

Eruca vesicaria (L.) Cav.

Famiglia: Brassicaceae

Etimologia: il termine *eruca* si fa derivare dal greco *eréugomai*, nel senso di rigettare, a causa del sapore piccante della pianta, ma non mancano altre opinioni. *Vesicaria* perché fa bene alla vescica o per via via della presenza sporadica di vescichette sulle foglie.

Nomi comuni in Italiano: comunemente si usa per lo più il termine rucola o i più dialettali ruca o erba ruga, ma si utilizza anche ruchetta e rughetta, confondendo talvolta la pianta con la *Diplotaxis tenuifolia*.

Sinonimi: diversi i sinonimi per una pianta ben nota e ampiamente usata, a cominciare da *Eruca sativa* Mill., *Vesicaria sativa* Mill., *Brassica eruca* (L.), *Eruca vesicaria ssp. sativa* (P.Mill.) Thellung, *Eruca eruca* (L.) Aschers & Graebn., *Eruca cappadocica* Reut., *Brassica longirostris* Uechtr., *Eruca vesicaria subsp. longirostris* (Uechtr.) Rouy, ecc.

Somiglianze e varietà: dati certi habitat simili e l'accentuata polimorfia fogliare, la pianta potrebbe essere confusa, anche se non dovrebbe esser così facile, con alcune specie spontanee del genere *Diplotaxis*, a cominciare dalle *D. tenuifolia* DC. e *D. muralis* (L.) DC., che possiedono lo stesso aroma piccante e le stesse proprietà.

La rucola

La rucola è una pianta erbacea annuale, oggi per lo più coltivata negli orti, ma presente anche allo stato spontaneo o inselvatichito in diverse regioni italiane, per lo più in aree costiere, dal mare alla collina, privilegiando come habitat terreni incolti e ruderali, orti o bordi stradali.

La pianta è molto aromatica per via del sapore piccante, simile alla c. d. ruchetta (*Diplotaxis tenuifolia* DC.) anche se meno accentuato, che oggi giorno la sta però via via sostituendo negli usi culinari e sui banchi dei supermercati.

La pianta si presenta con un accentuato polimorfismo ma è riconoscibile facilmente dai fiori, portati in racemi e per tutta la primavera, che hanno i quattro petali bianco-giallastri (disposti come quelli della famiglia) segnati da evidenti venature viola. Le varietà non hanno un significativo valore tassonomico. Alta anche oltre il mezzo metro, ha foglie carnose e morfologicamente variabili riunite in una rosetta basale (spesso lirate e simili ad altre brassicaceae), lunghe anche oltre i 15 cm, e poi lungo i fusti eretti picciolate e più piccole. I frutti sono siliques che contengono numerosi semi.



Eruca vesicaria

L'uso della rucola

Pur essendo descritta ovunque come specie commestibile officinale, la rucola è utilizzata essenzialmente a scopo alimentare, come aromatica, e con la stessa funzione veniva coltivata e consumata al tempo dei Romani e nell'Inghilterra moderna. Essa svolge comunque una riconosciuta funzione digestiva e viene utilizzata anche per il drenaggio dei liquidi corporei e la funzionalità delle vie urinarie. È variamente ricordata anche per le funzioni antiscorbutiche e antibatteriche, oltre che per le virtù afrodisiache (veniva chiamata anche erba lussuriosa, *herba salax*) contenute nell'olio dei semi, usato talvolta come olio alimentare per la sua delicatezza.

La rucola in cucina



In cucina vengono utilizzate le foglie, raccolte quando sono ben sviluppate ma ancora tenere, prima dello sviluppo del fusto fiorifero, per evitare che il particolare sapore piccante (dato da composti sulfurei) sia troppo accentuato.

Nonostante la forte concorrenza della c. d. rucetta, la rucola rimane tra le erbe più utilizzate. Anche i semi, dall'aroma piccante, vengono utilizzati, un po' come quelli della senape.

Le foglie si consumano fresche nelle insalate o per guarnire bresaola e carpaccio o sopra pizze e focacce dopo la cottura. Si consumano però anche lessate, da sole per contorni o associate direttamente alla pasta nell'acqua di cottura per più originali pastasciutte. Con le foglie di rucola si può

preparare del pesto aromatico, con cui condire non solamente la pasta ma anche tartine e bruschette o dare libero sfogo alla fantasia. Con i fiori si possono guarnire diverse preparazioni

La rucola si coltiva facilmente nell'orto di casa, o anche in cassette sul terrazzo, considerando però che più il terreno è arido, più le foglie diventano piccanti e coriacee.