



## Rucola Domestica e Rucola Selvatica

### Qual'è la differenza ?

Siamo al terzo numero di questa rubrica di botanica, e sembra quasi che la pagina dove si effettua il download si sia leggermente inverdita. In realtà il mio buon umore è giustificato dal fatto che molti utenti del sito hanno trovato interessanti i precedenti numeri e sono stato invitato a continuare con la stessa fede e abnegazione. Voglio ricordare al lettore occasionale che ci legge per la prima volta che questa rubrica si occupa delle buone erbe commestibili o medicinali dimenticate ormai da tempo sia dalle nostre tavole che da i nostri erbari casalinghi. Mentre scrivevo mi è sembrato di sentire qualcuno dei lettori che chiedeva tra sè cosa potesse essere un "erbario casalingo". La sua domanda è più che lecita, ed io proverò a convincerlo che oggi giorno è molto utile farsene uno.

Migliaia di anni fa, quando l'uomo cominciò a conoscere, ad apprezzare e usare le erbe che vivevano attorno a lui, soprattutto utilizzandone le proprietà farmacologiche, pensò bene di creare una specie di dispensa casalinga sempre pronta a fornirgli l'erba giusta quando gli serviva. Se riflettiamo bene, ancora oggi, anche se in misura molto ridotta e sicuramente non sempre per gli stessi motivi che predominavano in quegli anni di conquista, teniamo in casa camomilla, pepe, peperoncino, origano, rosmarino, alloro e altro. Oggi molte delle spezie che teniamo in casa ci servono solo per abbellire le nostre preparazioni culinarie o al massimo per appagare il nostro palato insaziabile. Tutti questi comportamenti, amplificati dalla civiltà del consumo, e condizionati dalla continua fretta che contraddistingue le nostre abitudini di refezione, non ci permettono più di estrarre ed utilizzare tutti quei reali benefici contenuti nelle piante. A volte mi è capitato di sentire qualcuno che lamenta di non digerire la pasta e fagioli preparata dalla moglie, soprattutto se la mangia di sera, e senza troppa meraviglia, scopro successivamente che la preparazione del piatto è stata effettuata senza l'aggiunta di sedano o salvia, e addirittura senza pomodoro, elementi indispensabili che permettono la digeribilità della pietanza. Sono proprio le nostre nuove abitudini alimentari, accompagnate dal distacco dall'elemento verde, la causa di inconvenienti sempre più frequenti, i quali potrebbero interferire sulla serenità della nostra vita. Alcune massaie della civiltà moderna dichiarano che tenere nelle proprie case origano, salvia o altro in una

dispensa è poco igienico e inoltre sono fonte di cattivo odore. Non parliamo della preparazione delle verdure cotte, che determina un eccessivo consumo in termini di tempo e di energia. Se ci fermiamo un attimino a pensare l'enorme perdita di valori che tutto questo comporta ed il rischio che certi "trattamenti" dei cibi del 2000 possano comportare per la nostra salute, capiremo il perchè il piatto preparato dalla nonna è sempre più buono di quello preparato con mezzi artificiali. Queste ragioni ci obbligano a preferire una maggiore attenzione nella preparazione dei nostri piatti, servendoci quando possiamo, di tutto quello che la natura è in grado di offrirci. Organizziamo oggi stesso un angolo nella nostra cucina ricco di veri sapori naturali. Raccogliamo noi stessi alcune delle erbe indispensabili per la nostra salute, tutto nel rispetto e nell'amore della natura generosa che ce li offre.

Continuiamo allora il nostro discorso parlando in questa sede di una piantina o meglio, di due piantine questa volta molto più note di quelle trattate precedentemente, la Rucola, conosciuta anche come Rughetta.



