

Carta d'identità

Picris echioides L.

Famiglia: Asteraceae

Sinonimi: *Helminthia lusitanica* Welw. ex Schldl., *Helminthia echioides* (L.) Gaertn., *Helminthia spinosa* DC., *Picris spinosa* (DC.) Poir.

Etimologia: Il nome del genere ha il significato di amaro e fa riferimento al sapore amaro del lattice bianco che la pianta secerne alla rottura del fusto come altre asteraceae. Il nome specifico *echioides* fa invece riferimento alle rassomiglianze (pelosità) con le specie del genere *Echium*.

Nomi comuni in Italiano: La pianta è comunemente riconosciuta come aspraggine, ma in diversi luoghi anche col generico nome di radicechio peloso. Diversi i nomi volgari lungo la Penisola, dai toscani *poppa pelosa* o *stopiòn* al siciliano *spredda* al marchigiano *spragna*, al lucano *spuscene*.

Diffusione e protezione: Si può trovare ovunque in Italia, dal piano alla bassa montagna, anche se in alcune regioni è sporadica. Non ci risultano particolari protezioni.

L'aspraggine

Si può trovare ovunque in Italia, dal piano alla bassa montagna, anche se in alcune regioni è sporadica.

Preferisce zone calde ed esposte, comunque cresce nei campi coltivati come ai bordi delle strade e nelle aree antropizzate.

È specie annua, alta anche fino a un metro, caratterizzata da una tipica e riconoscibile rosetta basale per via delle

verruche, a volte biancastre, presenti sulle foglie spatolate.

Il fusto striato, arrossato e peloso, ramificato, ha foglie lanceolate amplessicauli e orecchiate, e nella parte terminale peduncoli ascellari portano da luglio a ottobre fiori giallo oro raccolti in capolini corimbose, caratterizzati da due file di brattee, quelle esterne triangolari e molto evidenti.

Il frutto è un achenio con lungo rostro e pappo barbuto.

L'uso dell'aspraggine

La pianta è conosciuta sia nella tradizione alimentare che in quella della medicina popolare per le sue virtù antiemorragiche e sfiammanti.

La tradizione di utilizzare prontamente il succo delle foglie o la loro poltiglia per curare ferite improvvise e contenere le emorragie è riportata per diverse aree della Penisola, dalla marchigiana Valle del Cesano alla toscana Lunigiana e a diverse altre.



Picris echioides

In cucina

Le giovani foglie basali raccolte in rosette sono state e sono ancora utilizzate in cucina in molte località.

Per via della peluria la pianta viene mangiata soprattutto cotta, da sola o insieme ad altre erbe, utilizzata come e insieme a queste per contorni e torte salate, sformati e ripieni, stufata o ripassata in padella o condita con olio e limone, mista con le patate.

Viene anche aggiunta a pizze o consumata prima frita e poi nel pane. In Liguria entra insieme alla trinciarella nella tipica “*torta d'erbi amari*”, tipica della zona intorno a Lerici. Lo stesso utilizzo è segnalato in Spagna.



Per l'uso che si fa dell'aspraggine 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 non differisce poi molto e che al gusto scompare anche l'impressione che la peluria può dare da cruda. Si rimanda così alle altre schede o alle ricette del sito, avvertendo che si combina ottimamente con altre erbe.