

**Famiglia :** Compositae

**Altri nomi:** Lattarolo, Grespigno, Cicerbita, Crespignolo.

**Etimologia:** Il nome ha origini antichissime; nella lingua greca del III secolo a. C. esisteva già un vocabolo sogkos che si riferiva a una sorta di Cardo, non identificato, esistente nell'area mediterranea. Linneo ne recuperò la denominazione, attribuendola al Crespigno.

**Habitat:** E' comune nelle colture concimate, negli orti, nei prati, ai bordi delle vie e nei terreni ruderali. E' presente anche negli abitati tra le fessure delle pavimentazioni stradali.

### **Caratteristiche**

L'aspetto è di una pianta annuale o biennale, con scapo floreale cilindrico e cavo, alto fino ad un metro. Le foglie sono opache, glabre, a volte di colore ceruleo, con lamina lirata terminante a lira; le foglie cauline sono dotate di orecchiette che abbracciano il fusto. La radice è grossa e ricca di lattice, come pure le altre parti della pianta. I fiori sono diversi a seconda della specie; nel caso del più comune e ricercato, il *S.oleraceus*, sono capolini di fiori gialli riuniti in lassi corimbi. Il frutto è un achenio costoluto e rugoso. Il crespigno cresce un po' dovunque, anche se le varie specie hanno preferenze diverse. Il migliore per l'uso alimentare in quanto più tenero e saporito è il *Sonchus oleraceus*, che cresce nei prati ma anche nelle colture orticole. La raccolta è sempre opportuno farla in luoghi puliti e lontani dalle strade e da altre fonti di inquinamento.



### **Cucina**

Il crespigno è ottimo mangiato sia crudo che lessato insieme alle altre erbe di campo; per consumarlo crudo si consiglia di usare la parte apicale, in quanto le foglie sono più tenere e adatte ad un'ottima insalata. Durante l'autunno e l'inverno la intera rosetta basale si può consumare lessata e condita come gli spinaci, oppure ripassata in padella, mentre prelevando solo le foglie centrali si ottiene un'ottima insalata. Altri usi comuni sono in zuppa, mescolato ad ortaggi vari.

### **Salute**

Contiene berberina, acido citrico acido malico. Ebbe grande fama in erboristeria, oggi è quasi dimenticata, fu usata come astringente e antiscorbutica. La pianta cruda è ritenuta utile nei periodi di allattamento.