

TARASSACO

Nome: Taraxacum officinalis.

Famiglia: Astracee composite.

Ordine: Asterales.

Sottoclasse: Asteridae.

Classe: Magnoliopsida.

Sottodivisione: Magnoliophyta.

Zona di diffusione: Si trova pressoché in tutto il mondo.

Dove si trova: Vegeta nei prati incolti, nei fossi, e si adatta a una gran varietà di ambienti. Erbacea perenne molto vitale. Continua a produrre foglie e fiori pressoché per tutto l'anno.

Descrizione: Il tarassaco, è il notissimo fiore giallo dei prati, i cui frutti formano il soffione con cui si divertono i bambini. Pianta erbacea perenne, alta 20-30 centimetri, ha una radice "carnosa" da cui hanno origine le foglie a mazzetto e più peduncoli fioriferi; le foglie glabre hanno una forma particolare ed inconfondibile: lanceolate-dentate (da cui dente di leone); i fiori sono numerosi per ogni piantina ed hanno un capolino giallo dorato; il piccolo frutto è un achenio munito di pappo (paracadute) che consente la sua dispersione con il vento. In autunno giungono a maturazione le piccole bacche lucenti dette botanicamente drupe, di color nero.

Parti utilizzate: Vengono usate foglie, i fiori e le radici.

Proprietà: Amaro-toniche, digestive, depurative, lassative, colagoghe.

Indicazioni: Per chi ha problemi di costipazione intestinale o di foruncoli derivati dal lento funzionamento del fegato l'infuso di tarassaco, preparato mettendo a bollire un cucchiaino di radice in una tazza d'acqua, costituisce un ottimo rimedio. Esso è anche un buon diuretico. Chi si sente sempre stanco dovrebbe provare a seguire per una quindicina di giorni la cura degli steli di tarassaco: si colgono steli fioriti, si lavano poi si stacca il fiore e si mastica lentamente lo stelo che è amarognolo croccante e succoso come un'insalata. Da cinque a dieci steli al giorno, presi per una quindicina di giorni, svolgono una benefica funzione depurativa, rigenerano l'organismo e danno nuovo vigore.

Curiosità: Già nel 1500 le virtù depurative del tarassaco erano conosciute ed apprezzate, a quei tempi addirittura si riteneva che indossando una collana formata da pezzi di radici di quest'erba si acquisisse maggiore serenità e migliorassero i rapporti sociali.

Modo di impiego: L'uso del tarassaco come depurativo risale alla medicina popolare ed è impiegato principalmente nelle "cure di primavera" per eliminare le sostanze tossiche accumulate aiutando così l'organismo nel periodo che comporta il maggiore sforzo di rinnovamento. A tale scopo la massima attività è posseduta dalla radice e dal fusto sotterraneo ma tradizionalmente vengono consumate anche le foglie in insalata. I boccioli non ancora schiusi posti sotto aceto si possono usare al posto dei capperi; la radice tostata in forno poi macinata fornisce un benefico surrogato del caffè.

