



Tussilago farfara

FAMIGLIA: *Asteraceae*

GENERE: *Tussilago*

SPECIE: *T. farfara*

CARATTERISTICHE BOTANICHE.

Foglie basali: le foglie radicali, a disposizione spiralata, sono molto grandi, rotondeggianti e lungamente picciolate.

Il bordo è angoloso e dentato, mentre la superficie è verde e glabra di sopra e bianca cotonosa di sotto. Queste foglie compaiono solo dopo la fioritura, anzi a fiori appassiti.

Foglie cauline: le foglie del caule sono abbraccianti, di tipo squamoso e a forma lanceolata; il colore è arrossato. Le foglie sono ricche di mucillagine e olio essenziale.

I fiori sono attinomorfi, tetra-ciclici (formati cioè da quattro verticilli: calice - corolla - androceo - gineceo) e pentameri (calice e corolla formati da 5 elementi). Il colore dei fiori è giallo vivo tendente all'arancio (soprattutto i fiori del disco centrale).

HABITAT, DIFFUSIONE E DISTRIBUZIONE.

Diffusione: la diffusione di questa pianta sul territorio italiano è totale ed è comune anche in Europa e in Asia. Si trova anche in Africa settentrionale e nell'America del nord.

Habitat: l'habitat tipico di questa specie sono luoghi umidi e sottoboschi in terreni a natura argillosa; ma anche campi coltivati, ambienti ruderali, vicinanze dei corsi d'acqua, ghiaioni e pietraie. Dopo la fioritura con le grandi foglie tende a ricoprire vaste aree di terreno, risultando quindi semi-infestante e di difficile estirpazione a causa del profondo rizoma. Il substrato preferito è sia calcareo sia siliceo con pH basico e medi valori nutrizionali del terreno che può essere mediamente umido.

PRINCIPI ATTIVI E PROPRIETÀ.

Tutta la pianta è attiva e contiene alcaloidi pirrolozidinici, tussilagine, flavonoidi, carotenoidi, triterpeni. Le foglie e il rizoma contengono acido tannico, glucoside amaro, olio essenziale, cera, resina, pectina, inulina, fenolo, colina e tracce di sali minerali. I fiori contengono mucillagine, acido tannico, destrina. Il rizoma contiene inoltre petasine. Il colore giallo dei fiori è dovuto alla xantofilla.

Calma la tosse più stizzosa, favorisce l'espulsione delle secrezioni bronchiali, è un potente antinfiammatorio, un efficace antinevralgico ed è emolliente. In cosmetica viene utilizzata come ingrediente di creme antirughe e preparati lenitivi per pelli sensibili. È

diaforetico, agevola la traspirazione cutanea. È un rilassante dei muscoli e dei vasi sanguigni grazie alle petazine presenti nel rizoma.

UTILIZZO.

La Farfara è una delle piante più conosciute in erboristeria, ma viene usata anche in farmacologia contro la tosse e l'asma. Altre proprietà sono: decongestionanti (diminuisce l'apporto sanguigno in una data parte del corpo). La radice invece è usata come diaforetico (agevola la traspirazione cutanea).

Parti usate: i fiori raccolti senza gambo prima della completa fioritura con i quali (una volta essiccati) si preparano tisane e infusi. Le foglie invece si raccolgono in estate e senza gambo. In alcune regioni italiane viene regolamentata la massima quantità di raccolta di questi fiori.

ESIGENZE PEDOCLIMATICHE.

Il Tussilago si adatta a qualunque tipo di terreno da quello arido e sabbioso a quello argilloso o roccioso purchè ben drenato. Eventuali ristagni idrici provocherebbero il marciume delle radici.

COLTIVAZIONE.

E' una pianta che viene coltivata con successo nell'orto e di recente anche come pianta ornamentale nelle aiuole dei giardini vista la sua resistenza alle avversità.

ESPOSIZIONE.

Il farfaro cresce bene nelle zone soleggiate, semiombreggiate e anche ombrose. Resiste al freddo e al gelo ma non sopporta il caldo afoso dell'estate.

ANNAFFIATURE.

Il farfaro è una pianta che si accontenta delle piogge e dell'umidità ambientale e pertanto va irrigata solo in caso di prolungata siccità.

CONCIMAZIONE.

Per contenere lo sviluppo eccessivo della vegetazione, la pianta va concimata una sola volta, in autunno, somministrando intorno al colletto un po' di concime organico.