



Taraxacum officinale Famiglia ASTERACEE

TARASSACO COMUNE

ETIMOLOGIA – L'origine del nome generico non è certa, forse deriva dal persiano *erba amara* o dal greco *taraxis* (guarisco) con riferimento alle proprietà medicinali della pianta, a cui per altro si riferisce anche il nome specifico.

AMBIENTE - In Italia il tarassaco è diffuso in tutto il territorio, sovente ha carattere infestante, ma particolarmente nelle zone di bassa e media montagna dell'Italia settentrionale; cresce in genere in ambienti antropizzati, nei prati stabili concimati invecchiati, nei frutteti e vigneti ineriti, negli incolti, lungo i sentieri; fiorisce da febbraio a giugno o a seconda delle zone, anche tutto l'anno, vegeta sino a 2.000 m.

CARATTERI BOTANICI - È una pianta erbacea e perenne, di altezza compresa tra 3 e 9 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.

FOGLIE -semplici, oblunghe, lanceolate e lobate, con margine dentato e prive di stipole.

FUSTO - si evolve in seguito dalle foglie, è uno scapo cavo, glabro e lattiginoso, portante all'apice un'infiorescenza giallo-dorata, detta capolino.

FIORE - è ermafrodita e di forma ligulata, cioè la corolla presenta una porzione inferiore tubolosa dalla quale si estende un prolungamento nastriforme composto dai petali.

FRUTTI - sono acheni grigiastri, sormontati da un pappo di setole bianche, il caratteristico globo piumoso dal quale deriva uno dei nomi volgari della pianta *soffione*.

USI - Questa pianta ha notevoli virtù medicinali, è ricca di vitamine, glucidi, sali minerali, tannino e contiene sostanze amare, inulina, tarassacina e tarassosterina.

Il tarassaco ha proprietà diuretiche, stimolanti, amaro-toniche e digestive, ha inoltre la capacità di aumentare la secrezione di bile, utile quindi per la cura dei dismetabolismi epatici; è coadiuvante tradizionale per l'insufficienza epatica, per le intossicazioni alimentari, per la stipsi. Per la sua funzione detossicante è consigliato per la cura della pelle, in particolare per gli inestetismi della cellulite e come integratore nelle diete dimagranti.

L'infuso dei fiori, applicato localmente, schiarisce le efelidi.

Il lattice degli steli può essere usato sulle verrucche per eliminarle. Questa pianta è anche buona mellifera.

Le foglie di tarassaco bollite sono un contorno prelibato, i petali e le giovani foglie possono essere preparati in insalata, i boccioli dei fiori possono essere conservati sottaceto, oppure canditi. La radice essiccata e tostata è un succedaneo del caffè, cruda è ottima in pinzimonio.

La radice essiccata e tostata è un succedaneo del caffè, cruda invece è ottima in pinzimonio.

Tutta la pianta può essere usata per preparare vino, birra e amari.

