

Carta d'identità

Rumex thyrsoides Desf.

Famiglia: Polygonaceae

Sinonimi: *Rumex intermedius* Guss. non DC.

Etimologia: Alcuni fanno derivare il termine *rumex* e la versione comune romice dal "ruminare" di origine latina (*rumen*) - molte piante del genere erano note come *rumex* per i Romani - per l'abitudine atavica di masticarne le foglie contro l'arsura, abitudine che permane ancora oggi in molte aree italiane per via della gradevolezza del loro sapore acidulo. I più danno invece al *rumex* dei romani il significato di asta o lancia, il nome di una sorta di giavelotto del tempo, con riferimento alla forma delle foglie di alcune specie molto comuni. Il termine usato per definire questa specie deriva dal greco "*thyrsos*", tirso ed "*eidos*" sembianza.

Nomi comuni in Italiano: Fra tutte le romici la pianta è comunemente conosciuta come romice a farfalla, per via del restringimento delle foglie ovali nella parte mediana.

La romice a farfalla

Pianta perenne, dal fusto striato e sinuoso, ha infiorescenze corimbose e valve reniformi.

È specie presente nelle regioni meridionali e nelle Isole, ed è segnalata da diversi autori e ricercatori per l'uso alimentare.

La pianta, come le altre romici, contiene in dosi elevate ossalato acido di potassio, che conferisce un particolare sapore acidulo alle foglie e ai fusti.



Rumex crispus

L'uso delle romici

Nonostante le potenziali buone proprietà terapeutiche (antiscorbutiche, diuretiche, lassative, ecc.), le romici vengono raramente utilizzate a questi scopi.

L'uso alimentare delle piante è noto ma dovrebbe essere limitato a modeste quantità per via della forte presenza di acido ossalico, specie se consumate a crudo, ma anche in quantità limitate l'uso è sconsigliato se si è sofferenti di gotta o di artrite, calcoli renali o reumatismi.

Vengono qui e là segnalati alcuni usi domestici di talune specie di romici, in particolare il loro utilizzo come buoni smacchiatori.

In cucina

Le romici sono note per l'uso comune che si fa di diverse specie, ossia il consumo delle parti giovani degli steli con le foglie più tenere, in aggiunta alle insalate miste, o cotte, insieme ad altre erbacee commestibili, o in frittate.

Rumex thyrsoides e altre



Rumex scutatus

L'abitudine a utilizzare le romici in cucina è decisamente più frequente man mano che ci si sposta verso Nord e i paesi dell'Europa centro-occidentale, ma è segnalato l'uso in area siciliana e sarda delle foglie e delle giovani parti aeree della romice a farfalla.

Lessate e condite con olio e limone sono ritenute più gradevoli di quelle di altre specie, ma è segnalata anche l'abitudine di masticarle a scopo dissetante e di insaporirvi le insalate.

In varie parti d'Italia si utilizzano più frequentemente altre romici, non sempre presenti su tutto il territorio nazionale, come ad esempio la romice comune (*R. obtusifolius* L.), l'acetosa (*Rumex acetosa* L.), l'acetosella (*R. acetosella* L.), il lapazio (*R. crispus* L.), l'erba pazienza (*R. patientia* L.), la romice scudata (*R. scutatus* L.).