



Eco Ruda

Ruta angustifolia Pers. Ruta graveolens L. Rutaceas

Siembra

La Ruda se reproduce bien por semillas plantadas al final del invierno o principios de la primavera. Tardando unos 10 o 15 días en nacer.

El riego al semillero lo reduciremos a ligeras pulverizaciones de agua una o dos veces al día. Las plántulas resultantes del semillero son muy delicadas, conviene protegerlas con algo de paja seca, si coge mucha humedad podría pudrir las plantas.

Una vez que se desarrolla puede generar un tronco semi leñoso, y durar varios años.

Necesidades

Prefiere una exposición a pleno sol para poder florecer bien, si se coloca a la sombra se adaptara pero no florecerá bien. Le gustan las temperaturas moderadas de los climas templados, aunque resiste fríos, heladas y ambiente marino.

Sustrato

Ligero y a ser posible seco, o con buen drenaje. Jamás en tierras arcillosas o franco-arcillosas

Agua

No resiste el encharcamiento. Dará muestras de pudrición en cuanto tenga demasiada agua. En zonas húmedas podemos prescindir de regarla, excepto días calurosos de verano, cuando veamos que el follaje decae.

Nutrientes

Es una planta muy sobria, no necesita que añadamos ningún abono en el suelo durante su cultivo. Si vemos que las hojas se descoloran podemos añadir un poco de compost a mediados de primavera.

Cosecha

Se usan siempre las hojas en fresco, cuando se seca pierde aroma y muchas propiedades. Se puede cosechar todo el año, siempre que la necesitemos y nunca en día lluvioso o húmedo, a ser posible hacia el medio día y con luna llena.

Para la obtención de las semillas, se espera a que las flores maduren completamente, entonces veremos un fruto de color verdoso y forma redondeada. Cuando este se seque se desprende muy bien de la planta, y se abren para obtener sus semillas. Los tallos florecidos tenderán a secarse y se tienen que cortar para rejuvenecer la planta.

Usos

Existen ciertos riesgos al utilizar la ruda debido a su fuerte toxicidad. Por lo tanto se aconseja estar completamente seguro de su uso, cantidad y aplicación. En cualquier caso se debe siempre usar en pequeñas cantidades.

La ruda se emplea en la cocina debido a su ligero toque entre picante y amargo, aunque su aroma es empleado en diferentes salsas o mezclas alcohólicas (Grappa). Se emplea mucho en Etiopía como saborizante del café. Se emplea también en algunos lugares de Italia para elaborar una salsa de tomate.

En medicina es una planta con gran contenido en vitamina C y por esta razón se considera antiescorbútica, si bien no es tan apropiada como la del limón. Y en infusión como emenagoga, es decir para provocar o para detener la menstruación.

Sirve para repeler insectos. Pero cuando se aplica la ruda en la piel se puede producir un efecto foto irritante en ciertos casos. Contiene varios aceites esenciales y alcaloides que pueden causar extrema sensibilidad a los rayos ultravioletas, con la aparición de ampollas y lesiones en la piel.

El baño con esta planta proporciona una refrescante sensación, además de repeler pulgas y garrapatas en animales de pelo.

Se la conoce como la planta del 'perdón', regalarla es una forma de disculparse y afrontar los sentimientos con positividad, relegando al olvido las rencillas