

Carta d'identità

Lactuca serriola L.

Famiglia: Asteraceae

Sinonimi: *Lactuca scariola* L.

Etimologia: Il nome del genere si fa derivare dal latino *lac*, *lactis*, ovvero latte, per via del lattice bianco che la pianta secerne dalle foglie e dai fusti in caso di rotture o incisioni. Il termine *scariola* è uno degli antichi nomi con cui veniva chiamata la cicoria.

Nomi comuni in Italiano: La pianta è comunemente conosciuta con i nomi di lattuga selvatica o lattuga scarola. Si usa anche semplicemente il termine di scarola o di erba bussola. Non mancano altri nomi e, considerata la sua diffusione, molti sono i termini dialettali.

La lattuga selvatica

La lattuga selvatica è pianta erbacea, annuale o più frequentemente biennale, alta spesso ben oltre il metro, caratteristica per le foglie che si muovono nel corso del giorno per evitare i raggi diretti del sole sulla lamina fogliare.

La specie è molto comune in tutta l'Italia e in un'area eurasiatica molto vasta, e vegeta dal piano all'alta collina negli incolti, lungo i muri, fra le macerie e per le strade, anche urbane, purché si tratti di luoghi soleggiate.

Ha fusto eretto, glabro, a volte peloso, ramificato solo in cima per via della pannocchia florale terminale, e che ha la caratteristica di diventare sempre più chiaro e quasi legnoso avvicinandosi all'antesi.

Le foglie del fusto sono inconfondibili, sia per le caratteristiche

appena detta che per la forma: sessili, di colore verde glauco luminoso e penninervie, rigide e glabre, hanno margini e nervature spinose. Diverse quelle basali, pennato-partite con picciolo alato.

I fiori compaiono a luglio-agosto in numerosi piccoli capolini, sono ligulati e di un giallo tenue. I frutti sono acheni con pappo.

Dalla selezione secolare di questa lattuga selvatica derivano le lattughe coltivate consumate ai nostri tempi, ogni giorno e ovunque.

L'uso della lattuga selvatica

Le parti aeree della pianta, pur essendo moderatamente tossiche, sono state spesso usate e fin dall'antichità dalla medicina popolare per ottenere preparati che svolgessero, in base alle dosi utilizzate, funzione stimolante o, al contrario, una funzione narcotica e sedativa, anche degli appetiti sessuali.



Lactuca serriola



Con il tempo è prevalso l'uso come sedativo e alla pianta sono state attribuite funzioni diuretiche ed antipiretiche e molte altre ancora.

Dal lattice essiccato si otteneva una sostanza che veniva fumata per ottenere effetti allucinogeni simili a quelli dell'oppio, ma gli alcaloidi contenuti erano (e sono) decisamente rischiosi.

Cataplasmi di lattuga erano usati tiepidi per combattere contusioni ed ematomi o irritazioni della pelle.

L'uso atavico della lattuga è stato accompagnato da storie e credenze di vario genere. Mentre in Egitto il consumo di questa lattuga selvatica è accompagnato dalla credenza di poter avere molti figli mangiandone in abbondanza, sembra che in alcuni centri della Calabria sia rimasta l'usanza di bere vino e consumare questa lattuga sulle tombe dei parenti nel giorno dei morti.

Va segnalato che dagli acheni si ottiene un olio che dopo adeguata preparazione diviene commestibile e viene usato dall'industria alimentare.

In cucina

Della lattuga selvatica si consumano nella tradizione alimentare di diverse regioni italiane e di altre regioni del Mediterraneo le tenere foglie basali leggermente amare ma saporite, aggiunte anche come alimento-medicina nelle insalate.

Più frequente il consumo come aggiunta alle mistriche cotte. Tenere foglie e giovani parti aeree sono ancora usate in alcune rare località per la preparazione del "lactucarium", utilizzato a scopo terapeutico come anestetico, per favorire il sonno o contro la tosse e per molte altre funzioni.

Il consumo deve essere limitato a modeste quantità altrimenti possono sorgere disturbi gastrici dovuti alla tossicità della pianta oltre al noto effetto di deprimere il sistema nervoso centrale.

