

Carta d'identità

Fedia cornucopiae (L.) Gaertner

Famiglia: Valerianaceae

Sinonimi: *Fedia graciliflora* Fisch. & C.A.Mey.

Etimologia: Il termine *Fedia* è di etimologia incerta mentre *cornucopiae* fa riferimento al frutto a forma di clava.

Nomi comuni in Italiano: La piantina è conosciuta comunemente come lattughella. Non mancano ovviamente altri nomi comuni, come quello di piede di gallina o di valeriana, e nomi dialettali nelle aree di maggiore diffusione e utilizzo.



La lattughella

La specie è tipicamente mediterranea. Presente in Italia in alcune aree toscane, nelle regioni meridionali e nelle Isole, dal piano fino alle zone submontane. La lattughella vegeta soprattutto negli incolti e in alcune zone è pianta decisamente comune e diffusa, in particolare in Sicilia, dove è perfino infestante del sottobosco.

È una piantina annuale, erbacea, alta non più di una trentina di centimetri, glabra.



Il fusticino rossastro e quadrangolare, dicotomo in alto, porta foglie opposte, ovate, picciolate alla base e poi sessili, e infiorescenze terminali cimose e dense, con fiori rosso porpora labiati alla fine di un esile tubo, già in fioritura in inverno e persistenti fino ad aprile.

L'uso della lattughella

La pianta è nota per l'uso alimentare delle foglie e per le loro proprietà diuretiche. A scopo alimentare viene utilizzata soprattutto in alcune aree meridionale,, o in Puglia.

In cucina si utilizzano in insalate, da sole o nelle misticanze primaverili, le tenere foglie, ricche di vitamine e di sali minerali. Naturalmente può anche essere utilizzata cotta, in minestre di erbe o insieme ad altre specie, per essere poi ripassate in padella. In Puglia si conserva anche sotto aceto.

Immagini gentilmente fornite da

© Carmelo Rifici www.librizziacolori.eu