

rucola

L'AMICA DELLE TUE OSSA

LA SCELTA OK

Al momento dell'acquisto, controlla che le foglie siano fresche, tenere, verdi e dai bordi ben definiti. Consumala nel giro di 1-2 giorni. La rucola è delicata. Se non puoi mangiarla subito, avvolgi intorno alle sue radici un foglio di carta da cucina inumidito e mettila in frigo, in un sacchetto di plastica bucherellato.

Getty

Contrariamente a quanto potresti pensare, la rucola non è una classica insalata da taglio. «Appartiene infatti alla famiglia delle crucifere (quella di cavoli e broccoli per intenderci)», afferma la dottoressa Anna D'Eugenio, medico dietologo a Roma. «Ecco perché, dal punto di vista nutrizionale, assomiglia molto di più alla verza che alla cicoria». Il modo migliore per consumarla? Cruda e mai da sola in insalata, ma preferibilmente insieme ad altri alimenti che ne potenziano le proprietà.

BASTANO POCHE FOGLIE E... BRUCI PIÙ CALORIE

CON LE VONGOLE È ANTI-OSTEOPOROSI

Il principale pregio della rucola? «A differenza degli altri vegetali in foglia (con la sola esclusione del tarassaco) è ricchissima di calcio», risponde la nostra esperta. «Questa caratteristica la rende utilissima per proteggere la salute delle ossa, soprattutto

Ricca di calcio, riduce il rischio di fratture. Non solo in menopausa

in menopausa, quando i cambiamenti ormonali favoriscono la demineralizzazione dello scheletro. Per contrastare questa tendenza consiglio un pasto composto da spaghetti con le vongole, rucola e spremuta. La pasta fornirà carboidrati e triptofano, utili per attenuare gli sbalzi d'umore dovuti alla messa a riposo delle ovaie. Le vongole e la rucola regaleranno il calcio, indispensabile per prevenire l'osteoporosi e anche per rilassare il sistema nervoso, e lo iodio che, stimolando la tiroide, velocizza il metabolismo e ne frena il rallentamento dovuto all'età. Infine, la spremuta aggiungerà vitamina C e altri antiossidanti importanti per mantenere giovani tutte le cellule.

CON LA CARNE TI DÀ PIÙ ENERGIE

Oltre che per combattere la fragilità delle ossa, la rucola può essere consumata per recuperare le forze e risolvere una leggera anemia. «In questo caso l'ideale è associarla alla carne, che è una fonte privilegiata di ferro», suggerisce la dottoressa D'Eugenio. «L'abbinata ok? Straccetti di manzo alla rucola accompagnati da un contorno di peperoni alla piastra, una fetta di pane e un pompelmo o un kiwi. La vitamina C, presente in tutti i vegetali di questo menu, permetterà di migliorare l'assorbimento del prezioso minerale».

CON LA PASTA ACCENDE L'APPETITO

«La rucola è ottima anche come aperitivo, soprattutto nelle persone inappetenti», precisa la nostra esperta. «Una

manciata di foglie con pochissimo olio è l'ideale per stimolare la fame. A seguire, una pasta con pomodoro fresco e, naturalmente, rucola, melanzane alla griglia e kiwi: tutti alimenti che, oltre a svegliare l'appetito, accelerano il metabolismo e facilitano il transito intestinale. Per chi ha la digestione lenta, invece, è meglio abbinare la rucola a un risotto con gli asparagi, che aumentano la contrattilità dello stomaco. Infine, nel caso di gonfiore addominale dovuto a un'insufficienza biliare, ok a un menu con rucola, pesce e patate fritte: i grassi infatti aiutano il lavoro del fegato favorendo l'eliminazione della bile. Occhio però a non esagerare con i grassi», avverte Anna D'Eugenio. «Se se ne assumono troppi, l'effetto è esattamente l'opposto».

Valori nutrizionali

100 g di rucola ti danno 28 calorie, 468 mg di potassio, 309 mg di calcio, 110 mg di vitamina C