

Pietro Ficarra – Stefania Scaccabarozi

**Il taràssaco in cucina.
Consigli, gastronomia, 90+ ricette.**

Presentazione

Quello che avete tra le mani è un libro di cucina, anche se si tratta di una pubblicazione che si concentra su un alimento in particolare e anche un po' singolare: il taràssaco, una delle erbe più note e diffuse, nell'alimentazione con le piante spontanee, nella cultura popolare e nei campi. Il piccolo libro che vi proponiamo contiene consigli sulla raccolta e il consumo e suggerimenti gastronomici ma è anche un ricettario intorno a una piantina, comune in gran parte d'Italia, che può facilmente diventare l'ingrediente principale e distintivo di molte preparazioni.

Come altri lavori della collana "Cucina selvatica per tutti" poniamo anche qui l'attenzione all'impiego culinario della pianta e lo facciamo mediante proposte in forma di ricette che spaziano in un ampio spazio gastronomico, che possono ben adattarsi alla diversità dei gusti personali e tutte già sperimentate da noi.

Inauguriamo con questo lavoro una serie, speriamo lunga, di ricettari, sia monografici, dedicati alle specie spontanee più usate nelle tradizioni locali del nostro Paese, sia in funzione dell'impiego nel corso di tutto l'anno di numerose piante spontanee alimentari che appartengono alla flora italica, non solo quelle note ma anche meno usuali, sulla linea tracciata fin dall'inizio per la collana.

Fedeli a questa e agli scopi del nostro lavoro, le proposte fanno sempre riferimento all'idea di "cucina selvatica" quotidiana per tutti, possibile nelle cucine di casa e praticata da tutti coloro che possono contare su saperi, tecniche e attrezzature, anche notevoli, ma non necessariamente professionali o proprie dell'alta cucina.

Tutti i ricettari sono destinati alla tavola quotidiana e alla dispensa che può avere spazio nelle nostre case. Propongono una cucina poco complicata anche se magari da blogger, buona per sperimentare ma fatta soprattutto per la gola e per il divertimento di provare sapori e combinazioni insolite.

In questo ricettario, trattandosi di una monografia, un minimo di approfondimento sul taràssaco sarà doveroso e non mancheranno i consigli specifici, dalla raccolta al servizio a tavola. Nelle raccolte delle nostre proposte ai fornelli si parlerà invece delle specie "q. b.", come si direbbe giusto nelle ricette di cucina. Per saperne di più, per il riconoscimento, i preliminari del momento culinario e per tutti gli approfondimenti possibili, rimandiamo invece chi è interessato ai lavori specifici della nostra collana.

Il volumetto è destinato ai molti che sono già raccoglitori e consumatori di questa pianta, ben nota alla maggior parte degli appassionati che

frequentano questo ambito gastronomico di nicchia, e più o meno esperti del selvatico o almeno delle c. d. "erbe amare", le più tipiche "erbe di campo". Come gli altri libri della collana però, anche questo può essere apprezzato dai curiosi interessati, che magari si avvicinano per la prima volta al selvatico e per i quali il taràssaco può costituire un ideale punto di partenza.

La scelta di dare inizio alle monografie a partire dal taràssaco va considerata anche come un ulteriore piccolo contributo alla conoscenza del tema della cucina selvatica per coloro che non sono particolarmente esperti, con il vantaggio rispetto ad altre specie, non indifferente, che raccolta e impiego sono attività che possono interessare tutto l'anno e con grande soddisfazione a tavola.

Come per gli altri lavori, anche questo potrà servire comunque non solo agli appassionati di cucina selvatica ma anche a coloro che sono variamente interessati ad attività divulgative che hanno attinenza con il tema della natura in tavola e a chi è attento allo sviluppo più originale della ristorazione tradizionale e del turismo gastronomico.

febbraio 2025

Pietro Ficarra, Stefania Scaccabarozzi

Introduzione

Il discorso intorno alle piante spontanee alimentari e alle erbe in particolare, e soprattutto il nostro approccio al loro impiego in cucina, merita qualche riga preliminare, prima ancora di fornirvi un minimo di informazioni, raccomandazioni e consigli necessari per poi passare alla cucina col tarassaco e alla tavola. Ci sarebbe davvero molto da dire ma ci limitiamo a ciò ci sembra almeno doveroso, se non altro perché chiarisce il più ampio contesto in cui collocare quello particolare che riguarda la pianta come alimento, ma anche perché sui media si sente parlare sempre più spesso, all'interno di un più ampio e debordante discorso sul cibo, dell'utilizzo di piante selvatiche in cucina. Il discorso su questo tema non riguarda peraltro solo appassionati e addetti ai lavori ma si è già allargato anche al di fuori di questa cerchia.

Il fenomeno del c. d. "ritorno al selvatico", ovviamente inteso con profondi mutamenti di significato rispetto a qualche generazione fa, è stato oggetto anche della nostra attenzione con uno studio specifico e "fuori collana", se così possiamo dire, dato che questa è stata pensata con intenti divulgativi e culinari, ancora più evidenti in questo piccolo contributo. Tralascieremo qui di conseguenza ogni connotazione antropologica di questo "ritorno", anche se gli intenti divulgativi e culinari non vogliono avere affatto il significato di banalizzazione o superficialità di certi temi.

Quello delle piante spontanee alimentari è del resto un ambito importante per molti motivi, in cui peraltro errori di riconoscimento e cattivi consigli possono causare seri danni alla salute – oggi tanto più frequenti quanto più si allarga il campo dei praticanti e dei formatori improvvisati - e chi ci conosce sa che ci prestiamo a questa passione con entusiasmo ma anche con la dovuta prudenza, che mettiamo anche in un lavoro che è soprattutto un ricettario.

