

Scheda di auto produzione e raccolta

IL TARASSACO

NOME SCIENTIFICO: Taraxacum officinale Weber

NOME COMUNE: Dente di leone, Radicchiella, Soffione, Tarassaco Radicchiella, Pisciacane, Piscialletto, Barba del Signore, Ingrassaporci, Cicoria matta, Cicoria selvatica.

FAMIGLIA: Asteraceae (Composite).



Caratteristiche:

è una pianta diffusa praticamente ovunque fino a 2000 m di altitudine tanto che viene considerata un'infestante. È una pianta erbacea e perenne, di altezza compresa tra i 3-9 cm. Presenta una grossa radice a fittone dalla quale si sviluppa, a livello del suolo una rosetta basale di foglie munite di gambi corti e sotterranei. Infatti, le foglie sono tutte radicali, vale a dire che partono direttamente dalla

radice e sono molto grandi, lunghe, disposte a rosetta alla base con evidente nervatura centrale di un bel verde tenue e profondamente dentate.

Il capolino è formato da due file di brattee membranose, piegate all' indietro e con funzione di calice racchiudenti il ricettacolo sul quale sono inseriti centinaia di fiorellini, detti floscoli.

Ogni fiore è ermafrodita e di forma ligulata, cioè la corolla presenta una porzione inferiore tubolosa dalla quale si

Ravioli di Tarassaco

Ingredienti: 600 g di foglie tenere di Tarassaco, 300 g di farina, 200 g di ricotta, 4 uova, 130 g di grana grattugiato, 3 cucchiaini di olio, 40 g di burro, cannella, sale, pepe

Pulire e sbollentare il Tarassaco in acqua salata, scolarlo, tagliarlo a striscioline e passarlo in padella per qualche minuto con un poco di olio.

Quando si sarà raffreddato metterlo nella terrina insieme alla ricotta, a 100 g di grana, e a 1 uovo. Mescolare e aggiungere un poco di cannella, una manciata di pepe, e un pizzico di sale.

Preparare una sfoglia piuttosto sottile con la farina e le uova ricordando di tenere a parte un poco di albume. Tagliare la sfoglia in quadrati di circa 5 cm e mettere nel centro una cucchiata di ripieno. Spennellare i bordi con l'albume e richiudere a triangolo premendo sui lati. Cuocere in acqua salata per 7 minuti circa. Condire con burro e grana.

Minestra con boccioli di tarassaco

Sbattere il tuorlo di un uovo ed aggiungere i boccioli ancora chiusi del Tarassaco con alcuni fiori dell'Albero di Giuda. Mescolare e unire poi l'albume montato a neve. Allungare con acqua e portare a bollore per pochi minuti.

Risotto con tarassaco, carote e senape

Soffriggere uno scalogno, una puntina d'aglio (se piace) ed un cucchiaino di semi di senape gialla in olio evo, aggiungere il riso e farlo tostare. Aggiungere una parte del tarassaco tritato e lasciar insaporire per alcuni minuti mescolando. Unire na carotina a pezzetti, un cucchiaino di capperi e del brodo vegetale bollente quanto basta per portare il riso a cottura. Saltare in padella il rimanente tarassaco con olio evo e uno spicchio d'aglio. Servire il risotto accompagnato dal tarassaco saltato.

estende un prolungamento nastriforme (ligula) composto dai petali. L'androceo è formato da 5 stami con antere saldate a tubo; il gineceo da un ovario infero, bi-carpellare ed uniloculare, ciascuno contenente un solo ovulo e collegato, tramite uno stilo emergente dal tubo, ad uno stimma bifido.

La fioritura avviene in primavera ma si può prolungare fino all'autunno. L'impollinazione è di norma entomogama, ossia tramite insetti pronubi, ma può avvenire anche grazie al vento (anemogama). Da ogni fiore si sviluppa un achenio, frutto secco indeiscente, privo di endosperma e provvisto del caratteristico pappo: un ciuffo di peli bianchi, originatosi dal calice modificato, che, agendo come un paracadute, agevola col vento la dispersione del seme, quando questo si stacca dal capolino.

Habitat ed esposizione: Il *Taraxacum* è pianta delle regioni a clima temperato, ove vivono circa 60 specie diverse. La tipica radice a fittone richiede un terreno sciolto; pur vegetando con vigore ovunque il tarassaco predilige i luoghi aperti e soleggiati.

Coltivazione: La pianta non presenta particolari difficoltà nella coltivazione.

Moltiplicazione: Il dente di leone, grazie alla facilità con cui il vento disperde i suoi semi, si risemina in genere spontaneamente.

Possibili usi: Il tarassaco, o radicchiella costituisce una delle insalate primaverili più apprezzate, grazie al sapore amarognolo, ma gradevole e alla ricchezza in vitamine (A e C) e sali minerali. Le foglie sono una verdura da consumare anche cotta, dopo averla lessata. Un decotto di radice di dente di leone esercita un'efficace azione diuretica in quanto fornisce all'organismo potassio; con le radici essiccate e tostate si ottiene un succedaneo del caffè, meno gradevole per il palato di quest'ultimo, ma anche meno nocivo al nostro organismo.

IL TARASSACO IN CUCINA

Attenzione! Non usare in cucina piante di tarassaco irrorate da erbicidi o fertilizzanti. Raccogliere solo foglie giovani e fiori di piante lontane dalle strade. Lavarle molto bene prima dell'uso.

Insalata primaverile (per 6 persone)



400 gr. di tarassaco giovane
3 uova sode
10 gherigli di noce
2 cucchiaini di senape
4 cucchiari di succo di limone
Olio extravergine di olive q.b
Sale e pepe q.b.

Dopo aver ben pulito il tarassaco ed eliminate le foglie più dure condirlo con una salsina preparata emulsionando tutti gli ingredienti ad eccezione delle uova sode e dei gherigli di noce che aggiungerete in seguito (i gherigli divisi in quattro parti e le uova sode a spicchi). Volendo si può aggiungere alla salsina una puntina di zucchero.

Insalata invernale (per 6 persone)

Preparare 6 ciotole di tarassaco, ridurre a pezzetti le foglie con le mani, se di dimensioni troppo grandi. Con un coltello affilato pelare al vivo 3 arance rosse o sanguinelle, raccogliendo il succo che uscirà. Dividere gli spicchi nei 6 piatti, cospargere il tutto con 75 gr. di gherigli di noce spezzettati uniti a 100 gr. di Roquefort (o altro tipo di formaggio "blu"). Con 60 ml di succo d'arancia fare una vinaigrette sbattendo velocemente il succo e l'olio, se possibile di noce, aggiungere poi sale e pepe nero. Versare il condimento sull'insalata e servire subito.

