

IL TARASSACO



“Una volta, quando ero bambina, la maggior parte della gente era povera. Si coltivavano gli orti secondo le stagioni, non c’era modo di conservare la verdura in frigorifero, non c’erano le serre per proteggere le piante dal freddo. Quando l’inverno finiva, la prima pianta commestibile che spuntava era la “radicèla”, il tarassaco”.

La tradizione di utilizzare erbe spontanee in cucina affonda le proprie radici nella necessità. Il tarassaco, erba di campo comune in tutta Italia, cresce spontaneamente in tutti i terreni e segna l’inizio della stagione primaverile.

“I primi giorni di primavera le donne si recavano, con i loro cesti in mano, nei prati e lungo i campi per raccogliere le piante di tarassaco. Tutte andavano alla ricerca del radicchio da prato che avesse le foglie più tenere e fresche. Nel frattempo chiacchieravano. Era anche un’occasione per stare in compagnia e conversare tra loro”.

Sembra di vederle, queste donne, con le loro gonne lunghe e il fazzoletto in testa, un coltello in una mano e il cesto di vimini nell’altra, che a gruppetti vanno a raccogliere il radicchio da prato. Un momento di convivialità che si rinnova ogni anno, una tradizione che si perpetua e pare immutabile.

“La sera, a casa, le donne avevano il loro lavoro a pulire tutta quella verdura, lavarla e selezionarla. Le foglie più tenere venivano mangiate crude, in insalata, mentre quelle più vecchie e dure venivano cotte per poi accompagnarle con le uova sode, oppure soffritte con la cipolla e il burro, o ancora utilizzate per preparare una frittata. Altre parti del tarassaco venivano utilizzate per usi diversi. Della pianta non veniva buttato nulla”.

Maria, 1921

Il Tarassaco è una pianta appartenente alla famiglia delle Asteraceae, caratterizzata da foglie verdi lanceolate, stelo cavo lattiginoso, fiori ermafroditi di un colore giallo intenso. Cresce spontaneamente nelle zone temperato-fredde dell’emisfero boreale, a un’altitudine compresa tra 0 e 1700 m slm. In Italia lo si trova praticamente ovunque, nei prati, nei campi, negli incolti, lungo le strade e gli argini.

La fioritura avviene a inizio primavera, ma la raccolta della pianta, soprattutto in montagna, può protrarsi fino al tardo autunno, quando vengono estirpate anche le radici.

L’etimologia del nome, che deriva dal latino *Taraxacum*, è incerta; alcuni ritengono nasca dal termine arabo-persiano *tark-haskqun*, a sua volta derivante dal greco *taraxis*, malattia degli occhi, e *acheomai*, guarigione; altri lo attribuiscono alla voce persiana *talkhchakok*, erba amara. Utilizzato sin dal Cinquecento in cucina e come medicamento, viene chiamato con molteplici nomi popolari che ne richiamano la forma (dente di leone), le proprietà diuretiche (pissacàn), la commestibilità (radicio de pra, radicèla), l’utilizzo nei giochi infantili come cannuccia o trombetta (piva).

COMPONENTI DELLE FOGLIE E DELLO STELO

β -sitosterolo
 α -amirina
Stigmasterolo
Quercetina
Acido monocaffeiltartarico
Sesquiterpeni lattonici
Acido cicorico



COMPONENTI DEL FIORE

Acido caffeico
Acido clorogenico
Crisoeriolo
Luteolina
Acido cicorico
Acido monocaffeiltartarico

COMPONENTI DELLA RADICE

Taraxasterolo
Acido caffeico
Ixerina
Acido cicorico
Ainsloside
Tetraidroridentina B
Acido monocaffeiltartarico
11 β ,13-diidrolactucina
Taraxacolide β -D glucoside
Acido taraxinico

Proprietà nutrizionali. Le varie parti del tarassaco (foglie, fiori e radici) sono ricche di sostanze antiossidanti, antinfiammatorie, anti-iperglicemiche, come polifenoli, flavonoidi, fitosteroli (acido cicorico, acido caffeico, acido idrossicinnamico, taraxasterolo...). Tali elementi esercitano svariati effetti protettivi sul nostro organismo.

Innanzitutto, proprio grazie alle loro proprietà antiossidanti, le foglie e i fiori di questa pianta proteggono le cellule dai danni esercitati dai radicali liberi.

