Rukola zahání únavu

Odkud přišla rukola?

Původní název této zdravé bylinky je „rucola“ a do našich končin se dostala z jihu, respektive z Apeninského poloostrova – Itálie. Dále však postupovala do řecké nebo třeba francouzské kuchyně a **její charakteristická štiplavá chuť tak zdobí nejen pizzy, ale i jiné pokrmy středomořské kuchyně**

Jak vypadá a kde ji sehnat?

Rukola **připomíná podlouhlé listy pampelišky** a u nás jí můžete sehnat především v supermarketech. Pokud ovšem chcete, **můžete si ji celoročně pěstovat i sami doma**! Na tácek s navlhčenou vatou dáme semínka rukoly a pěstujeme ji na okně podobně jako třeba řeřichu.

Proč je rukola zdravá?

Rukola nejenže výborně chutná, ale je i zdraví prospěšná. Konzumací této bylinky **zásobujeme tělo zejména vitamínem C a beta karotenem**. Dále rukola **detoxikuje krev a naše játra, posiluje imunitu, zvyšuje chuť k jídlu, má mírně močopudné a projímavé účinky a** prokazatelně **pomáhá zahánět únavu.**

Náš tip: Rukolový salát s ořechy

Salát: *50 g rukoly, 50 g vlašských ořechů*

Zálivka:*2 stroužky česneku, sůl, 1 lžíce bílého vinného octa, 3 lžíce olivového oleje*

Listy rukoly očistíme, důkladně propláchneme a necháme okapat. Zálivku si připravíme smícháním utřeného česneku se solí, k němuž přidáme vinný ocet a olivový olej. Vše dobře našleháme a přelijeme přes rukolové listy, s nimiž zálivku opatrně promícháme. Podáváme posypané vlašskými ořechy a s čerstvým bílým chlebem. Tento salát se také výborně hodí například k těstovinám, masu nebo rybám. Podle chuti můžeme přidat i bílý jogurt nebo oblíbený sýr pokrájený na kostičky.