

Rucola

(Eruca vesicana)



in cucina

Generalmente consumata cruda e condita come una semplice insalata, trova spesso impiego anche in primi piatti, zuppe di verdure e carni crude. Grazie al suo sapore gradevole e particolare viene, inoltre, utilizzata per la preparazione di vari tipi salse che accompagnano primi piatti o pietanze a base di pesce.

uso terapeutico

Una delle proprietà riconosciute alla rucola è quella di facilitare il processo digestivo, infatti la sua assunzione è in grado di favorire la produzione di succhi gastrici; oltre alle proprietà digestive la rucola facilita l'espulsione dei liquidi dall'organismo ed è quindi un discreto diuretico. Se assunta sotto forma di infuso ha proprietà rilassanti mentre, se consumata cotta, apporta benefici al fegato.