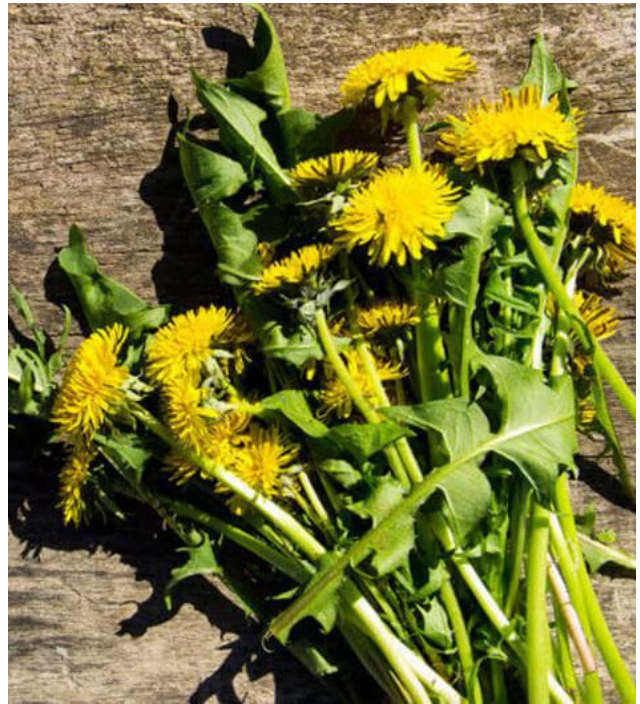


Taraxacum officinale

Caratteristiche

È una pianta erbacea e perenne, di altezza compresa tra 10 e 30 cm. Presenta una grossa radice a fittone dalla quale si sviluppa, a livello del suolo, una rosetta basale di foglie munite di gambi corti e sotterranei.

Il fusto, che si evolve in seguito dalle foglie, è uno scapo cavo, glabro e lattiginoso, portante all'apice un'infiorescenza giallo-dorata, detta capolino. formata da due file di brattee membranose, piegate all'indietro e con funzione di calice, racchiudenti il ricettacolo, sul quale sono inseriti centinaia di fiorellini, detti flosculi. La fioritura avviene in primavera, per la maggior parte in aprile-maggio ma si può prolungare fino all'autunno.



Esistono alcune piante velenose che assomigliano al Taraxacum



Senecio vulgaris



Senecio jacobaea



Scheda erboristica

Nome comune	Tarassaco, Dente di leone, Soffione, Cicoria selvatica
Nome scientifico	Taraxacum officinale
Famiglia	Asteraceae (Composite)
Parte utilizzata	Foglie, radici, fiori
Periodo di raccolta	Foglie: primavera – Radici: autunno – Fiori: primavera
<i>Principi attivi</i>	Inulina, lattoni sesquiterpenici (taraxacina), flavonoidi, sali minerali, vitamine A, C, K
<i>Proprietà principali</i>	Diuretica, depurativa, coleretica, antinfiammatoria, leggermente lassativa
Uso interno	Forma: Infuso, decotto, succo fresco, tintura madre Indicazioni: Ritenzione idrica, insufficienza epatica, inappetenza, stitichezza lieve, depurazione primaverile
Uso esterno	Forma: Cataplasmi, impacchi, unguenti Indicazioni: Infiammazioni cutanee, acne, punture di insetto, eczemi
Controindicazioni	Evitare in caso di calcoli biliari, ostruzione delle vie biliari, ulcera gastrica o ipersensibilità. Consultare un esperto in gravidanza e allattamento

Taraxacum officinale”Descrizione delle foglie”

Le foglie del Taraxacum sono semplici, oblunghe, lanceolate e lobate, con margine dentato (da qui il nome di dente di leone) e prive di stipole. Il fusto, che si evolve in seguito dalle foglie, è uno scapo cavo, glabro e lattiginoso, portante all’apice un’infiorescenza giallo-dorata, detta capolino.



Taraxacum officinale”Descrizione dei fiori”

I fiori del Taraxacum sono dei capolini di colore giallo intenso. I capolini si chiudono al calar del sole e si riaprono al ritorno della luce (il tarassaco è conosciuto anche come girasole dei prati).

Terminata l’infiorescenza al posto dei fiori nascono i frutti, chiamati acheni, strutture simili a ciuffi di peli bianchi con una conformazione rotonda, che a sua volta è detta soffione

Il fiore di tarassaco, noto come dente di leone, è formato da due file di brattee membranose, piegate all’indietro e con funzione di calice, racchiudenti il ricettacolo, sul quale sono inseriti centinaia di fiorellini, detti floscoli.

