

---

## Tarassaco: molto più di un“erbaccia”

Lun 15/04/2024 - 10:57

Nel proprio giardino non è il benvenuto, perché la sua robusta radice a fittone può crescere fino a un metro di profondità ed è quindi difficile da estrarre. Stiamo parlando del tarassaco (*Taraxacum officinale*), chiamato anche dente di leone o cicoria selvatica. Cresce facilmente e in abbondanza nei prati e nei campi ricchi di sostanze nutritive, lungo i bordi delle strade e in luoghi soleggiate e si riconosce già da lontano per le sue infiorescenze di colore giallo brillante. Le foglie verde scuro sono fortemente lobate e formano una rosetta vicino al terreno. Il fusto cavo contiene una linfa lattiginosa bianca che macchia abiti e mani e può scatenare una reazione allergica. I semi del “soffione” si diffondono fluttuando nell’aria sotto forma di piccoli paracadute.

Sarebbe peccato considerare il tarassaco solo come una pianta selvatica indesiderata. Quasi tutte le parti della pianta possono infatti essere utilizzate per l’alimentazione: le foglie per le insalate (anche in combinazione con patate bollite o uova sode), pesto oppure zuppe, i fiori per il tè o lo sciroppo, i boccioli chiusi dei fiori possono essere cotti al vapore come i cavoletti di Bruxelles o messi in salamoia e utilizzati al posto dei capperi, la radice anch’essa può essere cotta al vapore, similmente alla scorzanera oppure essiccata, tostata e macinata per produrre un sostituto del caffè. Mentre i fiori sono leggermente dolci, le foglie e la radice hanno un sapore amaro e sono proprio per questo molto preziose per la salute. “Le sostanze amare stimolano infatti il flusso della bile, favorendo così la digestione dei grassi, alleviando flatulenza e gonfiore, stimolando il metabolismo e l’appetito, tutti motivi per cui il tarassaco viene utilizzato nella medicina popolare per curare disturbi epatici e biliari”, afferma Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti, elencando i numerosi effetti positivi del tarassaco. Il tarassaco è anche ricco di vitamine (vitamina C, provitamina A, vitamina K) e minerali (potassio, magnesio, fosforo, selenio). Grazie al suo contenuto di potassio, il tè di tarassaco preparato con foglie, radici e fiori ha un effetto diuretico. La radice contiene inoltre la fibra inulina, che ha un effetto prebiotico e favorisce la flora intestinale in quanto funge da nutrimento per i batteri dell’intestino. Tuttavia, grandi quantità di inulina sono difficili da digerire.

Si consiglia di evitare di raccogliere il dente di leone selvatico ai bordi delle strade, in zone sporche, sui prati fortemente fertilizzati e nelle aree utilizzate per l’agricoltura intensiva, poiché crescendo in questi

luoghi la pianta assorbe molti nitrati e può essere contaminata da metalli pesanti. Il momento migliore per raccogliere il tarassaco è poco prima della fioritura, dato che presenta un contenuto di principi attivi maggiore. Il periodo del giorno più indicato è la tarda mattinata di giornate soleggiate, perché grazie ai raggi del sole viene scomposta una parte del nitrato presente nella pianta. Le foglie giovani hanno un sapore più delicato e meno amaro di quelle più vecchie. Le persone allergiche ad altre composite come la calendula o la camomilla dovrebbero evitare di mangiare il tarassaco.