La rucola selvatica non richiede né concimi né antiparassitari

La rucola selvatica è una coltura tra le più semplici da attuare anche da parte di un piccolo orticoltore ai primi tentativi di coltivazione. Questo ortaggio è poco conosciuto e meriterebbe di essere più apprezzato, specialmente perchè richiede uno spazio dell'orto assai limitato e perché i suoi semi si trovano oggi con facilità. Cresce in tutti i terreni, anche in quelli sassosi, e la sua coltivazione non richiede concimazioni né interventi fitosanitari. Si raccoglie per diversi mesi; ecco come coltivarla

La rucola negli ultimi anni si è decisamente affermata e da prodotto caratteristico degli orti familiari e di piccole coltivazioni è diventata un ortaggio diffuso che si trova con facilità durante tutto l'anno anche per la sua adattabilità alla coltura protetta nella stagione fredda.

Il successo della specie più diffusa, che è la rucola coltivata, ha fatto conoscere ed apprezzare anche la rucola selvatica. Quest'ultima ha un sapore ancora più marcato che gli estimatori gradiscono molto e per questo sono disposti ad acquistarla a prezzo elevato.

La rucola selvatica si trova facilmente allo stato spontaneo negli incolti, ai bordi delle aree coltivate, di fossi, prati, strade. È diffusa in quasi tutte le regioni alpine soprattutto a livello collinare.

LA RUCOLA SELVATICA SI DIFFERENZIA NETTAMENTE DALLA RUCOLA COLTIVATA

La differenza principale tra le due rucole (1) è la forma delle foglie, che nella rucola coltivata sono arrotondate (in particolare nella parte superiore e soprattutto nelle foglie giovani) mentre nella selvatica sono allungate e frastagliate.

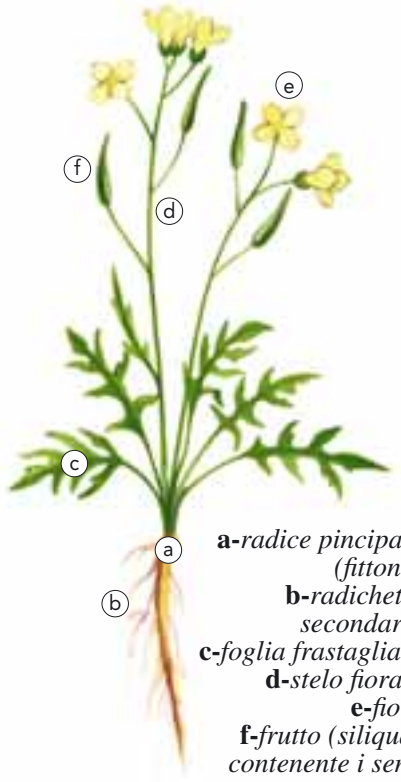
Un'altra caratteristica è il colore dei petali dei fiori che nella rucola coltivata è bianco-giallastro con venature marroni, giallo vivo nella selvatica.

Ancora, la rucola coltivata ha ciclo sostanzialmente annuale (vegeta, fiorisce e produce i semi nell'arco di un anno), quella selvatica è perenne (vegeta, fiorisce e produce semi per diversi anni) anche se spesso viene coltivata come annuale.

LA RUCOLA SELVATICA SOPPORTA INVERNI RIGIDI ED ESTATI CALDE

L'adattabilità climatica e la rusticità della rucola selvatica sono notevoli, tanto che sopporta sia inverni piuttosto rigidi che estati calde. Quando sopraggiunge la stagione fredda la rucola selvatica entra in riposo per poi riprendere la vegetazione appena la temperatura si innalza e vegetare in continuazione fino all'autunno inoltrato. Si può prolungarne l'utilizzazione proteggendo le coltivazioni con tunnel anche di piccole dimensioni. La resistenza alla siccità è notevole (è fornita di una radice – fittone – molto sviluppata che cresce parecchio in profondità) e pure senza acqua la pianta in genere sopravvive e quando piove, o la si irriga, riprende a vegetare. Nelle coltivazioni, modesti apporti di acqua consentono una produzione continuativa.

