

## Carta d'identità

### Hypochoeris radicata L.

**Famiglia:** Asteraceae

**Sinonimi:** *Seriola caespitosa* Porta

**Etimologia:** Il nome del genere fa riferimento all'apprezzamento dei maiali (in greco *choiros*) per le parti sotterranee della pianta (*hypo*), mentre quello della specie alla posizione delle foglie, innestate sostanzialmente sulla radice.

**Nomi comuni in Italiano:** *Costolina*, *Costolina giuncolina*, *Costolina d'asino*, *Costole d'asino*, *Ingrassaporci*, *Piattello*, *Piattella*, *Lingua di Bove*. Molti i nomi locali, fra i quali: *Coscivecchia*, *Costivecchia*, *Erba porcellina*, *Lengua dō sociōra*, *Cella di Cane*, *Grassaporci*, *Grasselli*, *Grugnetti*, *Ingrassaporci*, *Lardelli*, ecc.

**Diffusione e protezione:** è pianta comune in tutta Italia, isole comprese, fino alla media montagna. La pianta non è inserita nell'elenco di quelle officinali e non è soggetta a protezione.

**Somiglianze e varietà:** diverse le somiglianze e le varietà utilizzate ampiamente dalla tradizione alimentare (vedi testo).

## La costolina

La costolina è tipica erbacea da prati magri, anche se è adattabile a diversi suoli e situazioni. Pianta perenne, è molto diffusa in Italia e in Europa in genere, fino al Caucaso, vegetando senza problemi dal piano alla bassa-media montagna, a secondo delle aree.

È specie polimorfa, così che la sua classificazione in passato non è stata uniforme. Presenta un rizoma legnoso ingrossato e radice a fittone, con innestate le foglie raccolte in rosetta, pelosette,

aderenti in autunno-inverno al terreno, di forma spatolata e con margine variabile dall'intero, o quasi, al lobato, con evidente costolatura.

Alta anche oltre gli 80 cm, presenta dalla primavera uno o più caratteristici assi florali glabri e glauchi, diritti, senza foglie, con ramificazioni in alto e tipici capolini a fiori ligulati di un giallo intenso, che nelle colonie consistenti possono dare ai prati una coloritura particolare. I frutti sono acheni



con pappo. Le parti aeree della pianta secernono un lattice amarognolo, innocuo come in altre asteraceae.

Il nome del genere fa riferimento all'apprezzamento dei maiali (in greco *choiros*) per le parti sotterranee della pianta, mentre quello della specie alla posizione delle foglie, innestate sostanzialmente sulla radice. I nomi comuni fanno per lo più riferimento alla posizione appiattita sul terreno delle foglie, come per "*piattello*", all'evidente nervatura (costola) o all'essere pianta ricercata dai maiali, "*ingrassaporci*".

## L'uso della costolina

La specie non ha spiccate proprietà fitoterapiche e per questo non è inserita nell'elenco delle specie officinali. Nondimeno il decotto delle foglie si beve come quello del tarassaco e le vengono

# Hypochoeris radicata

attribuite diverse proprietà: depurative, colagoghe, emollienti, digestive, amaricanti, toniche. In medicina popolare era utilizzata in particolare come antidiabetico (P. M. Guarrera).

Lattice e foglie vengono inoltre utilizzate come una sorta di cicatrizzante. Tradizionale e diffuso è invece l'uso alimentare della pianta, non solo in Italia, ma anche in Spagna e in Francia.



## In cucina

Per l'utilizzo in cucina si utilizzano le foglie, raccogliendo la rosetta basale al livello del colletto, e gli scapi florali ancora giovani, fino a quando non sbocciano i fiori.

Le foglie più tenere si possono consumare crude alla fine dell'inverno o all'inizio della primavera, anche da sole, costituendo una delle migliori insalate nonostante l'aspetto un po' grossolano.

Le foglie basali, utilizzabili comunque tutto l'anno, sono ricercate dai raccoglitori perché meno amare e decisamente più saporite di altre

asteraceae di uso comune, anche se naturalmente diventano assai più amare e insipide una volta iniziata la fioritura.

Le foglie entrano nelle più classiche mistanze cotte, sia per dare consistenza che per migliorare il sapore di altre specie meno saporite.

Come le altre erbe amare, si possono anche lessare da sole o insieme ad altre erbe per poi venire ripassate in padella con olio, aglio e/o peperoncino. Così sono utilizzate per lo più in Meridione, ma anche in altre aree del Nord.

