

## SONCHUS



Famiglia: *Asteraceae*

Genere: *Sonchus*

Specie: *Sonchus Asper*

### ETIMOLOGIA

Il nome del genere **Sonchus** deriva dal greco *somfós* = vuoto, molle, spugnoso, con riferimento alla cavità del fusto.

### CARATTERISTICHE BOTANICHE

Pianta erbacea annuale o biennale alta fino ad 1 m, con una robusta radice fittonante provvista di fusti eretti, ramosi dal basso, glabri, spesso rosso-violacei e cavi internamente.

Le foglie basali picciolate, riunite dapprima in rosetta, sono molli, opache, di forma molto variabile da lanceolate a roncinate, a triangolari, lamina a contorno  $\pm$  spatolato grossolanamente lobate o incise, quelle del caule più ridotte, sono sessili, amplessicauli con orecchiette talvolta acute alla sommità e spesso con nervatura rossastra.

I fiori tutti ligulati di un giallo intenso al centro, presentano spesso ligule più chiare esternamente, che si dischiudono di primo mattino e con l'intensificarsi del sole si richiudono dopo poche ore insofferenti al caldo.

I frutti sono acheni con 4-5 coste longitudinali  $\pm$  marcate e sottili rughe trasversali, lungamente assottigliati all'apice, con pappi sessili.

### HABITAT, DIFFUSIONE E DISTRIBUZIONE

Pianta comune in tutto il territorio italiano, che si trova in alcune regioni anche tutto l'anno, ad esclusione dei mesi più freddi. Cresce in prossimità di coltivi, nei terreni ruderali, nelle vigne, lungo i cigli delle strade, in mezzo alle aiuole spartitraffico, è presente anche nei centri abitati tra le fessure dei marciapiedi o accanto a vecchi muri. Pianta che vive su diversi tipi di suoli, ma soprattutto in quelli disturbati.

## PROPRIETÀ E PRINCIPI ATTIVI

Ottima pianta commestibile, allo stato giovanile, cruda in insalata, mista ad altre erbe di campo, oppure lessata, usata quale contorno, condita con olio e limone o passata in padella.

Questa pianta veniva impiegata in erboristeria per le sue proprietà depurative, diuretiche, epatodetossicanti e soprattutto per la sua azione coleretica (stimolante la bile), ma oggi quasi completamente trascurata.

La radice si usava, una volta tostata, quale miscellanea per il caffè.

Principi attivi e usi fitoterapici: ha proprietà depurative, diuretiche e mineralizzanti. Ha un buon contenuto di sali minerali, ferro, calcio, fosforo, vitamine e fibre.

## USO

Oltre che cosmopolita in senso botanico ecologico, lo è anche in senso culinario dato che il suo uso in gastronomia include tutti i continenti. Alcune varietà e specie affini possono essere particolarmente spinose e non trovano quindi impiego alimentare, per il quale si privilegiano le foglioline giovani in quanto meno amare e meno coriacee di quelle adulte. È considerato un eccellente succedaneo della cicoria, sia fresco sia cotto. Le foglie vengono utilizzate crude in insalate, tipicamente durante il periodo invernale quando le piante da insalata a foglia coltivate sono ancora quiescenti o non germogliate. Più frequentemente trovano uso per preparare ripieni di crescioni, frittate e paste, oppure all'interno di minestre. La cottura è importante dal punto di vista sensoriale, in quanto aumenta la palatabilità riducendo il gusto amaro e migliorando la consistenza. Oltre all'uso alimentare, le farmacopee popolari riportano anche usi fitoterapici nella riduzione delle infiammazioni intestinali o dell'iperacidità gastrica. In passato la radice veniva torrefatta per essere impiegata come surrogato del caffè.

## COLTIVAZIONE

Tipica pianta alimurgica esclusivamente raccolta allo stato spontaneo, è facile da rinvenire nelle aree ruderali e incolte tanto della pianura che della collina, al punto da comportarsi da infestante, resa difficile da eliminare a causa della profonda radice a fittone. Proprio l'ampia disponibilità e la facilità con cui la si incontra nelle zone facilmente frequentate dall'uomo (i dintorni delle fattorie, dei campi coltivati e dei pascoli, i margini dei sentieri) sono tratti comuni a quasi tutte le specie spontanee commestibili.