Pianta del mese

# *Sonchus spp,* Grespigno o Crespigno, *Asteraceae*

***di Ennio Lazzarini***

È una pianta erbacea frequente negli incolti, lungo le strade, le scarpate, i bordi dei campi, le mura, le macerie, le pietraie e infestante le colture sarchiate, le vigne e gli orti dalla zona pianeggiante a quella collinare e montana. Sul Territorio si incontrano il *Sonchus arvensis,* il *S. asper,* il *S. oleraceus,* il *S. tenerrimus*. Il più frequente da incontrare è il *S. oleraceus*, pianta con radice fittonante e con fusto alto 50 cm e più, ben sviluppato, ascendente o, quasi sempre, eretto, gracile, tubuloso, lattiginoso, ramoso, glauco, raramente violaceo, foglioso fino in alto. Le foglie sono inermi, molli, cineree, sinuate, roncinate o pennatifide, orecchiette semiabbraccianti. I capolini di fiori gialli, avvolti da un involucro di brattee pelose, fioccose e ghiandolose come la parte superiore dei peduncoli, sono riuniti in cime corimbiformi. I frutti sono acheni brunicci, assottigliati all'apice, muniti di 3 coste longitudinali, provvisti di pappo di peli argentei. Il *S. asper* presenta il fusto più robusto e meno ramoso, le foglie pungenti e lucide nella pagina superiore, le orecchiette arrotondate e avvolgenti il fusto, i capolini meno fioccosi alla base e riuniti in cime ombrelliformi. Il *S. arvensis* presenta il fusto ramoso e subcorimboso, le foglie inferiori lobate, dentate, con lobo terminale acuto, un po' coriacee, glaucescenti, spinulose al margine, le foglie superiori con orecchiette semiamplessicauli, i capolini con squame esterne lanceolate, i fiori giallo-dorati, gli acheni bruno-scuro con pappo niveo. Il *S. tenerrimus* presenta il fusto eretto, fragile e ramoso-corimboso, le foglie molli, raramente spinulose al bordo e pennatosette, le orecchiette acute od acuminate.

Il Crespigno, leggendo i vecchi erbari, veniva usato sotto forma di succo come depurativo primaverile. Questa tradizionale cura si è persa nel tempo e oggi questa pianta viene usata esclusivamente in cucina nelle misticanze di cespetti teneri primaverili e nei misti di erbe da cuocere in acqua o a vapore. Si è persa nel tempo (anche perché le condizioni economiche sono nettamente migliorate), l'antica usanza di mangiare quest'erba con la piada. Quando in cucina con il poco si doveva fare il molto si ricorreva spesso al companatico gratuito che la natura sapeva donare, a seconda della stagione. Nel tardo Autunno e in Inverno si condivano i Crespigni con il battuto bollente di lardo o di pancetta, sale e aceto per rendere le loro foglie un po' meno coriacee, meno ispide e sufficientemente saporite. Purtroppo il grasso era scarso, l'aceto abbondante e la piada non era soltanto di farina di frumento, ma "mista" cioè di un misto di farine umili come mais, orzo, avena…

**Ravioli di crespigni alla salvia (o al timo serpillo):** si raccolgono i cespetti teneri, si nettano, si lavano, si tritano grossolanamente e si saltano in padella con un filo d'olio extravergine d'oliva, l'odore dell'aglio e il sale q.b. Si impasta 400 g di farina con 4 uova, si lascia riposare e poi si fa la