

LA RUCOLA

e le crucifere



Gli ortaggi della famiglia delle crucifere (o Brassicaceae) possiedono moltissime proprietà benefiche per la nostra salute e sono sempre consigliabili nella nostra alimentazione. Contengono minerali, vitamine e fibre e sono considerate antinfiammatorie, antiossidanti, protettive per i problemi cardiovascolari e benefiche per l'equilibrio della flora intestinale.



Appartengono a questa famiglia:

- la rucola
- il cavolfiore e tutti i tipi di cavolo (cappuccio, verza, nero, rosso, riccio)
- i broccoli
- le cime di rapa
- i ravanelli

Sono verdure in gran parte invernali e il nome deriva dalla forma a croce delle foglie che le caratterizzano.



In caso di fastidi intestinali può essere benefico preparare un brodo a base di crucifere da sorseggiare durante la giornata per un effetto lenitivo.

In generale, le crucifere possono essere utilizzate come contorno per un corretto apporto di verdura durante la giornata e trovano ampio spazio in preparazioni calde o fredde, tra cui la salsa di rucola e yogurt.