

Vita in CAMPAGNA

www.vitaincampa.gna.it



Edizioni L'Informatore Agrario

Tutti i diritti riservati, a norma della Legge sul Diritto d'Autore e le sue successive modificazioni. Ogni utilizzo di quest'opera per usi diversi da quello personale e privato è tassativamente vietato. Edizioni L'Informatore Agrario S.r.l. non potrà comunque essere ritenuta responsabile per eventuali malfunzionamenti e/o danni di qualsiasi natura connessi all'uso dell'opera.

Seminate la rucola, pianta facile da coltivare e dal caratteristico sapore

La rucola è uno degli ortaggi più facili da coltivare, per questo si consiglia anche a coloro che hanno poche conoscenze di orticoltura. Resiste discretamente al freddo e si adatta a diversi tipi di terreno, purché siano ben drenati. Di questa specie è disponibile una sola varietà, detta «rucola coltivata». Non sono necessari trattamenti antiparassitari

La rucola è una pianta conosciuta da molto tempo: basti ricordare che era già nota ai Romani e che riscosse grande popolarità durante il Medioevo.

È una pianta originaria del Sud Europa e della parte più occidentale dell'Asia e cresce spontaneamente nelle zone mediterranee. La rucola – che, data la facilità di coltivazione, è presente negli orti familiari tanto di pianura che di collina e montagna – viene chiamata, a seconda delle località, anche ruchetta, rughetta, roca o aruca.

COME SI PRESENTA LA PIANTA

La parte della rucola [1] che si utilizza è costituita dall'insieme delle **foglie**. Queste sono sorrette dal picciolo e sono disposte come i petali che compongono una rosa (cioè a rosetta basale). Le foglie, quando sono completamente sviluppate, possono raggiungere anche i 20 centimetri di lunghezza. La lamina (o lembo) della foglia è liscia e un po' carnosa, con lobi più o meno frastagliati. Il margine della foglia è dentato ed il colore va dal verde medio al verde scuro.

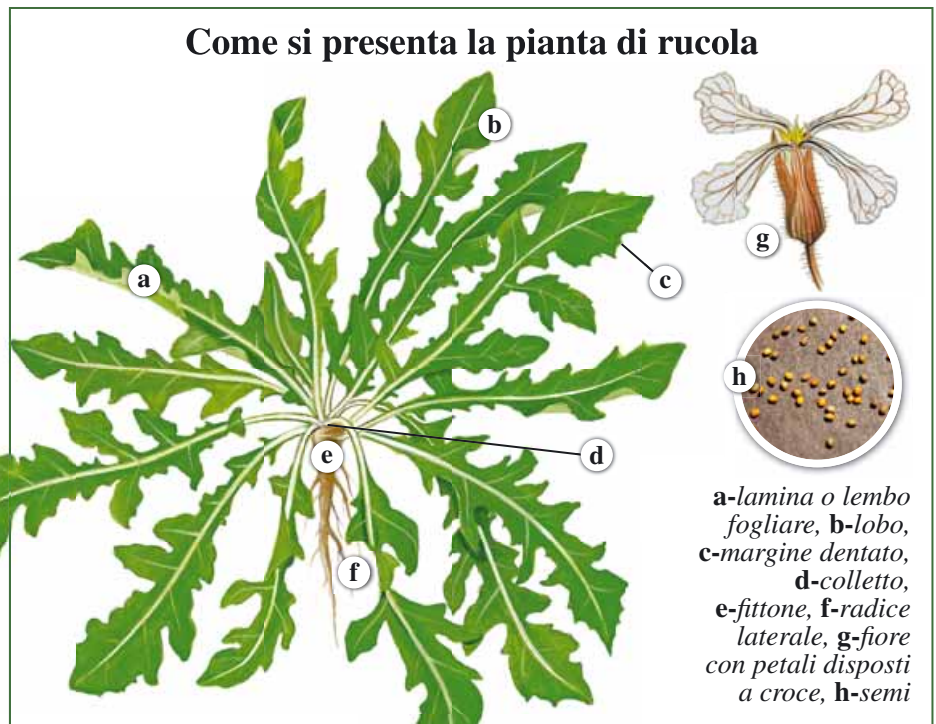
La **radice** presenta l'asse centrale (fittone) piuttosto sviluppato, ma sono presenti pure numerose radici laterali.

