Il Tarassaco, l’oro giallo dei campi

In testata la foto della radice di Tarassaco essiccata.

Questi sono gli ultimi giorni di un Agosto che in molti ricorderanno. A dir la verità spesso guardando il cielo qui al nord mi è sembrato quasi autunno. Un’atmosfera particolare ideale per le mie passeggiate nei boschi. Con tutte queste piogge poi, alcuni penseranno che mi sia messa in cerca di funghi, e invece no! Io vado in cerca di radici per le mie pozioni.

Che sia un po’ strega? Ma nooo, scherzo, la verità è che mi piace passeggiare godendo della pace e dell’energia che trasmette la natura, ma soprattutto mi piace raccogliere erbe spontanee e radici dalle proprietà officinali. Non sono un’esperta, ma solo molto appassionata di terapie naturali. Ci sono popolazioni che ne fanno un culto, io ne faccio una filosofia di vita, fermamente convinta che la natura ci fornisca gratuitamente le difese necessarie per salvaguardare la nostra salute.

Oggi voglio parlare del **Tarassaco**, dal greco Taraxakos, che tradotto significa guarire. Una pianta selvatica estremamente adattabile dalle molte proprietà, conosciuta come **dente di leone** per le sue foglie dentate. E’ apprezzata soprattutto per le foglie ricche di vitamine che si raccolgono in primavera e che si utilizzano per insalate terapeutiche. Inoltre, grazie alle sue proprietà diuretiche, è un validissimo aiuto contro un antipatico disturbo che

colpisce le donne: la tremenda ritenzione idrica.



Passiamo alla radice. Ne vogliamo parlare? Io direi proprio di si, visto che la maggior parte delle proprietà disintossicanti e depurative sono concentrate proprio li. La **radice del Tarassaco** infatti, che pochi conoscono e utilizzano, ha degli usi molto interessanti. Si raccoglie nei mesi autunnali e, una volta tagliata a tocchetti ed essiccata, può essere usata per **decotti depurativi**.

Se tostata, si può utilizzare per un **buon surrogato del caffè**, mentre, facendone macerare 50 gr. in mezzo litro di vino bianco per una settimana, permette di ottenere un interessante **vino digestivo.**

Per riassumere…

- Il tarassaco è una buona fonte di ferro, potassio, calcio e beta-carotene.
- E’ un ottimo diuretico e depurativo.
- Facilita la funzione digestiva.

In cucina:

- Le foglie si possono consumare crude in insalata o saltate in padella con aglio e olio extra vergine di oliva.
- Sono ottime anche nelle minestre e nelle frittate.
- La radice, non ancora conosciuta come merita, è ottima semplicemente lessata e condita con un buon olio extra vergine di oliva.



Il Tarassaco o Dente di leone

Fonti: Piante Selvatiche di R. Chiej Gamacchi – Cibi che fanno bene cibi che fanno male di Tom Sanders, docente di nutrizione e dietetica presso King’s College, University of London – L’antico erbario di Gioia Romagnoli e Stefania Vasetti.