Anche per quest'ultimo motivo iniziamo le monografie dal tarassaco, una pianta diffusa e comune, ampiamente consumata e considerata sicura per la salute, anzi ricercata per le sue buone qualità terapeutiche. Se il rischio zero non esiste per nessun alimento e sono sempre possibili anche in questo caso intolleranze individuali, negative interazioni con le terapie farmacologiche in corso, ecc., il tarassaco è però una buona base di partenza per il vostro approccio al selvatico. Quanto meno non dovete limitare al minimo le quantità come è invece doveroso fare con alcune specie il cui consumo pure gode di buone tradizioni nel nostro Paese.

Usata anche dai lettori la prudenza necessaria, la raccolta e il consumo del tarassaco porterà sicuramente vantaggi che andranno al di là degli aspetti gastronomici. Dal momento che in un piccolo lavoro non ci può stare di tutto,

non ci occuperemo però neppure qui di quelli nutrizionali o nutraceutici, che pure sono di grande utilità, e faremo solo qualche cenno agli aspetti benefici più noti (oltre non avremmo neppure le necessarie competenze).

Il lettore della nostra collana dovrebbe però anche considerare che la personale raccolta e la preparazione del taràssaco, come del resto delle erbe e dei frutti spontanei in genere, può contribuire anche a soddisfare una serie di bisogni "spirituali", o come si dice "psicologici", che da un paio di generazioni interessano la società in cui viviamo. L'elogio dei benefici della vita nel verde e nella natura, raccolta spontanea compresa, non appartiene solo ai ricordi recentissimi dello sconvolgimento delle nostre abitudini a causa della pandemia, ma data quanto meno dagli anni Settanta.

Precisiamo in premessa anche un'altra cosa, come fatto nelle altre pubblicazioni, ossia che anche questa non è solo o necessariamente per vegetariani o vegani, anzi. Abbiamo sempre parlato di natura e di piante selvatiche in funzione del loro uso in cucina, ma l'approccio culinario delle pagine che verranno sarà del tutto "laico". Come il nostro sito e le pagine social del resto: pur rispettando le scelte etiche di coloro che lo sono, siamo tra coloro che pensano che le scelte alimentari meritino vicendevole rispetto e non possano soggiacere a connotazioni ideologiche.

Siamo in ogni caso d'accordo con quegli studiosi di alimentazione che ritengono il consumo residuale delle piante spontanee nel nostro Paese una limitazione, sia sul piano alimentare che della buona salute, dal momento che molte piante selvatiche tornano utili sotto questi aspetti, compreso il taràssaco. Il loro abbandono a scopo alimentare - frutto anche di un certo bisogno di scrollarsi di dosso la povertà - che nella seconda metà del secolo scorso le aveva messe quasi al bando, può però essere anche invertito e a nostro vantaggio.

Confessiamo nondimeno il nostro scetticismo per quello che ci sembra talvolta un eccesso di retorica intorno al gusto naturale, che sarebbe anche buono e genuino, sembrandoci questa un'uguaglianza indimostrabile, buona più per la pubblicità e il marketing che per discorsi di sostanza. Pur credendo quindi che il consumo di vegetali spontanei sia importante per la possibilità di utilizzare sostanze e alimenti benefici che vengono direttamente dalla natura, eviteremo di seguire anche noi mode e tendenze, anche se è oramai da qualche decennio che siamo tutti invitati, e da molte parti, a riscoprire *il gusto naturale* degli alimenti, apprezzare sapori originari e originali o a riscoprire quelli *perduti o dimenticati*.

In effetti ci occupiamo da molto tempo di piante spontanee alimentari nella logica culinaria e gastronomica di ampliare e apprezzare nuovi alimenti e

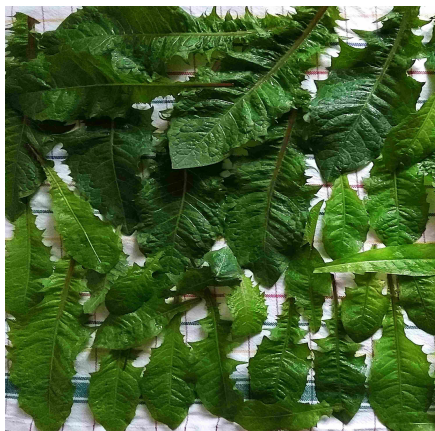
ingredienti per la tavola di tutti i giorni, e questa ci sembra essere anche la logica di fondo di ogni discorso sul cibo dei nostri tempi e dalle nostre parti, dove, pur con tutti i distinguo del caso, la pancia è comunque piena e tutt'al più si chiede all'abbondanza di essere frugale.

Raccogliere e consumare il selvatico

Sul nostro sito principale e nelle nostre pagine social, non meno che nelle nostre pubblicazioni, scriviamo da tempo che raccogliere erbe selvatiche e frutti nel silenzio del bosco o in mezzo ai fiori dei prati può rappresentare, oltre che un salutare esercizio all'aria aperta, anche una gratificazione per lo spirito, ancora prima di quella per il palato o per il portafoglio. Anche se tutto ciò può apparire a molti un residuo della storia o un vezzo di gente singolare, si tratta di un'attività considerata un vero piacere dei nostri tempi, almeno laddove o quando si ha la fortuna di non doverla considerare una necessità, e coinvolge un sempre più numeroso "pubblico" fatto di persone interessate non solo all'aspetto gastronomico ma anche agli altri cui abbiamo accennato e che qui trascureremo a favore della gola.

Conosciamo del resto diversi amici ai quali la raccolta e il consumo del selvatico ha causato una specie di sindrome da cercatore di funghi, per il quale è senz'altro più eccitante trovare quello che si cerca che mangiarlo, ed è anche vero che per diverse persone, una volta a casa, la trasformazione di ciò che hanno raccolto può costituire un piacere ancora prima di gustare frittate, zuppe, marmellate o risotti. Per non parlare poi della loro soddisfazione, a tavola, di far sapere agli ospiti che si sta offrendo loro ciò che è stato raccolto di persona, il selvatico dei campi o dei boschi. Il che, per inciso, riassume talvolta in sé le tre qualità del buono, raro ed economico che ogni amante della tavola metterebbe sempre volentieri insieme, in ogni tempo.

