

Erba Ruta (*Ruta graveolens* L.)



Caratteri botanici

*Pianta erbacea molto aromatica, spesso legnosa alla base. Ha **fusto** ramoso, alto fino a 80 cm, con **foglie** alterne, pennato-composte, divise in segmenti spatolati o lineari leggermente carnose, verdi-azzurre.*

*I **fiori**, giallo-verdognoli, sono riuniti in corimbi apicali.*

Forse per quei suoi piccoli fiori gialli che, una volta sbocciati, ricordano delle croci in miniatura, l'erba ruta è stata ritenuta, fin dai tempi più antichi (Il termine "ruta" deriva dal greco e significa salvezza, liberazione) una vera e propria panacea di qualsiasi malanno.

Anche se oggi stesso questa pianta è guardata con una certa venerazione, grazie a quell'alone miracolistico e superstizioso tramandatoci dai nostri avi, dobbiamo premettere, prima di tutto, che la ruta è una pianta velenosa, il cui uso sconsiderato ed eccessivo potrebbe provocare seri disturbi o, addirittura, avvelenamenti.

Distribuzione: *originaria del Mediterraneo orientale, coltivata nelle zone calde dove si è naturalizzata.*

Habitat: *campi, muri e rupi. Terreni aridi dal piano alla montagna.*

Raccolta e conservazione

Raccogliere le foglie prima che i fiori siano sbocciati e usarle fresche o essicate.

Proprietà terapeutiche

Le sostanze medicamentose dell'erba ruta sono tutte contenute nell'olio dall'odore sgradevole che si trova raccolto in vescichette sulle foglie.

Le foglie dell'erba ruta vengono quindi usate per farne degli infusi, nella misura massima di un grammo per ogni tazzina di acqua bollente.

Questi infusi servono a calmare gli attacchi isterici, a favorire e a rendere più facili e meno dolorosi i cicli mestruali, a eliminare, infine, le coliche intestinali flatulente.

L'erba ruta, inoltre, ha dei discreti effetti digestivi, anche se inferiori a molte altre erbe o a quelli tradizionalmente riconosciuti.

*A questo proposito va per la maggiore la cosiddetta **grappa alla ruta**, preparata immergendo nella grappa un ramoscello di ruta.*

Così elegantemente preparata la possiamo trovare, al giorno d'oggi, in qualsiasi pubblico esercizio, dove viene servita come una vera e propria specialità.

Uso in cucina

Le foglie fresche possono essere usate con moderazione per insaporire insalate, carni, pesci, oli e aceti aromatici.

Ricette culinarie

Sardine in padella (patina de apua)

Pulisci le sardine e mettile a friggere nell'olio. Disponile poi in una pentola di terracotta resistente al fuoco ed aggiungi olio, vino e garum.*

Lega poi dei mazzetti di ruta ed origano, che metterai nella pentola togliendoli a cottura ultimata. Spolverizza con pepe e servi.

Salsa per cardi (o carciofi) (Aliter) cardous.

Pesta nel mortaio ruta, menta, coriandolo e finocchio, tutti freschi.

Aggiungi pepe, sedano montano, miele, garum e olio.*

**Garum: condimento d'archeologia gastronomica. Per prepararlo il più semplicemente possibile, prendere della pasta d'acciughe e diluirla con qualche goccia d'aceto.*

Il sapore dovrebbe avvicinarsi al condimento romano per eccellenza, ... ma nessuno può darne una conferma certa.

Curiosità

L'erba ruta era ritenuta l'erba contro la paura. Si metteva in tasca, appunto, quando si dovevano affrontare situazioni di paura.

Nelle credenze popolari si riteneva che le case in cui cresceva la ruta fossero da considerarsi "privilegiate" Si piantava abitualmente nei giardini perché la si riteneva un potente amuleto in grado di allontanare il malocchio e contrastare ogni sorta di fattura.

♥ Ogni vostro suggerimento è gradito ♥