

RUCOLA



Genere specie: *Eruca Sativa* Mill.

Famiglia: Brassicaceae

Nome inglese: Salad rocket, arugula

Nome friulano: Rùcule

Usi culinari:

E' una pianta le cui foglie, dal caratteristico sapore amarognolo, sono utilizzate in cucina soprattutto per arricchire insalate. In Asia Occidentale e India Settentrionale, i suoi semi vengono spremuti per produrre una mostarda dal sapore intenso oppure l'olio taramira, che dopo un periodo di stagionatura per ridurne l'asprezza è utilizzato per conserve sottolio, come condimento d'insalate o olio di cottura.

Usi medicinali:

Le sue foglie sono talvolta utilizzate per preparare infusi o decotti. Tuttavia, dal momento che il sapore risulta generalmente poco gradevole, è preferibile aggiungere al preparato altre erbe aromatiche, quali la menta o la melissa.

Proprietà:

La rucola contiene molta vitamina C e una buona quantità di sali minerali. Presenta un'azione antiscorbutica, stimola l'appetito, favorisce la digestione e la diuresi. Con proprietà depurative, è benefica per il fegato e combatte la presenza di gas nell'intestino.

Curiosità:

La pianta è originaria della regione mediterranea: cresce infatti spontanea nei campi e negli incolti di quest'area.

I Romani attribuivano alla rucola qualità magiche e la utilizzavano nei filtri amorosi, ritenendola un potentissimo afrodisiaco; per questi medesimi motivi fino all'età carolingia era severamente vietato coltivarla nei monasteri.