



Cicerbita e Sonchio

Cicerbita (dal tardo lat. *Cicirbita*), n. scient. *Sonchus oleaceus* o *Cicerbita*, sinonimo di *Lactuca*.

In dialetto: *cascigno*, *cardillo*, *montignoso*, *cucerbola*, *lattughina*, *crespigno*.

Della stessa specie si raccolgono varietà di cascigni con sfumature diverse, ma simili e con uguali impieghi alimentari e curative: *Sonchus avernensis*, *Sonchus asper*, *Sonchus tenerrimus* e il *Reichardia picroides*, detto pure grattalingua, caccialeppe.

Descrizione: Pianta erbacea molto comune nei luoghi coltivati, più abbondanti e rigogliose nei vigneti; preferisce il terreno smosso. La radice piuttosto lunga e grossa, secerne un lattice bianco.

In autunno e in primavera si presenta con rosette basali che possono essere di colore verde con costa più chiara, o o bruno tendente al rossiccio. Le foglie sono lunghe, piuttosto rigide e pungenti al tatto. Crescendo presenta fiori gialli.



In cucina: le foglie tenere sono ottime crude in insalata mista (preferibilmente tenute un attimo in bagno d'aceto); cotte viene consumata come verdura, da sola o insieme ad altre. E' molto ricercata per il suo sapore

dolce, per la sua delicatezza burrosa. Viene anche utilizzata insieme alle altre per preparare torte salate o ripieni di calzoni.

Ha proprietà aperitive, diuretiche, amaricanti., epatoprotettive e remineralizzanti. Gli antichi credevano che le sue foglie fossero in grado di rianimare e restituire le forze a uomini e bestie.

Curiosità: Il Mattioli nei suoi commenti ai Discorsi di Dioscoride, a proposito delle varie specie di questa erba, che noi genericamente chiamiamo Cascigno o Cardillo o sonco o Crespigno, scrive: “ ..dassi il suo latte utilmente a bere alli asmatici e al serramento del fiato. Messo caldo nelle orecchie vi mitiga il dolore, massimamente cocendosi con olio in un guscio di melagrano. Bevuto alla misura d'un ciatho, giova alla stranguria dell'orina. Le foglie masticate tolgono il puzzare del fiato.”

Le radici, insieme a quelle della cicoria, torrefatte erano usate come surrogato del caffè, specie durante il periodo bellico del 2° conflitto mondiale.

Ricetta: Crespigni o cascigni in purea di fave secche.

Ingredienti per 4 persone: 500 gr di fave secche sbucciate, avendo cura di metterle a bagno per una notte; 500gr di crespigni (cascigni in Molise) puliti (meglio se appartenenti alle tre varietà descritte); 150 gr di cicoria pulita (va bene anche il tarassaco (a Campobasso è chiamato *scarsella*); 1 cipolla di Tropea (rossa); 1 spicchio d'aglio; 1 carota gialla; 1 costa di sedano; 2 patate medie lessate e sbucciate; olio, sale e peperoncino a piacere. Alcune fettine sottili di pane casareccio tostato e appena sfregato con aglio.

Lessare in sufficiente acqua i crespigni e la cicoria e colarle al dente, avendo cura di lasciare 1 litro d'acqua di cottura da usare come brodo.

In una capiente padella versare mezzo bicchiere d'olio extravergine d'oliva, il trito fine della cipolla, costa di sedano, carota rondellata, spicchio d'aglio intero, peperoncino a piacimento, e fare soffriggere. Aggiungere le fave, senza acqua di bagno, e fare cuocere a fuoco lento, avendo cura di aggiungere all'occorrenza il brodo ricavato dall'acqua di cottura delle verdure. A cottura ultimata, unire le patate lesse e passare tutto al mixer, fino ad ottenere una purea uniforme.

Sistemare nel fondo dei piatti di portata le fette tostate fregate con aglio, versarvi la purea di fave, quindi sistemarvi sopra la verdura cotta e irrorare con un altro filo di olio extravergine di oliva.

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.