

## Lattuga selvatica

**Lattuga selvatica** ( *Lactuca serriola* ) . Famiglia: *Asteraceae*.

Nomi dialettali: Molise: *Lattaruole*.

**Descrizione:** Pianta erbacea annuale o biennale, molto diffusa negli incolti, ma anche in città, nelle aiuole e ai margini dei marciapiedi e delle case; ha fusto eretto e peloso che contiene un lattice di colore bianco, che indurisce all'aria. Le foglie sono frastagliate, lanceolate oblunghie, pennate quelle basali; sono di colore verde chiaro, unite da piccole spine ai margini. I fiori sono di colore giallo, portati da peduncoli raccolti in ampie pannocchie. Il frutto è un achenio di colore grigiastro.

**Contiene:** Lactucarium, lattucina, mannite, acidi, enzimi, asparagina.

Proprietà: afrodisiache, antispasmodiche, digestive, diuretiche, ipnotiche, narcotiche, sedative.

### **Utilizzo:**

Anticamente, per la **salute**: veniva utilizzata come sedativo della tosse; ma anche per trattare irritazioni delle vie aeree, come anafrodisiaco, antispasmodico; con il cataplasma si usava per trattare ematomi, contusioni, irritazioni della pelle.

**In cucina:** Viene usata la rosetta basale giovane, quando i suoi principi ipnotici e tossici sono poco pronunciati, per consumarla in insalata insieme ad altre erbe.

Dai semi viene estratto un olio commestibile.

**Il *Lactarium* contenuto nella pianta ha effetti simili, ma più blandi, dell'oppio, per cui, si consiglia non abusarne nell'alimentazione.**

**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.



