

Romici *Rumex species*

Nomi comuni: data la grande diffusione della principali specie del genere *Rumex*, soprattutto in ambienti antropici, molti sono i nomi comuni utilizzati in italiano (per non dire di quelli dialettali). Sono comunque chiamate in letteratura romici, anche se quasi tutte, come vedremo, assumono nel linguaggio comune nomi loro propri.

Denominazione scientifica: la tradizione alimentare che nelle varie regioni utilizza le piante spontanee considera l'uso culinario, ancorché modesto, di diverse specie del genere *Rumex*, che (tra specie e sottospecie) è presente in Italia con numerose entità botaniche, talune anche somiglianti tra di loro.

Famiglia: Polygonaceae

Sinonimi: numerosi i sinonimi per l'acetosa (e per altre delle specie qui sotto), soprattutto all'interno dei generi *Acetosa*, *Lapathum* e *Rumex*.

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 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 giavellotto del tempo, con riferimento alla forma delle foglie di alcune specie molto comuni.



Usi delle romici: le romici più comuni sono note fin dall'antichità sia per gli usi alimentari che per alcune loro proprietà terapeutiche. Nonostante le potenziali buone proprietà (antiscorbutiche, diuretiche, lassative, ecc.), le romici vengono però 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, come diciamo più avanti, soprattutto se consumate a crudo. Vengono qui e là segnalati usi domestici di alcune specie di romici, in particolare il loro utilizzo come buoni smacchiatori.

In cucina: in Italia vegetano diverse romici che appartengono alla tradizione alimentare, diverse dal punto di vista morfologico ma utilizzabili sostanzialmente allo stesso modo di quella principale, l'acetosa, anche se questa, la romice scudata e l'acetosella, acidule, risultano decisamente più gradevoli e invece il gruppo di quelle con foglie più larghe (crespa, pazienza, ecc.) hanno un sapore decisamente meno gradevole e in genere astringente. Queste ultime sono assai meno interessanti dell'acetosa dal punto di vista gastronomico e il loro utilizzo è sostanzialmente residuale di abitudini locali del passato. Le romici sono note per lo più per l'impiego comune che si fa della maggior parte di loro, ossia il consumo delle parti giovani degli steli con le foglie più

tenere, in aggiunta alle insalate miste (alcune), o più frequentemente cotte, insieme ad altre erbacee commestibili, o in frittate. 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 con qualche eccezione, come vedremo più avanti. Caratteristica di tutte le romici è comunque la necessità di consumarle quando le piante sono molto giovani – e in modica quantità, soprattutto a crudo - dopo di che diventano variamente allappanti e sgradevoli, nonostante la lessatura, che attenua solo in parte questa sensazione.

Le piante: tra le romici presenti in Italia e appartenenti alle diverse tradizioni alimentari segnaliamo qui sotto le più importanti, anche se va detto che per la maggior parte di esse si tratta di cibo da periodi di carestia, cui non si ricorre con piacere. Qualche entità è comunque apprezzabile. **All'acetosa, *Rumex acetosa* L., dato anche il maggior rilievo che essa ha nella cultura alimentare, dedichiamo una scheda specifica.**

Come per questa, va detto tuttavia che anche le altre romici spontanee, molto nutrienti per diversi aspetti, vanno usate per via interna con molta prudenza. Occorre infatti considerare che possono contenere livelli piuttosto elevati di acido ossalico, sostanza responsabile anche del loro sapore acidulo, più o meno spiccato a seconda della specie. Questa sostanza risulta nociva per l'organismo, con conseguenze di vario genere su altri nutrienti e soprattutto sul calcio. Devono prestare molta attenzione soprattutto le persone che soffrono di reumatismi, artrite, gotta, disturbi renali o iperacidità. Chi ha patologie urinarie si dovrebbe proprio astenere dal consumo. La cottura riduce di molto il problema ma è sconsigliabile a tutti l'uso frequente e cospicuo di queste piante. Dato che parliamo in questo lavoro di cucina, è utile segnalare che non è opportuno utilizzare stoviglie di rame oppure di ferro e acciaio non inox, perché le componenti acide potrebbero intaccarle producendo insieme sali velenosi e pessimi sapori.



Rumex crispus

***Rumex crispus* L., romice crespo**, ma chiamato spesso anche lapazio. Presente in tutta Italia fino alla bassa montagna e molto diffuso, specialmente al piano, dove è anche infestante delle colture. Erbacea perenne, ha fusto eretto e radice possente, difficile da estirpare. Foglie edibili e lunghe anche oltre i trenta centimetri e fiorisce in primavera e all'inizio dell'estate. È impiegato in omeopatia come rimedio per la tosse secca e il mal di gola. Le foglie tenere sono impiegate in misticanze cotte, in zuppe e minestre.

***Rumex obtusifolius* L., romice a foglie ottuse** o anche **romice comune**, frequente anche **lingua di vacca**. Presente in tutta Europa e in Italia in tutte le regioni, anche con diverse sottospecie, dal piano alla montagna. Erbacea perenne, dalle foglie larghe e con apice ottuso, donde il nome, è amante degli ambienti ruderali e incolti non meno che dei

coltivi. La pianta trova vari impieghi nella medicina popolare e qualche impiego alimentare per le foglie più tenere, che si utilizzano in misticanze cotte, zuppe e minestre. Era noto l'uso di avvolgere nelle sue grandi foglie il burro fresco.

