

***Plantago lanceolata*****Famiglia:** Plantaginaceae

**Etimologia:** Il significato del termine *Plantago* è incerto e diverse sono le interpretazioni che si danno delle origini, tanto che quella data all'epoca pare apparisse azzardata anche a Linneo (*planta* + *tango*, ossia pianta piacevole al tocco). La stessa prima parte, *planta*, per alcuni è attribuibile alla forma di talune specie comuni, in qualche modo simile alla pianta del piede o a una zampa, e per qualcuno alla resistenza al frequente calpestio. Per altri la seconda parte del nome del genere deriverebbe da *ago*, faccio apparire, oppure *agere*, per un significato complessivo di "pianta che fa crescere altre erbe". Il nome della specie fa invece chiaro riferimento alla forma delle foglie.

**Nomi comuni in Italiano:** vista la grande diffusione della pianta nelle zone abitate, molti sono i nomi comuni utilizzati in italiano (per non dire di quelli dialettali). Fra i più comuni: piantaggine, lanciuola, lingua di cane, centonervi, ecc.

**Somiglianze e varietà:** il genere annovera oltre duecento specie, alcune delle quali possono considerarsi fra le piante più comuni dei luoghi urbani.

***La lanciuola***

È pianta erbacea perenne molto comune in tutto il territorio nazionale ed è diffusa in quasi tutta Europa. È presente lungo le strade urbane e dei campi, ma anche nelle macerie, negli orti e nei pascoli, dal mare fino ai 2000 metri.

Provvista di numerose radichette, è pianta caratterizzata dalle foglie lanceolate molto allungate e disposte a rosetta, a volte pelosette, con evidenti



nervature parallele e con lungo picciolo dilatato alla base.

Gli scapi fiorali sono alti fino a una quarantina di centimetri e portano in cima dalla primavera all'autunno spighe cilindriche in cui sono riuniti piccoli fiori rosati o giallicci. I frutti sono capsule ovali contenenti diversi semi.

***L'uso della lanciuola***

È una delle piante più conosciute dalla medicina popolare, ritenuta talvolta quasi miracolosa o in ogni caso assai utile, soprattutto per le note proprietà cicatrizzanti e antibatteriche.

A scopo terapeutico si usano soprattutto le foglie per ricavarne il succo, cataplasmi, macerati. La lanciuola è usata spesso per le sue proprietà depurative e antinfiammatorie e le si attribuiscono anche significative azioni astringenti, ricostituenti, espettoranti, emollienti, diuretiche. Era ed è usata anche contro le punture di insetti (12) e per ovviare a dermatiti e congiuntiviti. Contro la tosse viene ancora utilizzata

# Plantago lanceolata



dall'industria farmaceutica nella preparazione di efficaci caramelle e sciroppi, mentre permane in alcune aree l'abitudine a usarla come callifugo.

La pianta è nota per le sue qualità fin dal Medioevo, quando i suoi usi sconfinavano spesso nel magico, fino al punto da ritenersi buona per annullare gli incantesimi. Ildegarda di Bingen ne raccomandava l'uso non meno che le scuole mediche del suo tempo. Le radici erano ritenute un buon rimedio contro le febbri più pericolose e molte altre malattie e per questo veniva portata al collo una o più radici.

La pianta era anche ritenuta utile per fare precisi vaticini e per questo veniva messa sotto il cuscino.

Gli estratti acquosi si usano in cosmetica per maschere e creme reidratanti. Dalla pianta si possono anche ricavare tinture, coloranti e fibre.

La pianta, solitamente apprezzata dagli animali, era raccolta insieme all'erba medica nel mese di maggio per essere usata come foraggio (4). Per via

della sua diffusa presenza e per la forma e la consistenza delle foglie, è (era) spesso strumento destinato ai giochi creativi di intreccio dei bambini.

## In cucina

La lanciola è nota anche per l'impiego come pianta spontanea alimentare ed è buona a usarsi per il suo contenuto di vitamine A e C e di sali minerali.

Si utilizzano le foglie tenere della rosetta in primavera o comunque prima della fioritura, crude o cotte in frittate e misticanze di erbe, alle quali aggiungono sostanza e consistenza piuttosto che sapore o aroma particolare. Le foglie cotte entrano quindi nelle minestre e nelle zuppe, anche in quelle più tradizionali. Se asciutte, danno consistenza ai ripieni di ravioli o di torte salate.

L'uso della pianta è comunque segno di scarsità alimentare, potendo essere sostituita altrimenti da specie di assai più consistente sapore. Le insalate di piantaggine, tipiche dell'Arco alpino, pur variamente condite, non sono tra le più appetitose. Anche se l'utilizzo appare ubiquitario al Nord, l'impiego della pianta rimane sporadico, con qualche eccezione appunto per le insalate.

Non mancano segnalazioni di usi più intensi in altri paesi europei, come ad esempio l'utilizzo del succo o dei semi in polveri da cucina, buoni per aromatizzare i cibi o aggiunti a farine per pane, dolci e quant'altro. Delle infiorescenze si è fatto uso nella *Nouvelle cuisine* francese, mentre è segnalato un loro particolare uso in una

# Plantago lanceolata



tradizionale zuppa dal sapore di funghi ai confini con la Svizzera [6].

## Note

Nella tradizione alimentare che utilizza le piante spontanee entrano anche altre specie del genere *Plantago*. Trascurando le *Plantago coronopus*, *Plantago lagopus*, *Plantago serpentina*, *Plantago serraria* per la loro diversità morfologica, va detto che allo stesso modo della lanciuiola si possono usare per le loro proprietà terapeutiche e anche in cucina la *Plantago media* L. e la *Plantago maior* L., genericamente chiamate piantaggini (al di là dei molti nomi locali) e simili fra loro nella forma. In particolare è diffuso l'utilizzo della seconda, molto comune e facilmente riconoscibile per via delle foglie ovali e delle numerose nervature parallele sulla lamina. Ad essa può essere esteso pressoché per intero quanto detto per la lanciuiola.