



MINI GUIDA

Gli usi del Tarassaco in erboristeria.

Scopriamo insieme ad AIGC come usare il Tarassaco, amico del fegato, in cucina ed erboristeria.

Tutti lo conoscono, tutti ne hanno colto i fiori color del sole o hanno soffiato sull'infruttescenza: il tarassaco o dente di leone o piscialetto (*Taraxacum officinale*) è fra le piante più note fin da bambini, anche senza conoscerne il nome, ma non tutti sanno quanto fa bene all'organismo!

Tarassaco: scrigno di virtù

Le foglie del tarassaco, grazie alle abbondanti vitamine (A, gruppo B, C e K) e minerali (principalmente potassio, noto diuretico, e ferro, essenziale per il funzionamento dei globuli rossi, ma anche magnesio, calcio, fosforo, manganese, sodio), e soprattutto grazie all'olio essenziale ricco di sostanze amare, depurano il corpo in profondità, tanto da rimettere a nuovo fegati intossicati, reni svogliati e intestini superpigri. In più, gli effetti si vedono quasi subito: ci si sente più leggeri e più freschi; la pelle del viso ricomincia a splendere illuminandosi di un bel colorito roseo, d'incanto passa la tortura provocata da pruriti ed eczemi, e lo stomaco magicamente digerisce anche i sassi!

Se le foglie sono assai efficaci, la radice non è da meno, a patto di raccoglierla quando i principi attivi sono più concentrati al suo interno (cioè in autunno). Contiene tantissime sostanze utili, fra cui vitamine (A, B, C, D) e sali minerali (fosforo, potassio, calcio, magnesio...); ed è utile in caso di insufficienza epatica, calcoli renali, ipercolesterolemia, stitichezza, eczemi e anemia.

Come coltivare il tarassaco

Non è una pianta molto coltivata, perché è ampiamente reperibile in natura: si trova facilissimamente in campi, pascoli, boschi, bordi delle strade dal mare fino ai 2.000 m di quota sotto forma di numerosi ecotipi differenti.

È comunque molto semplice da coltivare: si adatta bene a qualsiasi tipo di terreno, preferendo quelli ricchi di sostanza organica. Si semina in primavera direttamente in piena terra; al comparire delle prime foglioline si esegue un diradamento lasciando circa 10 cm tra una pianta e l'altra. Pur avendo bisogno di molta acqua durante la germinazione, si adatta poi bene anche a climi asciutti. Occorre mantenere il terreno libero dalle infestanti e ben arieggiato. In primavera potete trovarne le piantine nel vostro Centro di Giardinaggio, reparto Aromatiche.

Come raccogliere il Tarassaco

Innanzitutto una precisazione importante: essendo ubiquitario, lo trovate anche in zone molto inquinate, tipo bordi di strade o ferrovie. Statene alla larga e cercatelo in campagna e in montagna, lontano da fonti d'inquinamento. Attenzione anche al tarassaco venduto al mercato come insalata: potrebbe essere stato raccolto nei luoghi più "comodi" e quindi poco igienici; informatevi prima di acquistarlo.

Raccoglietene le foglie, in primavera (i mesi migliori sono marzo e aprile), ancora sotto forma di rosette basali appiattite e prive di fiori; quando questi compaiono, l'efficacia è dimezzata e via a scemare nel corso dell'estate. Lavatele molto bene, tamponatele con uno strofinaccio e consumatele fresche oppure ponetele su un graticcio ad asciugare all'ombra per almeno un paio di settimane; quando sono ben essiccate, conservatele in sacchetti di carta in luogo fresco.

In novembre invece, con un coltellino a lama corta e arrotondata, estirpate qualche piantina di medie dimensioni con tutta la radice. Dopo averle lavate e asciugate con un panno, tagliate le radici a rondelle non troppo spesse e ponetele a essiccare al sole o in forno. Con le foglie fatevi un'insalata fuori stagione: male non fa di certo!

Ricette erboristiche con il Tarassaco

Purtroppo, perché i preparati siano veramente efficaci, non vanno addolciti, e il sapore è decisamente amaro. Se proprio non riuscite a berli, aggiungete un cucchiaino di miele d'acacia, non di più.

Con le foglie secche del Tarassaco

- **Come disintossicante e depurativo del fegato:** infondete 20 g in un litro d'acqua bollente per 15 minuti; bevete 2 tazze al giorno per tre settimane.
- **Contro le varici:** applicate giornalmente sulla zona delle compresse fredde imbevute del decotto di 40 g di foglie bollite per 10 minuti in un litro d'acqua, e filtrato solo a freddo.
- **Contro le verruche:** fate delle tocature con succo fresco, applicato 3 volte al giorno fino a distacco.
- **Per alleviare l'acne:** lavate il viso due volte al giorno con un decotto di 50 g di foglie bollite in un litro d'acqua per 30 minuti, filtrato e intiepidito.

Con la radice secca del Tarassaco

- **Come diuretico:** sminuzzate e macerate 50 g in un litro di buon vino rosso per 10 giorni, filtrate e assumetene 3-4 bicchierini da liquore al giorno.
- **Ancora un disintossicante:** bollite 30 g in un litro d'acqua per 5 minuti, filtrate e bevetene 3 tazze al giorno.
- **Per abbassare il colesterolo:** bollite 50 g in mezzo litro d'acqua per 10 minuti, filtrate e bevetene una tazza la mattina a digiuno e una prima di cena.
- **Contro l'arteriosclerosi:** bollite 60 g per 5 minuti in un litro d'acqua, spegnete e lasciate in infusione per 20 minuti, indi filtrate, bevetene 3 tazze al giorno.
- **Per mitigare i dolori reumatici:** bollite 40 g per 10 minuti in un litro d'acqua, lasciando in infusione per 5 minuti, assumetene 2 tazze al giorno.
- **Per ottenere un colorito roseo:** bollite 60 g in un litro d'acqua per 30 minuti, lasciate raffreddare, filtrate e applicate delle compresse per 20 minuti.

Tarassaco in cucina

- Per regalare così tanti benefici, la morte giusta del tarassaco è **in insalata**: se proprio non gradite il gusto piacevolmente amaro (ottimo aperitivo in caso di inappetenza), correggetelo con lattuga, valerianella, finocchio, sedano, uova sode e noci spezzettate, da condire con olio e succo di limone. Ricette meno "virtuose" prevedono invece l'aggiunta di una dadolata di pancetta appena soffritta, o di cipolla affettata e condita con olio e pepe.
- Le foglie si possono anche **congelare per l'inverno**, previa scottatura di 3 minuti in acqua bollente non salata (sistema consigliato anche per attenuare il gusto amaro); all'occorrenza, si possono utilizzare al posto degli spinaci.
- **I boccioli si conservano come i capperi** (sott'aceto o sotto sale), o come sott'olio insaporiti con aglio, peperoncino ed erba cipollina.
- In tempi andati si usavano anche le **radici**, per poi torrefarle e macinarle: si otteneva così un accettabile surrogato del **caffè**.
- Le radici raccolte in novembre si possono anche **forzare** (come la cicoria belga) per ottenere ottimi **germogli imbianchiti (dolci) per il pranzo di Natale**. Scegliete piante ben sviluppate, tagliate la radice a 10-15 cm di profondità e le foglie 1-2 cm sopra il colletto. Ponetele nella sabbia, in luogo fresco e semi-buio per forzarle.

