Agronómico de Campinas.. 8 p

**Gómez Campo, 1993.** Flora Ibérica