**RUCOLA** (*Euruca sativa*)

La rucola appartiene alla famiglia delle Brassicacee

La rucola cresce bene in tutti i tipi di terreno, meglio se drenante, ricco, areato. Più il terreno è arido più le foglie diventano piccanti; la semina si effettua ad inizio primavera a dimora o in periodo invernale in serra. Si adatta bene a vari climi, ma teme le temperature inferiori ai 5°C.

La rucola è una pianta erbacea annuale, alta circa 50 cm, ha foglie carnose, a lancia, riunite in una rosetta basale. Fiorisce a primavera presentando fiori molto piccoli, con 4 petali. I frutti sono silique contenenti numerosi semi. L’odore è forte, lievemente piccante.

**Prpprietà**

La rucola, composta per il 91% di acqua, è ricca di vitamine C K A B , acido folico e minerali quali calcio e magnesio ad azione rimineralizzante; ha un’alta concentrazione di sostanze azotate, che le conferiscono il sapore piccante. Ha azione antiscorbutica (per la vitamina C), stimola l’appetito, favorisce la digestione, è benefica per il fegato e combatte la presenza di gas intestinali. Le radici, essiccate, servono per preparare decotti digestivi, che sfruttano la sua capacità diuretica.

La rucola è usata come emolliente naturale in trattamenti del cuoio capelluto e in lozioni idratanti e toniche per la pelle.

La rucola viene usata per la preparazione di condimenti o tal quale per la guarnitura di pizza, pesce, carni e verdure. Sull’Isola d’Ischia si prepara un liquore a base di rucola, il “rucolino”, servito dopo i pasti come digestivo.

**Curiosità**

Gli antichi romani avevano molto cara questa pianta, fondamentale per preparare i cosiddetti “filtri d’amore”. La rucola era spesso coltivata nei terreni che ospitavano le statue falliche erette in onore di *Priapo*, dio della virilità.

Invece in epoca medioevale, addirittura era proibito coltivarla nei monasteri, proprio perché era considerata una pianta eccitante; molti studi delle università di Milano e Bologna confermano le proprietà in questo campo.