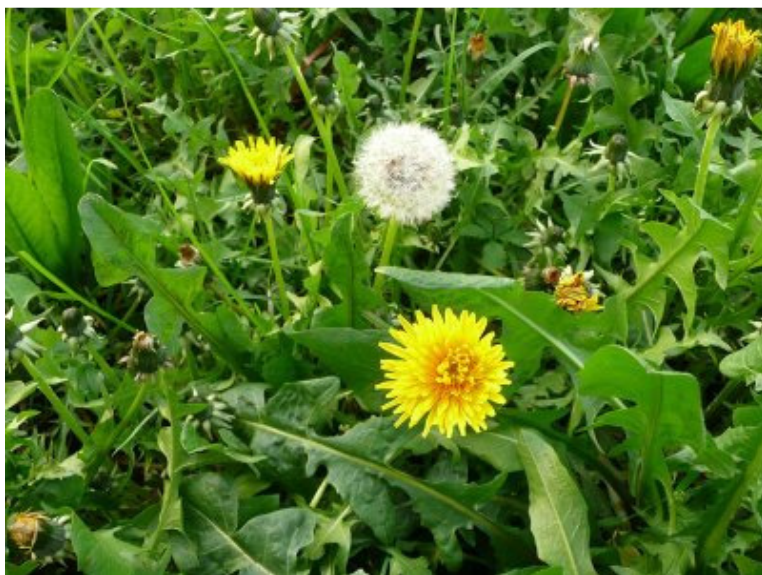


Taraxacum officinale Weber



Nomi comuni: è una pianta erbacea perenne comunemente chiamata: Tarassaco, Dente di leone, Soffione, Piscialetto;

Famiglia: *Asteraceae*;

Parti utilizzate: radice e pianta intera;

Impiego terapeutico: le sue principali sostanze utili sono **principi amari** che agiscono positivamente sul fegato e sull'apparato digerente. Da non trascurare è la sua attività diuretica. Per queste sue peculiarità, il Tarassaco è un'ottima pianta **depurativa**. **Si sconsiglia comunque** di adoperarne gli **estratti** in caso di calcoli delle vie biliari con relative occlusioni.

Habitat: si trova in tutta l'Italia dal mare ai monti ed in quasi tutto il mondo.

Etimologia: non si è molto certi sull'origine del nome, essendo questa una pianta molto adoperata sin dall'antichità e in molte aree anche geograficamente distanti. Qualche Autore ne fa derivare il nome da un termine arabo che vuol dire semplicemente "erba amara". Altri Studiosi lo riferiscono a due parole greche "Tarasso" che vuol dire "sconvolgo, disturbo" e "Acos", "rimedio, medicina". Quindi il tarassaco è il depuratore per eccellenza, il farmaco capace di sanare gli sconvolgimenti o disarmonie del corpo, provocati essenzialmente da tossine dannose per il fegato. Nel XV secolo il nome "tarassaco" fu introdotto in Europa dal botanico tedesco Adam Lonitzer. Nel 1780 il botanico tedesco Wigger, in una sua pubblicazione, descrisse per la prima volta e scientificamente il genere *Taraxacum*.

Usi alimentari:

- Foglie: si consumano lessate come verdura e crude come insalata.
 - Fiori: i capolini possono essere messi sotto sale come fossero capperi; i fiori sbocciati si utilizzano nelle insalate. Con i fiori si possono preparare amabili confettura. Prezioso, infine, è il suo miele.
- Radici: si consumavano cotte sotto la cenere. Erano e sono un surrogato del caffè.

Curiosità: la medicina popolare, sin dai tempi antichi, ha adoperato il tarassaco come stimolante delle funzioni epatiche. Al contrario, gli antichi testi, compresi i più importanti Erbari illustrati, ignorano questa preziosa pianta. Nella seconda metà del 1500 furono ripresi gli studi su questa pianta, prima le fu riconosciuta soltanto l'attività diuretica e, successivamente, tutte le altre proprietà. La moderna fitoterapia ne ha confermato il valore terapeutico, grazie ai risultati di prove di laboratorio e cliniche.