Un altro significativo effetto è la riduzione dei livelli di colesterolo totale, trigliceridi e lipoproteine nel sangue, grazie al processo che passa attraverso la diminuzione dello stress ossidativo dei lipidi. Acido cicorico, acido caffeico e taraxasterolo, uniti anche alla presenza di inulina nella radice della pianta, consentono inoltre di mantenere bassi i livelli di glicemia, sia stimolando la produzione di insulina, sia favorendo la captazione del glucosio a livello muscolare.

Tutte le parti della pianta contengono sostanze che hanno dimostrato di ridurre la coagulazione e l'aggregazione piastrinica; il tarassaco è, inoltre, conosciuto da secoli per le sue proprietà diuretiche.

Per queste capacità di migliorare l'assetto lipidico e di contribuire a mantenere adeguati livelli di glicemia, nonché di agire sul versante coagulativo e diuretico, il tarassaco appare indicato nell'alimentazione di diabetici, di persone con sindrome metabolica e di cardiopatici.

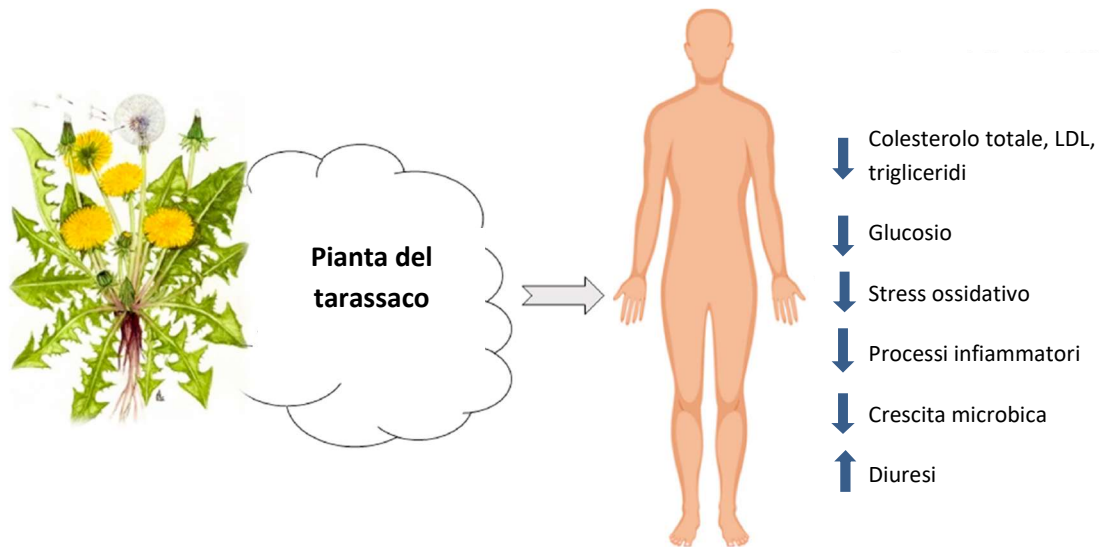
Per quanto riguarda l'apparato digerente, il taraxasterolo esercita un effetto protettivo sulla salute del fegato, poiché grazie alle sue proprietà antiossidanti limita i danni indotti da sostanze grasse ed epatotossiche; esso inoltre stimola la secrezione gastrica, migliorando la digestione.

La radice del tarassaco, amara a causa del contenuto in sesquiterpeni lattonici, è nota per la sua capacità di stimolare la secrezione della bile, favorendo la digestione dei grassi e l'eliminazione delle sostanze tossiche.

L'acido cicorico, la cui massima concentrazione si trova nelle foglie crude del tarassaco, ha spiccate capacità antiossidanti e antinfiammatorie che esplicano la loro azione a livello intestinale, migliorando il controllo delle malattie infiammatorie croniche e riducendo il rischio di tumore del colon.

Il tarassaco è, inoltre, ricco di vitamine (A, C, D, E, B), ferro, nonché una delle principali fonti di beta-carotene.

Numerosi studi scientifici hanno confermato le proprietà antidiabetiche, anti-ipercolesterolemiche, anti-reumatiche, anti-carcinogeniche, diuretiche, lassative e antimicrobiche del tarassaco, che è stato utilizzato per secoli in modo empirico come rimedio naturale per svariate patologie e che si conferma come una valida fonte nutrizionale nella cucina povera della nostra tradizione.



Lis, B. & Olas, B. Pro-health activity of dandelion (*Taraxacum officinale* L.) and its food products – history and present. *J. Funct. Foods* **59**, 40–48 (2019).

RICETTE

Insalata di tarassaco

Ingredienti: 400 g di foglie di tarassaco fresche e tenere, sale, olio EVO, aceto.

