

Barba di becco (*Trogopogon pratensis*), famiglia *Asteracee* o *Compositae*. Altri nomi regionali: Aio de pra, baciapreti, barba di preti, minna di vacca, scarpabianca, ciocabecco (Emilia), Barba di capra (Molise) (da non confondere con altra pianta detta così nel nome proprio in lingua italiana)



Barba di becco fiorita

Descrizione: E' pianta erbacea biennale, ha radice a fittone; nel 1° anno sviluppa le foglie a rosetta basali, nel 2° anno sviluppa lo scapo floreale. Il fusto semplice, poco ramificato, è fistoloso, cioè cavo, alto da 20 a 70 cm. Le foglie sono lineari lanceolate gradatamente assottigliate fino all'apice acuto; il margine è intero e talvolta ondulato. I fiori sono riuniti a capolino inserito al termine del fusto; il capolino aperto misura circa 5 cm, è di colore giallo dorato. Si trova negli incolti e nei prati.

Si utilizzano radici, foglie e getti.

La pianta contiene vari glucidi come l'inositolo, il mannitolo; contiene inulina (polisaccaride) utile per i diabetici; lipidi e protidi in piccole quantità.

Proprietà terapeutiche: depurativa, diuretica, espettorante, sudorifera, astringente. La radice viene indicata come calmante della tosse e come coadiuvante in tutte le affezioni dell'apparato respiratorio.

L'uso sia con decotti, sia ingerendo le foglie, i germogli o le radici come alimenti è particolarmente consigliato a chi soffre di: arteriosclerosi, reumatismi, gotta, ipertensione arteriosa,.

Le radici sono particolarmente gustose perché ricche di inulina

; in commercio si trova anche una tintura ottenuta dalle radici di barba di becco.

In cucina si utilizzano radici, germogli e foglie crude ad insalata o cotte lessate e condite con olio o saltate in padella con burro.

Curiosità: il nome fu assegnato da Dioscoride, dal greco *tragos* che significa caprone e *pongon* che significa barba, con riferimento alle setole del pappo, che fanno pensare alla barba di caprone.

Altra curiosità: I fiori gialli nelle ore centrali si richiudono per ripararsi dal sole forte (tra le ore 11 e le 14), mentre nelle giornate nuvolose non si aprono affatto.

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.