

Rucola

Eruka sativa

Såtid	april–september
Sådjup	0,5 cm
Direktsås i växthusbädden	
Plantavstånd: Sås tätt och gallras sedan till någon centimeters avstånd	
Radavstånd	10 cm
Sluthöjd	20–25 cm

RUCOLA ÄR EN AV VÅRA mest älskade bladväxter att använda färsk i sallader. Det finns både smalbladiga och storbladiga varianter. Den smalbladiga är lite pepprigare i smaken och går inte lika fort i blom som den storbladiga, vilket gör den något mer odlingsvärd. Rucola är en av de växter vi kan njuta av hela säsongen eftersom den går att sås från vår till höst, gro snabbt och växer fort.

Jord och gödsel

Rucola vill ha en välgödslad jord som har bra förmåga att hålla fuktighet. Grundgödsla dina bäddar med korgödsel och stödgödsla under sommarsäsongen med till exempel benmjöl, chrysan, nässelvatten eller utspädd urin. Det är viktigt med ett regelbundet tillskott av kväve om man vill att plantorna ska hålla att skörda av under en längre tid.

Skötsel

Rucola är väldigt lättodlat. Eftersom man sår tätt, kan man behöva gallra lite i raden när plantorna är cirka 5 cm höga, för att ge dem lite bättre luftgenomströmning i raden. Givetvis kan du ta vara på det du gallrar bort och äta det, se det som en första skörd. Eftersom rucolan tillhör de växter som kan skjuta nytt efter att man klippt av plantan en gång, kan man få ut flera skördar av en och samma sådd. Det viktiga är dock att



tillföra ny näring så att plantorna finner växtkraft. Var noga med vattningen, om plantorna får oregelbundet med vatten stressas de att gå i blom tidigt.

Skörd och användning

Medan rucolan är på tillväxt, innan den nått 20 cm, kan man plocka lite blad från den hela tiden. När bladen har nått sin maxhöjd kommer det att gå ganska fort för plantan att börja blomma. Då skördar man bäst genom att klippa av bladen några centimeter från basen, sedan kommer plantan att skjuta nya blad. Ett annat sätt att hålla rucola-skörden igång under säsongen är att så den i omgångar, så att man ständigt har nya blad på tillväxt. Bladen används framför allt färska men kan även användas i varma rätter.