Il lettore che sfoglia queste pagine sarà interessato ovviamente alla cucina e immaginiamo quindi che vada alla ricerca di proposte e suggerimenti utili per impiegare al meglio il tarassaco che avrà





raccolto. Nel ricettario ce ne sono parecchi che magari potranno costituire una novità e uno stimolo a provare strade nuove ma altri saranno probabilmente già noti. Una delle principali ragioni del "ritorno" del selvatico è data del resto anche dal fatto che l'uso in cucina di certi alimenti e di certe preparazioni della nostra tradizione alimentare, seppure decisamente affievolito, non ha avuto nel nostro Paese soluzione di continuità. Per molta parte delle generazioni che ci hanno preceduto in questa nostra terra italica, dal Nord al Sud,

le erbe spontanee sono state la cena di molte sere che non fossero di festa.

La constatazione vale anche per le aree urbanizzate in cui l'apporto delle specie spontanee alla pratica alimentare e culinaria non sembrerebbe andare oggi al di là di qualche aromatica o di qualche foglia per arricchire zuppe e minestre, ma se ci sono delle piante spontanee ancora nella mente e sulla bocca di molti sono proprio le c. d. "*erbe amare*", a volte genericamente definite da chi le consuma *cicoria*, *cicoria dei prati*, un termine che, variamente declinato in vernacolo, è impiegato in ampie aree anche per indicare proprio il taràssaco.

Senza fare qui discorsi complicati, è utile però ricordare prima di parlare di cucina che la raccolta delle erbe e dei frutti spontanei contribuisce anche a soddisfare, come detto, una serie di bisogni "spirituali" e non solo il palato, a cominciare da quel bisogno di serenità e ritmo lento della vita che solo la natura riesce a dare.

I più contemplativi potrebbero inoltre soddisfare anche bisogni estetici e magari sfumare la varietà in bellezza. Se invece si è oramai costretti o ci si è abituati a una vita sedentaria, non si può non considerare il benessere fisico che induce il fatto di andare a raccogliere il taràssaco nei campi, e se non si è più da palestra giovanile, la ginnastica dolce della raccolta che l'accompagna è un guadagno netto per la salute. Chiaramente si potrebbero avere anche altri buoni motivi – a cominciare dal risparmio - per raccogliarlo e consumarlo con una certa frequenza, ma è sicuro che quanto meno la raccolta e il consumo di piante selvatiche riduce la spesa, compresa anche quella per il ricorso a farmaci, correttivi e integratori.

Inoltre, rivolgendoci d'ora in poi direttamente a chi sfoglia queste pagine, per quando tutte queste utilità non vi dovessero sembrare meritevoli di un po'

di fatica, ricordatevi che il miglior alimento che potete apprezzare durante la raccolta – anzi l'ingrediente migliore per la vostra stessa esistenza - è la natura stessa. Ne avete bisogno, soprattutto se vivete in aree urbane e l'aria che respirate spesso, o sempre, vi sembra pesante e non sapete perché. Raccogliendo il selvatico si ristabilisce anche una buona relazione tra uomini e piante, che non si riduce al banco della verdura del mercato o della GDO, anche se oramai il tarassaco arriva anche lì.

Se poi più della gola, della salute o della vostra personale soddisfazione di cuoco vi interessa l'effetto status sociale/culturale – potrebbe anche essere! - lo stesso risultato delle ciliegie cilene a Natale lo ottengono di questi tempi erbe e frutti "dimenticati", tarassaco compreso nonostante si tratti di una piantina assai comune e al Nord quasi infestante. La cosa è sempre di moda, basta stupire, e nulla stupisce di più di un sapore insolito, tanto più se viene dal prato o dal bosco!

Anche l'aspetto psicologico del fai da te fin dall'inizio, in luogo del pronto-cuoci o del pronto-cotto che imperversano per necessità o moda, ha la sua importanza in questa cucina, così come il fattore *comfort food*, che diventa potente quando si tratta di certi sapori della memoria, capaci di risvegliare dentro di noi ricordi piacevoli dell'infanzia e della giovinezza. La "nonna" è un marchio che con il tarassaco potete proporre anche ai vostri ospiti, se da piccoli erano abituati a consumarlo: ha sempre successo e non da oggi, e non solo nella visione marketing dell'industria della nostalgia. Il sapore amaro di certe nostre erbe, che da bambini magari non ci piaceva affatto, dopo tanti anni funziona e comunica invece rassicurazione: un sapore peraltro molto italico, che abbiamo imparato nei secoli ad apprezzare. Non c'è bisogno di vedere al cinema *Ratatouille* coi bambini per rifletterci sopra, e vale tanto più a cominciare dalla *cicoria dei prati*.

Il tarassaco

In virtù della sua diffusione la pianta è nota nel linguaggio comune con molti nomi italianizzati e con una infinità di altri dialettali, così se tarassaco è termine corrente nella letteratura divulgativa - il più corretto se vogliamo, dal momento che *Taraxacum* si ritrova a partire da alcuni testi tardomedievali e qualche secolo dopo migra nella denominazione scientifica – la pianta spesso si ritrova anche come *dente di leone*, *cicoria dei campi*, *cicoria matta*, *soffione*, *piscialetto*, *pisciaccane*, ecc., questi ultimi con evidenti richiami dal vernacolo.

Quanto alla maniera di chiamarlo da parte dei botanici e dagli altri addetti ai lavori – al lettore sarà noto il sistema di Linneo messo a punto intorno alla

metà del Settecento e poi universalmente adottato per fare sì che si indichi una specie vivente senza equivoci – qui preferiamo conservare ancora *Taraxacum officinale* Weber, come nella letteratura divulgativa e scientifica degli ultimi decenni, precisando tuttavia qualcosa a proposito.

