

Attecchisce dappertutto: la bardana

Roberto Salvioni

È una pianta veramente molto tenace che ricopre tutto lo spazio che la circonda propagandosi con grande facilità; è presente in tutta Italia, isole comprese. Parlo della bardana, questo mese, perché è presente in vari prodotti farmaceutici e fitoterapici molto usati in primavera per depurare l'organismo delle scorie che si sono accumulate durante l'inverno e prepararlo alla maggiore attività estiva. È infatti essenzialmente un diuretico, coleretico e depurativo con azione molto importante soprattutto sulla pelle. Descriviamola. La Bardana, *Arctium Lappa L.*, che appartiene alla famiglia delle *Asteraceae* (Composite), è una pianta erbacea biennale a foglie basali molto grandi nel primo anno di vegetazione fra le quali, nel secondo anno, spunta il fusto floreale alto a volte fino a due metri. Molto belli ed originali sono i fiori, di un bel colore rosa-porpora (luglio-settembre) raggruppati in corimbi espansi di grandi capolini, delle dimensioni di circa 4 cm, circondati da un involucri fornito di numerose brattee con le estremità appuntite o uncinatate; e questa è l'originale caratteristica che più ci ricorda la bardana: chi non ha giocato con queste palline irsute che si attaccano dappertutto? Questa proprietà di attaccarsi anche al pelo degli animali è senz'altro un artificio a cui ricorre la pianta per disperdere nell'ambiente i suoi semi, e spesso i suoi migliori veicoli sono le ignare pecore nel cui vello le *lappole*, così sono chiamate, facilmente si appigliano. Ed è proprio studiando questa curiosa caratteristica che si è arrivati all'invenzione del *velcro*, largamente usato come sistema tessile di chiusura. Le parti della pianta usate in fitoterapia sono le foglie, raccolte da maggio a luglio prima della fioritura; la radice, raccolta nell'autunno del primo anno o nella primavera del secondo; i semi ed i frutti. La radice, che viene tagliata trasversalmente e longitudinalmente prima di essere essiccata, contiene inulina (un interessante prebiotico), steroli ed altre

sostanze che le danno proprietà batteriostatiche e fungistatiche notevoli. Anche le foglie, raccolte come prima detto, sono ricche di inulina, contengono un principio amaro chiamato arctiopicrina, probabile responsabile delle proprietà fitoterapiche; l'uso esterno di queste foglie è indicato in caso di affezioni cutanee come foruncoli, acne, herpes, ustioni, dermatosi seborroiche ecc. Anche la radice schiacciata e impastata con un po' d'acqua fino ad ottenerne una crema, si può applicare sulla pelle contro affezioni di vario genere. Ma è per uso interno che si possono sfruttare appieno le sue proprietà



diuretiche e sudorifere per un buon effetto depurativo generale: si possono usare sia il decotto che, in modo più pratico, l'estratto fluido, l'estratto secco e la tintura madre. In queste forme troviamo la Bardana sola o in associazione sinergica con altre piante (tarassaco, orthosiphon, thè verde, verga d'oro, ananas ecc.) come detto all'inizio, in molti prodotti destinati, con successo, alla depurazione generale e, soprattutto, al trattamento delle pelli grasse, con tendenza acneica e foruncolosi giovanile. In cosmetica è un componente importante di creme e gel destinati a questo tipo di pelle. La radice di bardana è

usata anche per rinforzare e favorire la crescita dei capelli, grazie alla sua proprietà di contrastare la secrezione sebacea del cuoio capelluto. Anche questa pianta è conosciuta e usata per la salute dell'uomo fin dall'antichità, e le sue caratteristiche sono presenti nei vari nomi con cui è ricordata dai testi più antichi. Il Mattioli, XVI secolo, parla della «Personata, ovvero Lappa, la cui radice nera di fuori e bianca di dentro... bevuta al peso d'una dramma con le pine, giova a coloro che sputano il sangue e la marcia. Pesta e impiestrata, mitiga i dolori de i legamenti delle giunture. Impiastransi le frondi utilmente in su l'ulcere antiche». Curioso il nome *personata* e curiose le spiegazioni della *Farmacopea universale* del Lemery, del 1742, alla monografia *Bardana*, chiamata anche *Lappola*, *Arctium*, *Lappa*: «Bardana: dal greco *bardos*, 'via', perché s'incontra questa pianta per tutte le strade;

Lappa dal greco *labèin*, prendere, perché le teste della Bardana s'appigliano alle vestimenta di chi lor s'avvicina;

Personata, perché si adoperavano una volta le foglie di questa pianta per mascherarsi il volto».

Si dice anche che *arctium* derivi da *àrctos*, 'irsuto'.

Il Mattioli ne riporta anche un altro singolare uso: «le sue frondi servono spesso in cambio di cappelli a gli affannati lavoratori, quando la state o mietono, o tribbiano sotto l'ardente canicola». Plinio, come riferisce sempre il Mattioli, la chiamava non *personata* ma *persolata*, col preciso riferimento alla protezione dal sole. Oggi è volgarmente conosciuta anche con il nome di «erba tignosa» che ricorda la sua secolare azione nelle infezioni della pelle.

Propongo in chiusura una formula per un ottimo Vermut di bardana. Si fanno bollire 100 grammi di radice di bardana in mezzo litro d'acqua finché questa si sia ridotta alla metà; si fa raffreddare, si versa in un litro di Vermut e si lascia riposare per 4 o 5 giorni.

Gustare con moderazione per non sentirsi la bocca... allappata.

MASCHERE DI BARDANA

L'allappante bardana – o *Arctium lappa* dai rotondi frutti che si attaccano ai vestiti – viene ricordata nell'antichità con nomi assai curiosi (leggo in Jean André alcuni dei nomi con cui la pianta compare nei testi latini: *arcion*, *bacchion*, *dardana*, *dravoca*, *echios*, *elephas*, *lappa*, *manifolium*, *nephelion*, *persollata*, *personata*, *personina*, *propopion*, in *Les noms des plants dans la Rome antique*, ed. Paris 1985, p. 307).

Si tratta di nomi suggestivi che rimandano inequivocabilmente a un'interpretazione iconica. Così, in prima battuta, notiamo il bestiaro che la bardana richiama: *arcion* potrebbe alludere alle impronte di un orso greco, così come *arction* direttamente all'animale (l'orso greco è *àrctos*), mentre *echios* rimanda a una testa di vipera (in gr. *échis*), alle sue mascelle; *elephas* potrebbe indicare il pachiderma o le sue orecchie. Anche altri nomi, tuttavia, sembrano indicare forme ben precise: quella di una mano (*manifolium*), realisticamente pelosa nel caso della nostra pianta, o quella della maschera che in latino si dice *persona* – guarda un po' – e in greco *prósopon* (*personata* o *persollata*, *personina* e *propopion*).

Le foglie della bardana hanno sollecitato molte immaginazioni e, dunque, molti nomi. Ma sfugge proprio la denominazione di *bardana*, su cui troviamo assai poco nei dizionari. Tuttavia, *bacchion* potrebbe indicare 'un'erba di Bacco', mentre *nephelion* descrive le 'nuvolette' degli occhi. Anche in questo caso notiamo l'insistenza su elementi – antropomorfi o zoomorfi che siano – di una testa, di cui potremmo scorgere bocca, orecchie ed occhi. La bardana pare davvero una maschera. Non possiamo, allora, rinunciare ad accostare alla nostra lappa-maschera – nonostante alcuni dizionari – il lappare di una lingua canina ed allappante, che fa venire in mente la terribile e linguacciuta maschera della Gorgone.

Graffa