

Il tarassaco non fiorisce ancora: una opportunità , raccogliamoolo

Inviato da Marista Urru
lunedì 23 marzo 2009

Vedete dalla foto, se mai non ne conosceste il nome, quanto è comune questa erba medicinale. Viene chiamato anche dente di leone, pare perché ha le foglie dentellate, ma anche insalata matta, non so il perché , ma in casa mia così la chiamavano e lo usavano davvero in insalata crudo quando ancora era tenerissimo, appena spuntato.

Del tarassaco usiamo tutto, radici, foglie e fiori. I fiori dovrebbero essere già spuntati e in parecchie zone già lo sono e vengono usati per decotti depurativi e vitaminici, da me per fortuna non è ancora fiorito e solo negli angoli più riparati è in boccio.

Le piantine raccolte

come una cicoria, lessate, magari mescolate a cicorie vere, crespino, bardana, centaurea è ricca di minerali, disintossica, favorisce la digestione, ottimo come diuretico , un tempo veniva considerato un rimedio per i reumatismi.

In autunno estirpatene le radici e se avete la centrifuga , traetene il succo : sa 20 a 40 gr al giorno, contro stitichezza, disturbi circolatori.

Come verdura cotta, per fargli conservare le sostanze, cuocetelo per 10 minuti in poca acqua, quando questa è consumata, impiattate e condite con olio e limone.

Tisana :fate bollire in un litro di acqua un paio di manciate di foglie fresche, bevete questa tisana gradevolmente amara prima di ogni pasto.

Un tempo questa acqua veniva usata per lavare il viso, dicevano che aiutava a ripulire dall'acn

I fiori . vengono usati per uno sciroppo che ho assaggiato troppo tempo fa per saper dire se oggi potrebbe piacere

1 litro

acqua fredda, 100 gr fiori di tarassaco, mettere a fuoco lento , fino a portare alla ebollizione. Togliete le pentola dal fuoco e lasciate riposare per una notte. Passate con panno di lino o simile, spremete i fiori quando ha scolato bene, al sugo ottenuto aggiungete 1 kg di zucchero e due o tre fette di limone, rimettete sul fuoco bassissimo , senza coperchio e senza fare bollire, perché evaporano, alla fine avrete uno sciroppo dolce, cattivo non era, ma eravamo nel dopoguerra , chi sa oggi che effetto che fa?

bardana, pianta depurativa specie per la pelle, se vedete ben nella foto sopra il tarassaco cresce in accoppiata talvolta con la bardana

Centaurea volgare

La troviamo davvero ovunque e se la osservate vi accorgete che è della stessa famiglia del fiordaliso, anche questa è erba medicinale e depurativa

