



Conoscere le erbe

Piantaggine

Plantago lanceolata (Plantaginaceae)



Storia, botanica e cultura

La piantaggine si incontra fino a circa 2000 m s.l.m.



Impiego in cucina e nella medicina naturale

Foglie, fiori, semi e anche radici si possono trasformare in raffinate ricette.



Ricetta

Zuppa di patate con pancetta e piantaggine



Cenni storici – Piantaggine

L'«erbaccia» impiegata dall'antichità è una delle piante officinali più note e più utilizzate. Il nome piantaggine deriva dal fatto che le foglie di alcune piante di questo genere somigliano approssimativamente alla pianta del piede. Non si sa ancora con certezza di dove sia originaria la piantaggine, ma oggi la pianta è diffusa praticamente in tutto l'emisfero settentrionale.

Botanica e cultura

È un brigante di strada e si trova praticamente dappertutto, nei campi e nei pascoli, ma anche nei terreni impoveriti e nei prati. Effettivamente la piantaggine non richiede terreni con requisiti particolari. La pianta resiste benissimo all'inverno. Le foglie scanalate, leggermente lucide e con fino a sette fibrature trasversali formano meravigliose rosette che aderiscono alle radici fittonanti. Da queste sette foglie scanalate deriva anche il nome popolare di sette nervi. A seconda dell'ubicazione e delle caratteristiche del suolo, lo stelo può raggiungere anche i 35 cm di altezza. Le spighe di fiori filigranate marrone-giallognolo di questa pianta fioriscono dalla primavera all'autunno.

La riproduzione avviene mediante autosemina o talea dei rami più vecchi.

La piantaggine si adatta molto facilmente al clima secco, umido, al sole o alla penombra. Un'«erbaccia» preziosa che non si fa estirpare facilmente.



Impiego nella medicina naturale

Secondo un vecchio detto *«La via per la piantaggine è più vicina di quella per il medico»*, perciò non c'è da meravigliarsi che questa pianta venga ancora utilizzata come rimedio casalingo.

Le foglie contengono acido silicico, mucillagine e tannini. Le ultime ricerche hanno riscontrato addirittura un principio attivo antibiotico. Il potere terapeutico della piantaggine è molto apprezzato come rimedio efficace contro la tosse, la raucedine, l'asma e i bronchi ostruiti dal muco. Inoltre viene utilizzata in caso di problemi del tratto intestinale, come muco e diarrea. Le foglie fresche triturate possono essere anche impiegate per uso esterno, come impacco, per lenire le infiammazioni alla pelle e agli occhi; aiutano in caso di ustioni, gonfiori e lesioni. Poiché questa pianta si trova praticamente ovunque, in caso di punture di insetti si ha uno straordinario effetto curativo a portata di mano nella *«farmacia a cielo aperto»*.

Impiego in cucina

Le foglioline piccole e molto aromatiche costituiscono una base buona e saporita per pietanze vegetariane, gratin di patate, zuppe, nonché come contorno nelle insalate miste e selvatiche.

Con il loro sapore simile agli champignon, le teste dei fiori sott'aceto alle erbe possono essere gustate come delicatessen.

Anche le radici ben lavate e tagliate finemente possono essere stufate in autunno e inverno e unite ad altre verdure come ripieno per la pasta e gli involtini.



Rezept

Zuppa di patate con pancetta e piantaggine

| | |
|-------------|---------------------------|
| 500 g | di patate da fare lessate |
| 50 g | di pancetta |
| 1 | piccolo porro |
| 2 dl | di vino bianco |
| 6-7 dl | di brodo vegetale |
| un po' | di pepe |
| 2 cucchiari | di panna acida |
| 1 tazza | di foglie di piantaggine |

- Sbucciare le patate e tagliarle a dadini.
- Tagliare il porro a strisciole fini.
- Lavare la piantaggine e tagliarla a strisciole fini.
- Tagliare la pancetta a strisciole fini. Fare soffriggere le patate e la pancetta insieme in una padella.
- Spruzzare con il vino bianco. Aggiungere il brodo vegetale. Fare cuocere finché le patate non sono morbide. Insaporire con un po' di pepe. Ridurre il tutto a purea e aggiungere la panna acida.
- Mettere la zuppa nei piatti e cospargerla con la piantaggine.