In effetti, per diversi motivi che qui ci porterebbero lontano dal discorso culinario, la pianta non è affatto di semplice classificazione e negli ultimi anni si è visto utilizzare più spesso e, forse, più correttamente la denominazione *Taraxacum campylodes* G. E. Haglund. Anche a tralasciare il complicato discorso dei sinonimi che si sono succeduti nel tempo, i riferimenti della denominazione non sono però da tutti condivisi e nel tempo non sono mancati affatto i distinguo. Possiamo quindi considerare, alla grossa, che anche *Taraxacum officinale*, che qui usiamo per scelta, per alcuni è riferimento a un gruppo o aggregato mentre per altri è indicativo di specie.

Si tratta del resto di un genere molto affollato, in cui l'individuazione esatta delle specie è un grattacapo anche per molti tassonomisti, impegnati in una attività sempre *in progress*. Al lettore potrebbe bastare però sapere che le differenze tra la maggior parte dei *Taraxacum officinale* che incontrano, si annullano o quasi rispetto al valore alimentare della raccolta e del consumo. Tuttavia va detto, considerato che incontrerete sicuramente forme diverse, che già il genere *Taraxacum* è composto, per diversi motivi, da diverse decine di "sezioni" somiglianti e da numerose specie che differiscono assai poco una dall'altra e che vengono raccolte dagli studiosi di questo genere anche in "stirpi" o "aggregati", entità che in modo generico possiamo definire collettive.

Frequenti scambi e mutazioni genetiche, la facilità di diffusione dei numerosi semi e quella di adattamento ad ogni tipo di habitat, ne fanno già delle piante invasive ma altre ragioni, a cominciare dall'ampia area di distribuzione, la riproduzione asessuata e la scarsa differenziazione dei principali caratteri morfologici, fanno sì che anche sul solo territorio italiano la specie (gruppo) *T. officinale*, particolarmente interessante per il consumo umano, sia quanto mai variabile.

Anche le derivazioni etimologiche non mettono tutti d'accordo. Se per *officinale* il significato è chiaro, per quanto proprietà e impieghi non ne facessero in epoche lontane una pianta particolarmente richiesta dagli speziali, per *Taraxacum* le origini del nome sono più controverse, e anche se prevale l'origina greca – col significato che rimanda a una sorta di rimedio dopo un qualche disordine corporeo - non mancano quelle arabe che valgono la cicoria, *tarahsaqun*, o *tarakchaken*, quest'ultimo mediato dal persiano, in cui cicoria vale anche per assimilazione "erbe amare" in genere, come è peraltro

Gli impieghi della pianta

La pianta di questo lavoro è, come detto, una delle più note fra quelle di uso popolare, raccolta ancora ampiamente, e tanto più in passato, sia a scopi alimentari che come alimento-medicina per via delle sue buone proprietà. A differenza di altre piante spontanee assai popolari non ci sono riferimenti letterari sicuri molto antichi, o almeno così si suppone basandosi sul fatto che non risulterebbe essere una pianta espressamente citata in Europa se non a partire dal XV° secolo. A partire dal secolo dopo essa viene invece impiegata dagli speziali con il nome di *Herba taraxacom* o *Herba urinaria*. Anche se l'impiego diretto a scopo medicinale da parte dei raccoglitori è stato poco frequente e mediato soprattutto dal consumo alimentare, il tarassaco è ancora oggi inserito nell'elenco ufficiale delle nostre piante officinali, impiegato dalla medicina ufficiale e usato soprattutto da quella tradizionale come rimedio per alcune patologie.



Date queste caratteristiche e il suo tradizionale impiego come alimento-medicina, prima di dedicarci alla cucina è il caso di aggiungere ancora qualcosa. Intanto va detto che la considerazione a fini curativi è comunque secolare. Era nell'elenco italiano delle piante officinali di un secolo fa e non solo la nuova normativa lo conferma - se ne tenga conto anche per le modalità di raccolta, tanto più che le norme sono cambiate qualche anno fa e per certi aspetti sono ancora poco conosciute o perfino incerte in qualche caso, dato che cambiano peraltro da regione a regione i provvedimenti applicativi e la mancanza di alcuni – ma anche l'elenco ministeriale delle piante ammesse come integratori alimentari conferma l'impiego dell'intera pianta con le radici per via dei benefici sulla funzionalità digestiva ed epatica e la regolarità del transito intestinale, con funzioni depurative dell'organismo e di drenaggio dei liquidi corporei.

Anche le sole foglie hanno benefici effetti su quest'ultima funzione e sulla funzionalità delle vie urinarie e tradizionalmente si attribuiscono anche proprietà lassative, toniche, aperitive, antiscorbutiche, stomachiche, localmente lenitive, ecc.. Anche se la radice viene molto utilizzata anche fiori e foglie hanno quindi benefiche funzioni, impiegati popolarmente con

maggiore intensità per disintossicanti cure primaverili.

Il tarassaco veniva raccolto in abbondanza nelle campagne padano-venete, insieme ad altre erbe medicinali che poi si vendevano ai farmacisti di paese che ne ricavano tisane, unguenti e quant'altro. La raccolta spontanea a questi scopi è però ormai sostituita dalla coltivazione, così come del resto avviene anche a scopo alimentare. L'industria farmaceutica è variamente interessata alle sue proprietà amare, stomachiche, aperitive e diuretiche ma le varie sostanze attive trovano anche altri impieghi.

Il tarassaco, come accennato, non è ovviamente, come tutti gli alimenti, senza controindicazioni e non manca neppure qualcuno che lo segnala nel novero delle specie tossiche, ma si tratta di livelli di tossicità molto bassi, così come sono sporadicamente segnalati casi di dermatiti da contatto con il lattice o altri problemi con i componenti amari, connessi più che altro alle patologie in corso di chi lo consuma o alla presenza di particolare sensibilità o intolleranze a questa entità o alle cicorie in genere.

