



Tra le erbacce più "insignificanti" c'è anche la **galinsoga comune**, *Galinsoga parviflora* Cav., appartenente alla famiglia delle Asteraceae, diffusa e spesso infestante degli orti e delle colture, presente dal piano alla montagna in tutte le regioni, a eccezione della Puglia (ma dove è comunque presente la specie che segue). È una piantina erbacea annuale alta intorno al mezzo metro, con portamento cespitoso, fusto eretto e ramificato, e caratterizzata da foglie ovali, appuntite all'apice, grandi in rapporto alle dimensioni della pianta. I capolini sono invece piccoli con fiori tubulosi gialli e solo cinque

fiori ligulati bianchi e dentati, quasi solo accennati. La piantina ha anche qualche applicazione medicinale, in particolare per dermatiti da contatto e ferite superficiali. In cucina si possono utilizzare foglie, germogli e gambi teneri, che hanno un sapore poco accentuato ma più che accettabile, anche se sono sostanzialmente inodori. Si possono utilizzare a crudo nelle insalate o aggiunti nelle misticanze cotte, nelle zuppe e nelle minestre o in altre preparazioni, stufati anche da soli e consumati come contorno. Le parti verdi da utilizzare possono anche essere essiccate e polverizzate, per essere poi utilizzate come una sorta di farina verde in preparazioni come torte, zuppe, pane casalingo, paste verdi, ecc..

Possono anche essere ridotte in salse, creme e succhi per impieghi successivi, mescolati anche con altri succhi, come quelli di carote o pomodoro. Ha il vantaggio di un lungo periodo di raccolta – si sviluppa soprattutto dalla fine dell'estate, e molto velocemente, tanto che in inglese è chiamata *quick weed*, erba veloce - e che, come la specie che segue, le parti da utilizzare si possono raccogliere e consumare anche quando la pianta è fiorita (anche se sono più apprezzabili tenere). In Italia sono segnalati soprattutto usi individuali, frutto di commistioni culturali recenti, mentre la pianta è maggiormente usata in altre culture alimentari, in diverse parti del Mondo e particolarmente in alcune aree del Sudamerica. In cucina può essere utilizzata anche la **galinsoga ispida**, *Galinsoga quadriradiata* Ruiz & Pav. (si ritrova spesso ancora come *Galinsoga ciliata* (Raf.) S. F. Blake), presente in tutta Italia, Sardegna esclusa, dal piano a quote collinari. È una pianta non troppo dissimile dall'altra e frequentante più o meno gli stessi ambienti, ma è pelosa, soffice al tatto, maggiormente ramificata e alta fino agli ottanta centimetri. Si distingue anche per i fiori bianchi più nettamente dentati. Si possono fare sostanzialmente i medesimi usi culinari dell'altra specie. Per entrambe le piante vale comunque l'avvertenza di un uso moderato dato che, per quanto si ritengano innocue, sono state anche studiate molto poco. Quando non sono fiorite o sono molto giovani, possono esserci anche problemi di riconoscimento data la somiglianza con altre specie, ma dopo che si prende confidenza con le piante fiorite, usando anche il tatto, si può andare sul sicuro.

