

**Pilosella** *Hieracium pilosella* L.

Alcune specie del molto affollato genere *Hieracium*, comunemente chiamate tutte **sparviere** con qualche specificazione, e parte della grande famiglia delle Asteraceae, trovano alcuni usi alimentari tradizionali, di solito simili a quelli più comuni delle altre erbe amare, dato che questo sapore negli sparvieri è molto intenso. La più usata di queste piante è lo **sparviere pelosetto**, *Hieracium pilosella* L., comunemente chiamato anche **pelosella** o **pilosella**, presente in tutte le regioni, isole escluse. Vegeta dal piano alla montagna, anche ad alte quote, nei pascoli e nei prati aridi, in ambienti asciutti o sabbiosi. Piccola erbacea perenne con rizoma strisciante, si riconosce per le foglie della rosetta, ovoidali-lanceolate, a margine intero, biancastre e pelose nella pagina inferiore e, soprattutto, ricoperte in quella superiore di lunghi peli evidenti. Su scapi di altezza modesta porta dalla primavera a tutta l'estate, e anche oltre, capolini solitari con fiori ligulati, di un caratteristico giallo-chiaro. I frutti sono acheni con pappo sericeo. La pianta è nota per gli usi medicinali popolari ma anche per quelli riconosciuti, a cominciare dalla proprietà di fluidificare le secrezioni bronchiali e dal drenaggio dei liquidi corporei. La pilosella è stata comunque utilizzata soprattutto per le proprietà antibatteriche, antinfiammatorie, lenitive e cicatrizzanti. Appartiene alle tradizioni popolari di aree europee anche distanti tra loro, evidenza, forse, di antichi comuni saperi. Ad esempio è riportato il suo uso rituale, fumandola, come efficace psicoattivo che ingenera coraggio, ed è nota come pianta che serve a scacciare la paura anche in Italia, tant'è che in Lucchesia è rilevato un suo impiego in forma di frittata a questo scopo. Più attuale probabilmente la notorietà della sua efficacia nelle cure dimagranti e contro la cellulite. Le foglie entrano comunque prevalentemente nelle mistricanze cotte e nei successivi impieghi che se ne possono fare, anche se c'è chi consuma quelle più tenere nelle insalate. Si possono, volendo, fare anche altri utilizzi delle sue foglie, e anche con i boccioli, non dissimili da quelli di altre specie amare, ma non ci sentiamo di consigliarvelo, per via del sapore. Allo stesso modo delle foglie della rosetta basale di questa pianta sono segnalati i consumi (assai scarsi) di quelle di altre congeneri, a cominciare dallo **sparviere dei boschi**, *Hieracium murorum* L., presente in Italia in quasi tutte le regioni e anche con molte altre sottospecie riconosciute, Sardegna esclusa.

