

Carta d'identità

Hyoseris radiata L.

Famiglia: Asteraceae

Sinonimi: *Leontodon radiatus* (L.) Lam

Etimologia: Il nome del genere si fa derivare dal greco *hyo*, maiale, e *seris*, una sorta di cicoria, non dissimile dalla nostra lattuga. In sintesi cicoria, insalata o lattuga dei maiali. Il nome della specie fa probabile riferimento alla disposizione radiale delle foglie basali o ai flosculi.

Nomi comuni in Italiano: Il nome più comune fra quelli usati è trinciarella. Gli vengono variamente attribuiti anche nomi comuni generici, fra i quali quelli di radicchio selvatico, radicchio raggiato, lucertolina, ioseride. Diversi i nomi dialettali in tutte le regioni, stante l'ampia diffusione della pianta, dai toscani *trinette* e *schiapagrotti* al ligure *denti de cuniggio* e a molti altri che fanno riferimento per lo più alla morfologia delle foglie, trinciate, o vagamente rassomiglianti a trine e merletti, e di altre parti della pianta.

Somiglianze e varietà: Si possono trovare e anche coesistere nella stessa popolazione individui con foglie glabre o ispide e con differenze significative nei segmenti laterali. Qualche autore segnala a scopo alimentare alcune varietà, considerando la sottospecie nominale (*H. radiata* ssp. *radiata*), oltre che specie molto simili come la *Hyoseris scabra* L. e la *Hyoseris taurina* (Pamp.) Martinoli.

e negli incolti, ai bordi delle strade, ma anche nei muri fra le rocce.

La trinciarella è una pianta erbacea perenne, alta qualche decina di centimetri, con grossa radice fittonante e caratterizzata da una rosetta di foglie basali aderente al suolo, pennatosette, ronciniate, profondamente e irregolarmente incise e dentate, con segmenti che tendono a sovrapporsi.

Come altre asteraceae, dalla base emergono per molti mesi all'anno scapi fiorali, eretti e senza foglie, portanti capolini multiflori gialli. Il frutto è un achenio bruno con pappo composto da setole lineari

L'uso della trinciarella

Non si conoscono praticamente usi medicinali specifici della trinciarella separati da quelli alimentari, anche se alla pianta vengono attribuite proprietà diuretiche e rinfrescanti.

Quando la pianta viene usata come alimento-medicina lo è soprattutto per somiglianza e assimilazione con altre



La trinciarella

È pianta mediterranea, con diffusione limitata all'area dell'Olivio. In Italia si ritrova facilmente al Centro-Sud e in alcune aree del Nord, dal piano fino ai 1000 m., su suoli calcarei, nei campi

Hyoseris radiata

asteraceae a fiore giallo di uso comune, di cui si suppone, abbia anche le virtù.

In cucina

La pianta è ampiamente conosciuta per l'alimentazione e usata in diverse regioni italiane, seppure venga spesso trascurata del tutto dai raccoglitori più tradizionali, attratti da specie più consuete.

Si raccolgono le tenere foglie basali per molti mesi all'anno, che poi si usano lessate, per lo più mescolate ad altre erbe. Così cotte entrano nei ripieni di torte e tortelli, come le tipiche torte pasqualine liguri, o vengono condite con olio e limone o ripassate in padella, o entrano nelle minestre di erbe miste, come nella carrarese "cucina" e nel *preboggion* del Genovese.

Non mancano tuttavia il consumo a crudo delle foglie più tenere, da sole o nelle misticanze, e l'utilizzo, come per altre asteraceae, degli scapi fiorali, crudi nelle insalate o lessati e poi conditi o

usati in frittate. Il consumo come alimento-medicina è segnalato nel Trapanese, mentre non manca neppure per questa specie la citazione del consumo come surrogato del caffè delle radici tostate. È segnalato anche l'uso di masticare gli scapi per assaporarne il succo dolcissimo

