

## Carta d'identità

### Sonchus oleraceus L.

**Famiglia:** *Asteraceae*

**Sinonimi:** *Sonchus oleraceus var. levis L.* (incl.)

**Etimologia:** *Il primo termine del binomio deriva dal greco "sónkhos", vuoto, molle, con riferimento alla cavità del fusto, mentre il nome della specie fa riferimento all'appartenenza alle verdure dell'orto, per estensione alle specie buone da mangiare.*

**Nomi comuni in Italiano:** *molti sono i nomi comuni in italiano: Crespino, Grespino, Grespigno, Crespigno, Crespignolo, Crescino, Lattarolo, Cicerbita. Molti anche i termini dialettali, fra i quali Scargiglione, Cardedda, Cardedda bianca, Cicerbica, ecc.*

**Diffusione e protezione:** *è pianta comune in tutta Italia, isole comprese, fino alla media montagna. La pianta non è inserita nell'elenco di quelle officinali e non è soggetta a protezione.*

**Somiglianze e varietà:** *allo stesso modo si utilizzano a scopi alimentari specie dello stesso genere: Sonchus asper, crespigno spinoso, Sonchus tenerrimus, crespigno sfrangiato, Sonchus arvensis, crespigno dei prati, e alcune loro sottospecie.*

coltivati e negli orti come negli incolti e nei ruderi, lungo i muri e i bordi delle strade, frequente anche nelle aree urbane, tanto da poter essere considerato talvolta pianta infestante.

Pianta erbacea annuale o biennale, alta anche fino ad un metro e talvolta oltre, ha fusto cavo e debole, spesso cedevole, ramificato e radice a fittone. I fiori ligulati sono di colore giallo, più intenso verso il centro. Raggruppati in capolini, compaiono da marzo a ottobre, anche se non rimangono aperti a lungo durante il giorno perché non sopportano una lunga esposizione al sole. I frutti sono acheni oblungi con coste longitudinali.

La varietà fogliare, soprattutto quella basale, è notevole, tanto che non è facile distinguerlo da specie simili e sottospecie per via delle foglie (più facile la distinzione per gli acheni).

Le foglie basali sono comunque glabre come i fusti, per lo più glauche, tenere e molli e riunite a rosetta, in genere partite a lobi, più o meno ampi, anche triangolari, con margini finemente dentati, ma possono anche essere spatolate o lanceolate, talvolta roncinate. Quelle del fusto sono più ridotte



## Il crespigno

È pianta polimorfa, assai comune e nota per il suo uso alimentare, presente nelle regioni eurasiatiche e pressoché cosmopolita. In Italia può trovare in tutto il territorio, dal livello del mare fino alla media montagna. Cresce bene su diversi tipi di suolo, in quelli

# Sonchus oleraceus

e più regolari, amplessicauli, acute in cima, talvolta con evidenti nervature. Le foglie secernono alla rottura un lattice bianco, del tutto innocuo.

Il primo termine del binomio scientifico si fa derivare dal greco “*sónkhos*”, vuoto, molle, con pressoché sicuro riferimento alla cavità del fusto, mentre il nome della specie fa riferimento all'appartenenza alle verdure dell'orto, per estensione alle specie buone da mangiare. Sembra che Linneo abbia attribuito il nome al genere rifacendosi al greco “*sogkos*”, che indicava un cardo, però di incerta individuazione.

I nomi comuni fanno riferimento per lo più al carattere delle foglie ma abbondano gli etimi locali, essendo pianta utilizzata da sempre e pressoché ovunque in Italia per scopi alimentari.

## L'uso del crespigno

Il crespigno è pianta conosciuta fin dall'antichità per il suo uso alimentare nella maggior parte delle regioni mediterranee. Plinio scrisse che Hecate aveva preparato un piatto di questa verdura per Teseo, prima che costui si avventurasse nel labirinto del Minotauro.

In passato essa veniva assunta per svolgere anche funzioni terapeutiche, usata come astringente e antiscorbutico, depurativo, diuretico, ecc., ma l'uso risulta oggi abbandonato a favore di altre specie.

Come altre piante che secernono lattice, veniva ritenuta nelle credenze popolari buona per i periodi di allattamento, e similmente ad altre specie simili, le radici tostate venivano

usate talvolta, per essere unite ad altre come succedaneo del caffè.

## In cucina

In cucina il crespigno viene usato crudo per ottime insalate (fra le erbe migliori), da solo o come componente di misticanze primaverili condite con olio, sale, limone o aceto - buone per accompagnare uova sode - o cotto, in minestre, zuppe o, come altre erbe amare, per classiche ripassate in padella, da usare col pane.

