

TARASSACO o DENTE DI LEONE (*Taraxacum officinale*)

Nomi popolari: Tarassaco, Soffione, Piscialletto



È una pianta erbacea e perenne, di altezza compresa tra i 30 e i 90 centimetri, appartenente alla famiglia delle Asteracee. Presenta una grossa radice a **fittona** lunga anche fino a 15 centimetri, dalla quale si sviluppa, a livello del suolo, una **rosetta** basale di foglie munite di gambi corti e sotterranei.

Le foglie sono semplici, oblunghe, lanceolate e lobate, con margine dentato (da qui il nome dente di leone).

Il fusto, che si evolve dalle foglie e può raggiungere un'altezza di 50 centimetri, è cavo, glabro e contiene un succo lattiginoso; porta all'apice un'infiorescenza giallo-dorata detta **capolino**. Ogni capolino può contenere dai 100 ai 400 fiori, detti **flosculi**.

La fioritura avviene in primavera ma si può prolungare fino all'autunno. Da ogni fiore si sviluppa un frutto secco (seme) sovrastato dal caratteristico **pappo**: un ciuffo di peli bianchi che, agendo come un "paracadute", agevola col vento la dispersione del frutto.

Il tarassaco cresce spontaneamente nelle zone di pianura fino ad una altitudine di 2000 m e in alcuni casi con carattere infestante. È una pianta tipica del clima temperato che predilige spazi aperti, soleggiati o a mezz'ombra; la si può trovare facilmente nei prati, negli incolti, lungo i sentieri e ai bordi delle strade.

-Le foglie si consumano crude (insalata amara) o cotte (l'amaro si perde durante la cottura). Si raccolgono tutto l'anno ma preferibilmente prima della fioritura. Raccolte il inverno, la mattina dopo una brinata, le foglie perdono l'amaro e in insalata sono migliori.

-Con le radici si fa un ottimo surrogato di caffè (il tarassaco è della stessa famiglia della cicoria). Per le radici i periodi migliori per la raccolta sono la primavera o l'autunno avanzato.

-Gli steli vanno raccolti durante la fioritura.

Il nome scientifico, **Taraxacum officinale**, ne indica le virtù medicamentose, conosciute fin dall'antichità e sfruttate con l'utilizzo delle sue radici e foglie sia dalla **cucina** che dalla **farmacia** popolare.

La pianta fresca contiene, oltre alla **cellulosa**, una serie di sostanze **bioattive**; forse per questo è un gradito mangime dei mammiferi erbivori.

La **foglia** contiene in particolare:

- Derivati di acido taraxinico
- Triterpeni e steroidi
- Flavonoidi
- Vitamine (B1, B2, C, E)

La **radice** è particolarmente ricca di:

- Sesquiterpenlactoni
- Acido taraxinico
- Triterpeni e steroidi
- Taraxacosidi
- Acido linolico e linoleico

Uso in medicina popolare

Viene usato quale rimedio per diverse indicazioni:

- Epatico/biliare
- Antireumatico spasmolitico, antiflogistico,
- Diuretico, drenante, detossicante
- Disturbi dispeptici
- Inappetenza

Per chi ha problemi di costipazione intestinale o di foruncoli derivati dal lento funzionamento del fegato l'infuso di tarassaco, preparato mettendo a bollire un cucchiaino di radice in una tazza d'acqua, costituisce un ottimo rimedio. Esso è anche un buon diuretico.

Cura degli steli di tarassaco in caso di stanchezza: si colgono steli fioriti, si lavano, poi si stacca il fiore e si mastica lentamente lo stelo che è amarognolo, croccante e succoso come un'insalata. Da cinque a dieci steli al giorno, presi per una quindicina di giorni, svolgono una benefica azione depurativa, rigenerano l'organismo e danno nuovo vigore.

Il tarassaco è **controindicato** nei casi di gastrite e ulcera peptica!

Bellezza: il decotto di radici, ottenuto ponendo a bollire per dieci minuti 40 grammi di radici in un litro d'acqua, esercita sulla pelle un'azione tonificante e lenitiva.

Uso in cucina

SCIROPPO DI FIORI DI TARASSACO

Ca. 300g di sommità fiorite
½ litro di acqua
2 fette di limone
300g di zucchero

Cogliere i fiori in una giornata di sole in un campo non concimato. Scuoterli delicatamente, metterli in uno scolapasta e sciacquarli sotto l'acqua.

