

*Rumex acetosa* L.

**Famiglia:** Polygonaceae

**Nomi comuni in italiano:** in letteratura si trova per lo più il termine acetosa, meno quello di acetosella, che si può peraltro confondere con altre specie.

**Sinonimi:** numerosi i sinonimi, all'interno dei generi *Acetosa*, *Lapathum* e *Rumex*.

**Etimologia:** il nome del genere è di derivazione latina, col significato di asta, lancia, per via della forma delle foglie. *Acetosa* in relazione al suo sapore acidulo

**Somiglianze e varietà:** in Italia, oltre la sottospecie *Rumex acetosa* L. subsp. *acetosa*, vegetano altre romici di uso alimentare, diverse dal punto di vista morfologico ma utilizzabili sostanzialmente allo stesso modo della nostra specie, anche se con risultati meno interessanti dal punto di vista gastronomico. Il loro utilizzo è sostanzialmente residuale di abitudini locali del passato. Ricordiamo in particolare:

***Rumex crispus* L.** Diffuso in tutta Italia, specialmente al piano, pressoché infestante, soprattutto delle colture. Ha fusto eretto e radice possente, difficile da estirpare. Foglie edibili e lunghe anche oltre i trenta centimetri. È impiegato in omeopatia come rimedio per la tosse secca e il mal di gola.

***Rumex obtusifolius* L.**, presente in quasi tutto il territorio italiano, anche con alcune sottospecie, dalle foglie larghe.

***Rumex alpinus* L.**, presente anch'esso in quasi tutto il territorio italiano, in quota. Chiamato anche rabarbaro alpino, ha foglie molto larghe e particolari. Usato in montagna a scopo terapeutico.

***Rumex scutatus* L.**, presente anch'esso in quasi tutto il territorio italiano e in habitat diversi, ha foglie a forma di scudo. Si rimanda per l'approfondimento alla omonima scheda n. 82.

***Rumex thyrsoides* Desf.** Presente solo al Centro-Sud e in Sardegna. Si rimanda per l'approfondimento alla omonima scheda n. 96.

***Rumex acetosella* L.** ha piccole foglie alabardate e diversamente dalle altre preferisce terreni sabbiosi e asciutti. Il sapore delle foglie è piuttosto amaro che acidulo.

**L'acetosa**

Rustica, piuttosto comune nei prati di tutta la Penisola, è pianta che si incontra frequentemente nei luoghi aperti, nei prati falciati e nei campi, nei pascoli e nelle radure boschive, nei pascoli come nei fossati, dal piano fino alla montagna, prediligendo terreni argillosi e ricchi.

Erbacea perenne, quasi un arbusto cespuglioso, raggiunge anche il metro di altezza e presenta una radice ingrossata e un fusto eretto e ramificato, rossastro. Le foglie, oblunghe e dalla caratteristica forma astata, sono alla base lungamente picciolate e formano una rosetta, ma lungo il fusto diventano più strette e amplessicauli. Porta minuscoli fiori tardo-primaverili di colore rosso bruno, quasi marroni, riuniti in piccole pannocchie terminali.

La pianta, che si rigenera facilmente anche se tagliata alla base, è ricca di carboidrati, vitamine e minerali. È forte tuttavia anche la presenza di ossalati. Per il consumo alimentare, dove l'uso è più frequente (come in Francia e nei paesi anglofoni), viene coltivata una varietà orticola (*Rumex hortensis*), caratterizzata dal sapore meno intenso e acidulo e, soprattutto, da un minor quantitativo di ossalati.

### Uso dell'acetosa



La pianta ha usi alimentari e medicinali antichi – utilizzata da Egizi, Greci e Romani - e in passato è servita alle popolazioni contadine soprattutto in funzione antiscorbutica, data la generale carenza di alimenti ricchi di vitamina C, oltre che per favorire la digestione. Nonostante il contenuto di sostanze potenzialmente dannose l'impiego nella medicina popolare naturale era ed è ancora ampio. L'acetosa era usata come depurativa del sangue, per le proprietà diuretiche e rinfrescanti, febbrifughe e antinfiammatorie delle mucose e delle gengive. La pianta è ancora oggi permessa come additivo alimentare – foglie, rosetta e radice – per alcuni funzioni che può svolgere nel drenaggio dei liquidi corporei, nel favorire la regolarità del transito intestinale e come ricostituente.