Come si presenta la pianta di rucola selvatica



a-*radice pincipale (fittone)*
b-*radichette secondarie*
c-*foglia frastagliata*
d-*stelo fiorale*
e-*fiore*
f-*frutto (siliqua) contenente i semi*

CRESCE IN TUTTI I TERRENI, ANCHE IN QUELLI SASSOSI

La rucola selvatica si adatta ai più diversi tipi di terreno, compresi i suoli difficili come sono quelli sassosi.

In ogni caso bisogna evitare che vi siano ristagni d'acqua perché è una pianta che si dimostra particolarmente sensibile sotto questo aspetto. Si può coltivarla nella parte dell'orto che ha il terreno peggiore, purché sia in pieno sole, ma bisogna che non vi siano ristagni d'acqua.

Di questa specie non vi sono varietà, ma quasi tutte le maggiori ditte dispongono del seme che quindi si può trovare abbastanza facilmente (2).

1

2

1-*Nell'orto una sola fila di rucola selvatica – che può, come nella foto, assumere un ragguardevole sviluppo – è capace di venire incontro alle esigenze della famiglia.* **2-***La sua radice si approfondisce nel terreno anche più di 40 centimetri e questo conferisce alla pianta la capacità di resistere in modo accentuato alla siccità*

CONSIGLI PER LA COLTIVAZIONE DELLA RUCOLA SELVATICA

Si può scegliere di coltivare questa pianta come annuale, come si fa con la rucola coltivata, oppure di destinarle un piccolo spazio nell'orto e tenerla in coltivazione per alcuni anni. Si può inoltre coltivarla vicino alle piante aromatiche, ma sempre in pieno sole.

Concimazione. La rucola selvatica non ha esigenze particolari per quanto riguarda la concimazione e non le sono necessari apporti di fertilizzanti. In terreni poveri può venire coltivata dopo una coltura concimata con abbondanza.

Non è consigliabile impiegare concimi organici o azotati per evitare accumulo di nitrati nelle foglie.

Preparazione del terreno. Il terreno si prepara nel modo consueto, vangandolo alla profondità di 25-30 centimetri e amminutandolo abbastanza finemente in superficie. Va ancora raccomandato che nell'aiola non vi siano ristagni d'acqua.

Semina. Coltivandola come annuale la semina si esegue a file distanti 20-30 centimetri tenendo conto che è una pianta che si espande in larghezza e quindi non è opportuno seminare troppo fitto (i semi contenuti in un grammo sono, in media, in numero superiore a quelli della rucola coltivata, cioè più di 500-550).

Le semine possono cominciare già a fine inverno-inizio primavera (marzo), poi si sospendono quando comincia la stagione calda (metà-fine maggio) e si riprendono nella seconda parte dell'estate (seconda metà di agosto), sino all'inizio dell'autunno (settembre). Le ultime semine daranno la loro produzione nel tardo autunno (anche inizio inverno) se si ripareranno le piante con piccoli tunnel ben arieggiati. In ogni caso semine tardive possono dare la loro produzione nella primavera successiva.

In un piccolo orto si possono eseguire semine scalari (anche una sola fila) alla distanza di circa 15 giorni l'una dall'altra.

Quando si destina alla rucola un piccolo spazio dell'orto in cui la si lascerà per alcuni anni, si può eseguire la semina in vasetti o contenitori (5-8 semi per in ogni vasetto) per poi, appena le radici delle piantine trattengono bene il pane di terra, eseguire il trapianto.

La profondità di semina non deve superare il mezzo centimetro, meno nei suoli pesanti.

Nelle prime semine per favorire la germinazione si può stendere sulle colture un velo di tessuto non tessuto che si può lasciare sulle aiole anche nelle prime fasi di crescita delle piante.

