

Petasites officinalis Moench



Nome comune: Farfaraccio (è una pianta perenne);

Famiglia: *Asteraceae*;

Habitat: tutti i terreni umidi fino a 1500 m s.l.m. Presente in quasi tutta l'Italia, in Europa, Asia Settentrionale ed Occidentale come pure in Nord America;

Parti utilizzate: foglie e rizomi.

Impiego terapeutico: fino alla fine del secolo scorso era adoperato come eccellente bechico (calmante le tosse), per curare l'asma e la rinite allergica. Attualmente **se ne sconsiglia** l'uso perché recenti studi ne hanno dimostrato l'epatotossicità.

Etimologia: il nome "petasite" è di origine greca. Si riferisce alla forma della foglia basale, somigliante al grande cappello che, in antico, veniva adoperato da viaggiatori, cacciatori e pastori. Il nome "farfara", di origine latina, si riferisce a qualcosa che porta farina. La parte inferiore della foglia è infatti lanuginosa, come fosse cosparsa di farina.

Usi alimentari: i gambi delle giovani foglie lessi, lasciati in acqua (poi cambiata frequentemente), erano consumati da soli, o mescolati alle bietole, oppure tagliati a tocchetti ed uniti ad altri ortaggi nel minestrone. In Lombardia si consumavano fritti dopo averli passati in pastella. In Giappone si consumano arrostiti o in salamoia. Le ceneri della pianta possono sostituire il sale da cucina. Si consiglia sempre di farne un uso moderato.

Curiosità: il Farfaraccio ha "goduto grande fama" nel XV secolo perché fu utilizzato per combattere la peste. La cosmesi utilizza il tritato di foglie fresche in caso di arrossamenti e irritazioni della pelle. Lo stesso tritato può essere applicato su ustioni o piaghe.