Raphanus raphanistrum

Carta d'identità

Raphanus raphanistrum L

Famiglia: Brassicaceae

Etimologia: Il nome del genere è quello con cui i latini chiamavano il rapanello coltivato, derivante a seconda degli autori dal greco *raphys*, rapa oppure da *raphis*, ago, con riferimento alla radice allungata. Il nome della specie è ricavato con l'aggiunta del suffisso riduttivo *astrum*, per indicarne la selvatichezza.

Nomi comuni in Italiano: Il nome più comunemente usato da esperti e persone comuni è quello di ravanello selvatico, ma sono frequenti anche termini come rapastrello, gramolaccio, ramolaccio selvatico, ravastrello. Moltissimi i nomi locali per questa specie e le sue sottospecie, vista l'ampia diffusione in tutta Italia.

Habitat e diffusione: Il ravanello selvatico è presente in tutta Europa e anche in altri continenti. La specie e le sottospecie sono presenti in tutta Italia anche se in modo discontinuo, dal piano alla bassa montagna, nei prati, fra i ruderi, lungo le strade e nei campi, anche seminati a cereali.

Somiglianze e varietà: Per *R. raphanistrum* L. ssp. *raphanistrum e R. raphanistrum* subsp. l*andra* v. sotto. Allo stadio giovanile il ravanello selvatico può essere facilmente confuso con altre brassicaceae commestibili e usate dalla tradizione alimentare, come la *Hirschfeldia incana* (L.) Lagreze-Fossat, senape canuta, e la *Brassica fruticolosa* Cyr., cavolicello, specie abbastanza diffuse in Italia, anche se prevalentemente nelle regioni meridionali, dove queste specie possono peraltro facilmente coesistere negli stessi terreni.

Il ravanello selvatico

Il *Raphanus raphanistrum* L., che va generalmente sotto il nome comune italiano di ravanello selvatico, è specie assai variabile nei caratteri. Per via delle somiglianze e ai fini del consumo alimentare, per quello che qui più ci interessa, ci è parso opportuno predisporre una scheda comune con alcune sottospecie. Il più autorevole degli autori italiani attuali, il Pignatti, riferisce infatti di diverse sottospecie e molti altri autori ne considerano quattro (*R. raphanistrum* L. ssp. *landra* (Moretti) Bonnier, *R. raphanistrum* L. ssp. *maritimus* (Sm.) Tell., *R. raphanistrum* L. ssp. *microcarpus* (Lange) Tell., *R. raphanistrum* L. ssp. *raphanistrum*) ma sostanzialmente ci riferiamo qui a due, la subsp. *raphanistrum* e la subsp. *landra*, ancorché suoli, altitudine, luoghi, ecc. diano spesso luogo a piante che possono apparire diverse.

Il *Raphanus raphanistrum* L., pianta originaria da cui è stato ottenuto il comune ravanello (*Raphanus sativus* L.) e le sottospecie sono piante erbacee per lo più annuali, a seconda degli habitat, variabilmente alte fino a un massimo di

© *Pietro Ficarra* WWW.PIANTESPONTANEEINCUCINA.INFO

Raphanus raphanistrum

un'ottantina di centimetri e dall'aspetto ramificato, ispido per lo più e caratterizzate dai tipici fiori delle brassicaceae, raccolti in infiorescenze a racemi, bianchi nella specie e giallo pallido nella ssp. *landra*, con strie violacee.

Hanno radici sottili e foglie basali lirato-pennatosette con segmento terminale largo e quelli laterali di minori dimensioni, anch'esse più o meno ispide e coriacee, con diverse varietà di verde. Le foglie superiori sono generalmente ovate o lanceolate, anche dentate, e i frutti sono silique glabre caratterizzate da tipiche strozzature fra un seme e l'altro, più o meno evidenti e di lunghezza variabile a seconda della sottospecie, più strette nella ssp. *raphanistrum*.

L'uso del ravanello selvatico

La pianta e le sue sottospecie sono note soprattutto per l'uso alimentare ma le parti aeree sono anche usate nella medicina popolare come

antireumatiche, per stimolare le funzioni gastriche e abbassare il tasso di glicemia nei diabetici. Dai semi si ottengono degli oli commestibili.

In cucina

Del ravanello selvatico si consumano in varie parti d'Italia le tenere foglie e i giovani getti - comprensivi delle cime non ancora fiorite che possono essere usate sostanzialmente come i broccoli - crudi o, più frequentemente, cotti.

Il sapore deciso e relativamente piccante li rende utilizzabili, come altre brassicaceae commestibili, come aggiunte a zuppe o minestre di legumi o a misticanze cotte e poi ripassate, anche se in diverse località è proprio per il sapore intenso che vengono preferite specie simili ma più delicate.

Dopo la lessatura possono essere conditi con olio e sale, con l'aggiunta eventuale di aglio e peperoncino, e costituire saporiti contorni di piatti di carne o salsicce. Così conditi, o ripassati con salsa di pomodoro, possono essere anche utilizzati per insaporire le pastasciutte.

In alcune aree vengono consumate anche le radici allo stesso modo dei ravanelli, oppure grattugiate o lessate e poi fritte, anche con aglio, olio e peperoncino per gli amanti dei sapori piccanti. Assai diversi sono comunque le tradizioni e gli usi culinari della pianta, ampiamente utilizzata in varie aree italiane, seppure sempre come succedanea di specie simili considerate più pregiate.

I ravanelli selvatici sono consumati, più o meno allo stesso modo che in Italia, anche in altri paesi di area mediterranea come Spagna e Turchia, Tunisia e Cipro.

Raphanus raphanistrum

Nel Nord Europa e nei paesi dell'est sono aggiunti a crudo, tritati finemente, per conferire un sapore piccante alle insalate, alle frittate, alle ricotte, ai formaggi freschi e ai sandwiches.

Spesso accompagnano le zuppe di cipolle, mentre dai semi si possono ricavare, come altre specie della stessa famiglia, tradizionali mostarde in sostituzione della senape. I semi germogliati da poco vengono aggiunti alle insalate.

A Est le radici del ravanello selvatico vengono masticate allo scopo di stimolare la sete e accompagnare le bevute di birra (De Rougemont, 1990).

Note

Viene riportato in più testi che nei campi di grano i semi del ravanello selvatico possono mescolarsi al cereale con la mietitura e poi dar luogo, con l'ingestione, a una particolare intossicazione, nota come rafania.

© *Pietro Ficarra* WWW.PIANTESPONTANEEINCUCINA.INFO