

**Conoscere le erbe**

Ruta comune

Ruta graveolens

Una volta le casalinghe strofinavano i pavimenti con acqua di ruta per scacciare parassiti di ogni genere.

**Storia, botanica e cultura**

La ruta perenne cresce sui pendii rocciosi caldi e asciutti dell'area mediterranea.

**Impiego in cucina e nella medicina naturale**

La *Grappa con ruta* è una bevanda italiana che viene servita con uno stelo di erba di ruta.

**Ricetta**

Formaggio fresco da spalmare con ruta



Cenni storici – Ruta comune

Fin dalla prima epoca romana, la ruta ha una grande importanza nei racconti, nelle favole, nelle leggende e nelle superstizioni.

Per via dei suoi ingredienti naturali, la ruta veniva considerata come «erba che offre protezione». Sembra, infatti, che nell'antichità gli uscieri giudiziari portassero con sé rami di ruta per proteggersi dalla temuta «febbre della prigione», dalle pulci e da parassiti di ogni genere.

Nel 1849 lo scrittore Edgar Allan Poe scrisse una poesia su un uomo morente che doveva essere rimasto allucinato dal profumo della ruta prima che la morte lo avvolgesse nei suoi capelli neri come la pece.

Nel medioevo, gli esperti di erbe consigliavano la ruta come rimedio contro gli occhi stanchi, e i grandi pittori come Michelangelo e Leonardo da Vinci, ma anche artisti di altre epoche, si facevano i lavaggi agli occhi con una tisana di ruta diluita.

Botanica e cultura

Nome: Ruta comune, *Ruta graveolens*

Famiglia: Rutaceae

Nomi popolari: rua, erba ruga

Il nome *ruta* deriva dal greco *reuo* = liberare e *graveolens* significa dal forte profumo.

La ruta è una pianta perenne originaria dei Balcani che fu portata in Italia dai romani e successivamente venne introdotta anche a nord delle Alpi.

Come pianta selvatica si trova, però, esclusivamente sui pendii rocciosi caldi e piuttosto secchi dell'area mediterranea in Italia. La ruta sempreverde è legnosa, resistente all'inverno e non ha grandi esigenze.

Da noi questa pianta viene coltivata negli orti. In abbinamento al rosmarino (*Rosmarinus officinalis*) le foglie grigio-blu profondamente scanalate e i fiori gialli vengono esaltati in modo particolare.

Da maggio si possono raccogliere continuamente le punte dei germogli giovani e le foglie. Dopo il raccolto, il fogliame va fatto seccare subito in un luogo ombroso e ventilato. La ruta non si dovrebbe toccare a mani nude sotto il sole forte poiché si possono generare irritazioni della pelle con formazione di vesciche.



Impiego nella medicina naturale

Nei tempi antichi, la ruta era un'erba medica che veniva utilizzata spesso.

La ruta è amara, piccante, antispastica, coadiuva la digestione, ha un'azione riscaldante e sudorifera e veniva impiegata internamente in caso di coliche e dolori reumatici ma anche mestruali.

A questo proposito desideriamo sottolineare che la ruta non è adatta alle donne in gravidanza.

Come impiego esterno, la ruta, nome popolare della ruta, era considerata un rapido rimedio per lenire le infiammazioni agli occhi, il mal d'orecchi, le malattie della pelle e i reumatismi.

Nella medicina naturale odierna, la ruta ha perso importanza e non viene quasi più prescritta.

Impiego in cucina

Le foglie fresche della ruta in piccole quantità si sposano a meraviglia con insalate, salse e zuppe.

Dai nostri vicini meridionali in Italia, la ruta si aggiunge alla «Grappa con ruta» che viene bevuta in abbondanza dopo un pasto sontuoso per rinforzare lo stomaco.

Con le foglie giovani e piccanti si può aromatizzare anche l'aceto e sono anche contenute nei mix di spezie dall'atmosfera meridionale.

Anche i formaggi alle erbe, le specialità a base di quark e le pietanze a base di uova si possono rifinire con l'aroma speziato delle foglioline tritate della ruta, in piccolissime quantità.



Ricetta

Formaggio fresco da spalmare con ruta

150 g	di formaggio fresco (di pecora, capra o mucca)
3-5	spicchi d'aglio
1 ramo	di ruta
½ cucchiaio	di aceto balsamico bianco
1 cucchiaio	di olio d'oliva
un po'	di pepe macinato fresco
ev. un po'	di sale

- Versare in un recipiente graduato il formaggio fresco, le foglioline di ruta, l'aceto e l'olio d'oliva.
- Aggiungere gli spicchi d'aglio precedentemente schiacciati.
- Ridurre a purea con il mixer e insaporire con un po' di sale e pepe.

CONSIGLIO: questo formaggio è ideale da spalmare sul pane, sui crostini, sulle patate ecc.

