

Lu Zangune (Sonchus Oleraceus)

Il Crespigno “*Lu Zangune*” è una pianta della famiglia delle Composite. Secondo lo storico e naturalista latino Plinio il Vecchio, un piatto del corroborante *Sonchus Oleraceus* nutrì il leggendario eroe greco Teseo prima che egli affrontasse il Minotauro, la creatura, in parte uomo e in parte toro, che viveva nel labirinto di Creta. Per secoli, le foglie di questa pianta sono state bollite come gli spinaci oppure consumate crude nell’insalata invernale.

Tutte le specie del genere *Sonchus* sono originarie dell’Europa Mediterranea e dell’Africa, ma l’uomo le ha introdotte involontariamente anche in America e in Australia.

Nel passato, si riteneva che le foglie di questa pianta fossero in grado di rianimare e restituire le forze a uomini e animali in preda all’arsura. Nel caso della lepre, alla quale – chissà perché? – si attribuiva un carattere malinconico, la *Sonchus Oleraceus* era efficace anche per combattere “tristezza”.

Il botanico inglese del secolo XVII William Coles sosteneva che le scrofe, a motivo di “un certo loro istinto naturale”, sapessero che il lattice presente nel fusto di questa pianta incrementava la loro produzione di latte.

La *Sonchus Oleraceus* vive in diversi tipi di suolo ma soprattutto nei suoli disturbati.