



# Tarassaco

**Famiglia:** Astaracee

**Altri nomi:** dente di leone, soffione, tarassacco *piscialetto*

**Habitat:** Il tarassaco cresce spontaneamente nelle zone di pianura fino ad una altitudine di 2000 m e in alcuni casi con carattere infestante. È una pianta tipica del clima temperato e, anche se per crescere non ha bisogno di terreni e di esposizioni particolari, predilige maggiormente un suolo sciolto e gli spazi aperti, soleggiati o a mezzombra. In Italia cresce dovunque e lo si può trovare facilmente nei prati, negli incolti, lungo i sentieri e ai bordi delle strade.



**Caratteristiche:** È una pianta erbacea e perenne, di altezza compresa tra i 3–9 cm. Presenta una grossa radice a *fittona* dalla quale si sviluppa, a livello del suolo, una *rosetta* basale di foglie munite di gambi corti e sotterranei. I fiori sono gialli e riuniti in capolini portati singolarmente all'apice dei fusti. I fusti sono disposti a formare un ombrello e sono dotati di un ciuffo (pappo) che favorisce la disseminazione anemofila.

## Cucina

Nelle arti culinarie è apprezzata l'insalata primaverile depurativa, sia da sola che in mescolanze varie. Anche i petali dei fiori possono contribuire a dare sapore e colore ad insalate miste. I boccioli sono apprezzabili se preparati sott'olio. I fiori si possono preparare in pastella e quindi friggere. Le tenere rosette basali si possono consumare con soddisfazione sia lessate e quindi condite con olio extravergine di oliva, sia saltate in padella con aglio (o ancor meglio con aglio orsino).

## Salute

In medicina popolare il tarassaco viene usato come: epatico / biliare, antireumatico spasmolitico, anaflogistico, diuretico, antiscorbutico. Moderne ricerche hanno confermato che il Tarassaco aumenta la secrezione della bile e stimola la secrezione biliare, utile quindi in caso di itterizia, calcoli biliari e in genere di insufficienza epatica. Ha proprietà amaro- toniche e digestive utili per l'inappetenza e i disturbi della digestione. Il Tarassaco è ritenuto infine blando lassativo e un lenitivo delle infiammazioni emorroidali. La sua funzione disintossicante si riflette sulle pelli impure e malsane rendendole fresche e luminose.