

Alcune specie di questo genere, che dà anche il nome alla famiglia delle Resedaceae, continuano ad avere, seppure in forma residuale rispetto al passato, un uso alimentare e meritano di essere citate. Note in passato per le proprietà officinali e più ancora per quelle tintorie – dei prodotti si faceva un intenso commercio - il consumo si riduce oggi in Italia per lo più ad aree ristrette (esempio l'Aspromonte, Calabria) e più che altro alla prima di queste piante, ma meriterebbero probabilmente maggiore considerazione e ancorché il sapore sia molto amaro, interessante ma per molti sgradevole. **Reseda alba L., reseda bianca**, ma chiamata anche **erba ruchetta** per il fondo di crescita, è presente in tutte le regioni, escluso il Nord-ovest, dal piano fino ad alte quote collinari. Glauca



nell'aspetto, porta in rosetta foglie pennatosette e un fusto eretto con in alto un fitto racemo di fiori bianchi. Come le altre, la specie è nota per la presenza di sostanze che funzionano da calmante, come del resto indica il termine usato per il genere (*reseda* è forse nel senso che calma il dolore, e per le sue qualità curative era chiamata già così dai latini). Usata anche come ornamentale, la medicina popolare le attribuisce diverse proprietà ed è nota anche per le sue capacità tintorie, anche se in questo le vengono preferite le specie che seguono. Per la presenza di olio di senape ha note piccanti, oltre che amare, ed è noto il consumo a crudo col pane, anche se raro, in aree limitate (quella grecanica, Calabria, in Italia), dove il consumo è probabilmente da collegare anche alle sue proprietà medicinali. Più frequente l'impiego in cucina in altre aree del Mediterraneo.

Reseda lutea L., reseda gialla o comune, è presente in tutte le regioni, dal piano alla bassa montagna, su terreni gessosi e calcarei, negli incolti e in ambienti ruderali. Perennante anch'essa, ha foglie basali ternate divise in segmenti ondulati e irsuti al margine. Alta fin quasi il metro, porta da maggio a settembre fiori di colore giallo-verdastro, riuniti in racemi eretti e con brevi peduncoli. È nota come specie officinale, erba diuretica e vulneraria, e ancora di più come erba tintoria, usata per ricavare un colorante giallo per i tessuti. Ricorda anch'essa il crescione e le foglie più tenere si possono consumare anche nelle insalate primaverili e in frullati, perché hanno un sapore meno piccante e intenso delle altre. Il miglior abbinamento è probabilmente con il pollame. I boccioli possono entrare in salse per insalate e i fiori mangerecci vanno bene per accompagnare formaggi aromatici o direttamente nelle insalate. **Reseda luteola L., reseda biondella**, presente anch'essa in tutta Italia fino alla bassa montagna. Erbacea biennale, si distingue per le foglie della rosetta più grandi, lineari, ondulate e a margine intero. Il fusto, glabro, porta in alto un lungo racemo con fiori di un pallido giallo. Anche ad essa sono attribuite proprietà medicinali (diuretiche, sudorifere) e proprietà tintorie. Nota infatti anche come reseda dei tintori, vi si ricavava infatti la *gualda*, un colorante giallo-verde, bello e persistente, probabilmente il migliore, destinato anche alla pittura ma usato da lungo tempo a questo scopo soprattutto in tessitura.