



Il Taràssaco

Il **Taràssaco comune** o **Dente di Leone** (*Taraxacum officinale*) è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle *Asteraceae*.

È originario dell'Europa orientale, ma oggi è ormai diffuso un po' in tutto il mondo, soprattutto in Europa, Asia e Nord America. La pianta del Tarassaco cresce spontaneamente in prati, giardini e terreni incolti; è caratterizzata da foglie dentellate (da cui il nome "Dente di Leone"), da un fiore giallo brillante a forma di stella e da pappi bianchi (più noti come "soffioni"), atti alla dispersione dei semi tramite il vento.

Tra le molteplici piante benefiche per il nostro organismo, il Tarassaco spicca per le sue numerose proprietà salutari, infatti nonostante si tratti di una pianta piuttosto comune, vanta innumerevoli proprietà, non a tutti note.

È una pianta ricca di vitamine e minerali ed è un ottimo alleato per la depurazione dell'organismo, in quanto sostiene il corretto funzionamento del fegato e il drenaggio dei liquidi corporei, favorendo l'eliminazione delle tossine. Essa sostiene la funzione digestiva e favorisce la regolarità del transito intestinale grazie alle sue proprietà amaricanti (cioè il suo tipico sapore amaro). Inoltre il Tarassaco è un diuretico naturale che facilita l'eliminazione dei liquidi in eccesso; infine è un antiossidante naturale grazie ai *flavonoidi*, utili a contrastare i radicali liberi e a prevenire l'invecchiamento cellulare.

Le sue foglie possono essere consumate bollite, oppure quelle più giovani possono essere consumate anche crude in insalata, o usate per fare tisane e decotti.

(dal web)