

*Plantago species*

**Famiglia:** Plantaginaceae

**Etimologia:** Il significato del termine *Plantago* è incerto e diverse sono le interpretazioni che si danno delle sue origini, tanto che sembra che quella data all'epoca apparisse azzardata anche a Linneo: *planta tango*, nel senso di pianta piacevole al tocco. La stessa prima parte, *planta*, per alcuni è attribuibile alla forma delle foglie di talune specie molto comuni, in qualche modo simile alla pianta del piede o a una zampa, e per altri alla nota resistenza al frequente calpestio. La seconda parte del nome del genere deriverebbe da *ago*, faccio apparire, oppure *agere*, per un possibile significato complessivo di “pianta che fa crescere altre erbe”.

**Nomi comuni in italiano:** vista la grande diffusione della principali specie di piantaggini di uso alimentare, soprattutto in ambienti antropici, molti sono i nomi comuni utilizzati in italiano (per non dire di quelli dialettali).

La tradizione alimentare che utilizza le piante spontanee considera l'uso culinario, ancorché sporadico, di diverse specie del genere *Plantago* - il genere è presente in Italia con numerose entità botaniche - alcune genericamente chiamate piantaggini e non troppo dissimili fra loro nella forma, altre con diversificata morfologia e nomi in italiano e dialettali meno comuni.

**Uso delle piantaggini**

Le piantaggini più comuni come la *P. lanceolata* e la *P. major* sono note fin dall'antichità per alcune loro proprietà terapeutiche, in particolare quelle cicatrizzanti e antibatteriche, che sono comuni anche ad altre specie.

La diffusissima *P. lanceolata*, più delle altre, viene ancora usata ampiamente per ricavarne dalle foglie il succo in caso di abrasioni e ferite superficiali se non si dispone di utili medicinali a portata di mano. Ad essa si attribuiscono anche proprietà astringenti, ricostituenti, espettoranti, emollienti, diuretiche. La medicina popolare la utilizza ancora contro le punture di insetti, come callifugo e nella preparazione di caramelle e sciroppi espettoranti ed emollienti.

Le proprietà attribuitele e i suoi usi erano talmente numerosi da potersi considerare una pianta quasi magica, efficace anche portata semplicemente addosso. Era ritenuta buona



nell'immaginario popolare anche contro gli incantesimi e per fare previsioni sul futuro, mentre per i bimbi le foglie hanno costituito e costituiscono ancora strumento di facile gioco.

Da alcune specie di *Plantago* si ricavano anche prodotti cosmetici, fibre e coloranti.

### **Le piantaggini in cucina**

Di diverse piantaggini è noto l'uso in cucina delle foglie più tenere, seppure non siano tra le specie più ricercate perché si tratta in genere di parti comunque fibrose. Il loro consumo è indicato per misticanze crude e cotte. In questo secondo caso contribuiscono ad addolcire la presenza di erbe amare e a fare, come si suol dire, massa, soprattutto se si dispone di quantità sufficienti per successive preparazioni come ripieni, torte salate, ecc. . In cottura contribuisce notevolmente alla coloritura verde di zuppe e minestre.

L'utilizzo della *P. lanceolata*, consigliabile per il suo contenuto di sali minerali e vitamine A e C, come quello della maggior parte delle altre specie di questa scheda, è stato sempre un indicatore di scarsità alimentare, specie nell'Area Alpina. Oggigiorno anche il suo uso rimane decisamente scarso. In altri paesi europei, soprattutto in area germanica e anglossassone, se ne fa invece un uso maggiore. Delle infiorescenze di *P. lanceolata* si è fatto uso nella Nouvelle cuisine francese, ma un loro utilizzo tradizionale è segnalato per una tipica zuppa dal sapore di funghi ai confini con la Svizzera [6]. Non manca chi usa in funzione aromatica i semi polverizzati.

### **Plantago lanceolata L.**

A questa specie molto diffusa, detta comunemente piantaggine, lanciuiola, lingua di cane, centonervi, ecc., è già stata dedicata la scheda 106, cui si rimanda per gli aspetti fin qui non evidenziati.



### **Plantago major L.**

Comunemente chiamata cinquenervi o con altri termini italianizzati, o anch'essa semplicemente "piantaggine". È una pianta erbacea perenne ampiamente diffusa lungo la Penisola ma tipica dei luoghi di calpestio, alta al massimo una quarantina di centimetri ma ben nota per le sue foglie raccolte a rosetta, un po' pelosette, ovali e ottuse all'apice, dotate di lungo picciolo e con evidenti e robuste nervature parallele (da qui il nome più comune).

Come le altre specie, porta piccolissimi fiori giallastri riuniti in spighe, presenti dall'inizio della

primavera al primo autunno, portati in cima a steli fiorali che si dipartono direttamente dal rizoma, che fa da fusto sotterraneo.

