

Tarassaco – Dente di leone

Nomi comuni: Tarassaco, dente di leone, soffione, piscialetto (nome popolare)



DESCRIZIONE DELLA PIANTA

Cresce spontaneamente nei prati dalla primavera all'autunno tappezzando i campi. È una pianta familiare e rustica con una rosetta di foglie basali oblunghe e dentate con margini a forma di dente di leone da cui il nome "dente di leone". La radice corta a fittone con radici laterali carnose contengono un lattice come lo contengono le foglie e il fusto floreale cavo. Dalla chiusura o apertura dei suoi fiori possiamo capire se il tempo è "bello" o "brutto"... "bello" se i capolini sono aperti; "brutto" se sono chiusi.

UN PO' DI STORIA

Questa pianta è originaria dell'Europa e dell'Asia settentrionale e si è diffusa in tutto il mondo ed è stata portata a noi nel corso delle invasioni Barbariche. Nel 1500 la medicina ha riconosciuto le sue virtù diuretiche, da cui il nome volgare pisciatello.

USO:

Tenete il dente di leone in particolare considerazione: in insalata da mangiare a sazietà. Viene usata anche la radice che tostata da un ottimo caffè. Le giovani gemme preparate sott'aceto possono sostituire i capperi. In certe regioni i fiori vengono usati per produrre del vino abbastanza gradevole.

PROPRIETÀ TERAPEUTICHE

Il succo bianco che cola dal gambo quando lo si spezza, può essere applicato direttamente sulle verruche. Lo si impiega anche come collirio, una goccia in ciascun occhio per risanare la cornea. Il dente di leone svolge un'azione benefica sul molteplici organi: favorisce la digestione, stimola la secrezione del fegato del pancreas e dell'intestino. Per coloro che soffrono di itterizia, coliche epatiche, insufficienza epatica viene utilizzato come rimedio medicamento. Viene usato per la pelle come tonico e ha anche proprietà lassative, depurative e stimolanti.

RACCOLTA

Si può raccogliere in primavera e nella stagione estiva. I fiori vanno raccolti al mattino.

PREPARAZIONE ED IMPIEGHI

Infusi: versate dell'acqua bollente sopra un pizzico di foglie essiccate.

Decotto: per 3 min. far bollire radici e foglie.

CONSIGLI UTILI

Non raccogliere la pianta ai bordi delle strade perché i veicoli emettono una quantità elevata di sostanze nocive che vengono assimilate dalla pianta e quindi entrano nella catena alimentare.

Raccogliere foglie, fiori, radici e boccioli in primavera ed in estate. Le radici, in autunno.

In cucina: foglie: insalate crude miste, lessate, minestrone, zuppe, frittate e cassoni; fiori: per adornare insalate crude e miste; boccioli: sotto sale, sott'aceto, sott'olio; radici: essiccate e tostate per surrogare il caffè.

L'essiccazione dovrebbe avvenire in un ambiente buio e asciutto.