

**Ambretta comune** *Knautia arvensis* (L.) Coulter

Nelle misticanze d'erbe cotte finiscono talvolta, e più spesso finivano in passato, anche le foglie basali dell'**ambretta comune**, piccola pianta della famiglia delle Caprifoliaceae (in molti testi, redatti fino a non molto tempo fa, si ritrova nelle Dipsacaceae). Si tratta di una specie che privilegia gli incolti erbosi, prati, pascoli e siepi, a vasta distribuzione eurasiatica e presente in gran parte delle regioni italiane dal piano alla montagna, ma con ampie lacune nella fascia centrale e nelle isole. Comune in vaste aree, anche se spesso, dal fiore, può essere scambiata per altre entità della vecchia famiglia delle Dipsacaceae (il riconoscimento di questa e di altre specie è tutt'altro che facile per via della grande somiglianza dei fiori anche con altri generi). Erbacea perenne, talvolta biennale, a



fusto eretto, che si diparte dal centro di una rosetta e porta poi in capolini fiori tardo primaverili ed estivi, tubulosi e rosati. Alle foglie e ai fiori la medicina popolare ha rivolto spesso la sua attenzione ma diverse proprietà sono state anche accertate, a cominciare da quelle buone per favorire la regolarità nel processo di sudorazione e del transito intestinale, oltre alla funzionalità delle mucose dell'apparato respiratorio. In cucina, come detto, si usano in diverse aree, soprattutto del centro-nord, le rosette primaverili più tenere nelle insalate, nelle misticanze cotte o anche da sole e poi ripassate o condite o destinate a frittate. È probabile che un tempo il suo consumo fosse maggiore, tant'è che è riportata dal Mattiolo nella sua Phytoalimurgia pedemontana tra le principali erbe spontanee che si potevano trovare in vendita nei mercati. Nelle misticanze cotte, in aree meridionali, è segnalato anche l'impiego delle rosette basali tenere di **Knautia integrifolia** (L.) Bertol., **ambretta annuale**, presente in quasi tutte le regioni italiane, a esclusione del Trentino, dal piano alla bassa montagna.