

16.FICHA TÉCNICA RÚCULA – EM MODO DE PRODUÇÃO BIOLÓGICO

Nome científico: *Eruca sativa*

Família: Brássicas





Quando: Todo o ano

Sistema radicular: Raiz aprumada com abundantes raízes secundárias



Principais tipos de rúcula:

Tipos		Caraterísticas
Flecha de cupido		Folhas onduladas, tendo uma rica cor verde. Durante o período de floração, aparecem flores amarelas na planta.
Cultivata		Podendo atingir os 20 cm de altura, a planta é coberta por folhas de tamanho médio de cor verde, superfície lisa e desprovida de rugosidade.
Olivetta		Esta variedade pode atingir os 25 cm de altura, folhas verdes e com limbo bastante serrado.

<p>Victoria</p>		<p>Pode atingir uma altura entre os 15 e os 25 cm, com folhas e listas de cor verde clara</p>
<p>Poker</p>		<p>A planta pode atingir uma altura de até 1 m, folhas verdes. As flores desta variedade apresentam uma cor creme pálida. Em estufa, a produção das primeiras folhas são 12 folhas. Ao ar livre, a quantidade aumenta em 2 vezes.</p>
<p>Solitaire</p>		<p>Folhas verdes puras têm incisões ao longo das bordas. No final do período vegetativo, a planta forma flores de uma cor amarela suave.</p>
<p>Spartak</p>		<p>Variedade precoce que pode atingir uma altura entre os 18 e os 23 cm.</p>

Condições edafoclimáticas:

A rúcula é uma hortaliça que cresce melhor num clima ameno, com temperaturas em torno de 16 a 22°C (temperatura ótima de crescimento entre 15 e 20°C).

Com temperaturas mais altas o desenvolvimento da planta é prejudicado, florescendo precocemente. Além disso, quando cultivada em temperaturas elevadas, as folhas tendem a ser menos tenras e mais amargas. Embora suporte bem temperaturas próximas de 0°C, em regiões com invernos rigorosos as plantas jovens podem necessitar de proteção, como o cultivo em estufa.

No outono e inverno pode ser cultivada com sol direto o dia todo, mas no verão pode ser melhor providenciar sombra parcial durante as horas mais quentes do dia.

Os solos devem ter textura arenosa ou franco-arenosa, ricos em matéria orgânica (entre 2 a 4%), pH entre 6,0 e 7,0 e bem drenados.

Compasso e épocas de plantação:

A rúcula pode ser cultivada ao longo de todo o ano, desde que seja em zonas sem geadas ou sem temperaturas demasiado elevadas.

Aconselha-se que a cultura seja feita em camalhões baixos de 1 a 1,20 m de largura.

O espaçamento recomendado varia com a variedade cultivada, as condições de cultivo e o estágio de desenvolvimento no qual as plantas serão colhidas, podendo ser de 15 a 60 cm entre as linhas de cultivo e 10 a 30 cm entre as plantas.

Rega:

O solo deverá ser mantido húmido, contudo, sem que fique encharcado, o que poderá dificultar o desenvolvimento das raízes e potenciar o desenvolvimento de doenças.

Adubação:

O potássio influencia o sabor e a consistência. Este nutriente intervém também no poder de conservação da cultura. As carências em boro são mais frequentes nos solos com pH neutro ou alcalino e, ao contrário, as carências em molibdénio são de temer principalmente em solos ácidos.

Deverá assim adicionar-se cerca de 2 a 5 kg/m² de estrume bem curtido, proveniente de explorações em modo de produção biológico, sobretudo em solos pouco férteis e pobres em matéria orgânica.

Trabalhos culturais:

Deverá eliminar-se as plantas infestantes que concorrem por recursos e nutrientes. Apesar da flor da rúcula ser também comestível, esta deverá ser retirada para que não espigue precocemente e para que a planta mantenha a produção de folhas durante mais tempo.

Problemas fitossanitários:

Pragas

As principais pragas da cultura da rúcula são os **afídeos (Fig. 1)**, as **larvas mineiras (Fig. 2)**, a **lagarta da couve (Fig. 3)** e a **lagarta militar (Fig. 4)**.



Figura 1 – Afídeos.



Figura 2 – Pupa de um larva-mineira (*Liriomyza* spp.).



Figura 3 - Lagarta da couve



Figura 4 - Lagarta de (*Spodoptera littoralis*)

Os **afídeos** (Fig. 1) alimentam-se em diferentes órgãos da planta consoante a espécie. Alimentam-se da seiva da planta, provocando o enrolamento folhas e por vezes surgem nas folhas manchas amareladas. Deverá promover-se a presença de inimigos naturais desta praga como as “bichas cadelas”, sirfídeos, joaninhas, himenópteros parasitoides e aranhas.

