

Radicchiella



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

Borgo Alice



Nome scientifico: *Crepis vesicaria*

Famiglia: Asteracee

Altri nomi: Radicchiella vescicosa, Radicchio scotellato, Crepide con foglia a tarassaco, Rizzarella, Rizzaredda, striccapògn.

Etimologia: dal greco: "crepis" = sandalo, ciabatta, forse per la forma delle foglie che aderiscono al terreno, "vesicaria" per le brattee fogliari lungo il fusto a forma di vescica.



Habitat: si trova facilmente sia nei terreni incolti che in quelli coltivati, fertili e concimati, lungo le strade di campagna, lungo le rive dei fiumi. Cresce fino a 1.200 metri circa.

Caratteristiche: è la più diffusa della famiglia delle Asteracee, è una pianta erbacea, annuale o biennale, ha le foglie basali a forma di rosetta, schiacciate a terra, sono ispide e lobate, da esse si innalza un fusto alto, rossastro, ispido e ramoso che arriva fino a 80 cm circa. I fiori, numerosi, e raccolti in un racemo corimboso sono di colore giallo, a volte venati di rossastro. La radice è del tipo a fittone (corto) e con robuste radici secondarie.

La pianta giovane presenta spesso un accrescimento come un insieme di boccioli racchiusi su se stessi.

Curiosità: ha proprietà simili a quelle della cicoria e del tarassaco. Di questa pianta si mangiano le foglie lessate e scondite per regolarizzare le funzioni intestinali. È molto gradita ai cardellini.

Cucina: si usa come le cicorie. Si raccoglie la rosetta ancora giovane sul finire dell'inverno o in primavera, quando il fusto fiorifero non accenna ancora a fiorire. Si deve tagliare la rosetta all'altezza del colletto e si può consumare cruda in insalate o cotta condita con olio e limone, saltata in padella. Si possono preparare frittate oppure ripieni di verdure miste e formaggio per torte salate. Ha un sapore amaro.

Salute: disintossicante, depurativa del sangue, diuretica ed ipoglicemizzante. Contiene fenoli che agiscono come antiossidanti nei confronti dei radicali liberi e contribuiscono alla prevenzione di malattie cardiovascolari e patologie tumorali.