Preparazione: lavare con cura le foglie di tarassaco e condirle con sale, olio EVO, aceto. Per questa ricetta selezionare le foglie più piccole e tenere.

Insalata di tarassaco, mele, erba cipollina

Ingredienti: 100 g di foglie di tarassaco piccole e tenere, due mele Renette, un mazzetto di erba cipollina, sale, aceto, olio EVO.

Preparazione: lavare con cura le foglie di tarassaco, tagliuzzarle e mescolarle a cubetti di mela e all'erba cipollina sminuzzata, quindi condire con olio EVO, sale, aceto.

Insalata di tarassaco e uova sode

Ingredienti: 200 g di foglie di tarassaco grandi, un uovo.

Preparazione: per questa ricetta si possono utilizzare le foglie di tarassaco più grandi e meno tenere. Lavare le foglie di tarassaco e lessarle in una pentola d'acqua bollente; nel contempo lessare un uovo. Condire il tarassaco con sale e olio e aggiungere nel piatto l'uovo sodo tagliato a spicchi.

Frittata di tarassaco

Ingredienti: 100 g di foglie di tarassaco, un uovo, peperoncino, formaggio grana grattugiato.

Preparazione: lessare le foglie di tarassaco e sminuzzarle. Sbattere l'uovo con un po' di peperoncino e con un cucchiaino di formaggio grana, unirvi il tarassaco, quindi porlo in una padella. Cuocere a fuoco basso con il coperchio senza rimestare.

Risotto con il tarassaco

Ingredienti: foglie di tarassaco, riso, olio EVO, formaggio grana.

Preparazione: lavare e lessare il tarassaco nell'acqua bollente, sminuzzarlo, porlo in una padella con un goccio d'olio EVO e cuocerlo per pochi minuti. A quel punto aggiungere il riso, farlo tostare, sfumare con un goccio di vino bianco, poi cuocerlo con l'aggiunta di acqua o di brodo per circa 15 minuti. A fine cottura aggiungere dell'olio e del formaggio grana grattugiato per la mantecatura.

Zuppa di tarassaco

Ingredienti: 400 g di foglie di tarassaco, pane pugliese, un uovo, olio EVO.

Preparazione: lavare le foglie di tarassaco, tritarle grossolanamente e lessarle in un litro e mezzo di acqua salata per circa 20 minuti. Mettere in ogni piatto una fetta di pane pugliese tostato con sopra un uovo precedentemente sbattuto con un pizzico di sale e/o peperoncino; versarvi sopra la minestra di tarassaco e condirla con un cucchiaino di olio EVO e con una spolverata di formaggio grana.

Boccioli di tarassaco sott'olio

Ingredienti: 400 g di boccioli di tarassaco privi di gambo, un bicchiere d'acqua, un bicchiere di aceto, olio EVO, sale.

Preparazione: lessare i boccioli di tarassaco in acqua bollente salata. Farli asciugare bene, metterli nei vasi e coprirli con aceto e acqua precedentemente bolliti; aggiungere uno spicchio d'aglio e coprirli con olio EVO.

Bruschetta ai fiori di tarassaco

Ingredienti: fiori di tarassaco, pane raffermo, olio EVO, erba cipollina.

Preparazione: versare un filo d'olio EVO su delle fette di pane raffermo, quindi cospargerle con un trito di erba cipollina. Lessare brevemente i fiori di tarassaco, quindi disporli sulle fette di pane. Infornare per 5-6 minuti in forno ventilato, già caldo, a 180°, quindi servire subito.

Decotto di radice di tarassaco

Ingredienti: radice essiccata di tarassaco, acqua.

Preparazione: far bollire per qualche minuto un cucchiaino di radice essiccata in 250 ml d'acqua; lasciar riposare per 5 minuti, quindi filtrare. Il decotto può essere bevuto o utilizzato per uso cosmetico: applicato sulla pelle può, infatti, schiarire le efelidi e ha proprietà tonificanti.

Tisana al tarassaco

Ingredienti: 3 g di foglie e/o fiori di tarassaco secchi per tazza, o mezza tazza di foglie e/o fiori freschi per tazza di infuso; acqua.

Preparazione: lavare bene le foglie e i fiori (se freschi); disporre il tutto in un filtro all'interno di una tazza o di una teiera. Portare l'acqua ad ebollizione e versarla sul filtro, oppure sopra i fiori e le foglie fresche, e lasciare in infusione per 5 minuti. Filtrare e dolcificare a piacere.

I fiori di tarassaco possono essere utilizzati anche per la preparazione del miele; la radice, nei tempi passati, veniva talvolta tostata e macinata, per essere usata come surrogato del caffè.