

Carta d'identità

Leontodon tuberosus L.

Famiglia: Asteraceae

Etimologia: Il primo termine del binomio scientifico deriva dal greco *leon*, leone e *odontos*, dente, con riferimento alla forma delle foglie. Il secondo termine fa riferimento alla presenza di tuberi.

Nomi comuni in Italiano: dente di leone tuberoso. Meno usato i termini radicchello e cicoria selvaggia. Diversi i nomi dialettali.

Diffusione e protezione: è pianta comune in tutta Italia, tranne che nelle più estreme regioni di Nord-Ovest e Nord-Est. La pianta non è inserita nell'elenco di quelle officinali e non è soggetta a protezione.

Somiglianze e varietà: diverse le somiglianze e le varietà utilizzate ampiamente dalla tradizione alimentare (vedi testo).

Il dente di leone tuberoso

Il dente di leone tuberoso è pianta erbacea perenne molto comune presente in gran parte della Penisola, dal livello del mare fino ai 1000 metri, tranne in alcune regioni del Nord-Ovest e del Nord-Est. È alta di una trentina di centimetri, caratterizzata da radici ingrossate, con piccoli tuberi, e dalla presenza di una densa rosetta di foglie basali, pelose e spatolate, pennatopartite, con margine dentato non dissimile dalla *Hypochoeris radicata* ma inciso più profondamente nelle foglie più giovani. Dal centro della rosetta in primavera si sviluppano come per le altre specie scapi fiorali che portano all'apice un capolino di tipici fiori colore giallo.

L'etimologia della specie è chiara. Il primo termine del binomio scientifico

deriva dal greco *leon*, leone e *odontos*, dente, con più chiaro riferimento alla forma delle foglie, in questa specie decisamente dentate, non lontane da quelle del tarassaco. Il secondo termine fa riferimento alla presenza di tuberi.

Con il nome di dente di leone vengono chiamate anche specie simili, ma più spesso anche il tarassaco (*Taraxacum officinalis*), che appartiene a diverso genere e ha foglie meno frastagliate e con lobi decisamente più incisi (vedi schede). Il genere *Leontodon* è caratterizzato per un consistente numero di specie poliforme, molto somiglianti, in particolare riguardo alle foglie e alla loro pelosità, così che il riconoscimento non è sempre semplice e immediato.

L'uso del dente di leone

Alla pianta sono spesso attribuite funzioni tipiche di altre erbe amare. Dove è uso utilizzare cicoria e tarassaco come alimento medicinale allo scopo di depurare l'organismo e il sangue, lo stesso viene fatto con il dente di leone.



* V. nota immagine

Leontodon tuberosus

In cucina

Come per il tarassaco e altre specie simili si può utilizzare in cucina l'intera pianta, anche se in prevalenza si raccolgono e si consumano le rosette primaverili, apprezzate da chi ama il sapore amaro e le sue varianti (si rimanda alle relative schede per approfondimenti e per le ricette, buone anche per il dente di leone). Il consumo delle foglie è diffuso: quelle più giovani sono buone per le misticanze crude primaverili, ma con più frequenza vengono usate cotte per essere preparate come le altre simili erbe. I palati più attenti notano comunque le differenze e spesso danno la preferenza al tarassaco per il sapore più "pulito". Il dente di leone tuberoso è disponibile per l'utilizzo in cucina anche in pieno inverno e viene usata comunemente in molte aree centro-meridionali e del Mediterraneo. Oltre al tipico consumo delle foglie, si possono mangiare anche i tuberi, cotti e variamente conditi, mescolati o meno con le foglie.

È presente in tutta la Penisola, dal livello del mare fino alla montagna, tranne che in Sardegna, e ampiamente usato in cucina il dente di leone comune (*Leontodon hispidus* L., vedi scheda).

Il dente di leone comune è pianta erbacea perenne, alta fino a 30-40 cm, ha un rizoma obliquo, a volte ramificato, e una rosetta di foglie più o meno pelose, sinuose e dentate, più o meno profondamente. Gli steli portano tipici fiori solitari, di colore giallo-oro e i frutti sono acheni, poco adatti al trasporto da parte del vento.

L'etimologia della specie al greco *leon*, leone e *odontos*, dente, con però vago riferimento alla forma delle foglie, più

evidentemente dentate in altre specie. Il secondo termine fa riferimento all'ispido delle foglie di alcune varietà fogliari.

In cucina si consumano anche il Dente di leone crespo (*Leontodon crispus* Vill.) e il dente di leone di Leisser (*Leontodon leysseri* (Wallr.) Beck. Non è facile distinguere il primo dagli altri denti di leone, essendo presente nei pascoli e negli incolti di tutta Italia, isole escluse, e avendo le foglie più erette e solo la roncatura delle stesse foglie un poco più appuntita. Ha sapore meno apprezzabile, ma è commestibile come le altre specie e eventuali confusioni possono rendere solo meno gradevole il consumo.

Il dente di leone di Leisser, detto anche dente di leone tarassacoide, è in alcune località anche più abbondante del Tarassaco, ma è presente dal Nord fino alla Puglia con l'eccezione di Lazio ed Emilia. È specie che compare in estate per resistere fino alle prime gelate. Assomiglia ma è meno vistoso del tarassaco, per via dei fiori più radi e degli steli più sottili, anche se i fiori sono di un giallo vivo e presenta foglie meno roncinate e qualche volta con colorazione rossastra. È tuttavia specie dal sapore meno gradevole delle altre.

Ricette con il dente di leone

*Per l'uso che si fa del dente di leone sono adattabili pressoché tutte le ricette, tipiche o sperimentali, che si possono riferire alle più note erbe amare - cicoria, tarassaco o altre - sapendo che il sapore del dente di leone è più gradevole o più amaro e meno consistente a seconda della specie. Si rimanda alle altre schede e alle ricette del sito, oltre che alla principale scheda del *Leontodon hispidus*.*

** Hippolyte Coste - Flore descriptive et illustrée de la France, de la Corse et des contrées limitrophes, 1901-1906 – Questa immagine è di pubblico dominio poiché è cessata la vigenza del diritto d'autore.*