

**Piantaggine**, nome comune della *Plantago lanceolata* pianta delle spermatofite dicotiledoni, circa 90 specie, le più comuni sono la *plantago media*, la *plantago alpina*, la *plantago maior*. Altre varietà sono: Dougueria, Littorella, Plantago alpina.



piantaggine

**Descrizione:** Molto diffuse da noi sono la **Plantago media** e la **Plantago lanceolata** o *piantaggine cinquenervi*, detta così per la presenza di cinque nervature che solcano longitudinalmente le foglie.

I loro cespugli crescono a rosetta, con fiori a spiga cilindrica. E' comune nei prati, è commestibile sia cruda, ad insalata, che cotta.

**Usi:** E' usata in distilleria per dare il classico colore verde alla centerbe, liquore digestivo tipico abruzzese, preparato anche dalle massaie molisane .

Il suo decotto è usato come anticatarrale nelle bronchiti. Ma si usa anche come antinfiammatorio nelle emorroidi.

**In cucina** si utilizzano le foglie cotte da sole o insieme ad altre erbe, in minestre, saltate in padella al burro oppure cotte come gli spinaci; infatti molti chiamano quest'erba " spinacio selvatico". I semi riuniti in spiga sono ottimo nutrimento per i cardellini.

Sciroppo contro la tosse stizzosa:

Pulire 200 gr di foglie di piantaggine lanceolata e farla bollire per un'ora in 600 gr di acqua. Spremere e filtrare. Aggiungere 900 gr di zucchero e farlo sciogliere a bagnomaria. Portare di nuovo ad ebollizione e poi lasciar sciogliere a fuoco lento finchè non raggiunge la consistenza sciropposa. Far freddare e conservare in bottiglietta scura in frigo. Assumere a cucchiaini durante la giornata.

Lo stesso sciroppo si può ottenere ricavando il succo di piantaggine mediante centrifugazione. Quindi unire zucchero in pari quantità e scaldare a fuoco lento fino a raggiungere la consistenza dello sciroppo. Conservare in bottiglia di vetro scuro in frigo ed assumere ugualmente a cucchiaini durante la giornata.

**Curiosità:** Scrive Dioscoride nei Discorsi " ...portandosi al collo le radici di Piantaggine guariscono le scrofole, li vermicelli che si ritrovano l'autunno dentro ne i ricci del Dissaco, portati legati al collo, ovvero al braccio sinistro, guariscono le febbre quartane."

**ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.**