

Carta d'identità

Diplotaxis tenuifolia (L.) DC.

Famiglia: Brassicaceae

Sinonimi: *Sisymbrium tenuifolium* L.

Etimologia: Il .

Nomi comuni in Italiano: La pianta è conosciuta con il nome comune di rucola selvatica o ruchetta selvatica o semplicemente ruchetta.

Somiglianze e varietà: Nella maggior parte delle regioni italiane sono presenti altre specie del genere *Diplotaxis*, in primo luogo la *D. muralis* ma anche la *D. erucoides*, utilizzabili allo stesso modo. Tuttavia la specie *tenuifolia* ha decisamente maggior uso, probabilmente per il suo gusto più "pulito", ancorché piccante.

La rucola selvatica

Specie erbacea generalmente bienne, alta anche fino a mezzo metro. Ha radice a fittone e fusto in genere eretto, legnoso alla base, glabro e in buona parte provvisto di foglie. Ha foglie glabre pennatopartite con segmenti laterali e apice trilobo e tipici fiori gialli delle brassicaceae, raccolti in racemi allungati e presenti sulla pianta per molti mesi, fino a ottobre. I frutti sono sottili silique lunghe fino cinque centimetri.

Si trova allo stato spontaneo in tutta Italia (ma anche in tutta Europa) dal piano alla bassa montagna, nei campi come nei prati incolti e nei luoghi aridi o lungo le strade, anche se oramai è facile trovarla coltivata per l'uso sempre maggiore che se ne fa nella gastronomia attuale, anche quotidiana, trovandosi frequentemente in vendita con il

generico nome di rucola o di rucola selvatica per distinguerla dalla *Eruca sativa*.

L'uso della rucola selvatica

La pianta è (sempre più) conosciuta per il suo uso alimentare. Assimilata ad altre brassicaceae per talune funzioni, le si attribuiscono alcune proprietà curative, anche se limitate a quelle diuretiche, astringenti, espettoranti e genericamente vitaminizzanti .

In cucina

Le sue foglie vengono tradizionalmente consumate fresche in insalata in molte regioni italiane, condite con olio e limone o in altro modo.

Ha sapore più piccante della rucola, di cui ricorda il gusto, specie se la pianta cresce su terreni aridi o se si tratta di foglie che non sono più tanto giovani.

Oltre all'utilizzo come insalata, da sola o con altre erbe primaverili o mischiata a lattughe o pomodori o patate lessate, viene utilizzata in gastronomia



Diplotaxis tenuifolia

per accompagnare piatti di carne o di pesce e frequentemente ormai, verificato l'ottimo abbinamento, frittate, formaggi, sughi e una delle pizze più gradite.

Variamente usata in accompagnamento a pastasciutte - frequente la lessatura, specie per le foglie meno tenere, insieme alla pasta per l'abbinamento successivo ai condimenti - costituisce anche la base per un pesto particolare e molto buono.

La rucola selvatica, ormai abbinata a qualunque cosa, è oggetto di quotidiana sperimentazione da parte dei cuochi e in rete o nei ricettari sono ormai infinite le proposte.

In cucina si possono anche utilizzare i semi secchi per aromatizzare pietanze, pane o focacce, un po' come i semi di altre brassicaceae (es.: quelli dell'alliaria).

