

# Ruola,

sapore e proprietà...  
**STIMOLANTI!**



**Aiuta la velocizzazione del metabolismo pigro, depura attraverso un'azione diuretica, è digestiva e si accompagna davvero a tutto: ecco l'identikit di una pianta da apprezzare**



Di **Patrizia Pellegrini**  
Naturopata Bioterapia Nutrizionale®  
www.patriziapellegrini.com

**P**ianta erbacea annuale che non ha alcun problema di coltivazione, e che cresce bene in tutti i tipi di terreno, anche spontanea, la ruola (anche detta "rughetta") appartiene alla variegata famiglia delle Crucifere. Se ne consumano le foglie fresche, dal tipico sapore aromatico e un po' pungente, che diventa più accentuato se cresciuta in un terreno particolarmente arido (di solito caratteristico della ruola che cresce spontanea).

### Proprietà nutrizionali

La ruola è povera di calorie (appena 25 kcal per 100 g), ma ricca di vitamine e minerali. Tra le vitamine, particolarmente presenti la C, che stimola il

È bene non consumare troppa ruola, perché a dosi elevate produce sostanze che possono avere effetti irritanti sull'organismo, con comparsa di macchie rosse e bolle pruriginose sulla pelle. Se ne possono assumere dunque al massimo 2 manciate al giorno.

sistema immunitario, la A, la B e la K, che aiutano, insieme alla presenza notevole di calcio, la salute delle ossa. Stimola il metabolismo grazie alla presenza di iodio, è diuretica e depurativa, e potenzia la produzione di succhi gastrici, risultando così d'aiuto anche alle funzioni digestive.

Inoltre, è adatta in caso di inappetenza, per le sue proprietà aperitive.

**È molto ricca di acido folico, dunque è consigliata alle donne in stato interessante, perché protegge il feto da alcune particolari malformazioni (spina bifida).**

Sembrerebbe che abbia anche doti afrodisiache (per le quali è nota sin dall'antichità): le foglie fresche sarebbero infatti d'aiuto, se consumate con costanza, per il trattamento dell'impotenza sessuale.





### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

#### Per il gelato:

- 300 ml di latte
- 20 ml di tuorlo d'uovo
- 50 g di miele
- 60 g di formaggio grana

#### Per il pesto:

- 30 g di rucola fresca
- 15 g di mandorle tostate
- 10 g di formaggio grana
- Olio extravergine di oliva
- 2 cubetti di ghiaccio

#### Per i pomodori al forno:

- 100 g di pomodori datterini
- Erbe miste (rosmarino, origano, dragoncello...)
- 1 testa d'aglio
- Olio extravergine di oliva



**Pasquale Minciguerra**  
 Chef dell'Hotel Europa, Latina  
[www.hoteleuropalatina.com](http://www.hoteleuropalatina.com)

## Gelato al formaggio grana, pesto di rucola e pomodoro infornato

Portate il latte a 50° C, aggiungete il miele e il tuorlo d'uovo e cuocete fino a 82° C. Togliete dal fuoco e aggiungete il grana grattugiato, frullando il tutto con un mixer a immersione. Raffreddate rapidamente usando un bagnomaria ghiacciato e lasciate in frigo per 12 ore, per poi mettere nel freezer per qualche ora, avendo cura di mescolare il gelato di tanto in tanto.

1

Frullate insieme la rucola (tenendo qualche foglia da parte per la guarnizione), le mandorle, il grana e il ghiaccio, e aggiungete l'olio a filo, fino a ottenere un pesto denso. Copritelo con la pellicola per alimenti e conservatelo in frigo. Tagliate i pomodorini in verticale, lasciateli sotto sale per un'ora, sciacquateli e cuoceteli in forno a 120° C per un'ora con l'aggiunta delle erbe miste, dell'aglio in spicchi e di un filo d'olio.

2

Disponete il pesto di rucola sul piatto da portata con delle foglie di rucola come guarnizione, posizionatevi sopra il gelato al grana e i pomodori, completate con un giro di olio extravergine e servite subito in tavola.

3

### Acquisto e conservazione

Quando acquistate la rucola, assicuratevi di evitare le foglie ingiallite e dure, che perdono molte delle caratteristiche salutari, oltre a risultare meno appetitose e più fastidiose da masticare. Le foglie devono essere fresche, tenere e di un bel verde vivo. Una volta portata a casa, lavatela bene eliminando ogni eventuale residuo



di terriccio, asciugatela bene e conservatela in un sacchetto di carta in frigorifero, per un massimo di 4-5 giorni. È comunque meglio consumarla subito, per sfruttare al meglio le sue doti nutrizionali. 🐦

### A COSA ABBINARLA

La rucola è utile in associazione con altri alimenti per aumentare il potere nutritivo del pasto e **facilitare i processi digestivi**. È quindi particolarmente efficace, dal punto di vista nutrizionale, se associata a carne, pesce, formaggio.

CI PIACE