

Rúcula

Introducción

Era utilizada por los romanos como ensalada. También llamada arrúgula, roqueta, jazamango. Es originaria del oeste asiático, sur europeo. Luego se pasó a Norte América. Se cultiva en Europa meridional, Egipto, Sudán. En la India la cultivan por su semilla.

Huele a picante y sabe levemente a naranja.

Puede añadirse a cualquier ensalada o puede hacerse una ensalada sólo con ellas.

Combina muy bien con las patatas (*recetas de patatas*), con la pasta (*recetas de pasta*) y con las pizzas. Las ensaladas suelen hacerse con lechuga y achicoria, añadiendo los tallos y las hojas verdes de la Rúcula.

Se usa fresca.

Es muy apreciada en Francia e Italia, donde se la usa como ensalada.

La planta

Se trata de una planta semierguida muy ramificada y pubescente. Su hojas son verdes y rojizas de 20 a 30 cm. de largo. Sus flores están agrupadas en racimos blancos o amarillos. Se parece al Berro.

Partes de la planta utilizadas

Se usan las hojas y los tallos frescos, en ensalada.

Indicaciones y usos medicinales de la Rúcula

Componentes Activos: potasio, citamina C y triptofano.

Propiedades: diurética, digestiva y afrodisíaca (por el triptofano).

