

Carta d'identità

Chondrilla juncea L.

Famiglia: Asteraceae

Sinonimi: *Chondrilla latifolia* M.Bieb., *Chondrilla graminea* M.Bieb., *Chondrilla gummifera* Iljin, *Chondrilla brevirostris* Fisch. & C.A.Mey., *Chondrilla canescens* Kar. & Kir., *Chondrilla acantholepis* Boiss.

Etimologia: Il primo termine del binomio si riferisce al greco *chondros*, seme, cartilagine ma anche grumo, usato per via del lattice. Il secondo termine si riferisce alla forma a giunco del fusto.

Nomi comuni in Italiano: Lattugaccio, Lattughello Erba pizzuta, Lattarella, , Lattaiola, Ginestrella. Numerosi nomi dialettali, che variano dal veneto *Crencanele* ai siciliani *Cudidda* o *Curidda*, *Curi i suggi* o *i attu*.

Diffusione e protezione: La *Chondrilla juncea* è presente in tutta Italia dal livello del mare sino a quasi 2000 metri, ma più diffusa nell'Italia centro-meridionale. La pianta non è inserita nell'elenco di quelle officinali e non è soggetta a protezione.

Il lattugaccio

È pianta erbacea perenne o biennale, caratterizzata da foglie e fusto di colore glauco. La rosetta basale, aderente al terreno, presenta foglie oblanceolate e più o meno lobate, che compaiono in inverno e appassiscono durante la fioritura. L'asse florale, alto anche oltre il metro, che spunta in primavera al centro della rosetta, presenta foglie lineari ridotte ed è molto ramificato in alto. I fiori ligulati di colore giallo compaiono dall'inizio dell'estate e sono

riuniti in capolini subsessili, all'ascella delle foglie. Il frutto è un lungo achenio con pappo bianco.

Il lattugaccio è pianta presente in tutta Italia, ancorché essa sia più diffusa nell'Italia centro-meridionale e lungo le coste del Mediterraneo. Cresce dal livello del mare sino a quasi 2000 metri, nei terreni coltivati come negli incolti erbosi, ma si incontra facilmente anche ai bordi delle strade o nei ruderi e perfino nei muri e fra le rocce.

Il primo termine del binomio si suole riferire al greco *chondros*, seme, cartilagine ma anche grumo, usato quindi per via del lattice della pianta spezzata, che si rapprende in grumi entrando a contatto con l'aria. Il secondo termine si riferisce alla forma a giunco del fusto. Molti nomi dialettali fanno invece riferimento alla forma dello scapo, vagamente somigliante alla coda di topo o di gatto o alla rassomiglianza con la ginestra della forma adulta dei rami e delle foglie.



Chondrilla juncea

L'uso del lattugaccio

Mentre la pianta è discretamente conosciuta per il suo uso alimentare - in alcune aree del Nord è venduta nei mercati all'aperto - non si riconoscono al lattugaccio, dalla tradizione popolare o dalle ricerche, particolari proprietà terapeutiche, se non quelle genericamente sedative o antiacide per lo stomaco. Alla Chondrilla juncea sarebbero state assegnate nell'antichità, da Dioscoride e da Galeno, alcune funzioni, anche se quest'ultimo pare fare riferimento all'uso in cucina, specie per il contrasto con le più amare cicorie. È segnalata tuttavia una blanda azione soporifera se la pianta viene utilizzata in abbondanza come alimento medicinale.



In cucina

In molte regioni italiane e in altre zone del Mediterraneo viene utilizzata in cucina, dalla fine dell'inverno e fino all'antesi, la rosetta delle foglie basali,

tagliata alla base come per altre asteracee. Vengono però segnalati qui e là anche l'uso primaverile degli scapi e, ancora più tardi, quello delle cime dei rami. Tutta la pianta contiene lattice, innocuo come in altre specie simili, che si rapprende rapidamente a contatto con l'aria.

Le foglie basali, dal buon sapore e poco amare anche se leggermente fibrose, si possono consumare crude, se molto tenere, o cotte: crude per insalate (tra le preferite in Francia) e cotte insieme ad altre erbe per gli stessi usi di molte asteracee a fiore giallo, in tipiche misticanze e ripassate, così da attenuare l'amaro delle altre erbe. In Romagna si fa rientrare nelle erbe ripassate destinate a costituire il ripieno per piadine e crescioni. In alcune aree meridionali entrano in diverse preparazioni tipiche.

Considerata la loro gradevolezza, le foglie si possono utilizzare anche come condimento di sughi per pastasciutte o cotte insieme alla pasta e poi fatte insaporire insieme in un soffritto di cipolle

Gli scapi, che hanno un sapore dolciastro, si cucinano come gli asparagi o si aggiungono alle frittate.

Ricette con il lattugaccio

Per l'uso che si fa del lattugaccio sono adattabili pressoché tutte le ricette, tipiche o sperimentali, che si possono riferire alle più note erbe amare - cicoria, tarassaco o altre - in particolare però quelle relative alle misticanze, crude o cotte che siano. Si rimanda quindi ad altre schede o alle ricette del sito.