

CAMPERBERING

IL TARASSACO

a cura di Elisabetta Tommasi

Care amiche, chi di voi non ha mai sentito parlare di un'erba selvatica detta in varie regioni *crecione*, *soffione*, *pischiacane* o *cicoria selvaggia* alzi la mano e legga attentamente quanto segue. Questa volta mi dilungo nel parlare del TARASSACO, pianta erbacea perenne comune in tutta la nostra penisola il cui nome originale forse deriva dal persiano "Erba Amara" oppure "Cura dei turbamenti" a causa delle sue proprietà medicinali.

La possiamo trovare fiorita da febbraio a giugno e nelle nostre zone tutto l'anno nei luoghi erbosi, nei prati incolti ed anche nei boschi, ovviamente non vi consiglio di raccoglierla sotto casa o nei giardini pubblici per...ovvi motivi di inquinamento e di igiene; è veramente facile riconoscerla per il portamento del suo rizoma verticale alto fino ad una quarantina di cm. e naturalmente per i suoi vistosissimi fiori con la corolla tubolare prolungata in una ligula di color giallo. Quali sono le proprietà terapeutiche o gastronomiche è presto detto: in cucina si usano le foglie giovani che crude o cotte compongono ricercate insalate depurative anche se amarognole, mentre i boccioli dei fiori si possono mettere sotto aceto come i capperi facendone poi uso per insaporire varie vivande.

Parliamo della droga della nostra pianta, il rizoma, che possiamo raccogliere in ottobre - novembre



oppure in febbraio prima che la verdura rifiorisca, lo laviamo per eliminare residui terrosi e ne tagliamo via le radichette laterali, quindi, come ho suggerito altre volte, lo facciamo essiccare al sole od in forno a temperatura moderatissima ponendolo poi in



vasetti di vetro.

Il TARASSACO è una delle erbe più note reperibili negli armadi terapeutici popolari anche perchè contiene vari principi attivi come la colina od il tannino e l'inconscueta sostanza amara detta *Taraxacina*. Se prepariamo un "succo" con 100 grammi di radici fresche, 20 grammi di alcool puro, 15 grammi di glicerina ed una ventina di grammi di acqua, prendendone 4 cucchiaini da cucina al giorno, potremo decongestionare il fegato giacché il preparato favorisce il deflusso della bile.

Se invece parliamo del classico infuso, fatto con 15 grammi di foglie fresche in un litro di acqua, oppure

del decotto ricavato con 50 grammi di radici in un litro di acqua, in entrambi i casi ingerendone due tazze nell'arco della giornata per una settimana, avremo messo in atto una cura primaverile con azione tonica, lassativa e depurativa del sangue.

Dimenticavo di dirvi che coloro che hanno problemi di efelidi, preparando l'infuso di fiori con la stessa quantità di acqua, ed applicandolo per qualche giorno sulle parti in questione, otterranno un loro gradevole schiarimento.

Non mi resta che augurarvi come al solito una buona raccolta... ed alla prossima dalla vostra ELISABETTA