Se non si raccoglie, la pianta forma lo **stelo fiorale** (scapo fiorale). I fiori, che sono di colore biancastro con venature marroni, sono formati da quattro petali disposti a croce. Di regola però i piccoli produttori non lasciano fiorire le piante, perché è raro che si producano da soli il seme.

La rucola è una pianta annuale e la durata della sua coltivazione può andare da 40-60 giorni a 90 ed oltre, a seconda del numero di tagli che si eseguono e della stagione in cui viene effettuata la coltura.

RESISTE DISCRETAMENTE ALLE BASSE TEMPERATURE

La rucola presenta una discreta resistenza alle basse temperature e può essere coltivata per quasi tutto l'anno anche nel Nord Italia. Infatti, pur temendo i forti freddi e la gelate prolungate, sono



sufficienti semplici protezioni per poterla raccogliere almeno per parte dell'inverno. Nelle regioni con clima più mite rispetto alla pianura padana, inve-

ce, non è necessario alcun riparo.

Nei periodi più caldi molte persone non gradiscono la rucola perché presenta un sapore troppo intenso, mentre durante la stagione fredda questo sapore si attenua rendendola particolarmente appetibile.

SI ADATTA A DIVERSI TIPI DI TERRENO

La rucola si adatta ai più svariati tipi di terreno. Può riuscire anche in suoli sassosi, purché vi sia la possibilità di irrigare di continuo. In ogni caso è opportuno consentire un rapido sgrondo dalle aiole dell'acqua in eccesso, specialmente se si dispone di terreni pesanti e quando si attua la coltura nei periodi più piovosi.

C'È UNA SOLA VARIETÀ

Di questo ortaggio è di fatto disponibile una sola varietà, detta «rucola coltivata», reperibile presso tutti i rivenditori di sementi orticole. Esistono diverse selezioni che presentano foglie poco frastagliate.



Piantine appena germinate: le prime foglie sono diverse da quelle che si formeranno in seguito durante la crescita



1



2

1-È consigliabile eseguire la semina a file: in questo modo vi è un migliore arieggiamento delle piante. **2-**Coltura attuata sotto protezioni con piante giunte quasi al massimo dello sviluppo

SUGGERIMENTI TECNICI E PRATICI PER LA COLTIVAZIONE

Preparazione e sistemazione del terreno. Il terreno si vangha in genere subito prima di attuare la coltura sino ad una profondità di circa 20-25 centimetri. Se si desidera attuare la coltura in airole precedentemente pacciamate, si può anche evitare di eseguire la vangatura, in quanto la presenza dei teli plastici lascia il terreno poco compatto; in questo caso ci si limita a una zappatura o a un'energica estirpatura.

Prima di eseguire la semina è opportuno sistemare con molta cura gli strati più superficiali del terreno in modo da evitare la formazione di buche o avvallamenti dove possa ristagnare l'acqua. Per eseguire i lavori di sminuzzamento delle zolle è molto utile impiegare un estirpatore, lavorando più volte il terreno anche a distanza di alcuni giorni (specialmente i suoli più compatti), fino a che è possibile usare il rastrello per la sistemazione definitiva.

Sempre in terreni compatti e pesanti, e in tutti quelli in cui si teme la formazione di ristagni d'acqua (specialmente nelle colture autunno-invernali), è opportuno sistemare il terreno in airole sovrapprese di 15-20 centimetri.

