



Conoscere le erbe

Piantaggine barbatella

Plantago coronopus (Lamiaceae = Lamiales)



Storia, botanica e cultura

Dal 16° secolo, l'erba stella si è conquistata un posto nei nostri orti domestici.



Impiego in cucina e nella medicina naturale

Straordinaria per saporite insalate miste selvatiche



Ricetta

Insalata con piantaggine barbatella



Cenni storici

Non si sa ancora con certezza di dove sia originaria la minutina, uno dei nomi popolari della piantaggine barbatella. Il botanico ed erudito Hieronymus Bock (1498-1554) descrive nel suo erbario la possibile origine e il significato dei diversi nomi. La pianta è parente stretta delle erbe selvatiche officinali piantaggine lanceolata e maggiore. Oggi cresce selvaggia, tra l'altro, in diverse zone dell'area mediterranea.

Botanica e cultura

La famosa erba «ignota», questa potrebbe essere l'essenza della piantaggine barbatella. Sebbene risieda da noi fin dal Medioevo, questa piantina annuale che a fatica può diventare pluriennale, è ancora del tutto sconosciuta. La pianta, detta alofita poiché presenta un notevole contenuto di sale, cresce anche nella normale terra degli orti. L'ubicazione dovrebbe essere da piuttosto soleggiata a penombra.

La pianta resiste benissimo all'inverno.

Raggiunge un'altezza compresa tra 10 e 20 cm, con le foglie che crescono in rosette. Numerosi fiorellini biancastri fioriscono in spighe. Come per le altre specie di piantaggine, l'impollinazione avviene con il vento. Se però si portano alcuni semi a completa maturazione, l'autosemina è il modo di riproduzione più efficace. Le sementi fresche si possono trovare anche nei vivai ben forniti o in Internet.

Nell'area di lingua italiana, la piantaggine barbatella è conosciuta anche come erba stella, minutina, coronopo, erba a corna di cervo, barba cappuccio. Poiché si possono generare degli equivoci, si consiglia di utilizzare esclusivamente il nome più diffuso di piantaggine barbatella = *Plantago coronopus*.



Impiego nella medicina naturale

Poiché nella medicina popolare non ha mai avuto l'importanza della piantaggine lanceolata e maggiore della stessa specie, la piantaggine barbatella non può essere annoverata nella «farmacia a cielo aperto». Ricca di diversi minerali e delle vitamine A e C, è molto apprezzata in particolare dagli amanti di una cucina naturale equilibrata. Il paragrafo che segue illustra alcune possibilità di utilizzo interessanti per il palato.

Impiego in cucina

Le foglie della piantaggine barbatella possono essere raccolte praticamente tutto l'anno. Le foglioline giovani, che hanno un leggero aroma di noce, possono essere unite a raffinate variazioni di insalata. Le possibilità sono pressoché illimitate. Si può aggiungere alle insalate piuttosto amarognole come la belga, la rucola e il radicchio rosso, oppure mescolare alle più svariate insalate a foglia o alla lattuga per dare sapore, ma anche unire a combinazioni con verdura e frutta raffinate e digeribili. Queste creazioni a base d'insalata possono essere condite con raffinati dressing e servite come vere opere d'arte culinaria. Sono indicate come antipasto, contorno, ma anche come piatto principale. Consigliamo di sbollentare le foglie più vecchie e più amare e di unirle ai gratin di verdure per aromatizzare.

L'erba stella, come viene anche chiamata in Italia la piantaggine, merita di essere affrancata dal suo noto «anonimato» e di essere introdotta maggiormente nella nostra cucina.



Ricetta

Insalata con piantaggine barbatella

per 4 persone

1 lattuga
2-3 manciate di piantaggine barbatella
Salsa per l'insalata:
un po' di sale
1 spicchio d'aglio
3 cucchiaini di aceto balsamico bianco
3 cucchiaini di olio d'oliva o di colza
2 pomodori secchi sott'olio

- Mondare la lattuga, lavarla e tagliarla a pezzi di grandezza adeguata.
- Lavare la piantaggine barbatella sotto l'acqua corrente, tagliare a pezzettini le foglie grandi.
- Mettere l'insalata in un'insalatiera o distribuire nei piatti.

Salsa per l'insalata:

- Schiacciare lo spicchio d'aglio, tagliare a pezzettini i pomodori sott'olio, aggiungere gli altri ingredienti e mescolare.
- Cospargere la salsa sulle foglie.

