



LA RUCOLA

di Natasha Russo, dietista diplomata

La pianta della rucola, nome scientifico *Eruca Sativa*, appartiene alla famiglia delle Crucifere e cresce in modo spontaneo nell'area mediterranea fino ad un'altezza di 800 metri sul livello del mare; le foglie della rucola hanno un gusto intenso, quasi acidulo, che le caratterizza.

Il nome "Eruca" deriva dalla parola latina "Urere" che significa *bruciare*; questo a causa del sapore pungente delle sue foglie e dei suoi semi in particolare.

Nella rucola sono presenti la vitamina A, la vitamina C, alcune del gruppo B, la E, la vitamina K e la vitamina J; molto importante la presenza del Beta-Carotene, sostanza con proprietà antiossidanti e quindi in grado di apportare benefici al nostro organismo.

Rucola: Proprietà e Benefici

1. Grazie alla presenza di vitamina C, in tempi passati veniva impiegata per combattere lo scorbuto;
2. Stimola l'appetito;
3. Favorisce la digestione;
4. Azione diuretica;
5. Calma la tosse
6. Benefica per il fegato;
7. Azione carminativa, ossia favorisce l'espulsione dei gas intestinali;
8. Stimola l'organismo nel periodo di convalescenza e debolezza;
9. Azione calmante e tonificante quando viene assunta come tisana con menta e cime fiorite di santoreggia.

La rucola, se assunta sotto forma di infuso ha proprietà rilassanti mentre, se consumata cotta, apporta benefici al fegato; uno studio recente condotto sui ratti ha dimostrato che la rucola ha effetti benefici sullo stomaco per quanto riguarda la prevenzione dell'ulcera.

L'unico aspetto negativo della rucola riguarda la facilità con cui provoca effetti irritanti sul nostro organismo quando assunta a dosi elevate.