I fiori possono venire impiegati per la formulazione del cosiddetto “dendion wine”, ovvero una bevanda alcolica al fiore di tarassaco, oppure per la marmellata o per un particolare sciroppo (sostituto del miele) con aggiunta di limone



Taraxacum officinale”Proprietà terapeutiche”

Il Taraxacum stimola la funzionalità biliare, epatica e renale, cioè attiva gli organi emuntori (fegato reni, pelle) adibiti alla trasformazione delle tossine, nella forma più adatta alla loro eliminazione (feci, urina, sudore)

Il tarassaco rimuove dal corpo i residui che si formano nell'organismo in seguito all'ingestione di cibi di difficile digestione. Con la sollecitazione della produzione di acido biliare si migliora la digestione dei grassi e si riduce nel contempo la formazione di calcoli biliari.

Grazie alle sue proprietà il Tarassaco sostiene la funzione digestiva e favorisce la regolarità del transito intestinale, può avere un effetto diuretico, contribuendo ad aumentare la frequenza di minzione e favorendo l'eliminazione dei liquidi in eccesso, Infine, il tarassaco ha trovato applicazione anche nella cura di problemi epatici e alla cistifellea. Dal punto di vista nutrizionale è una fonte di antiossidanti dall'azione antitumorale e protettiva nei confronti di pelle e occhi.

Il periodo di raccolta ottimale delle infiorescenze e delle foglie è la primavera per la produzione dei fiori, mentre per le radici è l'autunno, anche se è una pianta che si trova tutto l'anno, perché perenne. È però importante raccoglierlo lontano da strade che assorbono i metalli pesanti e nel periodo balsamico della pianta, quindi quando il sole è pieno dalle 12 alle 15, e quando non abbia piovuto da almeno un paio di giorni. Una volta raccolti, fiori e foglie devono essere lavati ed asciugati, e successivamente possono essere consumati oppure essiccati. Le foglie del tarassaco hanno un sapore amarognolo conferito dagli acidi tarassinici, dalle proprietà benefice.

▣ Preparazioni e utilizzi del Taraxacum

Nell'infuso non si raggiunge mai la temperatura di ebollizione: quando l'acqua è ben calda, ma ancora non bolle (arriva a circa 95°), si spegne il fuoco e la si versa sugli ingredienti della tisana, spesso fiori e foglie. Lasciare in infusione per quattro o cinque minuti coperto prima di filtrare e gustarlo. «L'infuso di tarassaco è un ottimo tonico, ricostituente e digestivo, oltre che un diuretico, depurativo del fegato e del sangue, utile a contrastare i disturbi dispeptici.



È sconsigliato assumere tarassacum in caso di ulcera peptica, calcoli alla cistifellea, gastrite o in caso di ipersensibilità accertata verso uno o più componenti. L'utilizzo di questa pianta è controindicato per adolescenti con meno di 12 anni, per donne in gravidanza o in fase di allattamento».

Nel decotto si utilizzano invece più spesso le radici, e le si fanno bollire per diversi minuti: occorre versare un cucchiaio di radici essiccate (oppure una manciata di radici fresche ben lavate) in un pentolino con acqua, metterle sul fuoco e, quando bolle, lasciare sobbollire per almeno 10 minuti. Quando si spegne il fuoco bisogna lasciare in infusione per quattro o cinque minuti coperto prima di filtrare. Il decotto ha proprietà diuretiche e drenanti tanto da chiamarlo "piscialetto". Le radici di tarassaco contengono tarasserolo, vitamine, inulina e i sali minerali (calcio, ferro, sodio, fosforo, magnesio, potassio, selenio e zinco): ecco perché il decotto di tarassaco è considerato uno dei rimedi naturali più efficaci per stimolare la funzionalità biliare, depurare fegato e reni dalle tossine e favorire la digestione. Se si tostano in padella le radici prima di fare il decotto si ottiene una bevanda simile al caffè che ha una blanda azione energizzante».

Le dosi consigliate sono circa 3-6 grammi di radice di tarassaco al giorno in due-tre tazze d'acqua, oppure 40 gocce di tintura madre per 3 volte al giorno,

La Tintura madre di Tarassaco è specifica per la depurazione dell'organismo dalle tossine organiche. Favorisce una buona funzionalità del fegato e dei reni, migliora la digestione, stimola la produzione di bile e favorisce la diuresi. Ottimo nel cambio di stagione per drenare gli organi emuntori.

Pianta di tarassaco, completa di fiori, radici e foglie;

Alcol a 95° per uso alimentare Una bottiglia di vetro dove lasciare a macerare il preparato;

Alcuni flaconi di vetro scuro dove andare poi a sistemare la tintura madre una volta realizzata.

