



Conoscere le erbe

Tarassaco *Taraxacum officinale*

Dalla denominazione francese «dent-de-lion» deriva il nome popolare di questa pianta, il «dente di leone».



Storia, botanica e cultura

Il quasi inestirpabile tarassaco è considerato sin dai tempi dell'antichità un'«erba cattiva» da impiegare contro ogni sorta di malanno.



Impiego in cucina e nella medicina naturale

Nella medicina popolare, dalle foglie del tarassaco si ricava un decotto contro i disturbi epatici e renali.



Ricetta

Insalata di patate con tarassaco



Cenni storici – Tarassaco

C'era una volta un vecchio leone che aveva perso tutti i denti. Andava a caccia come tutti gli altri leoni, ma, dal momento che gli mancavano i denti, non riusciva più a procacciarsi alcun bottino. Così, volente o nolente, non gli rimase altra via di scampo che nutrirsi di bacche e di erbe, cibi che però trovava assai ripugnanti.

Un giorno, mentre si aggirava nel bosco, trovò un dente e pensò subito che questo dente appuntito e tagliente avrebbe potuto proprio fare al caso suo.

Si rivolse al dente che giaceva a terra nel bosco e gli fece una proposta: «Facciamo un patto», disse il vecchio leone sdentato. «Tu mi aiuti a cacciare, a prendere le prede e a mordere, ed io in cambio ti darò la metà del bottino che riuscirò a procurarmi». Poiché il dente che giaceva a terra nel bosco non poteva camminare, i due strinsero l'accordo e divennero così una coppia ben assortita ed affiatata. Un saggio stregone trasformò il vecchio leone ed il dente in una pianta selvatica, che ancora oggi si chiama dente di leone e continua a crescere prosperosa nei nostri prati come pianta selvatica commestibile.

Come per tutte le fiabe e tutte le favole che talvolta ci sono state tramandate dai tempi più remoti, troviamo anche qui molta verità e molta saggezza.

Nella medicina cinese questa pianta è citata dal VII secolo dopo Cristo, mentre nei trattati dell'Occidente compare per la prima volta nel 1485.

Botanica e cultura

Nome: tarassaco (*Taraxacum officinale*), *Asteraceae*

Nomi popolari: «dente di leone», «insalata matta», «cicoria matta», «soffione», «girasole», «stella gialla», «pisciacane»

Una pianta selvatica quasi inestirpabile della quale, nelle zone temperate del Nord, esistono circa 60 diverse varietà. Le lattiginose radici a fittone arrivano spesso fino a 30 cm di profondità nel terreno. Le foglie tenere e fresche di colore verde tenue sono per lo più piatte e disposte rasoterra a formare delle rosette. Un solo fiore o meglio un'infiorescenza (la pianta appartiene infatti alle *Asteraceae* o *Compositae*, famiglia di piante caratterizzate da fiori riuniti in capolini in modo regolare), di colore giallo acceso, poggia sullo stelo di colore bianco lattiginoso.

Il tarassaco è diffuso quasi ovunque ed in ogni terreno in grande quantità, anche se, a seconda del posto, l'aspetto dei suoi fiori e delle sue foglie può variare (presenta per esempio solo piccole rosette di foglie in alta montagna).

Il tarassaco predilige i luoghi soleggiati, perché in mancanza di sole viene attaccato dalla muffa. La pianta è completamente resistente al freddo. Possono essere utilizzati le foglie, i fiori ed anche le radici.



Impiego nella medicina naturale

Nella medicina popolare, la tisana che si ricava dalle foglie del tarassaco comune viene usata contro i dolori reumatici e i disturbi renali ed epatici. Il succo fresco ottenuto dalla spremitura è un coadiuvante contro l'artrosi cronica e le malattie degenerative della colonna vertebrale.

Negli antichi trattati si legge che il tarassaco può essere impiegato con successo per curare tutta una serie di malanni come disturbi alla cistifellea e alle vie urinarie, ma anche in caso di eczemi e addirittura come lenitivo in caso di psoriasi e di acne. Anche le recenti ricerche scientifiche confermano il potere curativo di questa «erba cattiva».

Come preziosa pianta da nettare per le api e i calabroni, questa pianta svolge poi un ulteriore ruolo a vantaggio della natura.

Impiego in cucina

Le giovani foglie di tarassaco sbollentate sono in primavera un boccone delizioso che si può aggiungere a qualsiasi insalata primaverile. Per gustarle in questo modo, le foglie, effettivamente davvero amare, del tarassaco vengono coperte con pellicola scura e porosa oppure vengono sollevate da terra e legate a formare un mazzolino due settimane prima del raccolto.

Il sapore amaro delle foglie si può far diminuire anche lasciando le foglie tagliate fini a bagno per circa 2 ore in acqua calda a temperatura corporea.

Le foglie tagliate fini sono molto indicate come aggiunta aromatica per zuppe, fondi, ma anche per ricette a base di ortaggi spontanei.

I piccoli boccioli dei fiori si possono conservare come i capperi ed in questo modo si possono ottimamente utilizzare per preparare il formaggio quark alle erbe e stuzzicanti creme da spalmare sul pane.

La gelatina o il miele di tarassaco prodotti secondo l'antica ricetta casalinga rappresentano una dolce variazione nel programma alimentare, capace un tempo di far venire l'acquolina in bocca ai bambini.

Un vino di fiori o anche uno sciroppo di tarassaco completano la solare forza di questi fiori dal luminoso colore giallo.

Le radici servono ad aromatizzare birra e bevande analcoliche come pure sciroppi tonici alle erbe.

È proprio il caso di domandarsi se sia davvero lecito chiamare «erba cattiva» il tarassaco, un'erba innegabilmente così ricca di forza e di dinamismo.



Ricetta

Insalata di patate con tarassaco

Per 4 persone

800 g di patate a pasta gialla

Vinaigrette

1 dl	di acqua calda
1 cucchiaino e 1/2	di estratto o dado granulare per brodo
2 cucchiaini	di aceto di vino bianco
2 cucchiaini	di aceto balsamico bianco
3 cucchiaini	di olio d'oliva
1 cucchiaino	di olio d'oliva al limone
1	cipolla
5	ravanelli
2-3 mazzetti	di tarassaco

- Cuocere le patate al vapore nella vaporiera.
- Sbucciare le patate da calde, tagliarle a fette e metterle in un'insalatiera.

Vinaigrette con cipolla e ravanelli

- Sciogliere in acqua calda il preparato per brodo.
- Aggiungere al brodo l'aceto di vino bianco, l'aceto balsamico bianco, l'olio d'oliva e l'olio d'oliva al limone. Emulsionare insieme tutti gli ingredienti.
- Tritare finemente la cipolla. Tagliare i ravanelli a dadini.
- Lavare il tarassaco, tagliarlo a strisciole e aggiungerlo alle fette di patate.
- Unire la cipolla e i ravanelli alla vinaigrette.
- Versare la vinaigrette sulle fette di patate e girare.

