



Rucola (Eruca Sativa)

La eruca sativa, appartiene alla famiglia delle Brassicaceae ed è tra le verdure più **ricche di calcio e magnesio**. Il magnesio è contenuto nella clorofilla, quindi in tutte le verdure a foglia verde scuro. La rucola contiene magnesio necessario

per le funzioni del cervello, del **sistema nervoso e muscolare**. La rucola contiene inoltre una vitamina indispensabile per la formazione dell'osso: la vitamina K. È la vitamina nota in un primo momento solo per la sua funzione cardine nella coagulazione, poi, da una ventina d'anni, si è scoperto anche il suo insostituibile ruolo **nella formazione dell'osso**. La rucola stimola la ripresa dell'organismo in caso di **astenia e debolezza psicofisica**. Può essere impiegata per **disinfettare e cicatrizzare** le ferite. Insieme alla bardana e le radici di ortica, compone una lozione utile per la pulizia del cuoio capelluto affetto da **seborrea**.

Un dolce e piccante alcool digestivo chiamato Rucolino è fatto da rucola nell'isola di Ischia. Questo liquore è una specialità locale, consumato in piccole quantità dopo pasto. In Asia occidentale e Nord India, i semi di rucola vengono pressati per fare l'olio taramira, usato in decapaggio e (dopo un invecchiamento per rimuovere l'acredine) come insalata o olio da cucina.

Dott.ssa Michela Trevisan, Biologa - Nutrizionista

Tel. 3478782721 - michela.trevisan@gmail.com

Dott.ssa Sofia Kanellou, Nutrizionista

Tel. 3421309275 - kanellous@gmail.com

| tabella nutrizionale per 100g | | | |
|-------------------------------|-----|-------------------|-------|
| calorie (kcal) | 25 | ferro (mg) | 1,5 |
| proteine (g) | 2,6 | magnesio (mg) | 47 |
| grassi (g) | 0,7 | vitamina C (mg) | 15 |
| carboidrati (g) | 3,6 | acido folico (µg) | 97 |
| fibre (g) | 1,6 | vitamina K (µg) | 108,6 |
| calcio (mg) | 160 | vitamina A (µg) | 119 |

Ricette

CARPACCIO DI TEMPEH CON RUCOLA

Ingredienti: 250 g di tempeh, ½ C di sale alle erbe, 1 pizzico di pepe, 2 limoni o 2 C di aceto balsamico, 1 manciata di rucola. A piacere si può aggiungere un solo ingrediente tra: pomodorini ciliegina, cipollotto fresco affettato, mela o pera affettate sottili, capperi, olive, pomodori secchi.

Procedimento: affettare il tempeh molto sottile. Emulsionare con una forchetta il succo filtrato dei limoni o l'aceto con l'olio, il sale ed il pepe. Lasciar marinare il tempeh in questo composto da 1 ora a una notte intera. Servire su rucola fresca con l'aggiunta di uno degli ingredienti a scelta sopracitati.

PESTO DI RUCOLA

Ingredienti: 300 gr. di rucola, 60 gr. di olio extravergine, 30 gr. di mandorle o noci, 20 gr. di pinoli, 2 spicchi d'aglio, sale, pepe.

Procedimento: si frulla la rucola con le mandorle, i pinoli e l'aglio, si aggiunge un pò di olio e.v.o., e si aggiusta di sale.

Ottima con spaghetti integrali o strozzapreti (con una spruzzata di lievito in scaglie), ma anche per condire il farro, da provare sul pane. Molto buono come farcitura per la pizza di miglio.

RUCOLA IN PADELA

Ingredienti: 500 g di rucola, 1 spicchio d'aglio, olio extravergine d'oliva, sale

Procedimento: eliminare i gambi della rucola e sciacquarla per bene. In una padella rosolare uno spicchio d'aglio. Aggiungete la rucola e un po' di sale. Far cuocere circa 5 minuti e servire la rucola in padella.

RISOTTO SELVATICO ALLA RUCOLA

Ingredienti: 250 gr di riso rosso selvatico, 300g di rucola, 700 ml di brodo vegetale, 50 ml di vino bianco, sale, pepe, olio.

Procedimento: tritare la cipolla e farla appassire in una casseruola con olio e acqua. Aggiungere il riso e farlo tostare nel condimento, poi mescolare e sfumare con il vino. Pulire la rucola, tagliarla a pezzi ed unirla al riso. Mescolare per far insaporire, poi ricoprire con il brodo bollente e salare. Continuare la cottura del risotto aggiungendo man mano il brodo bollente. Lasciar riposare un paio di minuti prima di servire il risotto di rucola nei piatti.