

Arctium minus (Hill) Bernh.

Famiglia: Asteraceae

Etimologia: il nome del genere si fa derivare dal greco *arktos* che significa orso, presumibilmente per via della pelosità della pianta o dell'aspetto irsuto dei frutti. Il nome della specie è ricavato dal confronto con *Arctium lappa* L..

Nomi comuni in italiano: la pianta è conosciuta in italiano soprattutto con i nomi di lappola minore o di bardana, come la specie maggiore, *Arctium lappa* L.. Molti ovviamente i nomi locali e dialettali, considerata la sua ampia diffusione.

Sinonimi: numerosi i sinonimi, per lo più dei generi *Arctium*, *Bardana* e *Lappa*, anche se la pianta si incontra in genere con questo binomio.

La bardana

I manuali o le pubblicazioni a carattere divulgativo che trattano di piante spontanee alimentari solitamente dedicano spazio alla bardana trattando della specie maggiore, *Arctium lappa* L., diffusa in tutta Italia. Vegeta tuttavia, negli stessi ambienti, *Arctium minus* (Hill) Bernh., specie euromediterranea molto simile ancorché di minori dimensioni, di cui si possono fare gli stessi usi alimentari e per questo motivo abbiamo ritenuto di dedicarle attenzione. La bardana cresce in tutta Italia in habitat assai diversi, dal mare fino alla montagna, caratteristica più di ambienti ruderali umidi, bordi delle strade, sponde di corsi d'acqua e in boscaglie umide, comunque più spesso in ambienti sinantropici. La pianta, a differenza della bardana maggiore, non è più alta di un metro e mezzo, ha una consistente radice fittonante e fusto eretto, rossastro e pubescente. Le foglie basali sono irregolarmente cuoriformi, ondulate e dotate di lunghi piccioli (cavi a differenza della specie maggiore), poi ovali lungo il fusto e quelle superiori decisamente più piccole e sessili, lanceolate, tutte bianche e tomentose nella pagina inferiore. La pianta fiorisce dalla primavera alla tarda estate del secondo anno e presenta fiori violacei tubulosi riuniti in capolini globosi, a riccio, con una sorta di ragnatela. I frutti sono acheni, con brevi setole nel pappo.

Uso della bardana

La bardana viene utilizzata in cucina in diverse regioni ma essendo ricca di sostanze utili è usata da tempo anche come pianta medicinale. Gli impieghi tradizionali nella medicina popolare erano finalizzati a combattere, fra l'altro, la caduta dei capelli o il dolore acuto, alcune comuni malattie infettive, le piaghe e i foruncoli più fastidiosi, questi ultimi portati

velocemente a maturazione tramite cataplasmi di radici. In Francia la bardana maggiore è conosciuta del resto come "erba dei tignosi" per via del suo uso tradizionale in caso di eruzioni cutanee pruriginose e contagiose. La pianta è usata ancora oggi per vari scopi, svolgendo funzioni depurative, diuretiche e diaforetiche. Le radici, raccolte al termine del primo anno di vegetazione, possono essere consumate dai diabetici. I decotti di foglie e radici sono utilizzabili a scopi diuretici e depurativi e per stimolare le funzioni epatiche e intestinali, ma sono assunti anche da chi soffre di reumatismi e di artrite. A volte la pianta viene adoperata contro le dermatosi o sul posto, contro le punture di insetti o di vespe. Frequente anche l'uso cosmetico, per contrastare l'acne e per preparare maschere astringenti per il viso. Dalla corteccia interna si ottiene una fibra usata per produrre una carta colorata. Si usano a scopo medicinale anche i frutti ma essi fanno parte da sempre dei giochi dei bambini (lo erano ovviamente assai di più in passato) per via del fatto che si attaccano facilmente agli abiti e ai capelli. Dall'osservazione dei capolini di bardana che rimangono attaccati ai vestiti e al pelo degli animali nacque nell'ingegnere Georges de Mestral, intorno agli anni 50, l'idea del velcro, la striscia di tessuto peloso agganciata da una di tessuto con uncini flessibili.

La bardana in cucina

Viene impiegata soprattutto la radice carnosa, bianca all'interno e buona di sapore, ma non sono affatto trascurabili neanche fusti, foglie e piccioli. Le radici, utilizzate anche come alimento-medicina, si raccolgono nell'autunno del primo anno e si consumano dopo essere state lessate e spellate. Così cotte, si condiscono in vario modo per essere impiegate come contorno o per comporre frittate. Le radici tostate e macinate vengono talvolta usate come succedanee del caffè. In primavera si utilizzano anche le foglie del primo anno, lessate e condite, i piccioli e i fusti teneri, spellati e lessati e poi consumati come gli asparagi o ripassati come i cardi, buoni anche nelle zuppe e nelle minestre. Non manca chi li consuma anche crudi e chi segnala l'uso dei frutti sbucciati!

Involtini di bardana

Ingredienti: una decina di foglie tenere di bardana, 100 g di prosciutto crudo in una sola fetta, 100 g di piselli sgranati, 200 g di formaggio locale a pasta semidura e di sapore deciso, 100 g di asparagi selvatici, 150 g di riso, due uova, burro q. b., salsa di pomodoro q. b., sale, parmigiano grattugiato q. b..

Preparazione: scottare rapidamente in acqua salata le foglie di bardana, scolarle e asciugarle su un canovaccio, pestando nel caso la nervatura più grossa e meno elastica. Cuocere il riso in acqua salata tenendolo piuttosto al dente e, a parte, lessare brevemente i piselli e gli asparagi, scolando per bene il tutto. In una ciotola capiente mescolare riso, verdure, prosciutto e formaggio tagliati a piccoli dadini, amalgamando il tutto con le uova e un pò di parmigiano grattugiato. Distribuire il composto sulle foglie di bardana e formare degli involtini che andranno disposti in una teglia imburrata avendo cura di lasciare i lembi sovrapposti verso il basso. Versare sopra ogni involtino un pò di salsa di pomodoro piuttosto liquida, cospargere con parmigiano grattugiato e fiocchetti di burro e mettere in forno, a temperatura moderata, per circa mezz'ora, coprendo la teglia con un foglio di alluminio almeno per il primo quarto d'ora.