

# PIANTAGGINE

*plantago major L.,*



*plantago minor Lanceolata*



## *Famiglia delle Plantaginacee,*

*Di questa pianta se ne conoscono tantissime specie, anche se le più diffuse sono certamente la plantago mayor e la plantago lanceolata, quelle che si trovano sui cigli delle strade, nei prati, nei fossi, diciamo un po' dovunque. Si hanno testimonianze della presenza di questa pianta fin dall'età della pietra ed è tuttora diffusissima in tutta Europa, tutto l'anno, anche d'inverno. Data la sua grande abbondanza si può raccogliere tranquillamente senza limiti, anche tagliando le foglie, tanto ricresceranno dopo poco tempo.*

*Il suo nome scientifico "Plantago" deriva dal latino "planta" che descrive la forma di piede che hanno le foglie di alcune specie.*

## **DESCRIZIONE**

*È una pianta alta circa 40/50 cm, dalle foglie ovali piuttosto lunghe e con 3/5 nervature molto evidenti. Alla base le foglie formano una rosetta e il fatto che i germogli nascono proprio da qui permette a questa pianta di sopravvivere anche nei prati adibiti a pascolo del bestiame. I piccoli fiori bianchi nascono su lunghe e diritte spighe da aprile a ottobre.*

*La "p. mayor" ha foglie più grosse e fusti più bassi rispetto alla "lanceolata" ed ha fiori verdi anziché bianchi.*

## **COMPONENTI**

Glucosidi d' iridoidi, mucillagine, tannini , acidi fenolici flavonoidi, saponine, minerali (potassio e zinco).

## **PROPRIETA'**

Uso interno: espettorante e bechico in caso di raffreddamenti, emolliente per il colon irritabile

Uso esterno: in gargarismi in caso di infiammazione della bocca e della gola,

In medicina popolare viene usato per piccole affezioni dermatologiche : cicatrizzante e antipruriginoso (punture d'insetto)

### **Preparazione dello sciroppo di Piantaggine (meglio con la varietà lanceolata)**

Lavate bene in acqua corrente foglie, gambi e radici fresche di piantaggine in quantità da riempire un a casseruola. Mettetela poi nella casseruola e coprite d'acqua.

Fate cuocere a fuoco lento per alcune ore. Spremete bene (passino) per far uscire tutto il succo. Aggiungere zucchero (raffinato,, candito, di canna a seconda dei gusti) in quantità 600 g / per litro di sciroppo con eventualmente qualche bacca di ginepro e portate di nuovo ad ebollizione finch'è lo zucchero è completamente sciolto.

Mettere subito in bottiglie e chiudere ermeticamente subito.

Posologia in caso di tosse: 1-2 cucchiari con del tè caldo, più volte al giorno

### **Preparazione di infusi (per gargarismi)**

Mettere due tre gr di droga (3-6 cucchiaini) a macerare 10 min. in una tazza di acqua fredda e portare brevemente a ebollizionei. Bere due volte al giorno o usare come collutorio per combattere le infiammazioni della gola o della bocca.

**NOTA** : Il polline della Piantaggine lanceolata è una causa importante di raffreddore da fieno.

### **Uso cosmetico.**

Fate bollire per 10 minuti 50 g di piantaggine (foglie) in 1 l d'acqua. Filtrate spremendo bene il vegetale.

Il decotto può essere utilizzato per lavaggi o applicato sotto forma di compresse sulla pelle colpita da acne.

Gli estratti acquosi di Piantaggine hanno nette proprietà idratanti cutanee e vengono impiegati in maschere e creme per normalizzare le pelli secche e parzialmente disidratate.

„safe e aceto

## **USO IN CUCINA**

*Con la piantaggine si preparano gustose insalate agresti e squisiti minestrone. Può essere unita ad altre piante, lessata e condita con olio e aceto aromatico.*

**Insalata agreste:** *Ingredienti: 2 ciuffi di finocchio selvatico, 2 manciate di foglie di Tarassaco, un ciuffo di erba cipollina, un po' di foglioline di piantaggine, qualche foglia di menta, qualche fiore di edera terrestre, olio d'oliva extra vergine, limone, sale e pepe.*

*Mescolare bene tutte le piante, condire con olio, sale e pepe. Decorare con fiore di edera terrestre e qualche fogliolina di menta.*

### **Risotto alla piantaggine**

#### **Ingredienti (per 4 persone):**

*350 gr di riso, 50 gr di foglie di piantaggine, maggiorana, prezzemolo, cipolla, parmigiano, grattugiato, 1 litro abbondante di brodo, olio d'oliva, burro, sale, pepe.*

#### **Preparazione:**

*Fate appassire le cipolle affettate sottilmente in 3 cucchiaini d'olio, lavate bene le foglie di piantaggine, scolatele e tagliatele a listarelle non molto sottili. Unitele alle cipolle già rosolate, e fatele insaporire per qualche minuto. Aggiungete il riso e bagnate lentamente con un mestolo di brodo. Salate, pepate e profumate con un cucchiaino raso di maggiorana secca. Portate a termine la cottura aggiungendo, a poco a poco, il brodo rimasto.*

*Unite infine il parmigiano grattugiato e mantecate con 20 gr di burro a fuoco lento.*

♥ OGNI VOSTRO SUGGERIMENTO È GRADITO !! ♥