

Tossilagine *Tussilago farfara* L.

Della tossilaggine sono probabilmente noti più gli usi medicinali che quelli alimentari e più le foglie che i fiori, che spuntano in effetti prima di queste e per breve tempo, ma in cucina si possono usare entrambi. Piccola erbacea perenne, alta non più di una trentina di centimetri, che predilige ambienti umidi e acquitrinosi e terreni argillosi, ombrosi, ma che è presente in tutta Italia, dal piano a quote montane. Si nota soprattutto quando spuntano i fiori, che sembrano bucare terreni battuti, ghiaie e asfalto. È dotata di un grosso rizoma, carnoso e ricoperto di scaglie, lungo anche alcuni metri, ed è da questo che spuntano alla fine dell'inverno e all'inizio della primavera i fiori, su piccoli fusti che portano un solo capolino, composto, come molte piante della famiglia delle Asteraceae



cui appartiene, da un disco di fiori tubulosi gialli e numerosi fiori strettamente ligulati, sempre gialli. Dal rizoma, più tardi, spuntano foglie basali, con piccoli pelosi, quasi orbicolari o poligonali, dentate finemente al margine e cordate alla base, lanuginose e biancastre nella pagina inferiore. Le foglie del fusto sono appressate, tanto che in fase giovanile questo sembra squamato. La pianta è nota fin dall'antichità soprattutto come rimedio contro le affezioni dell'apparato respiratorio e le malattie da raffreddamento. Per l'uso terapeutico sono state utilizzate tutte le parti, contenenti molti principi attivi realmente efficaci. I prodotti che se ne ricavano, nei laboratori come nelle case, erano realmente in molti casi dei buoni rimedi pratici per

alleviare l'irritazione delle mucose bronchiali e gastriche: sciroppi per la tosse e le malattie invernali e foglie essiccate per combattere l'asma bronchiale in primo luogo, ma anche per altre patologie interne. Ma non solo, visto che se ne faceva frequentemente anche un uso esterno. La pianta è da tempo oggetto di studio e non mancano impieghi innovativi. Gli usi culinari sono nel nostro Paese veramente residuali e la pianta si raccoglie e si consuma sporadicamente, soprattutto in aree montane delle regioni centrosettentrionali. Se scarso appare il consumo delle foglie più tenere, quello dei fiori, che hanno un sapore anisato, da qualche decennio fa invece tendenza nella cucina più creativa che sperimenta con piante e fiori spontanei. Si possono usare in effetti dai gelati casalinghi allo zabaione, per burri aromatici e mescolati ai formaggi freschi. Entrambe le parti aeree (ma anche i boccioli) possono entrare comunque nelle insalate, in zuppe e minestre, in misticanze cotte da impiegare successivamente in altre preparazioni. È consigliabile lasciare in acqua o lavare abbondantemente le foglie da usare nelle insalate o da cuocere, per mitigare il sapore amaro. Per consumarle nelle insalate, se proprio interessa, è meglio tagliarle finemente. Si conoscono anche usi del rizoma, candito, e delle foglie, usate secche come tè dallo scarso sapore di liquirizia, e utilizzabili, tostate e polverizzate, al posto del sale. **Occorre ricordare che è opportuno un consumo limitato di questa pianta, peraltro non troppo comune, per via del contenuto di alcuni alcaloidi tossici che possono danneggiare il fegato se ingeriti in quantità rilevanti.**