Rumex acetosella L., acetosella ma anche **erba brusca**, presente in tutta Italia, dal piano alla montagna. Erbacea perenne di piccole dimensioni ha piccole foglie alabardate e diversamente dalle altre specie preferisce terreni sabbiosi e asciutti. Il sapore delle foglie è piuttosto amaro che acidulo, ma si utilizzano in misticanze cotte, zuppe e minestre e come snack campestri.

Rumex alpinus L., romice alpino, talvolta detto impropriamente anche **rabarbaro alpino** o **dei monaci**. Presente in ambienti di alta collina e di bassa montagna, dalla Calabria alle Alpi. Erbacea perenne a fusto eretto, è pianta caratteristica e facilmente riconoscibile per via delle foglie molto larghe. Usato in montagna anche a scopo terapeutico, le foglie, che non sono astringenti né amare, sono impiegate come verdura cotta – in verità più frequentemente in altre regioni alpine che nelle nostre - e i piccioli come e meglio di quelli del rabarbaro, con il vantaggio delle dimensioni importanti e quindi di un raccolto facile.

Rumex scutatus L., romice scudata, presente in tutta Italia, anche con diverse sottospecie, varietà e forme endemiche, dalla collina alla montagna, su rocce, ghiaioni e terreni calcarei aridi, al Nord anche in aree a ridosso dei laghi e perfino sull'Etna, ad alte

quote. Vista la sua diffusione nell'intera Penisola ha anche numerosi nomi dialettali. Pianta perenne, abbastanza polimorfa, alta fino a una quarantina di centimetri e suffruticosa alla base, ha rami eretti che partono da fusti striscianti e foglie caratteristiche a forma di scudo, a punta lanceolata ma larghe e con alette, sostanzialmente cuoriformi, carnose e di colore verde-azzurro. I fiori, presenti da maggio ad agosto, sono rossastri e raccolti in grappoli penduli in cima a steli che alla base sono arrossati. I frutti sono acheni, con ali membranose e rossastre. La pianta è nota per l'uso comune che si fa dei giovani steli e delle foglie più tenere, in misticanze crude o cotte, insieme ad altre erbacee commestibili, in zuppe e minestre o in frittate. Per il sapore e l'acidità



più mite è frequentemente, dove disponibile, preferita all'acetosa. È segnalato per il passato l'uso, in area etnea, dei fusti striscianti, fatti seccare e poi torrefatti, come surrogato del caffè. Le parti più tenere si utilizzano talvolta, in varie zone d'Italia, come snack nelle passeggiate, per masticarle allo scopo di apprezzarne il succo.

Rumex digynum L. (sinonimo di **Oxyria digyna (L.) Hill**), **acetosella soldanella**, presente ad alte quote montane, nelle regioni del Nord. Erbacea perenne di piccole dimensioni, cordate, e infiorescenze a spighe, con fiori estivi rossastri. Si usano le foglie

tenere, raccolte fino a quando non spuntano i fusti, nelle insalate ma buone anche per salse di vario genere. Si possono ovviamente anche consumare cotte, nelle misticanze oltre che in zuppe e minestre.

***Rumex patientia* L., erba pazienza.** Presente in Italia (anche con alcune sottospecie) in diverse regioni, dal Sud al Nord, dalla collina alla montagna. Erbacea perenne, anticamente coltivata – oggi risulta coltivata ancora nei Balcani – ma da noi piuttosto rara, anche se presente come avventizia in molte regioni, fino a quote montane. Le foglie, abbastanza grandi e ondulate al margine, si utilizzano in misticanze cotte, zuppe e minestre.

***Rumex thyrsoides* Desf., romice a farfalla.** Erbacea perenne, dal fusto striato e sinuoso, ha infiorescenze corimbose e porta fiori primaverili. È specie presente nelle regioni meridionali e nelle Isole, dal piano alla bassa montagna. Le foglie si utilizzano in misticanze cotte, zuppe e minestre, ma lessate e condite con olio e limone sono ritenute più gradevoli di quelle di altre specie, e talvolta è segnalata anche l'abitudine di masticarle a scopo dissetante e di insaporirvi le insalate. L'uso delle foglie e delle giovani parti aeree è segnalato in particolare in alcune aree della Sicilia e della Sardegna.

***Rumex pulcher* L., romice cavolaccio,** presente in tutta Italia dal piano a quote montane. Specie perenne con foglie di modeste dimensioni, è tra le specie più usate e gradite. Le foglie sono ritenute più gradevoli di quelle di altre romici e oltre a poter essere consumate crude, non essendo amare, si utilizzano in zuppe e minestre, nelle misticanze cotte per farce e ripieni, lessate e condite in contorni e frittate, in accompagnamento al pesce. Consumate per lo più in aree alpine e appenniniche come Liguria e Toscana e in diversi altri paesi europei, entrano in alcune delle minestre d'erbe tradizionali.

***Rumex bucephalophorus* L., romice capo di bue.** Presente in Italia nelle regioni centromeridionali e in Liguria (anche con diverse sottospecie), dal piano alla bassa montagna. Erbacea annuale di piccole dimensioni, caratterizzata nelle varie parti da toni vivaci di rosso. Le foglie si utilizzano in misticanze cotte, zuppe e minestre.

