

Carta d'identità

Brassica fruticulosa Cyr.

Famiglia: Brassicaceae

Etimologia: Il primo termine del binomio è quello che in latino indicava il cavolo, derivato dal celtico *bresic* o *brassic* con cui si indicava la stessa pianta. Il secondo fa riferimento all'aspetto arbustivo della pianta, da *frutex -icis*, arbusto, cespuglio.

Nomi comuni in Italiano: Come nome comune la nostra preferenza va decisamente al termine *cavolicello*, piccolo cavolo, versione italiana del termine con cui la pianta viene chiamata nell'area di maggiore tradizione alimurgica, intorno a quella etnea, ma anche termine con cui la pianta è chiamata, al plurale, da alcuni autori in opere letterarie. I testi botanici riportano per lo più quello usato da Pignatti, *cavolo rapicciolla*, che tuttavia è stato segnalato e corretto come improprio o inadatto in una più seria analisi di Salvatore Arcidiacono. Sono comunque noti diversi nomi dialettali: *friarello*, *rapicciola* in Campania, *qualedda*, *caliceddu*, *cauricellu*, *rapuzza*, *rapudda*, *rapuddi*, *guidi* in Sicilia, dove la pianta è fra le più usate in cucina.

Habitat e diffusione: E' una specie diffusa nelle aree che si affacciano sul Mediterraneo centro-occidentale. In Italia la pianta è presente quasi esclusivamente al Sud e peraltro localizzata in particolari aree. Presente anche in Sardegna e nelle regioni costiere tirreniche fino alla Liguria. Non è considerata ufficialmente pianta officinale e non è soggetta a protezione.

Somiglianze e varietà: Il cavolicello potrebbe essere confuso dagli erborizzatori inesperti con il rapastrello (*Raphanus raphanistrum* L.), anch'esso adoperato per uso alimentare, che tuttavia ha le foglie decisamente più ruvide.

Il cavolicello

Il cavolicello è una specie appartenente a un gruppo di piante spontanee o coltivate molto note, che comprende cavoli, rape, rapanelli, e le varie sénapi.

È pianta annuale, a volte biennale, alta fino mezzo metro o poco oltre, con fusto più o meno suffruticoso alla base che gli conferisce, insieme al suo colore, glauco, un aspetto caratteristico.

Le foglie della rosetta basale sono lirate, lievemente cerosi, con lobo apicale polimorfo, mentre quelle del caule sono ridotte o del tutto assenti. I fiori hanno i tipici petali gialli di molte brassicacee, tendente al limone. Il frutto è una lunga e sottile siliqua.

Nelle aree in cui è diffusa - tutte affacciate sul Mediterraneo centro-occidentale - la pianta cresce un po' ovunque, dal livello del mare fino a 1200 m. Ha tuttavia una predilezione per i vigneti, e comunque per i suoli silicei (vulcaniti e cristallini).



Brassica fruticulosa

L'uso dei cavolicelli

In Italia l'uso dei cavolicelli nella tradizione alimentare è riportato solo in pochi testi generali di fitoalimurgia o che si occupano in genere di verdure spontanee, probabilmente a causa della sua circoscritta distribuzione geografica e della non grande attenzione, fino a qualche decennio fa per le tradizioni meridionali.

Tuttavia in molte aree dove la pianta è presente essa viene ampiamente utilizzata dalle popolazioni locali, assumendo spesso al ruolo principale fra le erbe più ricercate, ampiamente usata come importante alimento di vera e propria sopravvivenza in tempi passati per le popolazioni più povere.

In molte zone della Sicilia l'espressione "*irisinni a cauliceddi*" era riferita ai più poveri fra i poveri, che non avevano altro modo per mangiare che l'erborare.

Al mutare dei tempi si segnala invece il sorgere qui e là di sagre paesane che hanno i cavolicelli come protagonisti e la possibilità di trovare a volte in vendita quest'erba selvatica nei mercati rionali. Sempre S. Arcidiacono segnala il detto locale etneo "*Pi Sammattinu, sasizza caluceddi e vinu*".

Il cavolicello è ancora più assente dai manuali di fitoterapia, ma in sostanza ha tutte le proprietà del genere *Brassica*, quindi quelle benefiche a difesa dell'organismo e anticancerogene che da un po' di tempo vengono ampiamente divulgate per i cavoli.

In alcune zone della Sicilia esso veniva usato anche a scopo terapeutico, per curare bronchiti e asma, per proteggere dalle ulcere gastriche e curare ferite superficiali. Gli sono

peraltro oggi attribuite virtù digestive, ma anche mineralizzanti per l'alto contenuto di sali minerali, e ricostituenti per l'alto contenuto di vitamine A e C. La presenza di zolfo - da ciò anche l'odore e il sapore particolari - lo renderebbe utile in funzione cosmetica.

In cucina

Dal tardo autunno all'incipiente primavera, ma anche oltre, se possibile, si usano in cucina i teneri getti e le giovani foglie.

Possono essere lessati e poi conditi con olio per ottime zuppe, insieme ad altre erbe ma anche da soli, oppure più frequentemente sbollentati e poi stufati in padella.

Non manca il consumo fresco ma così cotti possono essere utilizzati in vario modo, per preparazioni tipiche, soprattutto siciliane: dalla più semplice aggiunta di aglio e olio, con o senza peperoncino - con cui si accompagnano le salsicce grigliate, l'accostamento migliore, in uso in area etnea e nebroidea - fino alle frittate.

Possono essere fritti in abbinamento con vari ortaggi, con l'aggiunta di pan grattato fino alla doratura dello stesso, o come ingrediente principale di ottime polpette.

I cavolicelli vengono usati anche come base per condimenti di pastasciutte, utilizzando il loro brodo di cottura anche per lessare la pasta.

In alcune località dei Nebrodi, da un po' di anni a questa parte, si trovano nelle macellerie o servite nei locali più tipici le classiche salsicce del luogo insaccante e aromatizzate con l'aggiunta del cavolicello oltre ai più tipici semi di finocchio.