

# Bardana (Arctium Lappa. L)

**Autore :** Antonio Ceglie

**Data :** 30 Marzo 2018



L'etimologia, per metà greca e per metà celtica, indica una pianta pelosa come un orso e che afferra come una mano. La Bardana è un'erbacea biennale di notevole taglia, 30-300cm, con radice grossa a fittone. Fusto ramificato, solcato, talora rossiccio.

Le foglie alterne, molto grandi, simili a quelle della zucca. I fiori, rosa porpora, poco appariscenti, sbocciano il secondo anno e sono quasi sferici.



I frutti sono acheni sormontati da un ciuffetti di setole ruvide e hanno ispirato il belga Georges De Mestral per la chiusura a strappo, brevettata nel 1951.



Pianta spontanea in Europa e parte dell'Asia. Molto comune in tutta Italia, si trova negli incolti lungo i cigli delle strade, nelle zone ruderali. Si utilizzano le radici e talora anche le foglie. Le radici si raccolgono nell'autunno del primo anno e nella primavera del secondo, le foglie in primavera ed estate del secondo anno.

È un buon tonico per il fegato, reni, polmoni. Ha poteri diuretici. I principi attivi presenti sono insulina, acidi fenolici e composti polinsaturi. Il suo impiego è molto diffuso in fitoterapia e d erboristeria. Adatto anche l'uso culinario.

