

MICROGREEN RÚCULA ECO

FICHA TÉCNICA C1508SMGRRUJ5G



Los microgreens de rúcula (*Eruca vesicaria*) son uno de los brotes más versátiles del mercado: aportan un sabor amargo, picante y vegetal muy característico que combina especialmente bien con quesos curados, jamón ibérico, ensaladas de pasta, pizzas recién salidas del horno o cualquier plato que pida una nota fresca y especiada al final. Estas semillas son ecológicas y están seleccionadas para germinar de forma uniforme y producir microgreens vigorosos en bandeja, en apenas 10-12 días desde la siembra. Por qué cultivar microgreens de rúcula en casa Mientras los manojos de rúcula del supermercado pierden frescura en horas y se vuelven mustios en pocos días, los microgreens recién cortados en casa están en su punto óptimo. Concentran todo el sabor de la rúcula adulta pero con una textura más delicada y un valor nutricional superior. Además, no necesitan sol directo, se cultivan todo el año en interior y una sola bandeja puede dar tantas cosechas como semillas siembras. Para quien cocina con frecuencia es un lujo asequible: mejora el aspecto y el sabor de los platos sin esfuerzo. Siembra y cultivo de microgreens de rúcula Necesitas una bandeja plana con sustrato fino (o un tapete de coco), un pulverizador y luz. Los periodos ideales para sembrar son de febrero a mayo y de septiembre a noviembre, aunque en interior se puede hacer todo el año. Distribuye las semillas densamente sobre el sustrato humedecido, presiona ligeramente y cubre con otra bandeja del revés durante los primeros 3-4 días para mantener la oscuridad y la humedad de germinación. Al cuarto o quinto día retira la cobertura: las plantas estarán pálidas y altas, pero al recibir luz se enderezarán y se pondrán verdes en pocas horas. Riega solo con pulverizador, evitando encharcar. En 10-12 días los microgreens están listos para cosechar: cuando tienen los cotiledones bien formados y las primeras hojitas verdaderas asomando. Corta con tijeras a ras de sustrato y consume al momento. Cosecha entre abril y noviembre si siembras al aire libre. Una bandeja de 20x30 cm produce unos 80-120 g de rúcula tierna.

DESCRIPCIÓN

Los microgreens de rúcula (*Eruca vesicaria*) son uno de los brotes más versátiles del mercado: aportan un sabor amargo, picante y vegetal muy característico que combina especialmente bien con quesos curados, jamón ibérico, ensaladas de pasta

CERTIFICADO

PT-BIO-03

PLAZO DE SEGURIDAD

No tiene plazo de seguridad

