



Tarassaco o Dente di Leone

Il Tarassaco sicuramente è l'erba spontanea più conosciuta e più raccolta.

Infatti, a primavera lungo qualunque strada, anche quelle di grande comunicazione, si vedono molte persone curve a raccogliere questo vegetale per usarlo, purtroppo, in insalata. Non ho usato l'avverbio «purtroppo» per sbaglio perché le persone che raccolgono il Tarassaco lungo le strade non sanno o non tengono conto che questa pianta salutare e benefica di per sé, è piena di piombo tetraetile, da diventare invece una pianta quasi velenosa. Quindi se si raccoglie questa pianta volendo godere delle sue virtù e volendo portare in tavola un piatto veramente salutare, bisogna aver cura di raccogliercela in prati distanti dalle grandi strade, in prati in aperta campagna.

Il Tarassaco fa un fiore giallo che quando è maturo si trasforma in una sfera bianca che i bambini si divertono a disfare, soffiando. Forse è questo il motivo per cui viene anche chiamato «soffione».

Conosciuto da sempre come «verdura» depurativa è stato consumato crudo o cotto sulle mense di molte generazioni, in insalata o adoperato per uso medicinale in decotti e infusi. Le radici, che si raccolgono da maggio a ottobre (si possono essiccare al sole per uso invernale) contengono: tarassicina, tarassina, tarasserolo (che agiscono sul fegato e sulla cistifellea), acido caffeico, oleico, linoleico, vitamina A B C D PP. Le foglie (fresche o essiccate) contengono: fitosterolo, tarassina, colina, vitamina C, tracce di tannino

Uso culinario: Le foglie di Tarassaco vanno di preferenza consumate crude in insalata, da sole, o aggiunte a altre verdure crude o in insalate miste. Cotte, si usano come Spinaci, passati al burro o in insalata condita con olio e limone e consumata appena tiepida.

Si possono unire alle Bietole da taglio, alla Borrachine, alla Malva, alle Ortiche cotte stufate. *Le foglie di tarassaco stufate, sono un ottimo **contorno adatto a carni rosse alla griglia o a petti di pollo lessati.***

Si possono aggiungere alla minestra di verdura le foglie di Tarassaco più spesse.

Occorre aggiungerne pochissime, perché altrimenti la minestra prende un sapore troppo amaro.

| | |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Riso con Tarassaco | Preparazione: |
| | <p>Lessate le foglie di tarassaco in poca acqua salata, poi tritatele.</p> <p>Fate rosolare il riso nel burro e olio con un po' di cipollina, bagnatelo con brodo ed a metà cottura aggiungete la verdura cotta; portate a termine la cottura bagnando pian piano con vino bianco,regolate il sale ed il pepe. A piacimento aggiungete, prima di portare a tavola, un po' di panna da cucina; servite caldo.</p> |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Penne al Tarassaco | Preparazione: |
| <p>Ingredienti: per 4 persone</p> <p>320 g di penne semintegrali</p> <p>350 g di pomodori pelati</p> <p>350 g di tarassaco (o dente di leone)</p> <p>50 g di cipolla</p> <p>2 spicchi di aglio</p> <p>maggiorana</p> <p>pecorino fresco</p> <p>olio extravergine di oliva</p> <p>sale e pepe</p> | <p>Mondare e lavare il tarassaco. Tagliarlo a pezzetti di circa 4 cm e scottarlo in acqua salata per alcuni minuti. Colare conservando l'acqua di cottura. Tritare la cipolla con uno spicchio d'aglio e farla appassire in 3 cucchiaini di olio e poca acqua. Aggiungere i pelati, il tarassaco, la maggiorana, il sale, il pepe e cuocere per 15 minuti circa. Nell'acqua di cottura del tarassaco, lessare le penne al dente e condirle con la salsa preparata. Mescolare e spolverizzare con il pecorino prima di servire.</p> |

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Frittelle con fiori di Tarassaco | Preparazione: |
| <p>Ingredienti: 4 tazze di fiori di dente di leone lavati ed asciugati, 150 g. di farina bianca, un bicchiere di vino bianco secco, 1 tuorlo e due albumi, 1 bicchierino di brandy,zucchero ed olio</p> | <p>Con la farina, il vino, il tuorlo, il brandy, lo zucchero e i due albumi ben montati a neve fate una pastella. Immergetevi i fiori e frigeteli in olio caldissimo.</p> |