La pianta ha pochi effetti collaterali, comunque non gravi, e provoca problemi gastrici assai modesti: naturalmente ciò vale a patto che non se ne consumino quantità eccessive. Rimane in ogni caso tra le c. d. "droghe sicure", tenendo sempre ovviamente conto che le considerazioni sono diverse per i bambini, specie se molto piccoli, e le donne in gravidanza o in allattamento. L'invito, non approfondendo oltre, è a far sì che, in ogni caso, la *tarassacoterapia* primaverile che sta prendendo sempre più piede, non sia una fare da sé ma, come ogni terapia, una pratica sotto controllo o consiglio medico.

Non è il caso di riferire con maggiori dettagli le proprietà ed i benefici del tarassaco e su come utilizzarlo nella veste di rimedio erboristico ed è solo da



ricordare che la pianta è usata anche ai fini cosmetici, in particolare contro gli inestetismi della pelle, per quella secca o matura. Non va dimenticato neppure che la polvere ottenuta dalle radici, opportunamente tostate, possono essere usate anche come succedaneo del caffè e che questa pratica appartiene, insieme alle radici della cicoria, alle nostre memorie dell'ultima Guerra Mondiale (la polvere veniva mescolata ai pochissimi grammi di caffè cui si accedeva con la tessera annonaria).

Avvertenze e consigli per la raccolta

Senza controindicazioni di particolare rilievo, come appena visto, diffusissimo e facile da raccogliere nei campi, anche per il taràssaco vanno però dati consigli e avvertenze per raccolta e consumo.

Intanto quello di non esagerare con gli alimenti spontanei in genere, per quanto appena detto e come con ogni altro alimento, è un consiglio che vale anche in questo caso, almeno per non sprecare tutti i benefici che il consumo del taràssaco offre, seguendo in generale la regola di evitare di consumare in quantità esagerata anche le più innocue tra le piante selvatiche, fossero tali per consolidata tradizione e/o per confermata ricerca.

Se state leggendo queste pagine è perché siete appassionati del selvatico o lo state diventando, ma qualunque sia il motivo della vostra scelta di consumare questi vegetali, compreso quello etico, tenete sempre bene in mente la nota massima di Paracelso che insiste sul fatto che ogni sostanza è un farmaco e che però la quantità che assumiamo può trasformarla in veleno.

A coloro che in generale vogliono usare le piante spontanee per “stare meglio” ricordiamo in queste pagine che anche nell’approccio a testi e siti specializzati in piante medicinali è richiesta molta prudenza. Vorremmo però che fra tutti i consigli importanti per utilizzare in cucina il selvatico vi rimanesse in mente soprattutto quello che invita alla prudenza nel consumo di ciò che non si conosce abbastanza, quindi lasciate stare dove si trova ciò che non vi sembra taràssaco al 100% o non sapete bene cos’è. Imparate a distinguere con certezza una specie da un'altra che le assomiglia, per non rischiare serie conseguenze per la salute; se non siete esperti ci sono molti modi per migliorare il vostro livello di competenza, ma raccogliete anche il solo taràssaco se conoscete solo questo!

La pianta che vi proponiamo è più che apprezzabile dal punto di vista gastronomico e, come vedrete, si può destinare a ogni genere di preparazione culinaria. Ha anche il vantaggio che si trova facilmente vicino alle presenze umane, nelle campagne incolte, ai margini delle boscaglie, lungo le strade, nei piccoli parchi urbani o in altri ambienti vicini alle case, ma non possiamo esimerci dal raccomandarvi di usare in tutte le situazioni almeno le principali attenzioni, effettuando la raccolta nei luoghi e nei modi opportuni che andiamo a consigliarvi.

Abbiate innanzi tutto l'accortezza di portare a casa piante, o parti di esse, in buono stato, evitando in primo luogo quelle che all’aspetto sembrano malate, colpite da parassiti o ammuffite. Raccogliete inoltre quanto vi serve ed evitate di raccogliere ciò che già sapete di non poter consumare (freezer

L'utilizzo in cucina del taràssaco

Siate consapevoli, fin dalla preparazione, delle difficoltà e delle attenzioni richieste ma tenete in debito conto che con il taràssaco ci sono però anche dei vantaggi e che la cucina casalinga consente in ogni caso anche con questo alimento – vale per lo spontaneo in generale - molta più libertà di quella degli chef, nonostante certe apparenze indotte dalla comunicazione dei media.

Il taràssaco si può raccogliere praticamente tutto l'anno e si possono utilizzare tutte le sue parti, anche se molti blogger e molte "rubriche parloditutto" consigliano o limitano il consumo alla primavera. I toni di amaro mutano ma la loro intensità deriva da molti fattori e non solo dalla stagionalità: differisce anche in funzione delle parti usate, quindi nelle ricette, se non ci sono altre specificazioni, la diamo sempre come variabile.

È anche vero che in prevalenza si raccolgono e si consumano le rosette in primavera, particolarmente apprezzate da chi ama il sapore amaro ma non troppo e le sue varianti più delicate (con l'arrivo della fioritura le foglie sono decisamente più coriacee e amare). Le foglie più mature si consumano per lo più cotte e sono comunemente usate fuori da questa stagione allo stesso modo di quelle di altre specie della famiglia, ossia lessate e poi ripassate in padella, preferibilmente con aglio, olio e peperoncino, ma anche con acciughe e altri ingredienti, a piacere. Entrano spesso anche in minestre e zuppe di vario genere, conferendo loro un sapore lievemente amarognolo.

