

Carta d'identità

Taraxacum officinale Weber

Famiglia: *Asteraceae*

Etimologia: *il nome del genere ha origini controverse, facendosi derivare da quello arabo della cicoria "tarahsaqun" o dal greco, con significato di "rimedio" o "scompiglio". Quello della specie indica l'utilizzo nelle officine per essere destinato a preparati fitoterapici.*

Nomi comuni in Italiano: *molti sono i nomi comuni in italiano: tarassaco, dente di leone, soffione, piscialetto, pisciacane, ingrassaporci, bofarella, soffione, cicoria, cicoria matta, ecc. Per non parlare dei nomi specifici dialettali.*

Diffusione e protezione: *è pianta comune in tutta Italia, isole comprese, fino ai 2000 m. La pianta è inserita nell'elenco di quelle officinali.*

Somiglianze e varietà: *allo stesso modo si utilizzano alcune specie simili appartenenti allo stesso genere. Somigliante è anche la Crepis vesicaria sp. taraxacifolia*

adattabilità a diversi ambienti, con l'eccezione dei luoghi più umidi.

Alta fino a una trentina di centimetri e più, ha foglie polimorfe, che possono variare dalle lanceolate all'essere frastagliate e profondamente incise, dall'essere prostrate al presentarsi erette, comunque glabre e costituenti sempre una sorta di rosetta.

Ha radice a fittone, rizomatosa, carnosa e contenente lattice, e si distingue da altre simili asteraceae per i tipici fiori di color giallo vivo, portati solitari in cima a steli vuoti e più o meno lunghi a seconda della forma della pianta, che appaiono tra l'inizio della primavera e l'autunno. Allo stesso modo la pianta si riconosce e si distingue per il classico "soffione", l'insieme lanoso degli acheni.

Si può distinguere da alcune specie simili anche perché alla base delle foglie si possono spesso trovare i tipici capolini. Vista la notorietà della pianta, il tarassaco è conosciuto tramite molti appellativi comuni e locali, anche se i più frequenti – a parte il termine tarassaco, comunque meno usato degli altri - coincidono con quelli usati di solito per altre asteraceae, magari invertendo i nomi da un luogo all'altro. Così i più frequenti sono proprio "cicoria",

Il tarassaco

È pianta conosciuta pressoché da tutti, quasi un simbolo per le erbe selvatiche di uso alimentare e fitoterapico, ancorché venga spesso scambiata dai meno esperti con altre piante simili della stessa specie o della stessa famiglia. Del resto è pianta erbacea perenne, a volte infestante, che si può trovare comunemente in tutta Italia nei campi e nei prati erbosi, nei pascoli e in aree semiboschive, dal piano alla montagna, fino quasi ai 2000 metri di altitudine, date le sue scarse esigenze e la sua forte



Taraxacum officinale

“dente di leone”, “piscialetto” per via dei suoi effetti, oppure “soffione”, “pisciacane”, ecc. e le loro varianti dialettali.

Il termine Taraxacum risulterebbe adoperato per la prima volta intorno alla metà dell'Ottocento e verrebbe fatto derivare da quello arabo della cicoria “*tarahsaqun*” o dal greco *tarasso*, con significato di “*rimedio per guarire*” (da ogni male) o di “*scompiglio*”.

L'uso del tarassaco

Il tarassaco è una delle piante più note fra quelle di uso popolare, usata per scopi alimentari o come alimento-medicinale per i suoi effetti lassativi e disintossicanti. È oggi nota per le sue molte qualità ma non risulterebbe conosciuta per queste in Europa almeno fino al XV° secolo. Diversa la fama che invece l'accompagnava già da molto tempo presso gli arabi. Dal Cinquecento tuttavia la pianta entra stabilmente, con il nome di *Herba taraxacom* o *Herba urinaria*, nelle disponibilità e negli usi dei farmacisti.

La pianta è inserita nell'elenco ufficiale delle nostre piante officinali e

viene usata, dalla medicina ufficiale e soprattutto dalla tradizione, come rimedio per un lungo elenco di patologie.

Essa era ed è usata - in particolare la radice, ma anche i fiori e le foglie - come antiscorbutico, aperitivo, coleretico, depurativo, lassativo, stomachico, tonico. È usata contro la costipazione intestinale, la malaria, le varici, le verruche, l'arteriosclerosi, la cellulite, il colesterolo, l'astenia, le emorroidi, la litiasi, i foruncoli, il cattivo funzionamento del fegato, i disturbi della digestione in genere, l'artrite e i reumatismi, oltre che per tonificare la pelle, per combattere la gotta, l'obesità, la stitichezza, ecc.

La pianta è usata variamente anche ai fini cosmetici, in particolare contro gli inestetismi della pelle e disintossicanti cure primaverili.

Alla pianta viene talvolta attribuito anche valore simbolico, in particolare quello della fedeltà, forse per il fatto che cresce con facilità e continua a crescere negli stessi luoghi anche in condizioni avverse.

Il soffione viene talvolta anche usato credendo che un desiderio espresso si avvererà se con un solo soffio si è in grado di far volare tutti i semi.

In cucina

In cucina si può utilizzare l'intera pianta, anche se in prevalenza si raccolgono e si consumano le rosette primaverili, più apprezzate da chi apprezza il sapore amaro e le sue varianti. Il consumo delle foglie è diffuso in tutta la Penisola ma anche in altri paesi di area mediterranea, in cui la pianta si usa come anche come erba da tè, sostituto del caffè o come snack.

