

## Carta d'identità

### *Armoracia rusticana* Gaetner

**Famiglia:** Brassicaceae

**Etimologia:** Il nome generico deriva dal latino "armoricus", bretonese (l'Armorica è una regione della Bretagna, dove la pianta pare fosse coltivata). *Rusticana* dal latino *rusticus* (forse per il disordinato portamento della pianta)

**Nomi comuni in Italiano:** Rafano, barbaforse e cren sono i nomi più usati in italiano. Quest'ultimo è molto usato all'estero, soprattutto in area millteuropea. Non mancano comunque i nomi dialettali italiani, in ragione delle aree di consumo delle radici della pianta.

## Il rafano

Pianta erbacea perenne che allo stato selvatico è sempre più rara, anche se è data come spontanea in Italia in terreni e campi freschi, su tutto l'arco alpino e nell'Appennino Tosco-Romagnolo, nel Lazio e in Basilicata. È più probabile però che si tratti di piante inselvatichite come residuo di coltivazioni o degli orti domestici.

La pianta forma dei bei cespugli che possono raggiungere il metro d'altezza ed è nota soprattutto per via dell'uso che si fa della radice fittonosa, allungata anche oltre una trentina di centimetri e carnosa, di colore bianco-giallastro.

Ha fusto semplice, poco ramificato all'apice e grandi foglie basali ovali ed oblunghe con margine dentato, lungamente picciolate, differenti da quelle del fusto, che sono ellittiche.

I fiori bianchi, presenti fra maggio e luglio, sono riuniti in pannocchie

apicali, mentre i frutti sono silique contenenti 8-10 semi ovali e schiacciati.

## L'uso del rafano

La pianta è ricordata fin dai tempi antichi per il sapore piccante e per gli effetti di stimolazione sessuale della radice, in relazione probabilmente alla sua vaga forma fallica. Del resto ancora oggi molta tradizione popolare le riconosce proprietà afrodisiache.

Dal termine antico "armoracia" pare si sia giunti all'attuale ramolaccio (passando per termini assai simili) e di consumo di ramolacci si parla da parte di diversi autori nei secoli moderni. Non è tuttavia sempre sicuro che il termine si riferisca alla stessa specie, ancorché si tratti certamente di brassicacee.

La pianta è però nota da tempo non solo per l'utilizzo alimentare, ma anche per quello terapeutico. Nel Settecento era utilizzata come antiscorbutica, ma le si attribuivano anche proprietà antibiotiche, depurative e diuretiche.

Nel tempo le sono state attribuite anche proprietà stimolanti per gli organismi debilitati, revulsive,



# Armoracia rusticana

antireumatiche, espettoranti e molte altre. Tuttavia il rafano dà problemi a coloro che soffrono di irritazioni dell'apparato digerente e delle vie urinarie e va usato, anche in cucina e in uso esterno, con moderazione.

Sono segnalati usi cosmetici e domestici. Il succo della radice nel vino bianco scolorisce le lentiggini mentre le foglie vengono tritate e somministrate ai cani come ricostituente e vermifugo. Da queste ultime si può ricavare anche una sorta di tintura di colore giallo.

## In cucina

In cucina si usa la radice, che va raccolta dopo il primo anno di vita e in autunno. Conosciuta fuori dall'Italia con il nome di cren, apprezzata in molti paesi dell'Europa centro-settentrionale, ha un sapore pungente, non lontano da quello della senape, e per questo viene utilizzata con funzioni aromatiche e come condimento.

Salse a base di rafano o cren si trovano sugli scaffali dei negozi ma frequente è l'uso domestico.



Solitamente le radici fresche, ben pulite, vengono grattugiate e unite ad aceto di vino bianco e /o altri ingredienti (vedi [Ricette](#)) e le salse così ottenute usate per accompagnare bolliti o altre preparazioni.

Le radici possono comunque essere utilizzate anche intere o affettate, possono essere congelate, conservate al freddo nella sabbia o essiccate.

L'utilizzo gastronomico della radice va oltre le salse, utilizzate per lo più nelle regioni italiane settentrionali e in qualche località dell'Appennino centrale. Si usano per il tradizionale accompagnamento di bolliti, roast-beef, carne alla griglia, pesce e salumi cotti. Non manca oltremodo qualcuno che segnala l'uso delle foglie per insaporire insalate.

La radice, tagliata a sottili rondelle, può anche essere aggiunta alle insalate. Spesso è utilizzata a crudo, grattugiata al momento in modo da apprezzare maggiormente l'aroma acre e pungente. Così ad esempio è utilizzata sulle pastasciutte in Basilicata, dove il rafano in inverno è un vero alimento di culto.

La "rafanata" è una frittata a base di uova, pecorino abbondante e rafano grattugiato, ed è preparazione celebrata in molti comuni lucani nel corso di vere e proprie sagre che accompagnano i giorni conclusivi del Carnevale (a Calvello, Armeno, Marsico Nuovo, Pietrapertosa, Tito). Ad Aliano il Carnevale si festeggia con "i frazzuli", pasta fresca fatta in casa e condita, fra l'altro, con rafano grattugiato.