Giova ricordare che in genere tutte le "erbe amare" sono ottime per essere lessate ed essere variamente ripassate in padella ma soprattutto in linea di massima potete utilizzare anche con gran parte delle ricette di questo libro le altre specie che fanno parte di questo insieme. Tradizionalmente i toni dell'amaro sono più apprezzati man mano che si scende verso il Meridione ma nel complesso si può dire che le abitudini a consumare queste erbe amare si assomigliano in tutta Italia più di quanto non si differenzino. Tenete conto però, impiegando una per l'altra, che le *erbe amare* non sono tutte amare allo stesso modo e che per questo le varie specie possono andare incontro a gusti differenti ed essere apprezzate in misura diversa da una persona all'altra.

Lessate, le foglie del taràssaco possono essere impiegate con successo anche per altre e successive destinazioni: farce, ripieni, polpette, il più semplice dei contenuti di cassoni, calzoni, focacce o altri simili prodotti. Le foglie più tenere sono utilizzate anche per frittate e per molte altre preparazioni, minestre, torte d'erbe salate, sughi e pastasciutte compresi, in cui non "disturbano" i toni di amaro che conferiscono loro. Cotte, si prestano tutte molto bene anche ad essere conservate nel congelatore domestico.

Il taràssaco nelle tradizioni locali

Con il taràssaco si allena oggi la cucina più creativa e anche quella alta. Troverete ovunque spunti e suggerimenti per cucinarlo come non avete ancora sperimentato e sicuramente proverete anche voi qualche strada nuova. Intanto però non ci sembra inutile percorrere velocemente da Nord a Sud la nostra Penisola riportando, al di là delle pratiche che spesso si somigliano, impieghi ancora tradizionali nelle varie regioni, ricchi anch'essi di spunti interessanti per le vostre prove in cucina. Qualche esempio lo abbiamo riportato anche nelle ricette proposte, ma una visione d'insieme non guasta.



In Piemonte le erbe amare vengono usate ampiamente e non meno che altrove, a cominciare proprio dal tarassaco, *sicoria dal prà*, impiegato nelle frittate, nelle zuppe e nel misto d'erbe cotto per usi successivi. Un tempo in pianura, prima che il largo impiego dei diserbanti lo rendesse meno diffuso, era sicuramente più comune ma è ancora ampiamente disponibile. In alcune aree le foglie più tenere vengono destinate frequentemente a insalate primaverili - l'*insalata scatia* è tipica del Verbano - condite spesso in quelle alpine e prealpine con aceto e soffritto di pancetta, come vedremo fare altrove, o con profumato olio di noci laddove è tradizionale il suo impiego.

Anche negli altri mesi in cui si poteva, si raccoglievano soprattutto tarassaco e altra *insalata matta*, erbe variabilmente amare che venivano consumate cotte. Comuni a un'ampia area, Monferrato e dintorni, sono i *friciulin*, frittelline della foto, le paesane polpettine verdi piemontesi, che si ritrovano un po' ovunque nelle sagre all'aperto e anche nella ristorazione: insieme ad altri ingredienti tradizionali dentro vi finisce soprattutto il tarassaco e/o papaveri e ortiche.

Tra le erbe che crescono vicino a casa la tradizione in Valle d'Aosta prende in considerazione soprattutto la *cicoria dei prati*, cicoria in senso stretto (*Cichorium intybus*) ma, soprattutto, tarassaco, le cui foglie tenere sono destinate a insalate, spesso condite anche qui con lardo o pancetta e con la frequente aggiunta finale di aceto al condimento. Nelle insalate a base di



tarassaco ci finiscono in primavera le uova sode a fettine o le patate lesse o, per rendere l'insalata più delicata, olio di noci al posto del grasso animale. Naturalmente la destinazione delle foglie non sono solo le insalate ma anche quelle preparazioni tipiche delle aree montane, comprensive del ripasso in padella.

Anche in Liguria il consumo del tarassaco, *dente de càn*, è abituale, anche se qui la pianta ha una forte concorrenza come protagonista del *preboggion*, il noto miscuglio di erbe che una volta cotto finisce in molte preparazioni tipiche, a cominciare dalle

torte salate e da quella *pasqualina* per prima: crespigno (*Sonchus oleraceus*), caccialepre (*Reichardia picroides*) e silene (*Silene vulgaris*) sono abbinamenti abituali e spesso tutti presenti insieme alla nostra pianta.

In Lombardia sono ancora tradizionali in diverse aree risotti e minestre con verdure spontanee, ravioli, gnocchi e strangolapreti di varie fogge - non solo nella cultura alimentare di montagna ma si ritrovano praticamente ovunque e spesso sono proposti anche dalla ristorazione - con l'apporto di varie erbe, in cui si tornano a inserire non solo ortiche e borragine ma anche buon Enrico e spesso anche tarassaco.

Oltre a mazzetti di asparagi selvatici o di germogli di luppolo, borragine, finocchio selvatico, si possono acquistare in Lombardia, soprattutto nei mercati delle principali aree urbane, erbe amare e tarassaco. Sempre più spesso ormai lo si può acquistare anche tra gli scaffali della GDO, tanto che una nota catena di supermercati lo propone da tempo, coltivato, strizzando l'occhio all'opportunismo identitario, come "tarassaco lombardo", essendo un'erba amara di grande notorietà e popolare consumo e per alcuni ormai anche di tendenza.

Di suo la tradizione lombarda continua anche solo nel consumo della *cicoria di campo*, *cicoria mata*, erbe amare composte in primo luogo di tarassaco, consumate cotte e talvolta anche crude in insalata, se tenere. In queste composizioni, ricche di varianti locali, si aggiungono però spesso anche altre erbe primaverili. La tradizione di un tempo conosceva tanto il ripasso in padella quanto, anche qui in particolare nelle aree alpine e

prealpine, l'insalata con le foglie più tenere condita con la sfrigolante pancetta e aceto, come in altre regioni del Nord.

