



BARBA DI BECCO

Tragopogon orientalis, *T. dubius*

(Asteraceae)

Tragopogon orientalis



NOMI LOCALI

Barba de béc, béchi, erba béca, arzile, tuie, filoni, aio de prà, companàdi, pan e lat, pòpul, mirasól, fior del sol, còe, radicine, persemolón, barbassa, barbaciata, erba dolza, jerbe bech, jerbe dal lat, jerbe zale, jerbe dal sorèli, cuco de grola, cenciarèl, saites, mancioc, milchgras, Bocksbart...

DOVE

In luoghi erbosi piuttosto caldi, dal piano alla fascia basso-montana. Verso Nord e verso l'alto, le due specie di barba di becco diventano via via più sporadiche, fino a mancare.

COSA E QUANDO

Le foglie tenere e i germogli in primavera; le radici in autunno (o in primavera, ma prima della fioritura).

ETIMOLOGIA

Il nome del genere deriva dal greco *tragos* = "caprone", e *pogon* = "barba", per la somiglianza delle setole del pappo con la barba di un caprone.

CURIOSITÀ

In passato, il lattice interno era usato contro calli e verruche.

La barba di becco orientale (*Tragopogon orientalis*) ha fusto striato e cavo; foglie abbraccianti il fusto, lineari-lanceolate, centralmente canalicolate, a margine intero; fiori solo ligulati, gialli, riuniti in capolini, i quali sono sorretti da un involucro di brattee più corte dei fiori più esterni. La radice è un fittone, con numerose radici laterali.

Nella simile barba di becco a tromba (*T. dubius*), le brattee che sorreggono i capolini sono invece più lunghe dei fiori ligulati più esterni.

La fioritura è tra maggio e luglio, con fiori che di norma sono ben aperti dal mattino al primo pomeriggio. I frutticini (acheni) sono muniti di un vistoso pappo piumoso.

Tragopogon dubius



La barba di becco, soprattutto la sua radice a fittone in decotto, ha proprietà depurative, diuretiche, sudorifere, espettoranti e astringenti.



FRITTATA CON LA BARBA DI BECCO

Esistono numerose ricette con la barba di becco nella tradizione contadina italiana.

Il sapore della radice ricorda un po' quello delle carote (grazie all'inulina), e come queste vanno lessate e condite (meglio con l'aggiunta di aceto balsamico). Le foglie e i germogli teneri possono essere usati in insalate miste, ripassati in padella, per insaporire minestre ed arricchire frittate.

I germogli sbollentati si possono conservare sott'olio, con alloro e aglio.

6 uova, un mazzetto di foglie tenere di barba di becco, un cucchiaio di parmigiano, un filo d'olio evo, sale e pepe q.b.

SBattere le uova, salarle, peparle, aggiungervi le foglie precedentemente tagliate e lessate, spargere con il parmigiano e cuocere da un lato e poi, con il coperchio, dall'altro.



BARBA DI CAPRA

Aruncus dioicus

(*Rosaceae*)



NOMI LOCALI

Tanón, erba cana, nogarole, sparase de nogarola, sparasi mati, sparasi selvadeghi, sparase de bosco, sparzi de mont, barbe de bec, penàc, pòks, Wald-Geißbart...

DOVE

Abbastanza frequente nei boschi freschi e umidi, nelle vallecole e lungo i torrenti, della fascia collinare e soprattutto montana.

COSA E QUANDO

I germogli (turioni) nella prima primavera (in genere entro aprile).

ETIMOLOGIA

Aruncus deriva dal greco *eringios* = "barba di capra", in riferimento alla pannocchia fiorale; *dioicus* perché i fiori maschili e femminili sono portati da piante diverse.

ATTENZIONE

I turioni sono l'unica parte commestibile. Da non confondere con la falsa barba di capra (*Actaea spicata*) e con l'ailanto (*Ailanthus altissima*).

Si presti attenzione anche alle giovani foglie primaverili estremamente tossiche dell'aconito (*Aconitum lycoctonum*, *A. napellus*, *A. variegatum*).



È una specie perenne che ogni anno rinnova la sua parte aerea visibile, con getti primaverili precoci che partono dal rizoma legnoso sotterraneo e crescono sui resti della pianta secca dell'anno precedente.

La pianta adulta porta foglie lunghe fino a 1 m, picciolate e composte da gruppi di foglioline lanceolate e acuminate.

I getti (turioni) hanno un fusto liscio, glabro, dapprima più o meno rossastro e poi verde, con

le giovani foglie a nervatura pennata, divise in segmenti lanceolati a margine seghettato.

La pianta diventa molto vistosa quando – tra maggio ed agosto – fiorisce con bellissime pannocchie ricche di minuscoli fiori, che sono bianco-giallognoli con stami sporgenti nelle piante maschili, più candidi in quelle femminili.

I turioni sono ottimi consumati cotti come gli asparagi, in contorni, risotti, frittate, ecc.



Per la sua componente fenolica, la pianta viene utilizzata nella preparazione di farmaci ad azione antiossidante.

È tradizionalmente usata in fitoterapia come pianta espettorante, febbrifuga, astringente e tonica.



BARBA DI CAPRA SOTT'OLIO

500 g di turoni di barba di capra, 250 ml di aceto di vino (bianco), 500 ml di acqua, olio evo, 3 spicchi di aglio, 2 peperoncini (facoltativi), sale q.b.

Puliti i turioni dalla terra, si sciacquino sotto l'acqua corrente e si portino tutti alla lunghezza del vaso in cui si intende riporli.

Far bollire l'acqua e l'aceto, quindi immergervi i turioni, salare e scottarli per 5 min. Scolarli e lasciarli raffreddare completamente. Quindi invasarli nei vasetti di vetro, colmarli di olio ed aggiungervi l'aglio sbucciato e - se piace - il peperoncino.

