

A *Plantago lanceolata*, la più comune delle piantaggini, è dedicata una scheda a parte

Piantaggini *Plantago species*

Nomi comuni: data la grande diffusione della principali specie del genere *Plantago*, soprattutto in ambienti antropici, molti sono i nomi comuni utilizzati in italiano (per non dire di quelli dialettali). Sono comunque chiamate genericamente piantaggini, anche se alcune, come vedremo, assumono nel linguaggio comune anche nomi loro propri.

Denominazione scientifica: la tradizione alimentare che nelle varie regioni utilizza le piante spontanee considera l'uso culinario, ancorché modesto, di diverse specie del genere *Plantago*, che è presente in Italia con numerose entità botaniche, talune anche molto somiglianti tra di loro. **Famiglia:** Plantaginaceae

Sinonimi: parecchi sinonimi, soprattutto di alcune specie.

Etimologia: il significato del termine *Plantago* è incerto e diverse sono le interpretazioni che si danno delle origini, tanto che quella data all'epoca della denominazione pare sembrasse azzardata anche a Linneo (*planta* + *tango*, ossia pianta piacevole al tocco). La stessa prima parte, *planta*, per alcuni è attribuibile alla forma di talune specie molto comuni, in qualche modo simile alla pianta del piede o a una zampa, e per altri alla resistenza al frequente calpestio. La seconda parte del nome del genere deriverebbe da *ago*, faccio apparire, oppure *agere*, per un significato complessivo di "pianta che fa crescere altre erbe". I nomi delle specie hanno invece molteplici riferimenti, a cominciare dalla forma delle foglie e dal portamento.

Usi delle piantaggini: le piantaggini più comuni come la *P. lanceolata* e la *P. major* sono note fin dall'antichità sia per gli usi alimentari che per alcune loro proprietà terapeutiche, in particolare quelle cicatrizzanti e antibatteriche, che sono comuni anche ad altre specie, e che comunque, come molti degli impieghi alimentari, sono esemplificate nella scheda di *P. lanceolata*, cui spesso il lettore deve guardare. Da alcune specie di *Plantago* si ricavano anche prodotti cosmetici, fibre e coloranti.

In cucina: le piantaggini trovano posto in tutte le pubblicazioni sulle piante spontanee alimentari ma hanno una collocazione gastronomica a nostro parere sopravvalutata, dato che si utilizzano sì le foglie ma che risultano, anche quando cotte, per lo più fibrose e solo quando sono molto tenere sono accettabili secondo i gusti del giorno d'oggi. Sono utili soprattutto per la presenza di mucillagini e si possono utilizzare a crudo in piccola quantità nelle insalate, mentre cotte solo nelle mistricanze o per addensare minestre e zuppe. Più interessanti alcune parti, come ad esempio le foglie delle specie dei pascoli di montagna, e soprattutto le infiorescenze ancora chiuse di alcune entità, che apportano alle minestre un delicato sapore di funghi champignon. Anche i semi ottenuti dalle spighe essiccate possono essere utilizzati come addensanti di zuppe e salse.

Le piante: in Italia, come detto, il genere annovera molte specie, alcune delle quali possono considerarsi fra le piante più comuni dei luoghi urbani. Per gli scopi di questo lavoro, e tenuto anche conto degli utilizzi nelle varie regioni, sono da citare almeno queste che seguono.

Plantago major L., comunemente chiamata **cinquenervi** o con altri termini italianizzati, o semplicemente **piantaggine**. È una pianta erbacea perenne ampiamente diffusa lungo la Penisola, presente in tutte le regioni dal piano alla bassa montagna, e tipica dei luoghi di calpestio, alta al massimo una quarantina di centimetri ma ben nota per le sue foglie raccolte a rosetta, un po' pelosette, ovali e ottuse all'apice, dotate di lungo picciolo e con evidenti e robuste nervature parallele (da qui il nome più comune). Come le altre specie, porta piccolissimi fiori giallastri riuniti in spighe, presenti dall'inizio della primavera al primo autunno, portati in cima a steli fiorali che si dipartono direttamente dal rizoma. All'intera pianta erbacea, come alle singole parti (foglie, fiori e semi) vengono riconosciute diverse proprietà, non dissimili da quelle della *P. lanceolata*. L'uso nella medicina veterinaria popolare è ancora frequente, così come l'utilizzo contro le punture degli insetti. I semi costituiscono un ottimo cibo per piccoli uccelli domestici. In cucina, le foglie più tenere sono usate, crude o cotte, allo stesso modo di quelle della lanciuola.