Differenze fra rucola selvatica e rucola coltivata

La rucola selvatica forma un fiore di un bel colore giallo intenso **-1**, *che si distingue nettamente da quello della rucola coltivata* **-2**. *Le foglie della rucola selvatica* **-3** *si distinguono da quelle della rucola coltivata* **-4** *perchè sono molto più frastagliate ed hanno un sapore marcatamente intenso*

Irrigazione. Una volta eseguita la semina, soprattutto se si verificano periodi caldi ed asciutti e/o in mancanza di piogge, bisogna intervenire con limitate e, se necessario, ripetute quantità d'acqua fino a quando la germinazione è completamente avvenuta.

Le irrigazioni devono essere sempre molto limitate perchè troppa acqua può provocare marciumi alle radici e far diminuire la qualità del prodotto.

Piante in fase di crescita da cui è possibile già staccare qualche foglia

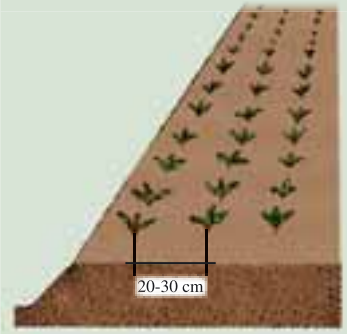
Si può irrigare per aspersione (a pioggia), specialmente con lo scopo di far germinare i semi. In seguito si può lasciar scorrere lentamente l'acqua tra una fila e l'altra, o in prossimità della fila smuovendo, se necessario, periodicamente il terreno per consentire che l'acqua penetri con più facilità nel suolo.

Pulizia dalle erbe infestanti. I lavori di coltivazione sono molto semplici e consistono nel tener pulite le aiole dalle piante infestanti ed, eventualmente, nello smuovere leggermente il terreno in superficie.

Va ricordato che se si lascia andare a seme, la rucola selvatica può diffondersi alle altre aiole dell'orto, ma è facile controllarla durante i lavori di pulizia delle colture dalle piante infestanti.

Pulizia (potatura) delle piante. Se si tengono in coltura le piante per alcuni anni, prima della ripresa vegetativa è opportuno togliere le parti dei fusti che si sono seccate o avariate lasciando alla loro base alcuni germogli. Questi si individuano facilmente anche nelle piante durante il riposo vegetativo (vedi il disegno riportato nella pagina seguente).

Distanze di semina della rucola selvatica



Le distanze tra le file sono di 20-30 cm

Ciclo di coltivazione della rucola selvatica
(tempi indicativi per la pianura padana)

Semina	Raccolta
DA MARZO A MAGGIO E DA METÀ AGOSTO A SETTEMBRE	DA FINE MARZO PRIMI DI APRILE A INIZIO INVERNO

Difesa da malattie e parassiti. La rucola selvatica è una pianta rustica che non ha bisogno di interventi antiparassitari.

LA COLTIVAZIONE IN COLTURA PROTETTA E IN CONTENITORE

Nei piccoli orti conviene proteggere a mezzo di piccoli tunnel le colture seminate per ultime che così potranno produrre fino all'inizio della stagione fredda (fine autunno-primo periodo dell'inverno). Si dovranno arieggiare i tunnel molto bene per eliminare la condensa che si forma al loro interno. Le irrigazioni dovranno essere ridotte al minimo indispensabile, ed effettuate solo se strettamente necessario.

Si può prolungare l'utilizzo della rucola per un breve periodo (10-15 giorni) anche stendendo sulle piante un velo di tessuto non tessuto.

La rucola selvatica si presta inoltre alla coltura in contenitore dove si può attuare soprattutto la coltivazione come annuale. Va curato specialmente lo sgrondo dell'acqua dai contenitori e le irrigazioni dovranno essere sempre molto moderate.

COLTIVAZIONE ORGANICA (BIOLOGICA)

La coltura organica, considerato che non vi è la necessità di concimare né di eseguire trattamenti antiparassitari, è praticamente uguale a quella esposta. Sono disponibili pure sementi di rucola selvatica che provengono da coltura biologica (vedi indirizzi in calce all'articolo).

LA RACCOLTA SI EFFETTUA PER DIVERSI MESI

Il periodo di raccolta è piuttosto lungo perchè in pianura padana può iniziare a fine marzo-primi di aprile (piante seminate negli anni precedenti) e proseguire fino ad ottobre, ma proteggendo le colture si può andare al termine dell'autunno-inizio dell'inverno.

