

Costola di asino

Costole d'asino (*Hipochoeris radicata*), famiglia Composite.

Nomi dialettali: *Speraine*, *grugne*, *grugneti*, *ingrassaporci*, *gorpina*.

Di questa erba ne sono ghiotti i maiali, per cui il nome dialettale **grugni o ingrassaporci**.

Descrizione: E' pianta erbacea comune nei prati, nei terreni coltivati e sugli argini e sui bordi delle strade..

Le foglie si sviluppano a rosette aderenti al suolo, solitamente scabre e ruvide, per la presenza di bozzi pelosi. All'apice, al momento della fioritura, portano gli scapi floreali.

Si raccolgono le foglie prima della fioritura.

Usi e Proprietà: Ha proprietà toniche e colagoghe (aumenta la secrezione di bile).

Il lattice contenuto nelle foglie, anticamente, veniva usato come cicatrizzante applicato alle ferite.

In cucina: si utilizzano le foglie basali cotte, da sole o meglio miste ad altre verdure, sia per preparare zuppe e minestre, condite con aglio, olio e peperoncino o per preparare pizze rustiche salate.

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.

