

# La ricetta della salute: un pesto alternativo, profumato e afrodisiaco, la rucola

**Di Angelo Persico**

La rucola, ruchetta o rughetta è una pianta erbacea annuale appartenente alla famiglia delle Brassicacee (crucifere) che vanta numerosi impieghi sia in ambito culinario che erboristico. Le sue origini sono antichissime e veniva già utilizzata sia dai Greci che dai Romani. Il medico e farmacista greco Dioscoride ne attribuì proprietà digestive, mentre dai Romani non solo veniva utilizzata per aromatizzare i cibi, ma anche a scopo afrodisiaco, impiegandola finanche nella preparazione di filtri d'amore. Proprio a causa delle sue presunte proprietà afrodisiache, durante il Medioevo, se ne vietò la coltivazione presso i monasteri. Leggenda vuole, infatti, che alcuni monaci, dopo aver bevuto un liquore alla rucola avessero abbandonato il voto di castità. Ad oggi la rucola è conosciuta ed apprezzata soprattutto per il suo caratteristico sapore amarognolo e deciso, ma anche per le sue svariate proprietà nutrizionali che la rendono, di fatto, fra gli alimenti benefici per il nostro organismo. Fra tutte, ricordiamo la sua cospicua quantità di vitamina C e, per questo motivo, anticamente veniva utilizzata per combattere lo scorbuto. Poiché spesso viene mangiata a crudo, soprattutto nelle nostre insalate, tale quantitativo di vitamina C non viene perso, ma anzi ci aiuta ad assorbire un minerale prezioso, ugualmente contenuto nella rucola: il ferro. Fra gli altri sali minerali ricordiamo la presenza di potassio, calcio e fosforo. Inoltre ha anche un'azione diuretica e benefica per il fegato, nonché carminativa, favorendo l'eliminazione dei gas. Oggi propongo una ricetta gustosa, a base di pesto di rucola. (Ingredienti per circa 200g di pesto). 1) Lavate accuratamente e poi asciugate la rucola (70g). Ponetela in un

mixer, insieme a dei pinoli (25g), del Grana Padano DOP (2 cucchiaini), uno pezzettino d'aglio, due cucchiaini di olio EVO e una generosa spolverata di noce moscata. 2) Cominciate a frullare, a bassa velocità, aggiungendo se necessario, un altro cucchiaino d'olio EVO, fino ad ottenere una crema fluida. Potete conservare il pesto che avanza in frigorifero per un paio di giorni, riparandolo in un contenitore con tappo ricoperto d'olio. 3) Calate la pasta (io ho utilizzato 50g di spaghetti integrali). Scolatela e aggiungete 1 cucchiaino del vostro pesto, amalgamandolo, se necessario, con dell'acqua di cottura. Il piatto è pronto da mangiare.