



Rucola

Rucola selvatica, (*Diplotaxis termifolia*)

Famiglia: *Brassicaceae* o *Crucifera*).
Nome comune rucola, ruca, rughetta o ruchetta selvatica.

La pianta erbacea con foglie di forma allungata molto strette rispetto alla

specie *Eruca sativa*, coltivata con foglie di un verde più scuro e più larghe; pure i fiori sono differenti: quella selvatica a fiorellini gialli diffusi agli apici delle ramificazioni, mentre quella coltivata ha fiori bianchi a calice e con grappoli all'apice della pianta.

Descrizione: Le foglie sono leggermente piccanti, di profumo leggermente caratteristico del peperone. La pianta raggiunge i 70 cm d'altezza ed anche più, è sempre verde anche se in qualche mese dell'anno perde alcune foglie; è pianta pluriennale, mentre quella coltivata è annuale. I semi contenuti nei baccelli, sono minutissimi e con forte potere germinativo.

Curiosità: In passato veniva molto usata in medicina. I romani addirittura le davano un forte potere afrodisiaco e la consigliavano per l'impotenza. Testimonianze in tal senso le troviamo in Marziale, il quale, rivolto a Luperco, noto per l'impotenza, dice: "a nulla possono più giovare rucola e santoreggia", mentre Columella, scrittore latino autore di un trattato di agronomia (*De re rustica*) dice "perché i pigri mariti desti a Venere la Rucola". Per questo non veniva coltivata nei conventi.

E Dioscoride dice che "tanto il seme quanto le foglie incitano Venere".

Alla rucola si dava anche un certo potere per curare le bronchiti e la pertosse, bevendone il decotto; per il suo contenuto elevato di Vitamina C **era utile come antiscorbutico, aperitivo, tonico, benefico per il fegato, contro il meteorismo, però è sconsigliata a chi soffre di gastrite e ulcera.**

Nell'Italia meridionale si dava da mangiare in abbondanza alle ragazze in età di sviluppo poiché si riteneva che facesse ingrossare le tette. Si usava anche come preventivo contro gli attacchi cardiaci, tanto che Lucio Apuleio Saturnino (125-170), filosofo, scrittore, alchimista riferisce che questa pianta nell'antichità fosse chiamata *coragina* proprio per tal motivo.

Contiene: La rucola è molto ricca di potassio (468 mg x 100gr), calcio (309 mg x 100 gr), fosforo (41 mg x 100gr), ferro (5,2 mg x 100gr), Vitamina C.

Infuso calmante e tonificante: 10 foglie di rucola, 3 o 4 foglie di menta, poche cime fiorite di santoreggia, si pongono in infusione per 10 minuti in una tazza di acqua bollente, filtrare e berne una tazzina da the.

Tisana afrodisiaca: Usata nell'antichità : frullare una manciata di foglie con un po' di semi, un cucchiaino di mele, un po' d'acqua, si scalda e si aggiunge lentamente altra acqua fino a 800 gr., quindi si filtra e si beve.

In cucina si usa soprattutto in insalate, da sola o insieme alle altre verdure; nei condimenti e per guarnire i piatti di portata.

Pesto di rucola con pinoli: si pestano una manciata di foglie di rucola con 50 gr di pinoli, 1 spicchio d'aglio, 1 bicchiere di olio extravergine di oliva, 5° gr di parmigiano, 50 gr di pecorino.

Se si ha fretta si può mettere il tutto in frullatore, avendo cura di introdurre gli ingredienti con uno o due cucchiaini di olio, il resto si aggiunge alla fine. Con questa salsina si possono condire insalate, insalata di orzo e farro e il riso con patate, spaghetti, rigatoni.

Insalata di rucola e pere: ingredienti: 150 gr di rucola, 100 gr di grana padano in scaglie, 5 o 6 gherigli di noci (più qualche altro per guarnire), 2 grosse pere, olio q.b.. Si può preparare in unica ciotola o in 4 ciotole, dividendo in parti uguali gli ingredienti.

Lavare la rucola e spezzettarla grossolanamente, sbucciare le pere e farle a pezzetti, spezzettare i gherigli (lasciare interi quelli per guarnire). Mettere in ciotola la rucola, pezzetti di pera, le scaglie di grana e i gherigli spezzettati, condire con olio, limone e un goccio di aceto balsamico. Guarnire con foglioline intere di rucola e gherigli interi di noci.

Cavatelli con la rucola: ingredienti: 600 gr di cavatelli, 300 gr di rucola, 600 gr di pomodorini freschi, aglio, olio, peperoncino macinato a piacere. Lavare i pomodorini, la rucola, asciugarla. In una padella versare mezzo bicchiere di olio extravergine, l'aglio, aggiungere i pomodorini spezzettati e far cuocere per una quindicina di minuti. In una pentola mettere a bollire l'acqua, salarla, , versare i cavatelli. A cottura ultimata, scolare i cavatelli, versarli nella padella, aggiungere la rucola spezzettata e mescolare per bene. A piacere aggiungere una grattatina di ricotta di pecora salata.

Bucatini, rucola e formaggio di fossa: ingredienti: 400 gr di bucatini, 200 gr di rucola, una noce di burro, mezzo bicchiere di olio, una spolverata di parmigiano e 100 gr di panna da cucina, una spruzzata di pepe, 100 gr di formaggio di fossa (in sostituzione, taleggio o pecorino fresco, a dadini).

Sciogliere in una capiente padella la noce di burro, l'olio, versare la rucola spezzettata e far cuocere per 10 minuti. Spegnerne. Mettere a bollire l'acqua con sale q.b., a bollitura versare i bucatini. Riaccendere la fiamma sotto la padella, incorporare la panna, una spruzzatina di pepe, spolverare il parmigiano mescolando per bene. Scolare la pasta, farla saltare per un minuto mescolando bene, aggiungere dadini di formaggio di fossa e servire.

Chitarra, gamberetti e caciocavallo: ingredienti: 600 gr di pasta alla chitarra o crioli, 150 gr di rucola ,500 gr di gamberetti freschi, 150 gr di caciocavallo tagliuzzato molto finemente in piccole scaglie, olio extravergine d'oliva, sale, pepe.

Sgusciare i gamberetti (per facilitarne l'operazione si potrebbero far scottare per alcuni minuti a vapore). In una pentola si mette a bollire abbondante acqua per lessare la pasta. In attesa che l'acqua per la pasta bolla, in una padella si versa dell'olio e si mette ad appassire la rucola precedentemente lavata, asciugata e spezzettata . Quando l'acqua bolle si versa nella pentola la pasta e si lascia cuocere. Si alza la fiamma sotto la padella , si versano i gamberetti . Si scola la pasta e si versa in padella, si spruzza il pepe, si versa il caciocavallo rimestando bene perché il tutto si amalgami, si copre la pentola facendo saltare il tutto per un paio di minuti.

ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.