

**Nomi comuni:** il nome di dente di leone, spesso attribuito al taràssaco, è comune e anche più appropriato per diverse specie del genere *Leontodon*, anzi più correttamente dovrebbe essere limitato a queste piante. In diversi casi anche nel linguaggio comune viene aggiunta una specificazione a “dente di leone” per distinguerlo da altre specie.

**Denominazione scientifica:** in Italia vegetano molte entità appartenenti al genere *Leontodon*. Quelle segnalate più sotto sono solo le più importanti usate nella tradizione alimentare. **Della specie principale, *Leontodon hispidus*, diamo una scheda a parte.**

**Famiglia:** Asteraceae

**Sinonimi:** numerosi i sinonimi delle varie entità, divisi tra diversi generi.

**Etimologia:** il primo termine del binomio scientifico deriva dal greco *leon*, leone, e *odontos*, dente, con riferimento alla forma delle foglie. Le specificazioni sono variamente finalizzate.

**Usi del dente di leone:** alle piante sono spesso attribuite funzioni tipiche di altre erbe amare, in cucina non meno che a scopo curativo. Dove è usanza utilizzare cicoria e taràssaco come alimento-medicina allo scopo di depurare l'organismo e il sangue, lo stesso viene fatto in genere con il dente di leone.

**In cucina:** al dente di leone sembrano fare riferimento ricette antiche che prevedono miscugli di erbe per insalate o frittate. Come per il taràssaco 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 decisamente amaro (anche se con varianti). Il consumo delle foglie è diffuso: quelle più giovani sono buone per le misticanze crude primaverili, ma vengono usate con maggiore frequenza cotte, spesso ripassate insieme ad altre simili erbe. I palati più attenti notano comunque le differenze e spesso danno la preferenza al taràssaco per il sapore più “pulito”.

**Le piante:** con il nome di dente di leone vengono chiamate diverse specie simili dello stesso genere che hanno lo stesso impiego in cucina, ma più spesso anche il taràssaco (*Taraxacum officinale*), che ha foglie meno frastagliate e con lobi decisamente più incisi. Il genere *Leontodon* è caratterizzato da parecchie specie polimorfe e talvolta davvero assai somiglianti fra di loro, in particolare quanto a forma delle foglie e loro pelosità, così che il riconoscimento dell'entità esatta non è sempre semplice e immediato. Il genere è presente in tutta la Penisola, dal livello del mare fino alla montagna, con diverse specie e sottospecie che hanno areali di diffusione regionali o subregionali. In Sardegna è presente solamente *L. tuberosus*.

***Leontodon autumnalis* L.** (qualche sinonimo), **dente di leone autunnale**. È presente dal Nord alla Sicilia, in quasi tutte le regioni. Ha foglie più sottili e, come



si intende anche dalla denominazione, è utile soprattutto in quanto, avendo peraltro un discreto sapore, è disponibile quando ci sono in giro poche erbe selvatiche da poter raccogliere.

**Leontodon tuberosus L., dente di leone tuberoso** (con diversi sinonimi, in particolare del genere *Thrinacia*). Il termine specifico fa riferimento alla presenza di tuberi nell'apparato radicale. È pianta erbacea perenne molto comune e presente in gran parte della Penisola, fino al Po, dal livello del mare fino ai 1000 metri. La pianta è alta 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. Dal centro della rosetta si sviluppano in primavera, come per le altre specie, scapi fiorali che portano all'apice un capolino di tipici fiori di colore giallo. Il dente di leone tuberoso è disponibile per l'utilizzo in cucina anche in pieno inverno e viene usato comunemente in molte aree centro-meridionali e nel resto del Mediterraneo. Oltre alle foglie, che hanno un sapore decisamente più gradevole di quello di altre congeneri, si possono mangiare anche i tuberi, cotti e variamente conditi, mescolati o meno con le foglie. In alcune zone della Sicilia sono tradizionali le "*purpette cu sucu*" preparate con questa erbacea lessata, fritte e poi servite con sugo di pomodoro. La pianta non è troppo dissimile dalla costolina, *Hypochoeris radicata*, ma il margine delle foglie più giovani è inciso più profondamente. Se una vale l'altra nella raccolta non c'è alcun problema, ma occorre tenere presente che questa pianta ha un più intenso sapore amaro.

**Leontodon crispus Vill.** (diversi sinonimi e di vari generi), **dente di leone crespo**. È presente nei pascoli e negli incolti di tutta Italia, Isole escluse, ed è abbastanza simile al dente di leone comune, avendo però le foglie più erette e una diversa roncinatura delle foglie. Si consumano sia le foglie che le parti sotterranee in misticanze e contorni cotti.

### **Torta di erbe e prosciutto**

**Ingredienti:** pasta sfoglia s. q. (si può ovviamente acquistare, altrimenti si prepara con 250 g di farina, 80 grammi di burro, 2 cucchiaini d'olio evo, un rosso d'uovo, acqua e sale, o multipli per dosi maggiori), 400 g di foglie di dente di leone (tenere, della rosetta, per evitare l'eccesso di amaro), 300 g circa di prosciutto crudo, 4 uova, 100 g di formaggio non stagionato (tipo asiago pressato), burro q. b. per imburrare lo stampo, sale e pepe q. b..

**Preparazione:** lessare le foglie, scolarle, strizzarle, tritarle grossolanamente e insaporirle in una terrina con pepe, sale e un filo d'olio. A parte tritare finemente il prosciutto e amalgamarlo con due uova sbattute. Stendere la sfoglia in uno stampo da forno adatto, ricoprendo anche le pareti e bucherellando il fondo con una forchetta. Posizionarvi il prosciutto amalgamato alle uova, sopra le fettine sottili di formaggio e sopra ancora le foglie tritate e insaporite. Coprire con un'altra sfoglia, adattando come opportuno i bordi e bucherellando anche la copertura con la forchetta. Passare in forno caldo a 180 gradi fino a doratura. Servire tiepido o anche freddo.