

**Carta d'identità*****Arctium lappa* L.****Famiglia:** Asteraceae

**Etimologia:** Il nome del genere si fa derivare dal greco *arktos* che significa orso, presumibilmente per via della pelosità della pianta o dell'aspetto irsuto dei frutti. Il nome della specie è di etimo incerto, o per lo meno non condiviso, facendo riferimento al significato di "prendo", per via del fatto che i frutti si attaccano a tutto ciò con cui vengono a contatto, o a quello di "ruvido".

**Nomi comuni in Italiano:** la pianta è conosciuta in italiano soprattutto con i nomi di bardana e di lappola. Molti ovviamente i nomi locali e dialettali, considerata la sua ampia diffusione.

**Somiglianze e varietà:** sia dal punto di vista morfologico che degli usi etnobotanici la somiglianza con la genere *Arctium minus* è stretta.

***La bardana***

Pianta biennale, la bardana cresce in tutta Italia in habitat assai diversi dal mare fino alla media montagna, nei boschi umidi come nelle radure soleggiate. Si può incontrare facilmente anche vicino alle case, ai bordi delle strade e nelle siepi.

La pianta, alta anche fino a due metri, ha una notevole radice a fittone e fusto robusto, scanalato e ramificato, rossastro e pubescente. Le foglie basali, cordate e irregolarmente cuoriformi, possono essere di notevoli dimensioni, biancastre e vellutate nella pagina inferiore e dotate di lunghi piccioli. Le foglie superiori sono decisamente più piccole.

La pianta fiorisce dalla primavera alla tarda estate del secondo anno e presenta



fiori violacei riuniti in capolini globosi, caratteristici per le squame verdastre rigide e ricurve. I frutti sono assai simili ai fiori, differenziandosi a maturità per il colore marrone dei primi.

***L'uso della bardana***

La bardana viene utilizzata in cucina in diverse regioni della Penisola ma essendo ricca di sostanze utili è anche usata da tempo come pianta medicinale. Gli impieghi tradizionali nella medicina popolare erano finalizzati a combattere la caduta dei capelli o il dolore acuto, contro alcune comuni malattie infettive, le piaghe e i foruncoli più fastidiosi, portati velocemente a maturazione tramite cataplasmi di radici.

La pianta è usata ancora oggi per vari scopi, e anzi si è assistito negli ultimi tempi a un deciso rilancio del suo uso, in particolare come antinfiammatorio e in campo dermatologico. Le radici vengono utilizzate dai diabetici. I decotti di foglie e radici sono usati a scopi diuretici e depurativi e per stimolare le funzioni epatiche e intestinali, ma sono assunti anche da chi soffre di reumatismi e di artrite. A volte la pianta viene utilizzata sul posto contro le punture di insetti o di vespe.

# Arctium lappa

Frequente l'uso cosmetico. In Francia la pianta è conosciuta proprio come "erba dei tignosi" per via del suo uso tradizionale in caso di eruzioni cutanee pruriginose e contagiose. Oltre che contro le dermatosi, viene utilizzata contro l'acne e per preparare maschere astringenti per il viso.

I frutti della pianta sono spesso utilizzati nei giochi dei bambini (lo erano ovviamente assai di più in passato) per via del fatto che si attaccano facilmente ai vestiti e ai capelli.



In primavera si utilizzano anche le foglie del primo anno, lessate e condite, e i piccioli e i fusti teneri, spellati e lessati anch'essi e poi utilizzati come gli asparagi o ripassati come i cardi. Buoni anche per zuppe e minestre e non manca chi li consuma anche crudi.

Le radici tostate e macinate vengono talvolta usate come succedanee del caffè.

## Note

Simile nell'aspetto e negli usi è l'*Arctium minus*, le cui tenere foglie si usano più nell'insalata o nelle minestre, aggiungendole a fine cottura. La radice principale viene lessata come contorno.

## In cucina

In cucina viene utilizzata soprattutto la lunga radice carnosa, bianca all'interno e molto buona, ma non sono disprezzabili neanche fusti, foglie e piccioli.

Le radici, utilizzate anche come alimento-medicina, si consumano in autunno dopo essere state lessate e spellate. Così cotte, si affettano e si condiscono in vario modo per essere usate come contorno o vengono adoperate per comporre frittate.