

TARASSACO

Taraxacum gr. officinale

Famiglia: Asteraceae

Nomi comuni: tarassaco, dente di leone, soffione, taràssacco, piscialetto, pisciacane, polenta del diavolo, cicoria, girasole, orologio del pastore. Pissenlit (francese).

Nomi locali (piemontese.): *girasul dij pra*, *pissacan*, *pissalèt*, *mur pursin*.

Parte utilizzata: fiori, boccioli, steli, foglie, radice.

Fioritura: marzo÷ottobre.

Distribuzione ed ecologia

È una specie di origine eurosiberiana, divenuta poi cosmopolita, presente in tutta Italia (secondo alcune fonti, ad eccezione di Trentino-Alto Adige); è comunissima in Piemonte.

Indifferente al tipo di substrato, al pH e all'umidità del suolo, ma necessita di terreni ricchi di sostanze azotate. È una pianta erbacea perenne, generalmente sinantropica (cioè legata agli ambienti antropizzati), molto frequente nei prati, negli incolti, lungo sentieri e strade, negli ambienti ruderali, dalla pianura fino a 2000 m s.l.m.

Raccolta e preparazione

Ai fini alimentari e curativi le foglie si raccolgono all'inizio della primavera, prima che fiorisca, mentre le radici si raccolgono in autunno.

Composizione e proprietà

Possiede principi amari, come tarassicina, tarassasterolo e altri terpeni, steroli, tra cui sistosterolo, caroteni: xantofille, flavonoidi (apigenina-7-glucoside), acido caffeico, fino al 18% di zucchero (fruttosio) in primavera, fino al 40% di inulina in autunno (dal 15 al 25% in estate e dall'1 al 2% in primavera). Inoltre possiede numerosi enzimi e potassio.

È una pianta con potente attività depurativa e di drenaggio, stimolando l'eliminazione delle tossine nell'organismo attraverso gli emuntori naturali come fegato, reni, intestino e pelle, regolando la secrezione sebacea.

