

Fresco Aroma



RUCOLA SELVATICA

(*Diplotaxis tenuifolia*)



DESCRIZIONE

Coltivazione

Si adatta a qualsiasi terreno, anche quello sassoso, sabbioso o incolto. Non tollera i ristagni d'acqua. Annaffiare al bisogno. Sopporta inverni rigidi ed estati calde.

Raccolta e conservazione

Si può raccogliere tutto il tempo dell'anno sempre prima della fioritura e quando le foglie sono ben sviluppate. Queste devono essere utilizzate fresche.

Uso in cucina

Il suo sapore è decisamente più marcato, quasi piccante. Si utilizza per aromatizzare insalate, patate lesse, pasta, riso, uova, minestre, bresaola, formaggio grana, carni lesse ecc.