



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
La voce dei consumatori*

## Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

---

## Rucola: il modo migliore per utilizzarla

Lun 13/05/2019 - 10:00

### **Mangiare, bere ed altre delizie - lo sapevate che ...?**

La rucola, anche chiamata rughetta o ruchetta, è una pianta della famiglia delle crucifere, cui appartengono anche diversi tipi di cavolo, la senape, il crescione, il rafano e il ravanello. Le sue foglie hanno un gusto che richiama quello della nocciola e che va dallo speziato al piccante, grazie al contenuto di oli di senape (cd. glucosinolati). Questi ultimi rientrano tra le sostanze vegetali secondarie, che, da esperimenti condotti, risulta svolgano un'azione antibatterica e antinfiammatoria.

La rucola è buona da mangiare pura, in insalata, con un po' di olio di oliva e aceto balsamico. Intera o sminuzzata, la rucola arricchisce di sapore insalate verdi o miste, pasta, riso e anche zuppe. Un piatto facile e veloce da preparare è, ad esempio, la pasta (penne) con rucola, feta greca oppure pecorino e pinoli. Con rucola, olio di oliva, noci, parmigiano e aglio si può preparare anche un saporito pesto di rucola. Le foglie di rucola fresche stanno bene anche sulla pizza Margherita.

La rucola appassisce velocemente e pertanto andrebbe consumata subito dopo l'acquisto o la raccolta. Può essere conservata per due-tre giorni in frigorifero, avvolta in un panno umido. È importante lavarla accuratamente prima dell'uso.

La rucola è fra i tipi di verdura che immagazzinano più nitrati e presenta a volte un alto contenuto di tale sostanza. Per questo motivo si consiglia di non consumarla in quantità elevate e di combinarla con verdure a basso contenuto di nitrati (come ad es. carote e pomodori). Grazie all'irradiazione solare, la rucola coltivata in pieno campo contiene meno nitrati rispetto a quella in serra o proveniente da colture protette. Chi coltivasse la rucola nel proprio orto dovrebbe raccogliere le foglie preferibilmente di pomeriggio oppure la sera.