

BARBA DI BECCO (Tragopogon pratensis L.)



Il nome deriva dal greco “tragos”, caprone, e “pogon”, barba (il becco è il caprone).

Nelle nostre zone lo chiamiamo infatti “barbabuc”.

E' una pianta erbacea con il fusto ingrossato e nodoso; le foglie sono lunghe, a nastro e terminano con una punta sottilissima.

Il fiore, grande e di un giallo intenso, ricorda quello del dente di leone o “girasole”; è posto su uno stelo che può raggiungere gli 80 cm di altezza; si chiude a mezzogiorno o con tempo coperto assumendo una forma di cono ben riconoscibile.

E' comune nei prati, ai lati dei sentieri, nei luoghi incolti da 0 a 2000 metri.

Fiorisce da aprile-maggio fino alla fine di agosto.

Le foglie e i giovani germogli si raccolgono in primavera, quando sono

ancora teneri e quando la pianta è alta al massimo 15-20 cm.

I “barbabuc” si consumano cucinandoli come gli asparagi (con cui competono per il sapore) lessati e conditi con burro e parmigiano oppure con le uova.

Forniscono un ottimo contorno anche se preparati come gli spinaci.

La barba di becco è inoltre indicata, unita ad altre erbe, per il ripieno di torte salate e per gustose frittate.

Per l'ottimo sapore, a grande richiesta viene ormai coltivata ampiamente e finite per trovarla a volte anche da noi sui banchi del mercato.