La Rucola Domestica o Rughetta Domestica (specie *Eruca sativa*) è una saporita pianta appartenente al genere *Eruca* e alla famiglia delle *Brassicaceae* (o *Cruciferae*). Questa pianta è comune trovarla nei mercati ortofrutticoli poichè, specie coltivata. È dall'inconfondibile gusto amarognolo e intenso ed è tipicamente consumata nell'insalata. La pianta deve il suo sapore piccante a un glucoside che genera un'essenza solfocianica dalle proprietà toniche ed eccitanti. Cresce anche spontaneamente ai bordi dei campi e nelle macerie fino a 800/1000 metri di altezza sul livello del mare. Si riconosce per il fusto eretto peloso verso il basso, con grandi foglie basali disposte a rosetta. Le foglie di un verde scuro hanno una caratteristica forma che ricorda alcune verdure della stessa famiglia, come le rape (specie *Brassica rapa*) e il ravanello (specie *Raphanus sativus*). Il fiore della rucola domestica è dotato di un colore tendente al bianco con striature violacee. Le foglie basali sono grandi pennate con lobi irregolari. Le proprietà delle parti aeree della pianta sono antiscorbutiche, eccitanti, stimolanti, stomatiche, toniche; le radici sono stimolanti. Le radici della rucola unite a quelle della bardana e dell'ortica servono a preparare un'ottima lozione stimolante del cuoio capelluto. Io personalmente utilizzo le radici della rucola e dell'ortica e preparo una lozione per attivare la crescita dei capelli e per prevenire la caduta.

Le parti aeree della pianta sono ricche di vitamina 'C' e di sali minerali, e possono essere consumate fresche in insalate dal gradevole e caratteristico sapore. Molti autori ritengono che la rucola sia un discreto afrodisiaco (come è stato confermato recentemente). Personalmente consiglio alle persone che lamentano lievi problemi di

impotenza una ricca insalata di sedano e rucola fresca. Attenzione, in riferimento a quest'ultimo problema potrebbero essere scritti interi volumi enciclopedici e il mio consiglio erboristico è valido per persone di ottima salute fisica e psicologica, che vogliono soltanto aumentare il loro appetito sessuale.



La Rucola Selvatica o Rughetta Selvatica (varie specie di *Diplotaxis*) appartenente alla stessa famiglia della Rucola Domestica (*Brassicaceae*) ma ad un genere diverso, il genere *Diplotaxis*. È spesso confusa con quella domestica per il sapore molto simile ma, è un altro tipo di pianta. Quest'altro genere di pianta, sempre mangereccia e con proprietà molto vicine alla rucola domestica, è dotata di un sapore più penetrante e piccante.

Cresce ai margini delle strade, dalla zona campestre fino ai monti. Predilige terreni assolati, spesso presente nelle vigne, nei luoghi coltivati e anche negli incolti tra i ruderi e perfino antistante i muri. Le foglie basali sono un po' carnose, oblunghe, strette, sinuato-dentate o lirato-pennatofesse. I fiori sono piccoli giallo solfini, formanti racemi. Le *Diplotaxis* sono presenti in circa 30 specie diverse, le più note varietà mediterranee sono la *Diplotaxis muralis* e la *Diplotaxis tenuifolia*. Per ovvie ragioni, è molto importante nella raccolta, prediligere quelle piante che crescono in sentieri non vicini al traffico automobilistico.

Riconoscere le due piante per un esperto di erbe o per un coltivatore è cosa quanto mai semplice. Per un principiante può essere di aiuto la parte floreale estremamente diversa nelle due specie. Il fiore della *Diplotaxis* è giallo intenso solfino, mentre quello della *Eruca Sativa* è biancastro con striature violacee, e le foglie basali di quest'ultima sono molto più grandi.

**Fiore di Eruca Sativa**



**Fiore di Diplotaxis T.**



Il sapore leggermente più intenso nella varietà selvatica la fa ritenere da molti più buona, mentre il sapore della rucola domestica è più appagante quando utilizzata come piatto di contorno per preparazioni a base di pesce e di carne.

Poichè tutto questo mi ha fatto venire un certo languorino, e contrariamente alla signora in giallo di una nota pubblicità televisiva di cioccolatini degli anni novanta, desidero qualcosa di veramente buono e naturale. Nel frattempo, mi prepararo una buona insalata di rucola, pertanto vi auguro buon appetito e vi aspetto al prossimo numero.