

## *Farfara, Tossilaggine, Pié d'asino* *Tussilago farfara*



*Nome derivato dal latino "tussis", tosse, della famiglia delle Compositae. Impiegato nell'antichità; Plinio raccomandava di fumare le foglie come rimedio contro la tosse e Dioscoride ne consigliava l'uso contro la tosse secca e l'asma.*

*E' una pianta erbacea spontanea che vive in terreni umidi e argillosi. Alla fine dell'inverno emette dal rizoma dei fusti fioriferi coperti di squame rosate cotonose (15/20 cm): i fiori, di colore giallo intenso somiglianti ai denti di leone, si raccolgono all'inizio della fioritura, che avviene in primavera, mentre le foglie basali grandi e cuoriformi, glabre e verdastre, in maggio e giugno.*

***Dove si trova nella nostra regione:*** cresce in zone asciutte, rocciose e ben soleggiate. Io l'ho trovata abbondante e in piena fioritura a fine febbraio nel Parco della Breggia nelle vicinanze della terrazza di scaglia

### **PROPRIETÀ TERAPEUTICHE**

*Tutte le parti della pianta sono attive grazie al contenuto di **mucillaggini, terpeni e flavonidi, tannino, acido fosforico e gallico**; le foglie contengono un **glucoside e nitrato di potassio**, mentre il rizoma contiene **inulina**.*

*La pianta deve il nome di "tussilago" alla sua proprietà di **sedare la tosse, in virtù di un efficace azione espettorante, emolliente, antinfiammatoria**. E' infatti un utile rimedio contro tutte le forme di irritazione delle vie respiratorie: **tosse secca, bronchite, pleurite, asma raffreddore e influenza**.*

## **USO IN MEDICINA**

**Infuso:** porre un cucchiaio di fiori essiccati e sminuzzati in mezzo litro d'acqua bollente e far riposare per 20 minuti. Berne due tazze al giorno.

**Decotto:** mettere una manciata di foglie essiccate in mezzo litro d'acqua. Bollire per 5 minuti e lasciar riposare per 15 minuti; berne tre bicchieri al giorno.

**Polvere:** ridurre i rizomi in polvere finissima e prenderne un cucchiaino in un'ostia, oppure amalgamarla con miele o marmellata.

**Fumigazioni** antiasmatiche: porre su una piastra rovente alcune foglie essiccate e lasciale bruciare. Respirare il fumo a pieni polmoni.

**Uso esterno:** le foglie fresche pestate si possono applicare direttamente sulla pelle, così come il succo delle stesse per bagnare delle compresse da applicare sulle nevralgie locali, distorsioni, ascessi, piedi doloranti da vesciche e calli, pelle arrossata, irritata.

## **USO IN CUCINA**

Le giovani parti della pianta possono essere usate crude come insalata o cotte come contorno. La presenza di alcuni alcaloidi però ne consiglia un uso moderato.

I capolini dei fiori appena sbocciati sono deliziosi al naturale o unite a insalate. Gli steli crudi o cotti, si servono in pinzimonio o conditi a piacere

Le foglie tenere, ricche di vitamina C e di zinco, si consumano in insalata e nelle minestre.

### **Crema di farfara**

600 g foglie di farfara, 1 carota, 1 gambo di sedano, 50 g di burro o ghee, 30 g farina bianca, 5 dl di latte, 2 mestoli di brodo, 2 dl di panna, formaggio grattugiato, parmigiano o sbrinz, sale, noce moscata, crostini di pane, fiori di farfara.

Lavare e sbollentare le foglie in poca acqua salata. Lessare a parte la carota e il sedano. Strizzare la farfara e passarla al setaccio con la carota e il sedano. In una pentola sciogliere il burro, unire la farina e stemperarla con la frusta. Aggiungere il latte caldo poco alla volta continuando a mescolare. Quando comincia a bollire incorporare il passato di farfara carota e sedano e il brodo bollente. Sempre mescolando unire la panna e il formaggio grattugiato. Aggiustare il sale, grattugiare della noce moscata e servire caldissima con i crostini di pane e i petali di farfara.

### **Risotto alla farfara**

Si cucina il risotto come di consuetudine sostituendo lo zafferano con foglie di farfara scottate in poca acqua salata, scolate e strizzate. Prima di servire, unire una noce di burro, spolverizzare con

*formaggio grattugiato e lasciare riposare coperto per tre minuti. Servire guarnito con petali di farfara.*

### **Tomini caldi alla farfara**

*1 manciata di fiori appena sbocciati e foglie tenere di farfara, 2 tomini, sale e pepe.*

*Tagliare orizzontalmente i tomini e bucherellarli con una forchetta. Introdurre nei fori il trito di farfara. Mettere una presa di sale e una manciata di pepe. Ricomporre i tomini e passarli rapidamente a rosolare in una padella appena unta.*

### **Altri usi e curiosità**

*Alcune parti della pianta, (come ad esempio i fiori) vengono usate nella mistura del tabacco da pipa per il loro profumo di liquirizia*

*Per le sue proprietà curative, si confezionavano ai tempi, con le foglie essicate miste a fiori, le sigarette antiasmatiche utilissime durante le crisi per aiutare i fumatori accaniti a disintossicarsi*

♥ OGNI VOSTRO SUGGERIMENTO È GRADITO !! ♥