

Ruchetta

Eruca sativa

Divisione: *Spermatophyta*
Sottodivisione: *Angiospermae*
Classe: *Dicotyledones*
Sottoclasse: *Choripetalae*
Gruppo: *Dialypetalae*
Ordine: *Rhoedales*
Famiglia: *Cruciferae*
Genere: *Eruca*
Specie: *E. sativa*

ASPETTO: pianta erbacea annuale conosciuta fin dai tempi antichi, per le sue qualità terapeutiche e alimentari.

FIORI: piccoli, sono formati da quattro petali solitamente bianchi o di colore paglierino variegati di marrone e si innalzano su steli sottili.

FRUTTO: siliquetta.

FOGLIE: disposte alternativamente lungo lo stelo e hanno forma oblunga di lancia; le superiori sono più strette delle inferiori; hanno un odore caratteristico e un sapore decisamente acidulo, succose.

UBICAZIONE: cresce spontanea nei luoghi incolti.

ALTEZZA: 70 cm

UTILIZZO IN GIARDINO: il suo substrato prediletto è ben sciolto e sabbioso. Il ciclo vegetativo di questa pianta è molto breve: dal momento della semina, che si effettua a primavera direttamente in piena terra, al completamento del ciclo vitale trascorrono spesso solo poche settimane. Cresce bene in pieno sole come in leggera ombra, purché sia posta

al riparo dai venti. In condizioni climatiche ideali talora le piante mantengono la vegetazione anche in inverno. La coltivazione della rucola può venire effettuata anche in contenitori.

PROPAGAZIONE:
seme.

GASTRONOMIA: le foglie si consumano fresche; apprezzata fin da tempi antichi per il suo aroma speziato e piccante, la rucola viene molto usata nelle insalate e nelle salse; arricchisce di sapore i tramezzini, le pizze, esalta alcuni formaggi molli e può anche essere cotta a vapore.

ETNOMEDICINA: gli antichi romani attribuivano alla rucola proprietà afrodisiache e ne consumavano anche i semi. Un tempo la rucola era più apprezzata per virtù medicinali che per l'uso alimentare. Ha proprietà terapeutiche vitaminizzanti, antiscorbutiche, aperitive, digestive.

