

Ravanello selvatico



Nome scientifico: *Raphanus raphanistrum* L.

Nome inglese: wild radish

Famiglia: Cruciferae (Brassicaceae)

Distribuzione: è presente in tutta Europa e anche in altri continenti. È comune nei campi, nei luoghi incolti, in vicinanza di ruderi e spesso è presente come infestante nelle diverse colture. Si ritrova in tutto il territorio italiano, da 0 a 1300 m s.l.m.

Descrizione: pianta erbacea annuale, alta 20-80 cm, con radice a fittone più o meno ingrossato e con fusti ascendenti, ispidi alla base, glabri all'apice, ramificati nella metà superiore. Le foglie sono ispide: le basali raccolte in rosetta, picciolate, lirato-pennatosette, con 2-8 paia di segmenti distanziati, irregolarmente dentellati al margine, con segmento apicale più grande; le cauline sono meno divise, le superiori sessili e intere.

I fiori, tetrameri ed ermafroditi, sono di colore giallo e raccolti in infiorescenze a racemi, allungati in antesi avanzata. Il frutto è una siliqua spugnosa indeiscente, rigonfia in corrispondenza dei semi e strozzata tra un seme e l'altro. I semi sono subsferici, brunastri, reticolati.

Fioritura: marzo-giugno

Frutto: siliqua

Coltivazione: è molto facile da coltivare, perché cresce bene ovunque e in ogni clima, richiede un terreno profondo, sciolto e ricco di sostanza organica. La propagazione avviene per seme, nel mese di giugno.

Parti utilizzate: foglie

Raccolta: primavera

Principi attivi: glucosinati, tannini, proteine, lipidi, carboidrati, zuccheri, amido, minerali (sodio, potassio, ferro, calcio, fosforo), vitamine (A, B, C, E)

Usi: nella medicina popolare le foglie sono usate come antireumatiche, per stimolare le funzionalità gastriche e abbassare il tasso di glicemia nei diabetici.

Le tenere foglie e i giovani getti primaverili vengono consumati crudi in insalata o lessati come spinaci, per preparare contorni. Hanno un sapore deciso e relativamente piccante.

La specie spesso infesta le colture, ma è considerata un'importante pianta mellifera.

Avvertenze: nei campi di grano i semi di ravanello selvatico possono mescolarsi al cereale con la mietitura e poi dar luogo, con l'ingestione, a una particolare intossicazione, nota come rafania.

Curiosità: il nome del genere deriva dal greco *ráphanos* o dal latino *raphanus* = rafano, ravanello. L'epiteto specifico deriva dal latino *raphanus* con suffisso dispregiativo *-istrum* a indicare lo stato selvatico.