

Diplotaxis tenuifolia (L.) DC.

Brassicaceae (Cruciferae)

Sinonimi: *Arabis sylvestris*, *Eruca perennis*,
Sisymbrium tenuifolium



RUCOLA SELVATICA

Altri nomi comuni e regionali: Ruchetta selvatica

Eruca sativa Miller

Brassicaceae (Cruciferae)

Sinonimi: *Brassica eruca*, *Eruca eruca*, *Eruca foetida*

RUCOLA DOMESTICA

Altri nomi comuni e regionali: Arigola, Aruca,
Erba ruga, Gruritta, Rucola coltivata, Ruchetta

■ IL NOME

Rucola: diminutivo di *ruca*, dal latino *eruca(m)* di etimologia incerta.

Alcuni risalgono al latino *urere*, che vuol dire "bruciare", con riferimento al gusto piccante della Rucola. La Rucola detta selvatica (*Diplotaxis tenuifolia*) e la Rucola detta domestica o coltivata (*Eruca sativa*), appartenenti entrambe alla famiglia delle *Brassicaceae*, sono piante diverse che sovente vengono confuse tra loro per certe grossolane somiglianze nell'aspetto e nel sapore aromatico, molto più intenso però nella Rucola selvatica.



L'AREA DI DIFFUSIONE

Molti botanici concordano nel considerare centri di origine della Rucola l'Asia e le regioni del bacino del Mediterraneo: Algeria, Egitto, Francia, Italia, Marocco, Portogallo, Spagna, Turchia ecc. Da qui, probabilmente seguendo gli emigranti, la Rucola si è diffusa in moltissime aree ed è ora coltivata ovunque.

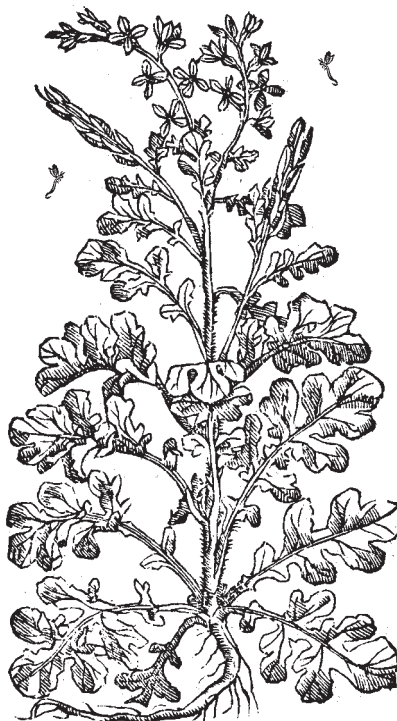
Rucola selvatica

Francese	Roquette, Roquette sauvage
Inglese/Americano	Rocket, Perennial wall rocket, Wild rocket
Olandese	Grote zandkool
Spagnolo	Roqueta silvestre
Tedesco	Doppelsame, Schmalblättriger doppelrauke

Rucola domestica

Arabo	Gargir
Danese	Salatsennep
Francese	Roquette, Roquette cultivée
Inglese/Americano	Arugula, Rocket, Garden rocket
Polacco	Rokietta siewna
Russo	Mindau
Spagnolo	Arugula
Svedese	Senapskål
Tedesco	Garten senfrauke, Ölrauke, Rauke, Ruke

RUCCHETTA DOMESTICA.



■ L'USO DECORATIVO

I piccoli fiori bianchi o gialli a quattro petali della Rucola, venati di violetto o marrone, che fioriscono dalla primavera all'inizio dell'estate, per quanto graziosi non sono tali da privilegiare un uso decorativo della pianta rispetto alle sue virtù alimentari.

Non è comunque difficile trovare un posto adatto per la Rucola in giardino, come nell'orto ed anche in una ciotola sul terrazzo, per avere sempre a portata di mano le sue preziose foglie.

Le piantine di Rucola selvatica si trovano presso garden, vivai ed aziende produttrici che vendono al pubblico, generalmente in vasi da 14 centimetri di diametro, da dicembre ad aprile, massime in marzo.

■ LE PROPRIETÀ MEDICAMENTOSE

Un tempo la Rucola era più apprezzata per virtù medicinali che per l'uso alimentare: le si attribuivano proprietà depurative, digestive, diuretiche, stimolanti e toniche; se ne facevano sciroppi per la tosse ed era ritenuta utile nei casi di astenia e di impotenza.