Plantago media L., **piantaggine media**, presente in tutta Italia, isole escluse, dal piano fino a quote montane, e anche con alcune sottospecie. Le foglie della rosetta basale sono più o meno pelosette e di una foggia che sta tra quella delle foglie della lanciuola e della cinquenervi. La specie si può usare allo stesso modo della lanciuola sia per le loro proprietà terapeutiche che in cucina, riproponendo le stesse preparazioni, con le foglie come con le infiorescenze.

Plantago coronopus L., **coronopo**, ma frequentemente anche **erba stella**, **barbarella**, **erba minutina**, soprattutto nelle aree dove è più utilizzata a scopo alimentare. Presente in tutte le regioni, dal piano fino all'alta collina, e anche con parecchie sottospecie, che presentano forme anche diverse. Il nome della specie fa riferimento al modo di disporsi degli scapi fiorali. Erbacea perenne o biennale, non più alta di una trentina di centimetri, si incontra facilmente (anche con diverse sottospecie e varietà) in tutta l'area mediterranea, dal mare alla collina, su terreni preferibilmente sabbiosi ma anche nei campi incolti. È caratterizzata dalle foglie allungate riunite a rosetta lungo i cui margini compaiono ben presto delle dentature accentuate. Gli scapi fiorali che si dipartono dall'ascella fogliare portano spighe cilindriche brunastre a fiori giallastri. È probabilmente la specie che meglio può incontrare i gusti dei raccoglitori dal punto di vista



alimentare e un tempo era data anche come coltivata, potendo ottenere anche diversi tagli dai ricacci. Può anche essere considerata un ortaggio minore per l'uso che se ne fa in insalate crude o in misticanze cotte, soprattutto in Italia centrale. L'uso terapeutico è sporadico, salvo qualche usanza locale.

***Plantago serraria* L., piantaggine seghettata.** Pianta mediterranea, presente nelle regioni centromeridionali, a quote pianeggianti. Comune dei climi secchi, con foglie dentate in modo evidente, raccolte a rosette sovrapposte e scapo fiorale con lunga spiga verdastra. Le foglie possono essere utilizzate in cucina, per lo più cotte e ripassate con aglio e olio.

***Plantago lagopus* L.,** chiamata **piantaggine piede di lepre**, nome che traduce alla lettera il termine specifico. Pianta erbacea annuale, tipica dell'area mediterranea nei prati aridi e incolti, presente al piano nelle regioni centromeridionali e data qui e là al Nord, alta una quarantina di centimetri, con foglie spatolate a margine intero ed evidenti nervature e lungo scapo fiorale che porta una corta spiga ovale e lanosa, quasi sferica, caratterizzata da antere biancastre. Le foglie possono essere utilizzate in cucina, per lo più cotte e variamente insaporite.



***Plantago afra* L., piantaggine pulicaria,** è presente dal piano all'alta collina nelle regioni centromeridionali, fino alla Liguria, anche con diverse sottospecie. In cucina, le foglie più tenere sono usate più o meno allo stesso modo di quelle delle altre specie.

***Plantago maritima* L., piantaggine marittima,** erbacea perenne presente a quote pianeggianti in quasi tutte le regioni, Isole escluse insieme a Puglia, Abruzzo e Nord-est. Poco utilizzata nella nostra cucina, ma meglio apprezzata in altre, considerato forse che è presente in tutta Europa, fino all'Islanda. Le rosette basali sono composte di foglie nastriformi, che se molto giovani, prima dell'antesi, sono succulente e largamente apprezzate. Vengono usate trite nelle insalate, stufate, nelle frittate e nelle zuppe e nelle misticanze insieme ad altre erbe. Entrano anche in salse e condimenti di altre preparazioni, pastasciutte comprese, ma soprattutto guarniscono piatti di pesce, dei quali diventano contorno dopo una veloce sbollentatura.