Il taràssaco entra come componente anche in gnocchi e strangolapreti tradizionali e tipici, di varia foggia, composizione e nome, tra i più noti dei quali ci sono i *malfatti* di Carpenedolo, una delle varianti dei *malfatti* diffusi nel Bresciano e in Val Camonica. A Cazzano S. Andrea (Bg), in Val Seriana, si svolge una interessante *Sagra della cicoria*: anche qui come altrove in pianura il termine è impiegato per indicare le erbe amare che trovano la loro specie di elezione nel diffusissimo taràssaco, apprezzato e raccolto ovunque.

In Veneto la tradizione con le erbe offre oggi giorno altre e più saporite alternative, ma già le erbette primaverili dei nonni, stufate, insaporite e abbinate con la polentina e il salame fresco, oppure con le uova sode, erano un grosso passo avanti rispetto a un passato più lontano. Per Pasqua si poteva mangiare agnello o capretto cui non mancava un contorno di erbe amare – taràssaco in primo luogo (*pissacan, sbrusà-oci radicio mat, radicèe, frati*, ecc.) – o di *schiochetti, carletti* (*Silene vulgaris*). Con l'aggiunta di verdure coltivate e altri ingredienti, sapendoci fare in cucina, si ricavano anche buoni minestroni e risotti *alla veneta*.

La tradizione veneta conosce anche le minestre di sole foglie amare e il taràssaco *in tecia*, con aglio e pancetta o lardo, con o senza aceto e in accompagnamento alla polenta. Un po' dappertutto, e tanto più nella fascia pedemontana, l'erbetta veniva impiegata intensamente anche come contorno crudo. Qui è più frequente che altrove anche la raccolta e il consumo del dente di leone inteso in senso stretto, *radicèe* anch'esso (*Leontodon hispidus*), e nell'impiego una specie vale per l'altra.

L'apprezzamento per l'amaro del taràssaco trova anche in Veneto la sua manifestazione più interessante nella consolidata rassegna gastronomica *A tavola con il taràssaco di Conco*, che si svolge ormai da tempo appunto a Conco (Vi), località dell'Altipiano di Asiago, dove al locale taràssaco è stata attribuita anche la De. Co..

Anche in Trentino si potrebbe parlare di impiego di erbe amare nel loro insieme, come *cicoria dei campi*, però il ruolo sovrastante del taràssaco e la mancanza di alcune specie di diffusa tradizione nelle terre padane limitano ad esso ogni riferimento, anche se in effetti nella borsa finiva e finisce anche qualche altra erbetta simile (che poi a casa viene preparata negli stessi modi).

A prima vista, parlando di cucina con le erbe spontanee, verrebbe di trattare insieme Trentino e Alto Adige, per vari motivi e quanto meno per via di certe comuni consuetudini alimentari: la prevalenza del taràssaco tra le erbacee e soprattutto la felice accoglienza, un tempo, per le erbe primaverili

Qualche consiglio in cucina

A questo punto, prima delle ricette, non guasta qualche consiglio per la cucina col taràssaco, anche se è vero che se avete in mano questo libro probabilmente siete già pratici ai fornelli. A cominciare dal suggerimento di impiegare, quando potete e con la prudenza suggerita, anche le altre erbe amare, mescolate o meno al nostro alimento, perché offrono sfumature che ampliano la gamma dei possibili toni di amaro (nelle due direzioni del più e del meno).

Vi tornerà utile tenere in questo caso la rilevante differenza che passa tra un boccione (*Urospermum dalechampii*), per alcuni immangiabile, e la lassana (*Lapsana communis*), quando si tratta di foglie tenere, che quasi stenteremmo a inserire nel novero di queste erbe amare, passando a scalare per il dente di leone (*Leontodon hispidus*), il taràssaco e poi via via crespigni, costoline (*Sonchus* spp. e *Hypochoeris* spp.) e altre erbe amare che si trovano a vari livelli di amarezza. Se volete approfondire il tema con i confronti tra le varie "erbe amare" potete consultare il volume della collana "*Il selvatico in cucina: erbe amare e altre erbacce*" o la "*Guida alla cucina ...*" più sotto indicata, ma per il taràssaco basta già questa monografia.

Intanto ricordiamo però a volo che la pianta e le sue parti, come in genere gli alimenti vegetali spontanei, possono essere sottoposti a forme di cottura diverse da quelle che ricorrono alla pentola con l'acqua per sbollentare le cicorie dei prati da condire con olio, sale e limone, la preparazione più semplice. Anche la cottura del taràssaco può essere infatti talvolta effettuata per il tramite dell'acqua interna del vegetale, ma a seconda delle preparazioni si può ricorrere alla stufatura, alla brasatura, ecc..

Soprattutto è utile, se intendete impiegare il taràssaco come alimento-medicina, tenere in debito conto che quantità d'acqua e tempo di cottura incidono in generale negativamente, e in misura inversamente proporzionale, su principi attivi e principi nutritivi. Al di là dello specifico della cottura in acqua, il calore snatura e diminuisce in generale il valore nutritivo degli alimenti vegetali, e anche se non mancano certi vantaggi è meglio, in genere, evitare di disperderli con procedure poco opportune, anche se potrebbe capitare che una particolare preparazione richieda proprio di trascurare questo principio generale.