Le foglie si possono in effetti utilizzare durante tutto l'anno, ma nel corso della fioritura esse sono decisamente più



Taraxacum officinale

coriacee e amare. Quando sono tenere, dopo un'accurata pulitura con acqua corrente, possono essere consumate crude in insalata, condite con olio, sale e limone.

L'insalata di sole foglie di tarassaco accompagna spesso uova fritte o sode e salumi. È però uso frequente in diverse regioni, dal Nord al Sud dell'Italia, condire le foglie crude con pancetta rosolata, ancora calda, con l'aggiunta o meno di poco olio e più spesso di aceto di vino robusto, così da smorzare l'amaro dell'erba. Similmente, in Friuli era uso condire con soffritto di lardo e aceto.

Le foglie cotte sono comunemente usate allo stesso modo di altre asteraceae, sostituendo spesso la cicoria, in alcune zone più rara del tarassaco (al Sud capita anche che sia il tarassaco ad essere snobbato in favore di altre erbe amare), ossia lessate e poi ripassate in padella, preferibilmente con aglio, olio e peperoncino, ma anche con acciughe o uno solo di questi ingredienti.

Le foglie più tenere sono utilizzate anche per frittate, mentre lessate si prestano ad essere conservate nel congelatore. Al Sud è frequente il loro uso nelle minestre primaverili, da sole o accompagnate con altre erbe.

In alcune aree, specie al Nord, è abbastanza comune l'utilizzo dei boccioli e dei bottoni floreali, che dopo una brevissima sbollentatura in acqua e aceto possono essere conservati come i capperi, solo in aceto, o sott'olio. Segnalata anche la loro conservazione in salamoia.

Anche le radici, assai meno usate, sono in realtà molto buone e vengono lessate o stufate e poi condite con olio o

altri condimenti. Tostate, così come per la più classica cicoria, hanno costituito in tempi di magra una sorta di succedaneo del caffè.

In alcune aree permangono usi particolari, come in alcune località alpine orientali, in cui parti diverse della pianta sono ricercate anche per essere poste a macerare nella grappa allo scopo di conferirle un aroma particolare.

Anche gli steli, privati del fiore, vengono talvolta consumati freschi come cibo-medicina per rigenerare l'organismo.



Note

Il genere *Taraxacum* presenta in Italia diverse specie, alcune con molte somiglianze con l'*officinale* e per questo raccolte e consumate allo stesso modo. Quelle riunite nel gruppo *Taraxacum fulvum*, cui si fanno appartenere le specie di *laevigatum*, sono assai simili ma di solito non sono oggetto di raccolta specifica perché di piccole dimensioni e vengono aggiunte per lo più alle misticanze.

Alcune ricette con il tarassaco

Boccioli di tarassaco sott'olio

500 g di boccioli di tarassaco, 1/2 l di aceto, 2 bicchieri di vino bianco secco, olio, sale grosso.

I boccioli sott'olio si possono utilizzare come antipasto dal gusto insolito. Lavare i boccioli con cura e farli asciugare per diverse ore. Portare ad ebollizione mezzo litro di aceto con due bicchieri di vino bianco secco e due cucchiaini di sale grosso.

Versare nel liquido i boccioli di tarassaco e far bollire per 5 minuti. Con un mestolo forato prelevare con delicatezza i boccioli, sgocciolarli con cura e allargarli su un canovaccio facendoli asciugare bene. Porli in vasetti, ricoprendoli completamente con olio d'oliva avendo cura di premere per far uscire tutta l'aria. Consumare in tempi brevi se non si sterilizza.

Fiori di tarassaco in pastella

Fiori grandi di tarassaco, 4 cucchiaini di farina, 4 cucchiaini di acqua, sale, olio per friggere

Preparare una pastella mescolando bene acqua e farina e farla riposare per mezz'ora. Immergere i fiori uno per uno nella pastella e friggerli velocemente nell'olio fumante. Una volta dorati asciugarli con carta assorbente in modo da eliminare l'eccesso di olio. Salare e servire subito.

Penne al tarassaco

320 g di penne per quattro persone, pomodori pelati o polpa pronta, 400 g di tarassaco, una piccola cipolla, maggiorana fresca, pecorino, olio, sale, pepe

Scottare il tarassaco in acqua bollente salata per alcuni minuti. Scolare, strizzare e tagliuzzare la verdura conservando l'acqua di cottura. Fare appassire il trito di cipolla e aglio in 3 cucchiaini di olio. Aggiungere al soffritto i pelati, il tarassaco, la maggiorana, il sale, il pepe e fare insaporire per un quarto d'ora circa. Nell'acqua di cottura del tarassaco, lessare le penne integrali al dente. Scolare la pasta e condirla con la salsa, aggiungere il pecorino grattugiato prima di servire.

Tarassaco e pancetta

Una ciotola di tarassaco giovane pulito e pronto per insalata, pancetta a dadini, alcuni cucchiaini di aceto, sale, pepe

Questo piatto appartiene alla tradizione contadina di molte zone d'Italia. Rosolare la pancetta tagliata a dadini in una padella senza condimento, a fuoco basso. Aggiungere l'aceto quando la pancetta avrà preso colore. Versare il condimento sul tarassaco, regolare di sale e pepe e mescolare accuratamente.