Metterli in una pentola con l'acqua e le fette di limone e portare a ebollizione. Lasciare in infusione coperto per 25 minuti. Filtrare, aggiungere lo zucchero e rimettere su fuoco moderato fino a raggiungere la consistenza di sciroppo. Versare nelle bottiglie.

Conservazione: ca. 8 mesi al fresco e al riparo dalla luce.

MIELE AL TARASSACO BRUNO

1,5 kg di zucchero di canna
1 l di acqua
600 gr di fiori di tarassaco
2 limoni

Preparazione:

Lavare bene i fiori del tarassaco e bollire i fiori nel litro d'acqua. Aggiungere 1,5 limoni e lasciare riposare il liquido durante la notte. Il giorno dopo passare tutto al setaccio e bollire poi tutto con lo zucchero di canna e il mezzo limone fino alla densità desiderata. Versare il miele in vasetti puliti.

PENNE AL TARASSACO

(per 4 persone)
320g di penne integrali
350g di pomodori pelati
350g di tarassaco (foglie)
50g di cipolla
2 spicchi d'aglio

maggiorana
pecorino fresco

Mondare e lavare il tarassaco. Tagliarlo a pezzetti di circa 4 cm. e scottarlo in acqua salata per alcuni minuti. Conservare l'acqua di cottura.

Tritare la cipolla con uno spicchio d'aglio e farla appassire in 3 cucchiaini d'olio e poca acqua.

Aggiungere i pelati, il tarassaco, la maggiorana, il sale, il pepe e cuocere per 15 minuti circa.

Nell'acqua di cottura del tarassaco, lessare le penne al dente e condirle con la salsa preparata.

Mescolare e spolverizzare con il pecorino prima di servire.

FRITTELLLE CON FIORI DI TARASSACO

4 tazze di fiori di dente di leone lavati ed asciugati

150g di farina bianca

1 bicchiere di vino bianco secco

1 tuorlo e 2 albumi

1 bicchierino di brandy

zucchero

olio per friggere

Con la farina, il vino, il tuorlo, il brandy, lo zucchero e i due albumi ben montati a neve fare una pastella. Immergervi i fiori e friggerli in olio caldissimo.

INSALATA PRIMAVERILE

Si colgono le foglie in rosetta appena spuntate, quando lo stelo centrale che porta il fiore non è ancora apparso, tagliandole alla base (non strappare mai la pianta). Lavarle e condirle con sale, olio, aceto balsamico, aglio, un uovo sodo schiacciato con la forchetta e, se volete, cubetti di pancetta rosolati.

Ottima insalata per iniziare un pasto, un poco amara ma digestiva e diuretica.

Per togliere un po' l'amaro, aggiungere all'insalata, se piace, una cipolla tagliata fine (la cipolla essendo dolce toglie il gusto amaro)

Le foglie raccolte in inverno dopo una brinata perdono l'amaro e sono migliori in insalata.

TARTE TATIN AL DENTE DI LEONE (ricetta Betty Bossi)

Burro: 50 gr. (a temp. ambiente)

Zucchero: 1 cucchiaino da minestra

imburrare la carta da forno disposta sul fondo di una forma di 30 cm di diametro e spolverarla con lo zucchero. Mettere in frigo 15 min.

Foglie di dente di leone: 250 gr.

disporre a raggiera sul fondo della teglia, tagliare i gambi se troppo lunghi e aggiungerli sopra.

Roquefort (indurito al congelatore)

grattare uniformemente sulla torta

Sale e pepe q.s

aggiungere

Pasta sfoglia rotonda

ricoprire la teglia senza schiacciare, il bordo della pasta infilata fra il bordo e il ripieno. Bucare la superficie con la forchetta

Cuocere 20 min. al forno a 230°C

Girare la torta ancora calda sul piatto di portata, togliere la carta da forno e servire calda

FOGLIE DI TARASSACO INSAPORITE

(verdura di accompagnamento)

Lavare e scottare in acqua salata le foglie giovani di dente di leone. Scolare bene. In un tegame, rosolare in poco olio di oliva uno spicchio di aglio e una manciata di pancetta affumicata in dadini. Aggiungere le foglie e lasciare insaporire spruzzandolo con poco aceto. Condire con sale e abbondante pepe nero.

☉| Buon appetito! |☉

e ricordate: ogni vostro contributo è gradito!