
Ruchetta e rucola

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

di Giuseppe Chella Di recente l'attenzione di numerosi oncologi si è rivolta verso una famiglia di piante: le Crucifere. Nel 1997, infatti, si è tenuto in Danimarca un congresso dedicato esclusivamente ai prodotti di origine vegetale con effetti antitumorali. Alcune sostanze presenti proprio nelle piante della famiglia delle Crucifere si sono rivelate potenti antitumorali sugli animali da esperimento o capaci, nei test di laboratorio, di frenare la crescita delle cellule cancerose. È stata riconosciuta una certa efficacia delle Crucifere per la prevenzione di diversi tumori ed è stato auspicato che gli ortaggi appartenenti a questa famiglia siano maggiormente consumati. Fanno parte delle Crucifere circa 3000 specie di piante diffuse un po' in tutto il mondo, soprattutto nelle regioni del bacino Mediterraneo e dell'Asia centrale e sud-occidentale, dove crescono circa due terzi delle specie conosciute. Tutte sono caratterizzate da fiori che hanno quattro petali disposti a croce, donde il nome della famiglia. Tra le molte Crucifere, utilizzate per l'alimentazione, primeggiano le varie specie dei cavoli, ma ci sono anche due piante aromatizzanti: la ruchetta e la rucola. La ruchetta, nota anche come "ruchetta selvatica", è spontanea nei climi caldi piuttosto secchi, predilige i luoghi incolti, ha un fusto ramoso con foglie alterne e si riconosce facilmente per il caratteristico forte aroma piccante che si ottiene sfregandone le foglie. Nelle zone temperate si coltiva la rucola, detta anche "ruchetta coltivata", che a differenza di quella selvatica ha un odore e sapore più tenue e foglie più grandi. Anche questa specie si può trovare allo stato selvatico. Di queste erbe si usano le foglie crude per insaporire insalate ed anche cotte perché conferiscono un aroma molto gradevole alle minestre e ad altri piatti. Ruchetta e rucola sono ricchissime, specialmente quelle inselvatichite, di vitamina A, vitamina C, ferro, calcio ed hanno anche un discreto contenuto di proteine. Sono considerate toniche e quindi indicate nelle astenie a chi si trova in uno stato psico-fisico di debolezza, perché stimolano la ripresa dell'organismo. Favoriscono inoltre la digestione e sono diuretiche ma vanno consumate con una certa parsimonia. Da alcuni anni, in Germania, dove la ruchetta e la rucola sono diventate popolari grazie alla diffusione dei ristoranti italiani che propongono piatti con queste erbe, è stato accertato che queste piante, specialmente quelle coltivate e concimate, possono assorbire con facilità i dannosi nitrati: è consigliabile perciò eliminare i gambi, essendo la parte della pianta in cui si possono accumulare tali sostanze nocive.