Concimazione. La rucola è poco esigente in fatto di concimazione, tant'è che **nei piccoli orti familiari non è di regola necessario effettuare alcun apporto di fertilizzanti**, in quanto è in grado di utilizzare le sostanze lasciate nel terreno dalle precedenti colture. Nel caso si disponga di suoli poco fertili si può

seminare la rucola dopo ortaggi che vengono abbondantemente concimati, come ad esempio pomodoro e zucchini.

Semina. La semina si può eseguire in pratica per quasi tutto l'arco dell'anno; nel periodo più freddo si effettua sotto tunnel in pianura padana, mentre in vaste aree del Centro-sud si può seminare all'aperto.

In linea di massima le semine si eseguono in pieno campo (nell'orto) da metà febbraio a tutto maggio e poi dalla seconda metà di agosto a tutto settembre-primi di ottobre. Sotto protezione (tunnel) si può seminare da ottobre fino quasi a dicembre, anche se nei piccoli orti difficilmente si semina nel pieno della stagione invernale (ci si ferma all'inizio dei geli, attorno a metà novembre, per ottenere un prodotto precoce a fine inverno-inizio primavera).

⚠ In ogni caso durante l'inverno è opportuno non seminare se si verificano lunghi periodi freddi e perturbati.

C'è anche quella selvatica e quella «a foglia d'ulivo»



A



B

Come «rucola selvatica» si coltivano specie affini alla «rucola coltivata», che presentano foglie più o meno frastagliate (*Diplotaxis tenuifolia*) (A) o a margine intero, tipo «a foglia d'ulivo» (*Diplotaxis integrifolia*) (B). La rucola selvatica si coltiva tanto come annuale quanto come perenne, sempre in pieno sole. La tecnica colturale è simile a quella descritta per la rucola coltivata; rispetto a questa resiste meglio alla siccità, mentre non sopporta abbondanti irrigazioni.

Di seguito riportiamo gli indirizzi delle ditte sementiere che producono e/o commercializzano semi di rucola selvatica e/o «a foglia d'ulivo»:

– Crivellaro Sementi - Via Rometta, 24/26 - 35018 San Martino di Lupari (Padova) - Tel. e fax 049 5952540 (A), segnala il rivenditore.

– Flli Ingegnoli - Via O. Salomone, 65 - 20138 Milano - Tel. 02 58013113 - Fax 02 58012362 (A, anche da coltura biologica, e B), vende per corrispondenza. Sconto «Carta Verde» 5% valido fino al 30 novembre 2010.

– Franchi Sementi - Viale G. Matteotti, 18 - 24050 Grassano (Bergamo) - Tel. 035 526575 - Fax 035 335540 (A, anche da coltura biologica), segnala il rivenditore.

– Fuscillo Tesoro Sementi - Via P. Gobetti, 30 - 70031 Andria (Bari) - Tel. 0883 542543 - Fax 0883 544811 (A-B), segnala il rivenditore.

– L'ortolano - Via Calcinaro, 2425 - 47521 Cesena (Forlì Cesena) - Tel. 0547 381835 - Fax 0547 639280 (A, anche da coltura biologica, e B), segnala il rivenditore.

– Oxadis - Via Grado, 18/A - 26100 Cremona - Tel. 0372 412790 - Fax 0372 463431 (A), segnala il rivenditore.

– Royal Seeds - Via Pacinotti, 10 - 41037 Mirandola (Modena) - Tel. 0535 24157 - Fax 0535 21750 (A, anche da coltura biologica, e B), segnala il rivenditore.

CONTROLLA GLI INDIRIZZI AL 14-6-2010

Pur essendo possibile seminare anche in piena estate, è consigliabile non attuare la coltura della rucola in questo periodo perché, come detto, la qualità del prodotto che si ricava è inferiore rispetto a quella delle colture attuate nei mesi meno caldi; in alta collina e montagna si può invece coltivare senza problemi anche in estate.

