



## RAFANO

*Armoracia rusticana*

**FAMIGLIA:** Brassicaceae

**GENERE:** Armoracia

### ETIMOLOGIA:

Il nome generico deriva dal latino "armoricus" cioè "bretonese", infatti Armorica è una zona della Bretagna, dove la pianta veniva coltivata. Mentre rusticana, deriva forse dal latino rusticus con riferimento alla crescita disordinata e incolta della pianta.

Il rafano rusticano o barbaforse, chiamata anche cren, rafano di Spagna o rafano orientale è una pianta erbacea perenne delle Crucifere. La pianta è probabilmente originaria dell'Europa sudorientale e dell'Asia occidentale.

### CARATTERISTICHE BOTANICHE:

Il fusto alto fino a 80-100 cm, è semplice in basso e ramificato solo in alto. Le foglie quelle basali sono lunghe fino a 80 cm, di cui 30 cm sono rappresentati dal picciolo; il lembo è ovale-oblungo con il margine semplicemente dentato o crenato oppure profondamente inciso in lobi oblunghi. Quelle del fusto variano da quelle inferiori, che sono pennatifide con i lobi lineari, a quelle superiori che sono intere o appena dentate e di forma ellittica o lanceolato-lineare. I fiori compaiono all'inizio dell'estate: sono piccoli fiori bianchi con quattro petali disposti in croce e riuniti tra loro in racemi.

I frutti sono delle siliquie di 5 mm di diametro che a maturità si aprono nelle due logge che contengono ciascuna otto-dieci semi ovali appiattiti. La radice è di colore bianco giallastro, corposa, ma soprattutto allungata.

## HABITAT/DIFFUSIONE E DISTRIBUZIONE:

Si trova prevalentemente nella zona padana e prealpina, dove cresce spontaneamente presso i corsi d'acqua e nei luoghi umidi in genere, in prossimità delle case e degli orti.

## PRINCIPI ATTIVI E PROPRIETÀ:

Nel Medioevo il cren era un ingrediente comune nelle farmacie dei conventi, dove frati erboristi preparavano con essa medicinali di ogni tipo forse anche perché il suo sapore e l'aroma piccante davano a qualsiasi pozione preparata dai monaci una forza che poteva sottintendere qualcosa di magico, se non addirittura di diabolico. Al rafano rusticano la tradizione popolare riconosce numerose doti per le sue decantate molteplici proprietà antianemiche, anticatarrali, antilinfatiche, antireumatiche, antiscorbutiche, bechiche, calmanti, depurative, digestive, diuretiche, espettoranti, eupeptiche, revulsive, rubefacenti, scialagoghe, stimolanti, stomachiche e tra le altre anche proprietà afrodisiache. Nell'antichità a quest'ultima virtù è stata attribuita un'importanza considerevole, tanto che Ovidio, per ottenere filtri erotici vegetali, consigliava tra gli altri l'uso del rafano. Molti aspetti concernenti l'uso del rafano rusticano saranno illustrati in questo articolo, nella speranza di fare un'utile divulgazione di una specie vegetale che, per le sue interessanti caratteristiche, merita di essere rivalutata e diffusa sia come aromatizzante, per la preparazione di salse e condimenti in cucina, che per la preparazione galenica di differenti prodotti fitoterapici.

## UTILIZZO:

La radice di rafano intatta non ha quasi nessun aroma. Quando invece viene tagliata grattugiata si attivano degli enzimi che scindono la sinigrina in isotiocianato di allile la molecola responsabile del sapore piccante. La sinigrina è un glucosinolato presente in varie piante della famiglia delle Brassicaceae, tra cui il rafano. Quando i tessuti vegetali contenenti sinigrina sono schiacciati o comunque danneggiati, l'enzima mirosinasi scinde la sinigrina formando glucosio, solfato acido di potassio e isotiocianato di allile, che è responsabile del gusto piccante della senape e del rafano.

Il rafano grattugiato deve essere utilizzato immediatamente o al massimo conservato in aceto. La polpa una volta esposta all'aria o al calore comincerà a

perdere il suo gusto pungente, a scurire di colore, e a diventare sgradevolmente amara nel tempo.

La radice del rafano ha un sapore dolce, leggermente piccante e soprattutto fortemente aromatico e balsamico (si avverte decisamente nelle vie respiratorie e causa lacrimazione). Il rafano è usato, nella cucina tradizionale della Basilicata, per la preparazione della cosiddetta rafanata materana o marsicana, in cui la radice grattugiata fresca è unito a formaggio pecorino, uova sbattute, prezzemolo e pepe nero per la preparazione di una frittata alta anche alcuni centimetri, ricca pietanza tipica del periodo di Carnevale. Il rafano crudo è il condimento principe dello 'Ndrupp'c, o "intoppo", il ragù tipico della città di Potenza: viene grattugiato fresco, direttamente sul piatto di ragù appena preparato, in aggiunta al formaggio, e subito portato in tavola. Utilizzato in tal modo viene ironicamente definito dai Potentini "*u tartuf' d'i pover' òmm*" (trad. "il tartufo dei poveri"; letteralmente, "il tartufo dei poveri uomini"). Nella provincia di Potenza è utilizzata anche la foglia per aromatizzare minestre a base di verza. Viene anche utilizzato per creare un surrogato del wasabi. Nella cucina triestina, il rafano grattugiato fresco è usato come condimento essenziale per gli antipasti a base di prosciutto cotto in crosta di pane o di prosciutto cotto tipo "Praga".

#### CARATTERISTICHE PEDOCLIMATICHE/TERRENO E AMBIENTE:

Coltivare il cren è facilissimo. Basta avere un terreno fertile e friabile nella consistenza, individuare un punto fresco o semi-ombreggiato. È coltivata, per la radice dalla quale si ricava la salsa, sia in Europa sia in Nordamerica e in Asia occidentale.

#### COLTIVAZIONE:

Per ottenere raccolti di rafano per quasi tutto l'arco dell'anno, la semina può essere fatta scalarmente ogni 15 -20 giorni data l'elevata e ridottissima capacità di germinazione dei semi che emetteranno le prime foglie già dopo 7 giorni in qualsiasi stagione. I semi si mettono in buche profonde circa 10 cm, distanti 25 centimetri sulle file e 50 cm tra le file per assicurare lo spazio necessario richiesto dallo sviluppo delle foglie che possono formare cespi alti anche più di 70 -80 centimetri. Il periodo migliore per la semina è la primavera, o meglio, il periodo in cui non si verifica più la caduta di gelo e brina. Le piantine vanno distanziate di circa 30 cm per evitare che le loro radici si intreccino una volta cresciute. Se

si dispongono più file nel terreno, allora è consigliabile distanziare ogni fila di 50 cm l'una dall'altra. Il composto è perfetto per concimare questa pianta e rinvigorirla, ma la cosa più importante è innaffiarla con frequenza.

La raccolta delle radici di rafano si effettua in autunno prima delle gelate notturne e a partire dal secondo anno dall'impianto. Se la raccolta viene anticipata le radici commestibili del rafano avranno dimensioni ridotte, saranno meno succose e di sapore meno deciso e piccante.