Gli antichi romani attribuivano alla Rucola proprietà afrodisiache e ne consumavano anche i semi. Testimoniano di ciò un verso chiaro e conciso di Columella, scrittore latino autore di un monumentale trattato di agronomia:

" ... perché i pigri mariti desti a Venere la Rucola."

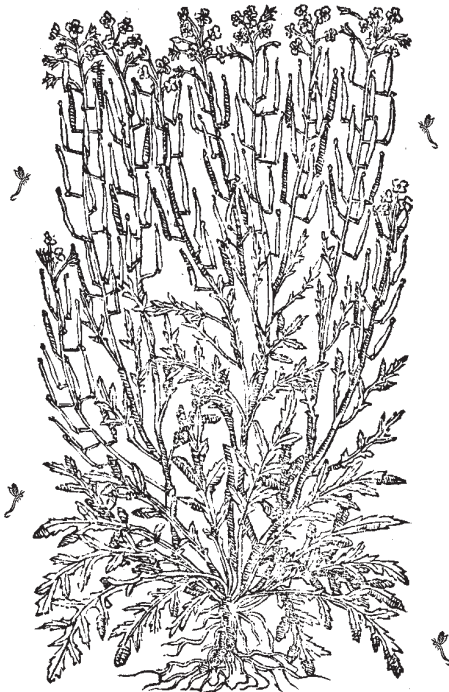
ed anche uno dei celebri epigrammi salaci di Marziale, rivolto a tale Luperco, impotente senza rimedio, al quale, dice Marziale, nulla ormai possono giovare Rucola e santoreggia.

Per questa stessa temuta proprietà la Rucola non era, in allora, coltivata negli orti delle comunità conventuali.

Un'antica ricetta per la preparazione dell'*Elisir nobilissimo per la Venere*, di *"grandissima efficacia per rinforzare le Parti Genitali, provoca gagliardamente la Venere; aumenta il seme, lo rende prolifico, accresce la robustezza virile, ... stimatissimo per l'Impotenza de' Vecchi, ... leva l'Imbecillità"*, elenca fra i molti ingredienti semi di Eruca con testicoli di galli giovani e cervelli di passeri.

Un'altra ricetta di remote epoche, per preparare l'*Elettuario per la Venere*, che *"presta il desiderato aiuto a gli Impotenti di natura fredda, & a gli Vecchi accompagnati*

RUCHETTA SALVATICA.



L'IMPIEGO IN CUCINA

Apprezzata fin da tempi antichi per il suo deciso aroma speziato e piccante, dovuto ad un glucoside che libera solfocianati, la Rucola trionfa nelle insalate, e nelle salse; arricchisce di sapore i tramezzini, esalta alcuni formaggi molli e può anche essere cotta a vapore.

È certo difficile che qualcuno non abbia mai assaggiato la Rucola, ma se così fosse si affretti a rimediare, non sa cosa ha perso finora!

CARATTERISTICHE ED ESIGENZE DELLA PIANTA

Le piantine di Rucola, selvatica o domestica, non chiedono altro che una comune terra da giardino, un po' di sole, acqua e protezione contro l'invadenza delle erbacce.



Forma di propagazione
Da seme



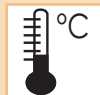
Ambiente di coltura
Piena aria



Portamento
Eretto



Illuminazione
Preferisce le esposizioni soleggiate o a mezz'ombra



Temperatura
Non sopporta il freddo intenso



Umidità
Richiede una bassa umidità del substrato

con *Donne giovani*", elenca tra i più disparati ingredienti semi di Eruca con priapo di tauro o di cervo e testicoli di cervo seccati!

CITAZIONI

Scrive della Rucola, selvatica e domestica, il Mattioli, nell'edizione del suo trattato data alle stampe nel 1557, riportando quanto detto da Dioscoride:

"La Ruchetta mangiata cruda, & copiosamente nei cibi, desta Venere. Il che fa parimente il suo seme: commodo anchora à provocar l'orina. ... Credesi che mangiata aumen- ti la sperma, & provochi gli huomini al coito. ... Mondifica facendosene linimento col mele (miele), le macole (macchie) della faccia, & spegne le lentigini. ..." Scrive ancora lo stesso Mattioli che la ruchetta bagnata col vino giova per guarire *"la morsura"* del Topo ragno, rimedio certamente più gradito di un altro alternativo: *"Sono alcuni, che dicono valere l'istesso topo ragno trito & preso per bocca."*