Non è raro però l'utilizzo anche per frittate, ancorché non ci sembri l'uso migliore, e per torte salate al posto degli spinaci, come in Lunigiana.

Non frequente ma da segnalare l'uso degli scapi, più amari delle foglie, che si impiegano in frittate o come gli asparagi dopo averli rapidamente sbollentati.

Forse più per somiglianza con il tarassaco che per virtù loro proprie, le radici tostate sono o sono state utilizzate come succedaneo del caffè.

Una ricerca etnobotanica dell'Università di Catania evidenzia in alcune zone etnee un uso particolare della pianta, anzi delle galle che possono crescere dagli scapi di due costoline (*H. neapolitana* e *H. glabra*, vedi sotto) simili alla *Hypochoeris radicata*, molto utilizzate in cucina in tutta l'area.

Queste galle - com'è noto sono escrescenze prodotte da varie piante in seguito e intorno alla deposizione di un uovo da parte di un animale parassita - sono considerate commestibili e hanno un aspetto di piccola zucchina.

Chiamate in dialetto "cucummar" o "cazzicatummulì", sembrano avere un sapore molto buono e dolce e vengono raccolte frequentemente dai locali per essere consumate crude o cotte.

# Hypochoeris radicata



L'*Hypochoeris radicata* è presente e utilizzata a fini alimentari in tutto il territorio nazionale. Con (più o meno) gli stessi nomi volgari sono tuttavia ampiamente diffuse altre specie simili (qualcuna ritenuta sottospecie), di cui si fa un eguale uso alimentare. In aree meridionali sono molto usate la *H. neapolitana* (sinonimo di *H. radicata* ssp. *neapolitana* (DC.) Guadagno), presente proprio al Sud, oltre che in Sicilia, Sardegna e isole minori, e la *H. laevigata* (L.) Ces., P. et G.. Non meno utilizzata è la *H. glabra*, costolina liscia, anch'essa annuale, presente in Italia dappertutto con la sola eccezione delle estreme aree del Nord-est. Specie annuale, differisce per l'assenza di peluria, foglie più sottili e dentatura ottusa e viene raccolta senza distinzione alcuna con le altre dai cercatori di erbe, avendo le stesse caratteristiche di gusto della *H. radicata* ed essendole attribuite le stesse funzioni fitoterapiche. Altra specie utilizzata allo stesso modo e presente in aree centro-meridionali è la *H. Hypochoeris cretensis* (L.) Chaub. et

Bory, costolina cretese. Al Nord, specie in area lombarda, oltre alla *H. hypochoeris* viene utilizzata allo stesso modo anche la *H. maculata*, costolina macchiata, che è pianta perenne pelosa e cresce preferibilmente nei prati e nei pascoli calcarei, anche oltre 1500 metri. Ha foglie ovate o spatolate, caratterizzate da macchie brune o violascuro. Diffusa fino all'Europa del Nord, è assente nel Meridione d'Italia. È tuttavia specie dal sapore meno gradevole delle altre.

## Ricette con la costolina

*Per l'uso che si fa della costolina sono adattabili pressoché tutte le ricette, tipiche o sperimentali, che si possono riferire alle più note erbe amare, cicoria, tarassaco o altre, sapendo che il sapore della costolina è più gradevole e serve ad attenuare proprio l'amaro delle altre erbe. Si rimanda così alle altre schede o alle ricette del sito, anche se, come prova giusto quella suggerita qui sotto, alcune preparazioni possono essere indicate giusto per questa pianta.*

## Vellutata di piattello

**500 g di borragine, 500 g di piattello (costolina), alcuni pomodori o 200g di polpa pronta, olio e burro q. b., una cipolla piccola, alcune patate del brodo vegetale, uno spicchio d'aglio, maggiorana fresca, peperoncino**

*Lessare per qualche minuto le patate sbucciate a dadini o a fette sottili, la borragine e il piattello e poi frullare o tagliare finemente al mixer. Rosolare nel frattempo con olio e burro in una padella dai bordi alti una cipolla finemente tritata, uno spicchio d'aglio da togliere non appena prende colore, della maggiorana fresca e, se piace, del peperoncino. Aggiungere al soffritto le verdure e il pomodoro e salare. Fare cuocere aggiungendo del brodo vegetale fino ad ottenere la densità gradita. Servire la vellutata nel piatto su crostini di pane sfregati con aglio, eventualmente dorati a parte, aggiungendo olio a crudo.*