



Nome scientifico: *Arctium lappa*

Famiglia: Asteraceae

Altri nomi: Lappola, lappolaccio, zecchitella, cappellaccio, attaccalana, cardelli.

Etimologia: Il nome latino *Arctium lappa* deriva dal greco *arktos*, orso, probabilmente riferito all'aspetto ispido degli involucri dei capolini e dal celtico *lapp*, che significa mano, infatti il fiore come una mano si attacca a qualunque cosa passi vicino.

Habitat: cresce in quasi tutta la penisola, mentre è completamente assente in Sicilia. Predilige i terreni incolti ma si trova anche nei boschi e lungo le siepi fino a 1100 m.



Caratteristiche: si tratta quindi di una pianta a sviluppo biennale. La radice è grossa e fittonante. Il fusto è eretto, pubescente, ramificato e spesso arrossato. Può raggiungere, il secondo anno, anche i due metri di altezza, mentre il primo anno sviluppa una rosetta basale costituita di grandi foglie lunghe fino a 50 cm e larghe 30. Fiorisce da luglio a settembre ed i fiori, di color rosa-violaceo, sono contornati da numerose brattee, ricurve a uncino nella parte terminale che permettono l'aderenza a tessuti o a peli in genere.

Curiosità: Georges de Mestral, ingegnere svizzero, agli inizi degli anni '50, di ritorno da una passeggiata in campagna col suo cane si accorse di avere dei frutti di bardana attaccati alla giacca e nei peli del cane. Incuriosito li analizzò al microscopio scoprendone gli uncini, da qui l'idea di realizzare il velcro, un metodo di chiusura composto da 2 strisce una di tessuto con migliaia di piccole anse e l'altra di tessuto con migliaia di uncini elastici. Nel Medioevo in Europa le foglie di bardana venivano usate per trattare la lebbra, mentre gli antichi medici orientali e i guaritori ayurvedici utilizzavano la pianta come potente rimedio contro molte malattie, considerata come pianta magica.

Cucina: le foglie carnose possono essere cotte e, pur avendo un sapore un po' amaro, sono ottime nelle minestre e nelle insalate, mentre i fusti, si utilizzano come i cardi. Le radici, sono ottime lessate e condite semplicemente con olio, sale e aceto.

Salute: le moderne ricerche scientifiche hanno provato che la bardana possiede dei principi attivi antibatterici e antisettici sui microbi della pelle. Agisce soprattutto, come una spugna, assorbendo le tossine e stimola la loro eliminazione. È depurativa, diuretica, stimolante sulla produzione della bile, ed è usata come cataplasma contro dolori acuti, foruncolosi e piaghe, utile, come decotto per combattere la caduta dei capelli, come infuso quale diuretico.