Per usufruire più a lungo di questo ortaggio occorre effettuare semine scalari (ad esempio alla distanza di 30-45 giorni l'una dall'altra), a seconda anche dell'uso che si fa dell'ortaggio stesso.

La semina viene eseguita solitamente a spaglio, ma è consigliabile anche per la rucola seminare a file, distanti tra loro 10-20 cm; in questo modo è più agevole eseguire i lavori di diserbo.

La quantità di seme che si deve impiegare va da 0,5 a 1 grammo per metro quadrato, seme che non va interrato più di mezzo centimetro, specialmente nei suoli compatti.

Dopo la semina, soprattutto nei periodi più caldi e asciutti e in assenza di piogge, bisogna intervenire con limitate e, se necessario, ripetute irrigazioni sino a completa germinazione.

Quando si opera nei mesi più freddi, per consentire una più rapida e uniforme germinazione, è consigliabile stendere sulle airole, sia in pieno campo che sotto tunnel, un velo di tessuto non tessuto.

La temperatura più adatta per la germinazione va dai 15 ai 25 °C.

Irrigazione. Per le colture autunno-invernali e di inizio primavera attuate in pieno campo le irrigazioni sono ridotte al minimo; in annate piovose addirittura non si interviene, limitandosi, se necessario, a bagnare leggermente le airole solo per consentire la germinazione dei semi.

Nelle colture di fine estate-autunno e in quelle protette le irrigazioni devono essere invece attente ed assidue, ad iniziare da quelle che si effettuano subito dopo la semina, anche se le quantità d'acqua di cui la coltura ha bisogno in questa prima fase di crescita sono di regola modeste.

Sotto tunnel, in particolare nel pieno della stagione fredda, bisogna irrigare solo quando è strettamente necessario, arieggiando poi abbondantemente per far asciugare completamente le piante.

La rucola si può irrigare a pioggia (per aspersione), ma si può anche far scorrere l'acqua tra una fila e l'altra, smuovendo di frequente il terreno in superficie così da farla penetrare più facilmente nel suolo.

Diserbo manuale. La principale cura colturale da dedicare alla rucola con-



Le distanze tra le file sono di 10-20 cm

siste nel togliere le eventuali piante infestanti che si sviluppano nelle airole.

Questo lavoro può essere facilitato dalla semina a file, cosa che consente anche di smuovere gli strati più superficiali del terreno che possono diventare compatti a seguito di piogge o irrigazioni ripetute.

Talvolta è consigliabile diradare le piantine, in quanto è opportuno non superare le trecento piante per metro quadrato.

Pacciamatura. La coltivazione della rucola in airole pacciamate soprattutto con teli di materiale plastico scuro è poco attuata, anche se con questa pratica si ottengono ottimi risultati. Come materiale pacciamante si possono adoperare anche teli plastici a base di amido di mais, degradabili nel terreno, come ad esempio il BioTelo Agri, reperibile nei più forniti empori agrari.

Consociazione. La rucola, in piccole superfici, viste le sue ridotte dimensioni ed il breve ciclo di coltivazione, viene talvolta seminata assieme (consociata) ad altri ortaggi, in particolare lattu-



La coltivazione della rucola in airole pacciamate è poco attuata, anche se con questa pratica si possono ottenere ottimi risultati

ghe e cicorie da taglio, valerianella, ravanello, crescione. Qualcuno usa ancora coltivarla nelle stesse airole di altre piante orticole caratteristiche della stagione fredda, come il porro.

È invece opportuno non consociarla a colture che abbisognano di elevate quantità di azoto (come pomodoro e melanzana) per evitare che nelle foglie si accumulino notevoli quantità di nitrati, sostanze che se introdotte in grandi dosi possono risultare pericolose per il nostro organismo.

Rotazione. È consigliabile non coltivare per due anni di seguito la rucola nella stessa airole e neppure dopo piante che appartengono alla sua stessa famiglia botanica (cavoli in genere, ravanello, cime di rapa, rapa, crescione).

