



Eruca sativa

Famiglia CRUCIFERE O
BRASSICACEE

RUCOLA, RUCHETTA, RUGHETTA

ETIMOLOGIA - Il termine "eruca" si fa derivare dal greco *erúgomai*, nel senso di rigettare, e dal latino *eruca* (nome di un'erba). Genere di pianta crocifera, con 5 specie, mediterranee, di cui una sola in Italia, la rucetta (*Eruca sativa*).

AMBIENTE - La pianta cresce in maniera spontanea in Asia e nelle regioni del bacino del Mediterraneo in particolare nel Sud Italia

(Penisola Sorrentina e Monti Lattari) e in Grecia anche se ormai è coltivata ovunque.

La si può trovare fino ai 800 m slm.

CARATTERI BOTANICI

FUSTO-eretto, ramoso, più o meno peloso la cui altezza può raggiungere 80cm.

FOGLIE -pennato-lobate con 3-4 coppie di lobi asimmetrici ai lati del rachide e lobo terminale più grande. Il loro colore può variare da verde chiaro a verde medio.

FIORI - grandi, su peduncoli brevi, riuniti in racemi, sepali di colore violaceo, petali bianco-crema con venature viola o rossastre.

FRUTTI - a siliqua, appressati al caule, lunghi tre volte la larghezza, con becco terminale di 7-10 mm.

USI - Essa si può usare in cucina sia cruda sia cotta. In insalata si abbina generalmente ad altre verdure a foglia quali le lattughe, i radicchi e la valeriana. Alcuni abbinamenti ormai classici sono quelli con i formaggi freschi (lo stracchino, il primosale, i tomini o anche a pezzettini all'interno della ricotta) e quelli con le carni crude tagliate sottilissime (il cosiddetto "carpaccio"). Può essere utilizzata per la realizzazione di un pesto del tutto simile a quello genovese, dove il basilico, tutto o in parte, viene sostituito dalla rucola.

Cotta è ottima in abbinamento agli spinaci e alle bietole, ma può anche essere impiegata come condimento per la pasta (per esempio in abbinamento a pesci molto saporiti quali le acciughe o le sarde).

STORIA E LEGGENDE - L' eruca sativa è conosciuta dai tempi antichi. Probabilmente è originaria del bacino del Mediterraneo, in particolare del Sud Italia e della Grecia. Era già conosciuta dai Romani che la impiegavano per dare gusto, sia da cruda sia da cotta, alle loro pietanze a base di verdure. I semi di questa pianta venivano anche impiegati per produrre un olio essenziale, molto popolare per effettuare i massaggi.

Dato il suo sapore intenso e speziato veniva considerato uno dei cibi più afrodisiaci. Con l'avvento del Medioevo fu bandita quasi del tutto. Ciò nonostante tutt'ora è nuovamente utilizzata.