
Il tarassaco

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Si chiama (dal greco tarasseo = io guarisco) una piccola pianta che fiorisce in primavera e si trova facilmente in campagna nei prati, sul ciglio dei fossati, nei luoghi incolti dalla pianura alle zone submontane e montane. Il tarassaco - chiamato anche dente di leone per le sue foglie dentellate, soffione, cicoria selvatica e con altri diversi nomi dialettali - si riconosce facilmente per i fiori gialli e per i semi che, una volta maturati, formano una sfera (pappo). Il tarassaco è una pianta erbacea perenne, che appartiene alla stessa grande famiglia botanica delle margherite; talvolta infestante, è molto diffusa in tutta l'Europa e nell'Asia. Ha delle proprietà benefiche straordinarie perché contiene diverse sostanze medicamentose che svolgono molteplici azioni sul nostro organismo, è ricca di minerali ed ha un contenuto di provitamina A superiore a quello della carota. Il tarassaco è considerato uno dei migliori rimedi per il fegato e ne migliora la funzionalità. Studi condotti su esseri umani e su animali da laboratorio hanno dimostrato che alcune sostanze contenute nella radice cilindrica e carnosa di questa pianta aumentano il flusso della bile, migliorando alcune patologie come la congestione epatica, l'infiammazione dei dotti biliari, l'epatite, i calcoli biliari e l'itterizia. Il tarassaco viene tradizionalmente usato anche come aiuto per dimagrire nel trattamento dell'obesità. Questo fatto ha spinto i ricercatori a studiarne gli effetti sul peso corporeo degli animali da esperimento. Gli animali che hanno assunto un estratto fluido di foglie di tarassaco per un periodo di almeno un mese hanno perso circa il 30 per cento del loro peso corporeo e si ritiene che tale dimagrimento sia dovuto in particolare alla proprietà diuretica della pianta. Specialmente in passato, in primavera, con le foglie e le radici di tarassaco si usava fare infusi e decotti ritenuti molto efficaci per cure depurative. In farmacia e nelle erboristerie si vendono anche diversi preparati a base di tarassaco (capsule di estratto secco, ecc.). Le foglie, per il loro gradevole sapore amaro, sono buone per insalate e si mangiano sia da sole che insieme ad altre erbe.