

# Piantaggine



Associazione libera  
culturale ecologica  
Centro Bacchelli  
Via Galeazza 2 Bologna  
Cell. 335/6166096  
Email : borgoalice@gmail.com

Borgo Alice

**Nome scientifico:** *Plantago maior, Plantago minor e lanceolata.*

**Famiglia:** *Plantaginacee*

**Altri nomi:** pintinervu, lingua di cane, orecchio di lepre o di ciuco, tirafilo, petacciola.



**Etimologia:** dal latino "planta" = *pianta del piede*, per la forma delle foglie.  
In greco si chiamava pentaneuron "*cinque nervature*", molto evidenti nelle foglie.

**Habitat:** la piantaggine cresce ovunque, dal mare ai monti, nei prati, lungo le strade, nei luoghi erbosi. E' molto diffusa in Europa e cresce sia d'estate che d'inverno.

**Caratteristiche:** è una pianta erbacea perenne di cui si conoscono molte varietà. Le foglie sono ovali, tondeggianti o allungate, con 3 o 5 nervature molto evidenti e formano una rosetta aderente al terreno. I fiori sono bianchi o verdi, sono piccoli e formano una spiga al margine di un fusto alto fino a 30 cm. circa. Si utilizzano le foglie e i semi.

**Curiosità:** già nell'antichità venivano attribuiti grandi poteri medicamentosi a questa pianta. Era considerata una pianta dai poteri magici perché capace di guarire numerose malattie grazie ai suoi benefici componenti. I Celti ritenevano la piantaggine una pianta sacra e ancor oggi nelle campagne i contadini ne applicano le foglie su eventuali escoriazioni in quanto hanno il potere di favorire la cicatrizzazione delle ferite.

**Cucina:** si raccolgono le foglie che vengono usate come radicchio, crude o cotte, da sole o mescolate con altre erbe. Quando si cuociono hanno un odore simile a quello dei funghi, hanno un effetto rinfrescante per l'organismo.

**Salute:** la piantaggine è ricca di: flavonoidi, tannino, acido silicico, sali minerali, zinco, potassio, mucillagine, ecc. Ha proprietà antinfiammatorie, antisettiche e lenitive.

Le foglie si usano come astringenti intestinali nelle diarree, stimolano la diuresi e sono benefiche per il mal di gola e le infiammazioni delle mucose orali, per le piccole ustioni, per l'acne e per le punture di insetti. Nella medicina popolare le foglie della piantaggine, vengono utilizzate come rimedio esterno nel caso di foruncoli o ulcerazioni della pelle. Chi soffre di acne giovanile può detergersi regolarmente il viso con una tazza d'acqua in cui sono state lasciate in infusione una manciata di foglie.