

Mycelis muralis (L.) Dumort

Famiglia: Asteraceae
Sinonimi: alcuni sinonimi, fra i quali <i>Lactuca muralis</i> (L.) Gaertn., <i>Prenanthes muralis</i> L. e <i>Cicerbita muralis</i> (L.)
Nomi comuni in italiano: fra i nomi comuni in italiano i più usati sono quelli di lattuga dei boschi o lattuga dei muri.
Etimologia: il nome del genere dovrebbe fare riferimento a quello antico di una pianta, con etimologia comunque incerta. <i>Muralis</i> fa ovviamente riferimento a uno degli habitat in cui si rinviene la specie.

La lattuga dei boschi

Specie europea presente in tutte le regioni d'Italia, si incontra facilmente al Nord, soprattutto a quote collinari, in boschi di latifoglie decidue, lungo viottoli e affioramenti di rocce, in prossimità o direttamente sui muri, sempre in luoghi un po' ombrosi.

Pianta erbacea perenne caratterizzata da polimorfia fogliare, con foglie con picciolo allungato e amplessicauli alla base, dalla lamina più o meno divisa, verdi ma talvolta variamente sfumate di rosso, a lobi larghi, angolosi e dentati, con quello terminale triangolare o pentagonale, assai più grande degli altri. Nelle sue parti aeree è glabra e lattiginosa, presenta un fusto eretto e sottile, ramificato in alto, e arriva con i capolini anche a un metro di altezza. I piccoli fiori estivi, di un pallido colore giallo, sono raccolti in infiorescenze a pannocchia, molli e divaricate.



I piccoli fiori estivi, di un pallido colore giallo, sono raccolti in infiorescenze a pannocchia, molli e divaricate.

Uso della lattuga dei boschi

La pianta è nota solo per gli usi alimentari.

La lattuga dei boschi in cucina

Le foglie giovani possono essere consumate in insalata insieme ad altre erbe primaverili e la rosetta, prima dell'antesi, viene raccolta e utilizzata per misticanze cotte, variabilmente

usate poi anche per altre preparazioni o come contorno. Dato il buon sapore, segue in sostanza gli utilizzi delle altre c. d. erbe amare.

La ricetta

Insalata dei boschi

Ingredienti: foglie tenere di lattuga dei boschi, crespigno, valerianella, rucola selvatica; qualche foglia di podagraria (*Aegopodium podagraria*) e di lattuga selvatica (*Lactuca serriola*); olio, aceto e sale.

Preparazione: lavare e spezzettare le erbe, aggiungendo olio, aceto e sale secondo il proprio gusto. Il misto d'erbe costituisce un'ottima base "selvatica" per arricchire l'insalata di altri ingredienti.