

Tarassaco comune (*Taraxacum officinale*, Weber). Famiglia:

Asteracee. Sinonimi: *Dente di leone*, *Soffione*. In dialetto: **Scarsella**, carsella, **Cicoria scarsella**, , **Piscialetto**. Piante simili: *Crepis agrestis*, *Crepis acuminata* e similari. quali dialettalmente dette: Cicorione, Marione, Cicoria cavallina e più generalmente Radicchiella.

Descrizione: E' una pianta erbacea perenne di altezza da 5 a 10 cm, ha una grossa radice a fittone dalla quale si sviluppa, a livello terraneo, una rosetta di foglie munite di corti gambi, lobate e con margine dentato (per cui detto dente di leone). Il fusto che si sviluppa è uno scapo glabro e lattiginoso e porta all'apice una infiorescenza giallo dorata, a capolino.

La fioritura avviene in primavera e si prolunga fino ad ottobre. E' pianta spontanea dei prati e degli incolti e cresce fino a circa 2000 m s.l.m.

Della pianta si utilizzano fiori, foglie e radici.

Contenuti e proprietà: Molto interessante sotto l'aspetto curativo per le sue proprietà depurative del fegato, attiva la secrezione biliare, è diuretica, lassativa e tonica. Contiene olio essenziale, tannino, mucillagini, inulina, pigmenti flavonoidi, glucidi, provitamina A, Vitamine B, C, D, E, sali minerali. Se ne fanno decotti ed infusi per curare la dispepsia; molto usata la tintura che può essere acquistata nelle erboristerie.

Infuso: (per stimolare l'attività epatica e per depurare preventivamente il sangue, in primavera) 25 gr di foglie in 1 litro d'acqua bollente per 10 minuti; filtrare e prendere a bicchierini a digiuno per 15 giorni.

Decotto 1: gr 50 di radici ben pulite in 1 litro d'acqua, fare bollire per 30 minuti, far raffreddare e filtrare. Prenderne 3 o 4 bicchierini durante il giorno. E' utile come depurativo e come colagogo.

Decotto 2: 60 gr di foglie in 1 litro d'acqua, fare bollire per 20 minuti. Lasciare freddare, filtrare e berne 3 o 4 tazzine al giorno, è utile per prevenire l'arteriosclerosi.

Decotto 3: per abbassare il colesterolo. 60 gr di radici, 70 gr di foglie in 1 litro d'acqua, fare bollire per 15 minuti. Raffreddare e filtrare; berne alcuni bicchierini durante il giorno.

In cucina si usano le foglie cotte e crude, ad insalata o per preparare minestre, da sole o in associazione con altre verdure; condite con olio e limone, o saltate in padella con olio, aglio e peperoncino. Taluni usano condire anche la pasta. Ottimo invece il pancotto, la cui ricetta è la stessa riportata nella voce "cicoria.

Curiosità: Nel 1546 il naturalista Bock gli attribuì un potere diuretico, mentre il naturalista Pietro Pellegrini, nella sua opera "Flora della Provincia Apuania, Rassegna delle piante fanerogame indigene, inselvatiche ecc", 1942" cita

altre tre varietà della stessa pianta: *Leontodon autumnalis*, *illeotondon helvetis*, e il *L. dioscorideo*.

Ricette: *Risotto con il tarassaco*: 300 gr di riso, 400 gr di foglie di tarassaco mondate e lavate, mezza cipolla, olio extravergine d'oliva, vino bianco secco, brodo vegetale, sale e peperoncino.

Lessare in poca acqua le foglie del tarassaco per 7 o 8 minuti e scolarle; in una padella farle saltare con poco olio con sale e peperoncino. In una casseruola far imbiondire la cipolla tritata, tostarvi il riso irrorando con il vino bianco, regolare di sale, aggiungere la verdura precedentemente saltata in padella, versarvi un po' di brodo e far continuare la cottura, aggiungendo all'occorrenza altro brodo vegetale, caldo.

Insalata di patate e tarassaco: ingredienti: 500 gr di patate, 200 gr di tarassaco, 4 cucchiai d'olio d'oliva, 15 gr di capperi, 1 acciuga, 1 cucchiaino di semi di senape, sale e pepe q.b.

Sbucciare le patate, spezzettarle a tocchi possibilmente uguali, lessarle, interrompere la cottura versandovi acqua fredda, scolarle e tenerle da parte. Tagliare le foglie di tarassaco a pezzetti di 3 o 4 cm, lessarle per 4 o 5 minuti, scolarle e tenerle da parte. Pulire l'acciuga salata liberandola dalla lisca. In una padella versarvi l'olio extravergine d'oliva e fare indorare i capperi con l'acciuga spezzettata per qualche minuto, versarvi pure i semi di senape. In una insalatiera unire le patate con il tarassaco, versarvi sopra il condimento della padella e fare insaporire mescolando bene, quindi aggiustare di sale e pepe, rimescolare.

Curiosità: Dioscoride nei suoi Discorsi commentati dal Mattioli dice: “ *Il succhio beuto giova a i flussi di sperma. Cotto nell'aceto, mitiga i dolori dell'orina. La decottione di tutta la pianta si dà utilmente al trabocco del fiele*”.

ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.



