



TARASSACO

Famiglia: *Asteracee*

Genere: *Taraxacum*

Specie: *Taraxacum Officinale*

ASPETTI BOTANICI: È un'erba di bassa statura dotata di grosse radici a fittone e foglie disposte a rosetta (incise in modo irregolare). Il gambo del fiore va da i 10 e 40 cm, vuoto internamente e qualora viene tagliato rilascia un lattice bianco. Il fiore è inizialmente di colore giallo-dorato dà luogo più tardi ai pappi piumosi che racchiudono i semi. È una pianta euro-siberiana divenuta cosmopolita e presente in tutto il territorio italiano. Vegeta durante tutto l'anno ma la fioritura si ha in primavera verso Aprile-Maggio.

UTILIZZAZIONE: Viene utilizzato come diuretico (di fatti il nome volgare è "piscialletto"), depurativo, antiscorbutica, antidiabetica. Viene inoltre utilizzata nelle gastriti, dispepsie, costipazioni abituali, nelle cure depurative primaverili, contro il catarro bronchiale, le emorroidi, l'acne, il diabete e le malattie della pelle.

Il succo viene anche utilizzato come detergente. Le sostanze presenti in questa pianta, come gli steroli, vitamine, sali minerali, inulina e principi amari, hanno anche proprietà purificanti, antinfiammatorie e disintossicanti nei confronti del fegato: favoriscono l'eliminazione delle scorie (zuccheri, trigliceridi, colesterolo e acidi urici) rendendo il tarassaco una pianta epatoprotettiva, indicata in caso di insufficienza epatica, itterizia e calcoli biliari.

USO CULINARIO: Le foglie, ricche di vitamina A, crescono intorno alla fine dell'inverno e sono ottime nelle insalate (crude) o come verdura cotta, nelle cure per la depurazione del sangue. La radice può essere tostata e macinata e può sostituire il caffè di cicoria; mentre i boccioli dei fiori possono essere utilizzati

come i capperi. In molte regioni medioeuropee veniva preparata la marmellata di fiori di tarassaco.

PARASSITI: Le sue foglie vengono spesso colpita de un fungo (Erysiphe cichoracearum) che le ricopre di una patina biancastra.

CLIMA E TERRENO: Il tarassaco cresce spontaneamente nelle zone di pianura fino a un'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.

TECNICHE CULTURALI: Viene fatta un'aratura annuale del terreno, una fresatura primaverile e il terreno viene rullato sia prima che dopo la semina. La concimazione deve essere da media ad elevata.

La semina va effettuata verso marzo-aprile in fila continua alla distanza di 60 cm tra le file.

Inoltre, bisogna mantenere il campo pulito dalle malerbe per mezzo di frese tra le file e a mano sulla fila.

RACCOLTA: Le radici vengono raccolte alla fine del primo anno a mano o con macchine scavatuberi . Le radici raccolte vanno lavate e tagliate a pezzi per favorirne l'essicazione.