Una volta raccolto il tarassaco andrà lavato per bene in ogni sua parte, fiori e radici comprese, aggiungendolo all'alcol già presente nel contenitore destinato alla macerazione. Andrà lasciato, macerare per 25 giorni. A quel punto filtrare il tutto e riporre in flaconi con tappo dal colore possibilmente scuro





L'oleolito al tarassaco è un rimedio naturale ottenuto dalla macerazione delle foglie e fiori di tarassaco in olio extravergine di oliva, infatti è ricco di proprietà depurative, drenanti e antinfiammatorie, questo oleolito è particolarmente apprezzato per il suo effetto benefico sulla pelle e sui tessuti. Ha proprietà elasticizzante, ammorbidente e con azione antirughe

Prendere i fiori secchi di tarassaco metterli in un vaso di vetro e versiamo dell'olio di oliva, (eventualmente potete utilizzare l'olio di mandorle dolci), ricoprendo tutti i fiori, chiudiamo ermeticamente il barattolo. Avvitiamo il coperchio e mettiamo il vasetto in una casseruola. Aggiungiamo acqua fino al collo del contenitore, poi poniamo sul fuoco a fiamma dolce per 3 ore circa.

Consigliamo di conservarlo in luogo asciutto e buio.

Pomata di Tarassaco

200 grammi di olio di tarassaco
30 grammi di cera d'api

Mettere tutto nel pentolino alto. Adesso in un'altra pentola con dell'acqua sul fuoco a bassa temperatura immergiamo il pentolino a bagnomaria, attendere che la cera d'api si sciolga.

Togliere il pentolino con il composto dalla pentola, ora è pronto per essere versato nei contenitori che avremo preparato.

Aspettiamo che si solidifichi e adesso la nostra pomata è pronta.

Questa pomata è perfetta per alleviare le infiammazioni della cute, le ustioni, anche quelle solari e attenuare il prurito per le punture di insett



Controindicazioni: La presenza di principi amari nel tarassaco potrebbe causare degli effetti collaterali e disturbi gastrici in coloro che soffrono di ulcera peptica, gastrite, reflusso gastroesofageo, ipercloridria o calcoli delle vie biliari

Taraxacum officinale "In cucina"

Polpette di Taraxacum

Per prima cosa lava accuratamente le foglie di tarassaco, e lessale per circa 25 minuti in una pentola aggiungendo una quantità d'acqua sufficiente a ricoprirle.

A cottura ultimata scola le foglie e tritale finemente con una mezzaluna.

Lessa anche una patata, schiacciala e versala in una ciotola. Unisci l'uovo e amalgama i due ingredienti, quindi aggiungi il tarassaco tritato, sale e pepe.

Mescola con un cucchiaio prima di versare il formaggio e uno dei 3 cucchiari di pane grattugiato.

Amalgama il tutto fino a quando il composto apparirà ai tuoi occhi sufficientemente compatto. Con le mani forma le polpette, passandole nel pane rimasto.

Ultimata questa operazione potrai passare alla cottura, versando abbondante olio in una padella. Inizia a friggere solo quando quest'ultimo sarà bollente, facendo attenzione a cuocere entrambi i lati delle polpette in modo uniforme.

Una volta tolte dalla padella ponile su un piatto coperto di carta assorbente, presentandole in tavola ancora calde.

Marmellata di Taraxaco

- 1 arancia biologica tagliata a spicchi
- 1 limone biologico tagliato a spicchi
- 700 grammi di zucchero
- 1 litro d'acqua
- 200 fiori (senza foglia o parti verdi)

Pulire bene i fiori e togliere tutti gli elementi verdi. Mettere il tutto (escluso lo zucchero) a bollire per circa un'ora. Filtrare il liquido ed aggiungere lo zucchero. Portare tutto in ebollizione per altri 45 minuti. Si formerà un liquido di colore e consistenza simile al miele. Invasare caldo e conservare al buio e al fresco.

Taraxacum officinale "Curiosità"

Il soffione ha un significato simbolico profondo collegato al desiderio, all'infanzia, ma anche all'idea del distacco, del viaggio, della libertà e della rinascita.

Il nome soffione deriva dalla particolare caratteristica che lo contraddistingue: dopo la sfioritura, infatti, i semi si raccolgono in una sfera piumosa simile a un pon pon, pronti a disperdersi al primo soffio di vento. Simili a paracaduti, volano nell'aria attaccati a piccoli ombrellini. Gli sono stati attribuiti poteri magici e ha ispirato più di una leggenda.