

Ajuga reptans L. - Oltre a quello di **bugola**, il più frequente, si usano per questa piccola e nota piantina erbacea della famiglia delle Lamiaceae anche altri nomi, come **iva comune** o **erba di San Lorenzo**. Presente in tutte le regioni italiane, dal piano alla bassa montagna, predilige zone umide e ombrose ai margini dei boschi e dei prati stabili. Specie perenne, alta non più di una trentina di centimetri con lo stelo fiorifero, è caratterizzata da stoloni che danno origine ogni anno a nuove piantine che formano, con le foglie picciolate e spatolate della rosetta, aiuole tappezzanti di un verde lucido e cupo. I piccoli fusti fioriferi quadrangolari sono leggermente pelosi



in alto e portano in primavera, in densi verticillastri, fiori di un tenue azzurro con tracce bianche e venature blu, nella forma di quelli della famiglia ma senza il labbro superiore. La pianta è nota alla medicina popolare per vari usi, ma soprattutto come vulneraria e per le sue proprietà, astringenti e antinfiammatorie in senso ampio, oltre che contro le affezioni ai bronchi e ai polmoni. Tra le proprietà riconosciute ci sono comunque quelle di favorire la funzionalità digestiva ed epatica, la regolarità del transito intestinale e il trofismo di cute e annessi. Noti sono anche alcuni usi cosmetici. A differenza di quasi tutte le altre piante delle Lamiaceae che sono ospitate nei nostri approfondimenti non ha utilizzi aromatici in cucina, anzi si tratta di una specie sostanzialmente inodore. Si utilizzano qui e là, nelle tradizioni locali che mettono insieme in tempi di magra tutte le piante buone per la minestra – riportate in particolare per aree dell'Emilia-Romagna e del Piemonte, compreso il Mattirolo nella sua *Phytoalimurgia pedemontana* - le tenere foglie e i germogli (più avanti diventa una pianta coriacea) in misticanze cotte, zuppe e minestre, col vantaggio che, essendo particolarmente resistente al freddo, si può raccogliere e utilizzare anche in inverno o verso la fine di questa stagione, di solito avara, soprattutto al Nord, di altre erbe commestibili buone per la cucina. Le foglie hanno un sapore variamente amaricante e sono di sapore mutevole - più gradevoli quelle al sole e decisamente più amare quelle che crescono all'ombra. Anche se i getti fogliari più giovani hanno un sapore interessante, è quindi consigliabile un utilizzo moderato nelle minestre e ancora più attento nelle insalate.