

## Carta d'identità

### *Stellaria media* (L.) Vill.

**Famiglia:** Caryophyllaceae

**Sinonimi:** *Stellaria media* (L.) Vill. subsp. *vulgaris* Raunk., *Alsine media* L.

**Etimologia:** Il nome del genere della pianta fa riferimento a una sorta di forma stellata del fiore, quello del genere la distingue da diverse altre specie simili.

**Nomi comuni in Italiano:** La *Stellaria media*, stante l'ampia diffusione, ha diversi nomi comuni, fra i quali il più usato può essere "centocchio" (ma dipende dalle regioni). Molti i nomi italianizzati e moltissimi i nomi locali, da Nord a Sud, che riecheggiano talvolta altri termini di uso comune, frequentemente destinati anche ad altre specie e assegnati per assonanze e riferimenti di vario genere, il che porta spesso a non poca confusione.

**Somiglianze e varietà:** Si segnalano alcune sottospecie, molto simili: *Stellaria media* (L.) Vill. ssp. *cupaniana* (Jordan et Fourr.) Nyman, *Stellaria media* (L.) Vill. ssp. *media*, *Stellaria media* (L.) Vill. ssp. *romana* Beg.. Simili sono anche alcune specie dello stesso genere, tuttavia la nostra difficilmente si può confondere.

## Il centocchio

È pianta erbacea biennale infestante diffusa ovunque in Italia, antropica, presente in ambienti molto diversi, compresi i vasi sui balconi, dal piano fino alla media montagna. Strisciante ed elevata per lo più solo alcuni decimetri dal terreno, sui terreni migliori e semiombrosi può anche arrivare agli ottanta centimetri.

Caratterizzata da radici sottilissime e fittonanti, fusti sdraiati e numerosi rami

ascendenti, sviluppati spesso ai nodi, dove a volte, se vicini al terreno, si dipartono nuove radici.

Ha foglioline opposte lungo il fusto e i rami, per lo più ovate con apice acuto e base arrotondata, a margine intero. Fiori su cime bipare, pentameri e piccoli, dialipetali e bilobati, bianchi, che compaiono in primavera-estate, ma a seconda dei climi possono essere presenti sulla pianta, seppure in numero esiguo, anche tutto l'anno. Il frutto è una capsula ovale con molti semi.

La pianta è infestante per via delle diverse migliaia di semi che ogni pianta può produrre e a causa della loro lunga vitalità sul terreno. La pianta contiene saponine ma anche in abbondanza mucillagini, sali minerali e vitamine.

## L'uso del centocchio

La pianta è nota sia per il suo uso alimentare che per quello medicinale. Al centocchio vengono attribuite molte proprietà che ne consigliano sia l'uso interno che quello esterno.



# Stellaria media

La tradizione la considera un'erba rinfrescante, lenitiva, con buone proprietà galattologiche, lassative, diuretiche, espettoranti e astringenti. Viene utilizzata per curare ulcere, pruriti ed eczemi, foruncoli e ascessi.

Non mancano usi cosmetici e la pianta è spesso utilizzata per garantire un ottimo pasto ai volatili da cortile.



## *In cucina*

In cucina si possono utilizzare i rametti più teneri, meglio se delle piante più sviluppate così da facilitare la raccolta e il raggiungimento delle quantità desiderate più facilmente, oltre che garantire maggior consistenza alle preparazioni.

La specie viene utilizzata per ottime frittate, anche da sola, in virtù del fatto che la pianta tiene decisamente bene la cottura, o con altre erbe, ma entra anche in molte zuppe di erbe, specialmente in area ligure o toscana.

Si utilizza comunemente, qui e là, dal Nord al Sud dell'Italia, anche se è pianta in gran parte trascurata, forse a causa della sua stessa presenza infestante.