

Tarassaco

Il rimedio del turbamento.

Notissima nella cultura popolare questa pianta viene anche chiamata in italiano dente di leone, dente di cane, soffione, piscialletto e in francese pissenlit (ha evidenti effetti diuretici).

Questa composita è un'erba perenne con radice cilindrica e carnosa priva di stelo, foglie frastagliate-dentate e grossi fiori gialli a capolino.

In autunno questi si trasformano in globosi piumini biancastri-argentati che liberano nel vento i semi sostenuti da un ciuffo caratteristico a forma di "paracadute".

Il nome scientifico pare che derivi dal greco taxos = turbamento, e axos = rimedio.

Attualmente il tarassaco si trova in tutte le regioni temperate e fredde del pianeta, e vegeta diffusamente e spontaneamente nei prati concimati, nei campi, nei boschi, sulle sponde erbose, lungo le strade e nei cortili.

Pare che il dente di leone non fosse considerato importante nell'antichità, tanto che nessun testo ne parla fino al XV secolo.

Nel 1500 cominciarono le prime segnalazioni di questo semplice fiore, effettuate da studiosi dell'epoca, che ne individuavano qualità diuretiche e vulnerarie.

Solo all'inizio del XX secolo la scienza ne riconosce le numerose proprietà medicinali, tanto che da allora lo considera uno dei più utili rimedi vegetali.

In fitoterapia, viene impiegata soprattutto la radice fresca, oppure essiccata, raccolta in autunno.

Contiene fitosteroli, carboidrati (fruttosio, inulina, mucillagini), protidi e aminoacidi (asparagina e arginina), tannini e sali minerali (potassio fino al 4,5%) provitamina A, vitamine B e C.

Le sue proprietà peculiari sono: antiscorbuto, amaro eupeptico, colagogo, coleretico, lassativo, diuretico, depurativo.

Questa erba così umile e diffusa è un toccasana in caso di difficoltà e debolezze digestive, infatti stimola la secrezione

cloro-peptica, nelle epatiti e nelle sue complicanze cutanee, quali acne e dermatosi pruriginose.

Ottimo nella ipercolesterolemia, nella tendenza alla colestasi, nella stipsi ma soprattutto nelle tossicosi alimentari.

Il succo freschissimo si ottiene spremendo e centrifugando le radici: la dose consigliata è di 1 cucchiaino 2-3 volte al giorno, preferibilmente prima dei pasti.

Si utilizza anche come enolito al 10% in vino rosso con una macerazione di circa 10 giorni; anche in questo caso si consiglia un bicchierino prima dei pasti principali.

La grande versatilità di questa pianta la rende un alimento speciale. Il sapore è amaro, tonico, gradevole. Si raccoglie in primavera prima che fiorisca e dalle nostre parti (in Irpinia) viene utilizzato nelle pizze di verdura pasquali.

Se è tenero può essere usato in insalata, da solo o con altri vegetali crudi, oppure può essere cotto a vapore e poi condito con olio extravergine di oliva e limone, o passato in padella con olio e aglio.



Può essere aggiunto in piccole dosi ai minestrini.

Un uso francese di conservare i boccioli di tarassaco consiste nel metterli sotto sale o sotto aceto come i capperi. Ai ghiottoni che amano disintossicarsi mangiando, si consiglia l'uso di questa pianta lessata e consumata su bruschette di pane integrale, abbrustolito e strofinato con spicchi di aglio: il tutto condito con il solito olio extravergine, prezzemolo ed eventuali altre piante aromatiche.

Con le radici affettate si può preparare un brodo dall'effetto tonificante e depurativo addolcibile con cipolla e carote. Sempre le radici, tostate e associate ad altre piante come la cicoria, la soia, i fichi, l'orzo o altri cereali, sono un ottimo succedaneo del caffè, ad azione rinfrescante, ricostituente, un po' depurativa e soprattutto non dannosa per il cuore ed il sistema nervoso.

Ancora una volta la natura ci insegna che è proprio nelle forme più sobrie e apparentemente insignificanti, che si concentrano forza e potere curativo e a questo proposito rinnovo l'invito a me stessa e a chi legge: occhio alla semplicità.

PREMIATA FARMACIA DEL DAINO
dott.ssa Grazia Fiore

Via Perrottelli, 4 - 83100 Avellino
tel. 0825 38145 farmaciafiore_G@libero.it