

INCONTRI L'ORTO DEL SIGNORE

Parti utilizzate:Foglie,radici.
Principi attivi:sostanze amare,fitosteroli,tannini,vitamine.
Impieghi terapeutici: infuso,tintura,decotto.
È una erbacea perenne,
Radice:fittonante.Foglie:seghettate, dentate.Fiori:tutti ligio luti,colore giallo intenso;
Frutto:è un achenio costuluto che porta un vistoso ciuffo a paracadute di sottili peli bianchi.

Curiosità:Il nome risale al periodo del Medioevo ed è di origine araba,il cui significato è "CICORIA SELVATICA".Nel seicento la sua radice era utilizzata come amuleto.Dal XVI secolo si impose come 'droga' officinale presso tutti i farmacisti,che la chiamavano HERBA TARAXOCOM ovvero ERBA URINARIA.

COMMESTIBILITA':
ECCELLENTE

TARAXACUM OFFICINALE

(Weber).

Nomi italiani:Tarassaco,pisciacane, dente di leone,soffione.
Fam.:composite.Fioritura:marzo-agosto.
Raccolta:Primavera,estate,autunno.
Parti utilizzate:Foglie,radici.
Principi attivi:sostanze amare,fitosteroli,tannini,vitamine.



IN CUCINA...



.... In Cucina

Usi gastronomici: le foglie più tenere vengono consumate crude in insalate o cotte come verdura depurativa; i boccioli chiusi in sottaceti.



Fiori di tarassaco in pastella

Per 4 pers.

*200g di fiori di tarassaco, 4cucchiai di farina,
4cucchiai d'acqua, 4cucchiai di olio d'oliva, sale.*

Preparazione: Fare la pastella mescolando bene farina e acqua, fare riposare per 30 minuti, poi immergervi i fiori uno per uno e friggere nell'olio bollente. Una volta dorati scolarli e servire caldi.

Insalata di tarassaco

per 4pers.

*200g di foglie di tarassaco, 1 melagrana, 1mela, 20g di pinoli,
1scalogno, 2cucchiai d'olio d'oliva, sale.*

Preparazione: Tritare lo scalogno aggiungere l'olio d'oliva, il tarassaco ben pulito e lavato e fare saltare in padella velocemente con i pinoli. Tagliare la mela a pezzettini poi comporre il piatto sistemando il tarassaco e i semi di melagrana e la mela tagliata a dadini. Infine condire con una emulsione di aceto balsamico, olio e un pizzico di sale.

E buon appetito