



# ARÚGULA

## Descripción de la Especie

La arúgula (*Eruca sativa*) es una crucífera de crecimiento rápido famosa por su sabor picante. Aunque hoy es un básico de la dieta mediterránea, en la antigua Roma era considerada un potente afrodisíaco prohibido en los jardines de los monasterios. Es una joya nutricional bajísima en calorías, cargada de vitamina K para los huesos y nitratos naturales que mejoran la oxigenación muscular.



## Especificaciones de siembra:

- **Época de siembra:** Todo el año.
- **Profundidad:** 0.5 - 1 cm.
- **Dosis:** 4 - 6 kg/ha.
- **Temperatura de germinación:** 10°C - 25°C.
- **Tipo de suelo:** Suelos, frescos y bien abonados.



## Requerimientos y cuidados:

- **Riego:** Frecuente y ligero para mantener el suelo húmedo.
- **Luz:** Sol parcial a pleno sol.
- **Abonado:** Rico en nitrógeno.
- **Vida útil:** Anual (ciclo corto).



## Mantenimiento y cosecha:

- **Primer corte:** 30 - 50 días según variedad.
- **Frecuencia:** Se pueden realizar de 2 a 3 cortes.
- **Plagas comunes:** Pulguilla de la col, caracoles y babosas.

Arúgula de hoja fina y serrada, con sabor mucho más intenso y picante.



### Características de la Planta

- **Porte:** Roseta compacta.
- **Vigor:** Moderado.
- **Follaje:** Verde oscuro, muy dentado.
- **Resistencias:** Mayor resistencia a la subida a flor por calor.



### Ciclo y Producción

- **Latencia (Dormancia):** No presenta.
- **Persistencia:** Alta persistencia en campo.
- **Rendimiento:** 8,000 - 12,000 kg/ha



### Calidad de follaje

- **Uso ideal:** Cocina gourmet y guarniciones.
- **Valor nutricional:** Concentración elevada de minerales.

ARÚGULA  
**WILD ROCKET**