



Molto usata per aromatizzare la grappa e renderla digestiva, la ruta è una pianta con molte virtù terapeutiche. Attenzione però alle dosi

di Iris Fontanari

Quel ramoscello chiuso in bottiglia

Vorrei seminare nell'orto la ruta, che non conosco e non ho mai visto né allo stato spontaneo né coltivata; ho però sentito dire che è utile per la vista e che molti la mettono nella grappa perché ha proprietà digestive. Vorreste darmi qualche notizia in merito? Grazie, R. L. (Spormaggiore).

La ruta (*Ruta graveolens*) è una pianta perenne, rustica, lignificata in basso, alta fino ad un metro; in Italia cresce spontanea nei luoghi sassosi e soleggiati, preferibilmente calcarei, a quote non superiori ai 1000 metri; ma la si può anche coltivare negli orti e nei vasi; le piantine in vaso sono reperibili, a primavera, presso i vivaisti: si trapiantano nell'orto domestico, dove non necessitano di particolari cure e rimangono verdi fino al tardo autunno.

La pianta ha numerose foglioline pluripennate, cosparsa di piccole ghiandolette contenenti un olio essenziale, amaro, dall'odore penetrante e poco gradevole; i fiori, raccolti in grandi infiorescenze (corimbi), hanno la corolla gialla, composta di cinque

petali a forma di cucchiaino col margine ondulato; il frutto è una capsula che, giunta a maturità, si apre e lascia uscire molti semi neri e angolosi; la fioritura ha luogo da maggio ad agosto: se ne raccolgono le foglie, poco prima della fioritura, e si fanno seccare rapidamente all'ombra.

Tutta la pianta ha proprietà medicinali: contiene, oltre all'olio essenziale, anche altri principi attivi, tra i quali la rutina e la cumarina. **È importante ribadire che, in dosi elevate, i suoi componenti possono provocare avvelenamenti gravi,** se non addirittura mortali, caratterizzati da gastroenterite, nefrite, vertigini, convulsioni, irritazione della muscolatura uterina, ecc.

Il naturalista latino Plinio il Vecchio (I sec.) ne raccomandava l'uso oculato, pur inserendola fra le più importanti piante medicinali e attribuendole numerosissime virtù terapeutiche; anche tanti medici greci ne esaltarono le proprietà, in particolare quelle digestive, antispasmodiche ed emmenagoghe.

La ruta era utilizzata anticamente anche contro il raffreddore, il male agli orecchi e agli occhi, i vermi intestinali, la tosse, l'asma, le malattie della pelle, gli attacchi di febbre ecc. Nel Medioevo era considerata addirittura un rimedio infallibile contro le stregonerie e i malefici d'ogni genere!

Plinio ribadiva, inoltre, la sua utilità per rafforzare la vista ed affermava che, proprio per questo, gli scultori ed i pittori del suo tempo la utilizzavano come alimento; anche il poeta latino Ovidio (I sec. a. C.) ne sottolineava le proprietà oftalmiche ("è più

utile che tu prenda la ruta, che acuisce la capacità visiva"). E, molto più tardi, pure la Scuola Salernitana (la più importante scuola medica occidentale, fiorente nel XII-XIII sec.) ribadiva l'importanza di questa pianta nella cura dei disturbi visivi ("Nobile è la ruta che rende la vista acuta").

Anche chi scrive è solita consumare ogni giorno, dalla primavera fino all'autunno, alcune foglioline della ruta coltivata nel proprio orto, masticandole piano fino quasi a scioglierle in bocca, proprio allo scopo di rafforzare la vista. E vi assicuro che, almeno per quel che mi riguarda, è un metodo davvero efficace! Tuttavia la vista si può rendere più... acuta anche lavando gli occhi con il **decotto** ottenuto facendo bollire 100 g di foglie in mezzo litro d'acqua.

La ruta fu sempre usata, nei tempi passati, anche come vermifugo per via orale e rettale (in clistere). Inoltre, nella cura delle coliche e dei dolori reumatici, ma anche contro il ronzio nelle orecchie e per normalizzare la circolazione sanguigna, si usava l'**olio di ruta** che si preparava pestando minutamente un po' di foglie secche, e si mettevano poi in una bottiglia ricoperte di olio d'oliva; dopo averle agitate ben bene, si esponevano al sole per circa un mese; si filtrava l'olio in un altro recipiente e si conservava al buio. Veniva poi consumato a gocce, con un po' di zucchero (non più di 10-12, una o due volte al giorno).

Per **uso esterno** si possono usare le foglie fresche, schiacciate e applicate sulle parti interessate, per far maturare ascessi e foruncoli. È necessario però fare molta attenzione per non causare irritazioni cutanee.

Tenuta a macero nell'olio per qualche settimana, la ruta è efficace (sotto forma di frizioni), contro i dolori addominali ed è pure un detergente di ulcere e ferite.

Anche se questa pianta ha goduto in passato grande fama per la sua efficacia terapeutica contro le più svariate malattie, e benché la sua rinomanza permanga tuttora presso i contadini, la fitoterapia l'ha quasi abbandonata, proprio per la pericolosità delle sostanze in essa contenute e per la difficoltà di un suo corretto dosaggio. Al giorno d'oggi è rimasto, tuttavia, ancora in vigore l'uso di immergere le sue parti verdi nell'**acquavite** per aromatizzarla.



Una pianta di ruta in piena fioritura. Con la ruta si può aromatizzare la grappa: si lascia immerso un rametto della pianta in un litro di buona grappa. La trasparenza della bottiglia lascia intravedere l'esile fusto e le foglioline color verde glauco che, a detta di molti, conferiscono al liquore una leggera azione stimolante e digestiva.