

Di alcune specie del genere *Arabis*, afferente alla grande famiglia delle Brassicaceae e presente con molte entità nella nostra flora italiana, si fa anche un uso alimentare, ancorché residuale e scarsamente significativo dal punto di vista gastronomico, nonostante l'appartenenza a una famiglia importante per la cucina selvatica. Accenniamo qui, per il tipo di impieghi alimentari, alle piante più usate, data la permanenza in alcune aree e la grande diffusione del genere.

***Arabis turrita* L.**, arabetta maggiore - oggi più frequentemente indicata come ***Pseudoturritis turrita* (L.) Al-Shehbaz** - è presente in tutta Italia, Sardegna esclusa, da quote collinari alla montagna, e frequenta habitat diversi, ombrosi, lungo le strade e in terreni pendenti, asciutti e calcarei. Specie biennale, a volte perennante, alta poco meno di un metro e spesso più modesta, è caratterizzata da fusti tomentosi, ramosi solo in alto, foglie basali ovate e picciolate, mentre sul fusto sono diverse, più piccole e avvolgenti alla base. Porta racemi fogliosi con numerosi fiori primaverili di un giallo appena accennato, tipicamente crociati come quelli della famiglia, e poi semi in sottili silique, molto lunghe e tipicamente pendule.



Si consumano tradizionalmente le parti aeree tenere, in aree assai lontane del nostro Paese, dalla Sicilia al Nord, rosette essenzialmente, lessate e poi condite per contorni di carne o nelle misticanze cotte. Nello stesso ampio territorio, ma dal piano all'alta montagna è presente anche ***Arabis alpina* L.**, arabetta alpina, di minori dimensioni e non più alta di una quarantina di centimetri, che vegeta in ambienti diversi. Anch'essa pianta perennante e pelosa, per via della precoce fioritura primaverile si ritrova spesso piantata dall'uomo per adornare giardini rocciosi col portamento a cuscino delle sue fitte rosette. Ha foglie basali sessili e porta ricchi racemi fiorali con piccoli fiori bianchi e silique disposte parallelamente al terreno. In cucina può essere consumata in insalata o usata nelle misticanze cotte, ma anche per guarnire pietanze. Possono essere usate anche le seguenti congeneri: ***Arabis alpina* L. subsp. caucasica (Willd.) Briq.**, anch'essa chiamata **arabetta alpina**, presente più o meno nello stesso territorio ma fino a quote nivali; ***Arabis collina* Ten.**, arabetta collinare, presente in quasi tutta Italia dalla collina alla montagna, Friuli escluso; ***Arabis hirsuta* (L.) Scop.**, arabetta irsuta, presente dal piano alla montagna in tutta Italia, riconoscibile per le foglie pustolose, da consumare cotta per evitare irritazioni della gola.