All'intera pianta erbacea, come alle singole parti (foglie, fiori e semi) vengono riconosciute diverse proprietà, non dissimili da quelle della *P. lanceolata*: emollienti e lenitive, antidontalgiche, capaci di favorire la funzionalità delle mucose dell'apparato respiratorio, di drenare i liquidi corporei, di favorire la funzionalità delle vie urinarie e del sistema digerente. L'uso in veterinaria popolare è ancora frequente, così come l'utilizzo contro le punture degli insetti. I semi costituiscono un ottimo cibo per piccoli uccelli domestici.

In cucina viene usata come detto per l'altra specie. Il succo svolge la funzione di colorante di preparati medicinali e alimentari.

### Plantago media L.

Piantaggine pelosa o piantaggine media. Pianta erbacea perenne, anch'essa comune in Italia, pubescente, alta fino a una quarantina di centimetri e facilmente distinguibile dalla *P. major* per via delle foglie ellittiche, disposte anch'esse a rosetta, pelose su entrambe le facce, e per il picciolo più breve. Presente dal livello del mare alla montagna, predilige terreni meno assolati e più ricchi e porta anch'essa in tarda primavera-estate fiori riuniti in spighe cilindriche, più evidenti di quelle delle altre specie per via dei numerosi filamenti degli stami di un bel colore rosa-lilla.

È utilizzata – foglie, radici, semi - per via delle sue numerose proprietà terapeutiche, non dissimili dalle specie precedenti e

molto conosciute dalla medicina popolare. In particolare è riconosciuta la sua azione a favore della funzionalità della mucosa orofaringea e in genere delle prime vie respiratorie. Lo stesso per quanto riguarda l'uso alimentare, almeno fino a quando le foglie non diventano coriacee. I semi hanno anche qualche uso domestico e artigianale.



### Plantago coronopus L.

Coronopo, erba stella, barbarella, erba minutina. Il nome della specie fa riferimento al modo di disporsi degli scapi fiorali. È probabilmente la specie che dal punto di vista alimentare può incontrare meglio i gusti dei raccoglitori. Erbacea perenne o biennale, non più alta di una trentina di centimetri, si incontra facilmente



(anche con sottospecie e varietà) in tutta l'area mediterranea, dal mare alla collina, su terreni preferibilmente sabbiosi ma anche nei campi incolti. È caratterizzata dalle foglie allungate riunite a rosetta lungo i cui margini compaiono ben presto delle dentature accentuate. Gli scapi fiorali che si dipartono dall'ascella fogliare portano spighe cilindriche a fiori giallastri. La specie può anche essere considerata un ortaggio minore per l'uso che se ne fa in insalate o in mistricanze cotte, soprattutto in Italia centrale, potendo ottenere anche diversi tagli dai ricacci.

L'uso terapeutico è sporadico, salvo qualche usanza locale.

### *Plantago serpentina* All.

Sinonimo di *Plantago maritima* L. subsp. *serpentina* (All.) Arcang. Piantaggine serpeggiante. Pianta erbacea sinuosa, anch'essa non più alta di una trentina di centimetri, presente dalla bassa collina alla montagna in gran parte d'Italia, soprattutto su terreni sassosi e prati montani. Presenta foglie larghe pochi millimetri e lunghe una decina di centimetri, per lo più intere e nervatura centrale, con scapo fiorale che porta una spiga cilindrica con evidenti antere gialle. Può essere utilizzata a scopo alimentare, anch'essa in mistricanze crude o cotte, ancorché le foglie siano più coriacee di quelle delle altre specie. Può anche essere impiegata a scopo terapeutico come le altre piantaggini.

### *Plantago serraria* L.

Piantaggine seghettata. Pianta comune mediterranea dei climi secchi con foglie dentate in modo evidente, raccolte a rosette sovrapposte e scapo fiorale con lunga spiga verdastra. Le foglie possono essere utilizzate in cucina, per lo più cotte e ripassate con aglio e olio.

### *Plantago lagopus* L.

Piantaggine piede di lepre, che traduce alla lettera il termine specifico. Pianta erbacea annuale, tipica dell'area mediterranea nei prati aridi e incolti, alta una quarantina di centimetri, con foglie spatolate a margine intero ed evidenti nervature e lungo scapo fiorale che porta una corta spiga ovale e lanosa, quasi sferica, caratterizzata da antere biancastre. Le foglie possono essere utilizzate in cucina, per lo più cotte e insaporite con sale e olio.

**Plantago afra L. subsp. afra**

Piantaggine pulicaria, psillio. Anch'essa considerata pianta alimentare e officinale, presenta fusti sviluppati, vischiosi, con foglie piatte e lineari e opposte ai nodi. Porta numerosi scapi fiorali e spighe ovoidi, con antere biancastre. Nota più per gli usi terapeutici, anche grazie ai semi che contengono abbondante mucillagine. Presente dalla Liguria in giù.

**Plantago arenaria Waldst. & Kit.**

Specie annuale erbacea presente in diverse regioni fino alla collina, prevalentemente spiagge e terreni aridi e sabbiosi interni. Senza rosetta basale, con stelo fogliare, ramosa. Porta foglie allungate, glabre e spighe fiorali ovoidi, con fiori brunastri e antere giallastre. Nota per usi alimentari e terapeutici simili alla *Plantago afra*.