Le radici essiccate venivano utilizzate in polvere per la pulizia dei denti mentre impacchi di foglie fresche erano applicati sulla pelle del viso contro i cosiddetti "punti neri" e i pori dilatati. Non mancano usi domestici, soprattutto per ricavarne prodotti smacchianti e disincrostanti. Le foglie sono buone per pulire metalli e argenteria e per togliere le macchie d'inchiostro dai tessuti. Esse sono usate anche per lenire il fastidio delle punture di insetti o quello della pelle urticata, mentre l'acqua di cottura può essere utilizzata per pulire oggetti di vimini e bambù.

*Attenzione: L'acetosa, così come le altre romici spontanee, molto nutriente per diversi aspetti, va usata per via interna con molta prudenza, in considerazione del fatto che può contenere livelli piuttosto elevati di acido ossalico, sostanza responsabile anche del sapore acidulo. Questa sostanza risulta nociva per l'organismo, con conseguenze di vario genere su altri nutrienti e soprattutto sul calcio. Come nel caso dell'acetosella (*Oxalis acetosella*), devono prestare molta attenzione soprattutto le persone che soffrono di reumatismi, artrite, gotta, disturbi renali o iperacidità. La cottura riduce comunque di molto il problema.*

**L'acetosa in cucina**

Nelle zone di campagna l'acetosa è ancora nota per via del fatto che le foglie e i teneri fusti vengono dati in primavera ai bambini da succhiare e masticare, essendo buoni a togliere il senso di sete per via del loro sapore piacevolmente acido. In alcune zone alpine della Lombardia un tempo era uso contadino mangiare pane (più o meno di segale, ovviamente) e foglie crude di acetosa. Per via del loro particolare sapore l'uso della pianta in cucina è sempre stato comunque frequente, ancorché non particolarmente intenso, in ampie aree del nostro Paese e un po' in tutta l'Europa continentale.

Le foglie tenere, soprattutto o esclusivamente quelle basali, entrano in misticanze crude e cotte, zuppe e minestre, risotti, minestrone e frittate. Le foglie si usano inoltre per salse agrodolci, per insaporire o avvolgere al cartoccio il pesce, per accompagnare verdure e ortaggi stufati in padella, per tartine a base di burro e con i formaggi freschi, oppure per aromatizzare fondute o anche soltanto le uova. Essendo una pianta che ributta facilmente la raccolta può essere effettuata in diversi periodi dell'anno.

In alcuni territori alpini le foglie sono anche utilizzate dai malgari per avvolgere il burro, aromatizzarlo e mantenerlo fresco, ma soprattutto all'estero i suoi utilizzi in cucina o per procedimenti che riguardano l'alimentazione (es: il caglio del latte) continuano a essere molteplici. La radice è utilizzata come colorante naturale alimentare domestico, anche per bevande che assomigliano al vino, e le foglie, per via del loro contenuto di amido e mucillagine, vengono in alcune regioni dell'Europa Settentrionale utilizzate quasi come pane.

**La ricetta*****Risotto all'acetosa***

**Ingredienti:** 260-300 g di riso per risotti (preferibilmente Carnaroli o Vialone Nano); una manciata di foglie di acetosa, una manciata di tenere foglioline di piantaggine, una cipolla, brodo vegetale q. b., sale, pepe bianco, mezzo bicchiere di vino bianco "prosecco", parmigiano o grana grattugiato, burro, olio evo.

**Preparazione:** *rosolare in poco burro in una padella dai bordi alti le foglie tagliuzzate finemente dell'acetosa e una cipolla finemente tritata, aggiustando di sapore con un pizzico di sale. Tostare il riso, versare il vino e farlo evaporare. Allungare con il brodo caldo man mano che serve e portate a cottura il riso, sempre mescolando. A fine cottura mantecare con il parmigiano e il burro. Servire ben caldo spolverando di pepe macinato al momento.*