RIESCE EGREGIAMENTE SOTTO PROTEZIONI...

La coltura della rucola è una delle più consigliabili da attuare sotto protezioni non solo per la facilità d'esecuzione, ma anche perché può fornire un prodotto fresco nella stagione invernale, durante la quale gli ortaggi disponibili sono abbastanza limitati sia per numero che per quantità. Solo in inverni particolarmente rigidi e con freddi prolungati la produzione può essere, almeno parzialmente, compromessa. In genere sono sufficienti tunnel di modeste dimensioni (1-1,2 metri di larghezza per 1 metro circa di altezza), che possono essere collocati su airole precedentemente seminate in piena aria. Bisogna comunque prevedere delle aperture perché questo ortaggio ha bisogno di essere arieggiato abbondantemente, anche se resiste meglio di altre piante (come ad esempio le lattughe da taglio) al clima umido dei tunnel e al gocciolamento dei teli.

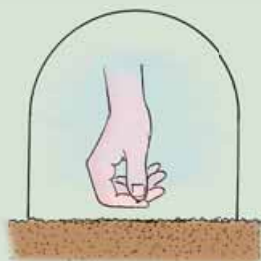
L'arieggiamento è opportuno venga effettuato, sia in giornate soleggiate che in presenza di tempo nuvoloso, anche quando all'esterno vi sono pochi gradi sopra lo zero. Volendo aumentare ancora di più la protezione delle piante dal freddo si può stendere sulle airole un velo di tessuto non tessuto alla sera, da rimuovere la mattina affinché le piante durante il giorno prendano più luce possibile.

... E ANCHE IN VASO

La rucola si presta molto bene anche alla coltivazione in vaso. Si può impiegare un terriccio di tipo universale, avendo cura che anche in questo caso l'acqua sgrondi con facilità. Nel caso si vogliano consumare i germogli la semina deve essere fitta, mentre se si desidera far sviluppare di più le foglie bisogna

Ciclo di coltivazione della rucola (tempi indicativi per la pianura padana)

Semina sotto protezione



DA OTTOBRE
A METÀ NOVEMBRE-
INIZI DICEMBRE

Semina in pieno campo



DA METÀ FEBBRAIO A METÀ
MAGGIO E DA METÀ AGOSTO
AI PRIMI DI OTTOBRE

Raccolta sotto protezione



DA OTTOBRE A DICEMBRE
E DA METÀ FEBBRAIO
A METÀ-FINE MARZO

Raccolta in pieno campo



DA APRILE A GIUGNO
E DA METÀ-FINE SETTEMBRE
AI PRIMI GELI

affidare meno semi al terriccio, tenendo presente che nelle colture attuate in pieno campo si impiega 0,5-1 grammo di seme per metro quadrato.

La coltura in vaso può essere attuata benissimo anche nel periodo invernale, specialmente se si dispone di un locale con una doppia finestra ben illuminata, anche sprovvista di termosifone.



LA COLTURA ORGANICA (BIOLOGICA)

La coltura organica (**biologica**) è praticamente uguale a quella convenzionale fin qui esposta. Non essendo in genere necessari concimazioni e interventi antiparassitari la sua realizzazione non comporta problemi. Sono disponibili anche sementi provenienti da colture biologiche, pure di rucola selvatica.

NON HA BISOGNO DI NESSUN INTERVENTO ANTIPARASSITARIO

La rucola è una pianta rustica e raramente ha bisogno di essere sottoposta ad interventi antiparassitari.

LA RACCOLTA SI DEVE ESEGUIRE SENZA DANNEGGIARE LA ROSETTA DELLE FOGLIE

La raccolta, in pieno campo, si esegue da aprile a giugno e da metà-fine settembre ai primi geli, se si proteggono le colture con piccoli tunnel a partire da ottobre. In coltura protetta si raccoglie soprattutto da ottobre a dicembre e da metà febbraio a metà-fine marzo, talora anche inizi di aprile.

