

TARASSACO: IL SOFFIONE CHE DEPURA

LA BOTTEGA DELLO SPEZIALE

Roberto Salvioni

In maggio, la bellezza del mondo vegetale delle nostre campagne è qualcosa di particolare: la primavera matura si sta preparando per la calda estate e dà il meglio di sé nello spettacolo della fioritura della maggior parte delle piante. Ritroviamo questa pienezza della primavera nell'antico verbo *ammaiare* che, oggigiorno in disuso, significava 'abbellire con ghirlande di fiori' o 'addobbare con festoni floreali' tipici di questo mese. Un altro richiamo a questo mese è nel nome botanico dell'odoroso mugghetto, *Convallaria maialis* L., così chiamato perché predilige le umide vallate (*convallaria*) e fiorisce proprio ora, di maggio (*maialis*, dal latino *maius*, 'maggio').

Ma la pianta di cui ci occupiamo questo mese è il tarassaco (*Taraxacum officinale* Web., *Asteraceae*, composite): è il notissimo fiore giallo dei prati i cui frutti formano il noto soffione. I bambini (e non solo) si divertono a disperderne nel vento i singoli frutti con il loro pappo a forma di paracadute. Il fiore è importante perché è diffusissimo, facilmente riconoscibile e molto utile per la sua forte azione depurativa dell'organismo, particolarmente indicata in questo periodo. Come droga, se ne impiega la radice contusa insieme con le foglie, escludendo i fiori. La radice è una tipica radice a fittone: per estirparla bisogna ricorrere alla vanga o meglio ancora a un estirpatore di radici (altrimenti la parte inferiore rimane nel terreno e riemette un nuovo germoglio). Dall'inizio della primavera i fiori gialli conferiscono a prati e pascoli uno splendido aspetto colorato e brillano sotto il sole; con il cattivo tempo si chiudono e diventano del tutto insignificanti.

La storia di questa pianta ci dice che è stata da sempre compresa nella famiglia delle insalate, cicorie, indivie ecc., con prevalente importanza nel campo alimentare.

Il Mattioli (XVI secolo) ci dice che «in Toscana (è chiamata) Piscia al letto... Grugno di porco, Dente di leone, Dente di cane, Capo di mona-



co... Esce di terra questa pianta nel primo entrare della Primavera... con foglie intagliate... simili alle saette... Il fiore giallo si converte in un capo tondo lanuginoso... fatto con non poco artificio di natura... Tutta questa pianta cotta, mangiata conforta lo stomaco: cruda ristagna il corpo: però si loda per la disenteria non poco, massimamente cotta con le lenticchie. Il succhio bevuto giova a i flussi della sperma. Cotta nell'aceto, mitiga i dolori dell'orina. La decozione di tutta la pianta si dà utilmente nel trabocco di fiele». Sempre il Mattioli ne riporta una proprietà che non abbiamo mai trovato e che è, a dir poco, curiosa, dalla quale peraltro lo stesso autore si dissocia. Sentite: «scrivono alcuni superstiziosi, ovvero sperimentatori degli occulti secreti di natura, che il suo succhio incorporato con olio, unto per tutto il corpo fa impetrare favori appresso a i grandi magnati, conseguir da loro ciò che si desidera. Ma parmi cosa veramente sciocca». Il Lemery (XVIII secolo) ci dà la singolare spiegazione di due dei no-

mi con cui era chiamata la pianta: «Dente di Leone, perché le foglie di questa pianta rappresentano ne' loro tagliuzzamenti le mascelle di un Leone guernito de' suoi denti. Capo di Monaco, perché dopo la caduta dei fiori di questa pianta comparisce una spezie di testa nuda».

Veniamo quindi all'uso attuale del tarassaco. Le sue foglie costituiscono una popolare insalata primaverile: hanno un gradevolissimo sapore amaro aromatico e si mangiano sia da sole che insieme con crescione e altre erbe, da tempi immemorabili. L'analisi chimica e biologica ha messo in evidenza i principali componenti attivi del tarassaco: vi sono abbondanti vitamine, in particolare la vitamina C, sostanze amare ed enzimi in grado di stimolare l'attività delle grandi ghiandole, soprattutto fegato e reni. Tutti questi elementi insieme formano il fitocomplesso della pianta e ne indirizzano l'attività. L'energica azione diuretica ci chiarisce il nome volgare da sempre usato, quello di «piscialetto».

Sul fegato, il tarassaco ha

un'importante azione colagoga, ne incrementa cioè la secrezione, previene la formazione dei calcoli nella cistifellea e facilita l'eliminazione del colesterolo.

Il principio amaro, la tarassacina, è contenuta nell'erba intera, ma soprattutto nella radice, perciò la cosa migliore è impiegarle insieme: «radix taraxaci cum herba». Per il decotto se ne fanno bollire 1-2 cucchiaini in un bicchiere d'acqua per qualche minuto e se ne bevono 1-2 tazze al mattino e alla sera per alcune settimane di seguito. In alternativa, si può assumere in una delle tante forme farmaceutiche presenti sul mercato, molto attive e anche più comode, come le capsule di estratto secco, le gocce di tintura madre, succhi di pianta intera, da sola o insieme ad altre erbe dalle caratteristiche simili, che ne potenziano l'azione.

Queste cure naturali disintossicanti sono molto utili, oltre che in questo periodo, anche in autunno; per questo, il consiglio è di programmarne l'uso a cicli durante l'anno.