A rotação das culturas (com plantas de famílias diferentes das brássicas) é também uma forma de decrescer a sua população, através da interrupção do seu ciclo de vida. Poderá também colocar-se no solo outras plantas que não sejam hospedeiras como o feijão, a abóbora ou o tomate.

As **larvas ou moscas mineiras** (Fig. 2) originam galerias ou minas nas folhas ao alimentarem-se. A fase de pupa ocorre frequentemente no solo. As fêmeas adultas realizam picadas de alimentação nas folhas, depreciando-as.

As **lagartas-da-couve** (Fig. 3) devoram as folhas da rúcula até às nervuras e para promover a sua redução deverá ser realizada uma apanha manual das lagartas, quando ainda são jovens, ou fazer uma aplicação de *Bacillus thuringiensis* que é eficaz em pulverização.

A **lagarta *Spodoptera littoralis*** (Fig. 4) provoca danos nas folhas roendo-as. As borboletas são de coloração acastanhada e têm o hábito de realizar as posturas nas folhas. As lagartas alimentam-se das folhas e podem cortar os pedúnculos rente ao solo.

Doenças

As principais doenças que afetam a cultura da rúcula são o **míldio (Fig.6)** e a **alternariose (Fig.7)**.



Figura 6 – Míldio.



Figura 7 – Alternariose.

O **míldio** (Fig. 6) pode manifestar-se por pequenas lesões nas folhas, primeiro cloróticas e logo se transformando em necróticas. Na face inferior das folhas, observa-se um enfeitrado acinzentado.

A **alternariose** (Fig. 7) pode manifestar-se em qualquer fase de crescimento da planta. Inicialmente surgem pequenas pontuações negras nas folhas.

Ao fim de algum tempo, estas pontuações aumentam de tamanho, constituindo lesões que rasgam e formam orifícios nas folhas. Uma forma de prevenção da maioria das doenças da rúcula é através de uma drenagem eficiente, sobretudo em solos húmidos. Deverá também promover-se a correção do pH do solo para cerca de 6,5-7,0. Deverá ser utilizada uma rotação com o máximo de tempo possível entre brássicas e poderá também optar-se pela utilização de variedades resistentes. As plantas infetadas deverão ser arrancadas e deitadas fora.

No Quadro 1 apresentam-se os diversos produtos fitofarmacêuticos homologados em agricultura biológica no combate às pragas e doenças da rúcula.

Quadro 1 - Produtos fitofarmacêuticos homologados em agricultura biológica para a rúcula (Homologados pela DGAV a 06/10/2020).

Rúcula					
Substância ativa	Tipo de formulação	Teor g/hL	IS	Nome comercial	Função /organismo
Azadiractina	EC	2,4	3	ALIGN, FORTUNE AZA	Afídeos
		3,2-4,8			Lagartas
<i>Bacillus thuringiensis</i>	WP	300-600 g pc/ha	-	TUREX, PRESA, BELTHIRUL, DIPEL, DIPEL WP	Lagartas
		250-300 g pc/ha		SEQURA	
<i>Bacillus thuringiensis</i>	WP	1000 g p.c./ha	-	TUREX	Nóctuas

Colheita:

A colheita deve ser efetuada na época própria de cada variedade devido à influência que pode exercer na qualidade e poder de conservação dos produtos de colheita. As plantas devem estar inteiras, sãs, com aspeto fresco, túrgidas, sem humidade exterior e sem cheiros estranhos.

A colheita pode efetuar-se cerca de 20 dias após a sementeira, no Verão, e cerca de 4 a 5 semanas no Inverno, quando as folhas se apresentem no seu pleno desenvolvimento, verdes, firmes e viçosas.

Características organolépticas:

As folhas de rúcula possuem um perfil nutricional bastante atrativo porque são ricas em vitamina A, C, fibras, proteínas, e minerais como o potássio, ferro e enxofre. Por conter pouquíssimas calorias (uma chávena contém apenas 10 kcal), a rúcula pode estar presente em dietas de emagrecimento. Além disto, as folhas têm propriedades antianémicas, antiasmáticas, antiescorbúticas, depurativas, digestivas, diuréticas e aperientes. No entanto, estas folhas não devem ser consumidas em excesso, pois neste caso as folhas causam enjoos e vómitos.

Bibliografia:

DGPPA (2006). *Produção Integrada em Hortícolas, Família das Brássicas – Rúcula*, Ministério da Agricultura, do Desenvolvimento Rural e das Pescas, Direção-Geral de Proteção das Culturas, pp. 302-327.

<https://www.infoescola.com/plantas/rucula/>

<https://hortas.info/como-plantar-rucula>