La raccolta si esegue a mezzo di forbici o impiegando un coltellino ben af-

filato quando le foglie hanno raggiunto l'altezza di circa 10 centimetri. È opportuno, durante le operazioni di taglio, non rovinare la parte centrale (quello che comunemente viene detto «cuore») della pianta; per questo il taglio va eseguito almeno due centimetri sopra il colletto. Spesso si possono eseguire anche 4-5 tagli.

⚠ È da evitare la raccolta di foglie invecchiate. Se le foglie di una parte dell'aiola si presentano troppo cresciute e/o vecchie occorre procedere al loro taglio per stimolare la crescita di nuova e tenera vegetazione. È comunque opportuno raccogliere volta per volta le quantità necessarie al consumo familiare.

Da 10 metri quadrati di superficie si possono ottenere da 10 a 20 kg di prodotto, quantità variabili soprattutto a seconda delle dimensioni che raggiungono le foglie al momento della raccolta, dell'uniformità della coltura, del periodo di coltivazione, della sua durata e quindi del numero di tagli eseguiti.

SI CONSUMA IN INSALATA E ACCOMPAGNATA A VARI CIBI

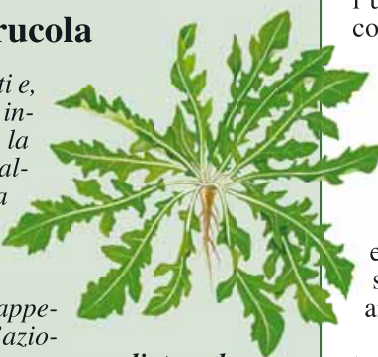
La rucola, una volta raccolta, può essere conservata in frigorifero, in un sacchetto di polietilene per alimenti, anche per due settimane.

Comunemente si consuma in insalata mescolata ad altre verdure come lattughe, radicchi, valerianella, crescione, ravanello, pomodoro, cetriolo, ed altri, ma si può anche abbinare ai cibi più diversi, come prosciutto crudo, bresaola, formaggio grana, mais dolce, pizza, pasta asciutta e numerosi altri.

Alberto Locatelli

Le caratteristiche positive della rucola

Le proprietà medicinali della rucola sono interessanti e, per certi versi, inaspettate trattandosi di un comune ingrediente delle insalate miste. E non solo, visto che la rucola si impiega (cruda e cotta) in una quantità di altri piatti, dalla pasta alla pizza, dalle preparazioni a base di carne o pesce fino alle salse. La rucola è un ottimo tonico generale ed è **dotata di una buona azione digestiva**. La sua presenza sulla tavola è quindi utilissima per tutti coloro che soffrono di inappetenza e di un certo rallentamento della digestione. L'azione stimolante della rucola è anche **utile per chi è stanco e svogliato nell'affrontare gli impegni giornalieri**. La ricchezza di composti solforati rende la rucola efficace anche in caso di infiammazioni delle vie respiratorie. **Le sue foglie sono molto ricche di vitamina C (110 mg/100 g)** e per questo erano impiegate per combattere lo scorbuto. Corre anche l'obbligo di ricordare che, almeno nei tempi passati, la rucola aveva una reputazione speciale come cibo afrodisiaco. Tanto che, si dice, non potesse essere coltivata negli orti dei monasteri. Questa pianta dimostra una certa utilità anche usata per applicazioni esterne. In caso di seborrea (un aumento della produzione di grasso da parte del cuoio capelluto, accompagnato da sofferenza e successiva caduta dei capelli) si può infatti impiegare, per frizionare il capo, una lozione preparata con rucola, ortica e bardana. (Paolo Pigozzi)



[1] La rucola appartiene alla famiglia botanica delle Crucifere o Brassicacee; il suo nome scientifico è *Eruca sativa*.