**RUTA** (Ruta graveolens)

La ruta appartiene alla famiglia delle Rutacee.

Originaria della macchia mediterranea e delle zone più aride della Siberia, è diffusa in gran parte dell’italia.

La ruta predilige i terreni erbosi o sassosi, assolati e aridi.

La ruta è un arbusto sempreverde fortemente aromatico, che cresce fra i 20 e i 60 cm in altezza. Ha fusti lignificati alla base di color argenteo e rami eretti. Le foglie, disposte in modo alterno, sono bipennate o tripennate, coriacee, di un verde tendente al bluastro, punteggiate di ghiandole che le conferiscono un forte profumo. L’infiorescenza è formata da brattee lanceolate simili alle foglie e da piccoli fiori giallo- verdognoli o gialli, con 4/5 petali.

La ruta è una fonte di proteine, lipidi, carboidrati, [sodio](https://www.humanitas.it/enciclopedia/minerali/8931-sodio), [calcio](https://www.humanitas.it/enciclopedia/minerali/8895-calcio), [ferro](https://www.humanitas.it/enciclopedia/minerali/8898-ferro) e oli essenziali. Al suo interno si trovano inoltre diversi furanoacridoni e diversi alcaloidi.

**Prpprietà**

Considerata fin dai tempi più antichi, una magica cura per ogni malanno era infatti già conosciuta dagli antichi Romani.  
Veniva utilizzata dalla medicina popolare in infusi molto diluiti, per calmare gli attacchi isterici, per favorire e rendere più facili e meno dolorosi i cicli mestruali, per lenire le coliche intestinali flatulenti, per schiarire la vista con ripetuti lavaggi in caso di glaucoma.  
Un batuffolo di cotone impregnato di un decotto di ruta ed inserito nelle narici si riteneva curasse la rinite cronica. Oggi l'impiego della ruta è sconsigliato per via della suatossicità e si preferisce adoperare solo il suo principale principio attivo, la rutina. La ruta può causare gravi infiammazioni gastrointestinali con tremori, convulsioni e vertigini. Questa pianta ha ancheazione abortiva per via della sua tossicità e per l'azione stimolante sulla muscolatura dell'utero; la ruta è inoltre fotosensibilizzante e irritante per pelle e per le mucose.

Utilizzata soprattutto nella cucina mediterranea, viene aggiunta alle preparazioni per insaporire carni, pesce, insalate, uova e formaggi. La ruta è inoltre utilizzata per aromatizzare la grappa e, in Africa (soprattutto in Etiopia), il caffè. Infine, sia le sue foglie che le bacche, sono fra gli ingredienti del berberè.

Per le sue proprietà repellenti viene usata per combattere gli insetti spargendo le sue foglie nelle fessure dove si rifugiano e tenuta nelle cantine per allontanare i topi.

**Curiosità**

Nell’antico Egitto, la ruta era considerata una pianta sacra ed era usata in riti religiosi e funerari. Si credeva che la pianta avesse proprietà protettive e che potesse accompagnare l’anima nel suo viaggio nell’aldilà.