

Margherita *Leucanthemum vulgare* agrr.

In cucina, in genere tra le misticanze, si possono utilizzare alcune parti delle piante che sono a tutti note come margherite, in particolare quelle di *Leucanthemum vulgare* agrr., un insieme di entità somiglianti, **margherite** in senso proprio. Sono presenti in tutta Italia, dal piano alla montagna, anche con varietà e sottospecie, e moltissimi sinonimi appartenenti a vari generi. Facciamo riferimento alla specie base, ***Leucanthemum vulgare* (Vaill.) Lam.** (si ritrova in molti testi recenti anche col sinonimo *Chrysanthemum leucanthemum* L.), da alcuni ritenuta pianta solo officinale e da altri invece buona per la cucina. Se ci si discosta di poco con entità affini, poco comunque cambia. Si incontra facilmente nei prati e negli incolti, a bordo strada o lungo le rive, comunque non



in ambienti e terreni aridi. Pianta perennante rizomatosa, alta tutt'al più una quarantina di centimetri, e per lo più glabra. Presenta un fusto poco ramificato, foglie basali in rosetta, oblunghe, polimorfe e picciolate, lungo il fusto invece quasi amplessicauli e lobate. L'infiorescenza dei capolini, larga qualche centimetro, ha la nota forma con i fiori ligulati bianchi con dentelli all'apice e quelli del disco interno gialli. Da questa e altre specie simili sono state sviluppate, come è noto, molte cultivar ornamentali. Alla pianta, che è usata da tempo nella medicina popolare, è riconosciuta un'azione emolliente e lenitiva, la capacità di regolare la funzionalità del sistema digerente e quella delle mucose dell'apparato respiratorio, oltre a quella di favorire il benessere e il trofismo delle stesse mucose.

Alle parti erbacee e ai capolini vengono attribuite anche altre proprietà, comprese quelle antispasmodiche e vulnerarie. Spesso è usata per la cicatrizzazione di ferite e abrasioni superficiali e per guarire tali problemi soprattutto in bocca e nella gola. Se ne fa anche un uso cosmetico. In cucina si utilizzano le foglie tenere, che hanno un sapore piccante e dolciastro allo stesso tempo e che sono utilizzabili, se tenere, durante tutto l'anno. In alcune aree si utilizzano anche a crudo, nelle misticanze primaverili, o in condimenti come la vinaigrette, ma per lo più trovano impiego in quelle cotte, nelle zuppe e nelle minestre. Rendono meglio se cotte a vapore. Si possono usare anche i fiori e i boccioli, piacevolmente ma fortemente aromatici e quindi utilizzabili solo in alcune preparazioni, come ad esempio le frittate, che ne attenuano l'intensità, oppure in conserve, acconciati ad esempio come i capperi.