



# Rucola

---

**Famiglia:** Crucifere

**Altri nomi:** rughetta, ruchetta o rucoletta.

**Habitat:** la rucola è originaria dell'area del Mediterraneo e dell'Asia centro-occidentale. Oggi è coltivata anche in altre parti del mondo. Oggi con il nome di rucola o ruchetta si intendono due piante diverse:

- la verdura coltivata a foglie più larghe, ingrediente d'insalate, risotti, pasta e contorni di carne;
- l'erba aromatica selvatica a foglie più piccole, che cresce spontanea nell'Italia mediterranea, dal livello del mare fino agli 800 m d'altezza.



**Caratteristiche :** La rucola o ruchetta, nome latino "eruca sativa", era molto cara agli antichi soprattutto per le sue proprietà curative. I Romani, che ne consumavano anche i semi, le attribuivano qualità magiche e la utilizzavano nei filtri amorosi, ritenendola il più potente tra gli afrodisiaci. La sua coltivazione era spesso effettuata nei terreni che ospitavano le statue falliche erette in onore di Priapo, dio della virilità. Anche durante il Rinascimento si scrisse sugli effetti afrodisiaci della rucola, e l'erborista Matthias de Lobel (XVI sec.) narra di certi monaci che eccitati da un cordiale a base di rucola, abbandonarono il voto di castità.

**Etimologia:** diminutivo di "ruca", dal latino eruca di etimologia incerta. Alcuni risalgono al latino urere, che vuol dire "bruciare", con riferimento al gusto piccante della Rucola.

## Cucina

La rucola si usa cruda aggiunta alle insalate; appena lessata si unisce alla pastasciutta, al riso, alle uova sode, ai ripieni di carne e alle minestre di verdura.

## Salute

Quest'erba, ricca di vitamina C, presenta valide proprietà antiscorbutiche, inoltre stimola l'appetito, favorisce la digestione, risulta benefica per il fegato e combatte la presenza di gas nell'intestino. Un pugno di foglie di rucola, un pizzico di foglie di menta e poche cime fiorite di santoreggia, poste in infusione in una tazza d'acqua bollente, forniscono una bevanda tonificante e rasserenante