Le tenere foglie della rosetta si consumano dopo rapida cottura - per intero la pianta se il fusto è ancora assente - e come per altre specie simili si possono usare come ottimo contorno, sostitutivo anche della cicoria.

Così viene usato in Puglia per accompagnare la purea di fave e la “*callaredda*”, tipica preparazione delle Murge a base di carne di agnello.



Insieme ad altre erbe cotte può essere usata comunque per ripieni, minestroni, ecc. ed entra come ingrediente nelle misticanze cotte di varie regioni italiane, come la garfagnina “*minestrella di Galliciano*”, il *preboggion* ligure, il *pistic* friulano, ecc. ed è consumato allo stesso

# Sonchus oleraceus

modo pressoché in tutti i paesi dell'area mediterranea.

La cottura rende del tutto innocui i margini dentati o spinosi e il crespigno è non solo una verdura molto buona ma anche utile per attenuare l'amaro di altre specie della stessa famiglia. Viene per questo utilizzato anche per preparare gustose frittate e in alcune regioni per guarnire pizze e focacce.

Persiste in alcuni casi l'abitudine a considerarlo alimento-medicina, così che si usa bere l'acqua della lessatura a scopo terapeutico come diuretico e depurativo.

È noto anche il consumo dei fusti cavi, anche se ingrossati, che pare siano più saporiti, e in alcune aree è verdura che viene venduta anche nei mercati. In alcune aree della Sicilia le "cardedde" più tenere, come è chiamata per lo più la pianta, venivano usate per preparare una sorta di sonnifero, ritenuto buono anche per i neonati.



## Note

Sono specie simili e utilizzate per scopi alimentari più o meno allo stesso modo: il più spinoso *Sonchus asper*, crespigno spinoso, che ha foglie lisce e opache e acheni spinosi, utilizzato in maniera diffusa in alcune aree italiane e del Mediterraneo, anche se il gusto non eguaglia il crespigno comune; il *Sonchus tenerrimus*, crespigno sfrangiato, dalle foglie più profondamente incise e pressoché senza spine, e il *Sonchus arvensis*, crespigno dei prati, le cui radici in diversi luoghi venivano utilizzate come classico succedaneo del caffè. Da segnalare anche il *Sonchus asper* subsp. *Nymanii*.



*Sonchus asper*

## Alcune ricette con il crespigno

Possono essere adattate al crespigno tutte le ricette che in genere si servono delle asteracee amare di campo, con l'avvertenza che il crespigno ha sapore più delicato e dolce

### Caponata di verdure

**1 kg di verdure selvatiche (ottima la combinazione di crespigno, radicchiella, costolina, silene, borragine), 6 cucchiaini di olio, 4 spicchi d'aglio, aceto, capperi secondo il gusto, 50 g di acciughe, pangrattato abbrustolito, fettine di limone**

*Pulire e lavare accuratamente tutte le erbe. Cuocerle in acqua bollente salata, strizzarle e ripassarle per dieci minuti circa in padella con aglio ed olio.*

*Spruzzare con l'aceto mescolando più volte. Adagiare la "caponata" sul piatto di servizio, guarnendo con i capperi e le acciughe.*

*Spolverare il tutto con pan grattato fatto dorare in precedenza e decorare con fettine di limone.*

### Crespigno al burro

**Crespigno, burro, sale**

*Pulire e lavare accuratamente le rosette basali primaverili di crespigno.*

*Lessarle in acqua bollente salata. Scolarle ben bene e ripassarle in padella con una noce di burro. Accompagnare eventualmente ad uova sode.*

### Zuppa di crespigno

**1 kg circa di crespigno, 4 o 5 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, sale**

*Pulire e lavare accuratamente il crespigno. Lessarlo in poca acqua bollente salata.*

*Scolarlo lasciando un poco dell'acqua di cottura e condire il tutto con olio extra vergine di oliva.*

*Accompagnare la zuppa con pane abbrustolito.*

### Frittata al crespigno spinoso

**Crespigno spinoso in buona parte ed altre erbe di campo aggiunte (suggerite erbe meno comuni: piantaggine, erba di S. Barbara, chenopodio, vedovella, papavero, erba di S. Pietro per un fondo di amaro), uova, prezzemolo, olio sale, pepe**

*Pulire e lavare accuratamente rosette basali primaverili di crespigno spinoso q.b., aggiungendo le altre erbe. Tritarle, aggiungere le uova sbattute con un po' di prezzemolo, sale, pepe e fare cuocere in olio ben caldo la frittata. Servire calda.*