La raccolta si esegue tagliando le foglie quando hanno raggiunto uno sviluppo medio di 8-12 centimetri. In una piccola superficie è opportuno cogliere con le mani, o tagliare con accortezza, le foglie in modo da lasciare intatto il «cuore» della pianta che rivegeta con facilità. Quando la rucola è in coltura poliennale vengono raccolti, oltre – o assieme – alle foglie, anche i giovani germogli che si formano numerosi. Nei mercati veniva, e viene ancora, venduta in mazzetti.

È consigliabile non raccogliere elevate quantità di rucola selvatica ma, per gustarne tutte le qualità, limitarsi ai quantitativi necessari in cucina giorno per giorno.

In un metro quadrato le quantità che si possono raccogliere sono assai variabili a seconda del tipo di coltivazione. Va comunque tenuto presente che, di regola, viene utilizzata in quantità limitate essendo piuttosto accentuato il suo sapore (ad esempio sono sufficienti poche foglie per aromatizzare un'insalata).

Si possono comunque ottenere da 1 a 1,2 chilogrammi per metro quadrato.

Come eseguire la pulizia (potatura) delle piante

Quando si tengono le piante in coltura per alcuni anni, prima della ripresa vegetativa è opportuno togliere le parti dei fusti che si sono seccate o avariate lasciando alla loro base alcuni germogli

UTILIZZAZIONE

La rucola selvatica viene consumata come la rucola coltivata, ma il suo sapore è decisamente più marcato.

Si utilizza in insalata assieme ad altre verdure crude (lattughe, radicchi, valerianella, crescione, ravanelli, pomodori, cetrioli, ecc.), ma pure alle patate lesse.

Viene abbinata poi ai cibi più diversi come il prosciutto crudo, la bresaola, le carni lessate, il formaggio grana e i formaggi teneri, il mais dolce, la pizza, la pastasciutta e numerosi altri.

Chi gradisce il sapore caratteristico di questa pianta può preparare un pesto che ricalca quello alla genovese sostituendo in tutto o in parte il basilico con la rucola selvatica.

Va raccomandato però di non abusare nell'impiego di questa pianta che utilizzata saltuariamente può risultare piacevole e stimolante mentre consumata troppo di frequente può «stancare».

Giuseppe Cipriani

(1) Le rucole appartengono alla famiglia delle Crucifere o Brassicacee. Il nome botanico della rucola coltivata è *Eruca sativa*. Come rucola selvatica sono utilizzate alcune specie: le più conosciute sono la *Diplotaxis tenuifolia* (che è la più diffusa) e la *Diplotaxis muralis*. Va ricordato che la rucola, a seconda delle diverse località, viene chiamata in altri modi come ruchetta o rughetta, roca, aruca.

(2) Le sementi che si trovano in commercio sono soprattutto di *Diplotaxis tenuifolia*.

Di seguito riportiamo l'elenco di alcune ditte sementiere che dispongono di semi di rucola selvatica:
– *F.lli Ingegnoli* - Via O. Salomone, 65 - 20138 Milano - Tel. 02 58013113 - Fax 02 58012362. Sconto «**Carta Verde**»: 10% valido fino al 31/10/2005;
– *Franchi Sementi* - Viale G. Matteotti, 18 - 24050 Grassobbio (Bergamo) - Tel. 035 526575 - Fax 035 335540;
– *Hortus Sementi* - Via Emilia, 1820 - 47020 Longiano (Forlì Cesena) - Tel. 0547 57569 - Fax 0547 57499;
– *L'ortolano* - Via Calcinaro, 2425 - 47023 Forlì Cesena - Tel. 0547 381835 - Fax 0547 639280 (anche da coltura biologica);
– *Royal Sluis* - Via Pacinotti, 10 - 41037 Mirandola (Modena) - Tel. 0535 24157 - Fax 0535 21750.

CONTROLLO INDIRIZZI AL 29-6-2005