Tenete in ogni caso conto dell'eventuale ulteriore cottura nelle preparazioni complesse – decisamente frequenti con questa erbacea - e sempre, comunque, del possibile risultato finale. Quando decidete gli impieghi del vostro raccolto e le opportune modalità di cottura, abbiate anche

Le nostre proposte

Taràssaco e pancetta

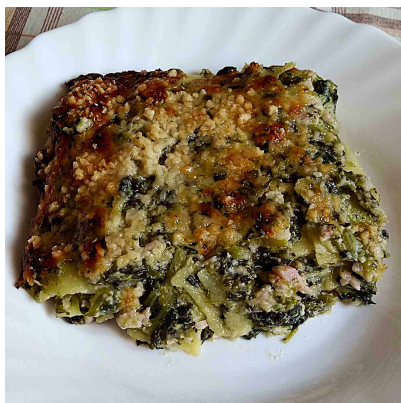
Questa è forse la preparazione con il taràssaco più nota tra quelle che si possono considerare "di base" e appartiene, con poche varianti locali, alla tradizione contadina di molte zone d'Italia, soprattutto in area alpina e prealpina ma anche dell'Appennino settentrionale. La versione più diffusa è quella elementare della ricetta, che consiste in pratica nel condire le foglie tenere, a crudo, con pancetta o lardo rosolati e ancora sfrigolanti, con l'aggiunta o meno, secondo il gusto, di un filo d'olio e soprattutto di aceto di vino robusto, così da smorzare l'amaro dell'erba.



Ingredienti: una ciotola di taràssaco giovane, pulito e pronto per insalata, pancetta a dadini, alcuni cucchiaini di aceto, sale e pepe q. b..

Preparazione: rosolate in una padella, a fuoco basso, la pancetta tagliata a dadini, senza altro condimento. Aggiungete l'aceto quando la pancetta avrà preso colore. Fate sfumare un poco e versate il tutto sul taràssaco, regolate di sale e di pepe e mescolate accuratamente prima di servire.

La preparazione, impiegata un tempo in altura soprattutto come piatto unico o accompagnata da polenta, può oggi costituire anche un saporito contorno. Le varianti, come accennato, possono essere diverse, a cominciare dall'eliminazione dell'aceto o dall'aggiunta in fase di rosolatura della pancetta di spicchi d'aglio, a piacere. Una versione frequente vuole le tenere foglie del taràssaco stufate rapidamente "con la propria acqua" e abbinate alla pancetta.



INDICE DELLE RICETTE

<i>Taràssaco e pancetta</i>	39
<i>Ripassata con aglio e peperoncino</i>	39
<i>Pissacàn in tecia</i>	40
<i>Taràssaco e altre erbe amare per contorno</i>	41
<i>Insalata di patate con taràssaco e uova</i>	41
<i>Insalata di patate con taràssaco, semi di senape e capperi</i>	42
<i>Taràssaco e cipolle</i>	42
<i>Insalata con caprini e crostini di polenta</i>	43
<i>Bruschette semplici</i>	44
<i>Scones al taràssaco</i>	45
<i>Frittelle di riso al taràssaco</i>	45
<i>Fiori di taràssaco fritti in pastella</i>	46
<i>Polpette al forno</i>	46
<i>Polpette di taràssaco e zucca</i>	47
<i>Polpette di taràssaco e mozzarella</i>	48
<i>Polpette di taràssaco e finocchio</i>	48
<i>Crostini semplici</i>	49
<i>Crostini di polenta sfiziosi</i>	50
<i>Funghi ripieni</i>	50
<i>Tigelline con taràssaco prosciutto e scquacquerone</i>	51
<i>Crostoni di polenta al forno</i>	52
<i>Tortini al taràssaco</i>	52
<i>Salsa ai boccioli di taràssaco</i>	53
<i>Salsa ai fiori di taràssaco</i>	53
<i>Salsa verde</i>	54
<i>Pesto di nocciole e radici di Taràssaco</i>	55
<i>Acciughe al bagnetto di taràssaco</i>	55
<i>Crema al taràssaco</i>	56
<i>Zuppa di taràssaco e uova</i>	56
<i>Vellutata</i>	57
<i>Zuppa taràssaco e zucca</i>	57
<i>Cacciucco di ceci e taràssaco</i>	58
<i>Zuppa di fagioli</i>	58
<i>Pantritt al taràssaco</i>	59
<i>Polenta "macafana"</i>	60
<i>Pastasciutta al pesto di taràssaco</i>	61

<i>Strozzapreti con pomodori secchi e taràssaco</i>	61
<i>Pastasciutta con ricotta e taràssaco</i>	62
<i>Tagliatelle alla crema di fiori di taràssaco</i>	62
<i>Fettuccine al taràssaco</i>	63
<i>Penne al taràssaco</i>	63
<i>Pastasciutta con radici di taràssaco</i>	64
<i>Pastasciutta con taràssaco, porcini e pomodorini</i>	65
<i>Bigoli in salsa acciughe</i>	65
<i>Strozzapreti, taràssaco e pancetta</i>	66
<i>Pastasciutta al salmone e taràssaco</i>	66
<i>Cannelloni</i>	67
<i>Lasagne</i>	67
<i>Pasticcio al prosciutto e taràssaco</i>	68
<i>Ravioli al taràssaco</i>	69
<i>Ravioli di zucca e taràssaco</i>	69
<i>Ravioli verdi</i>	70
<i>Risotto al taràssaco</i>	71
<i>Risotto al taràssaco e gorgonzola</i>	72
<i>Risotto alla zucca, taràssaco e pancetta</i>	72
<i>Risotto di malva e taràssaco</i>	73
<i>Risotto al taràssaco, zucca e porri</i>	73
<i>Anello di riso</i>	74
<i>Strangolapreti al taràssaco</i>	75
<i>Knoedel al taràssaco</i>	75
<i>Malfatti</i>	76
<i>Gnocchi di patate e taràssaco</i>	77
<i>Rotolo di polenta al taràssaco</i>	78
<i>Gnocchi di patate americane e taràssaco</i>	78
<i>Gnocchi con zucca e soppressa</i>	79
<i>Polpette di taràssaco al sugo di pomodoro</i>	80
<i>Frittata al taràssaco e baccalà</i>	80
<i>Rotolo di manzo arrosto</i>	81
<i>Cotechino alle erbe di campo</i>	82
<i>Focaccia rustica al taràssaco e pecorino</i>	82
<i>Focaccia farcita al taràssaco</i>	83
<i>Schiacciata farcita</i>	83
<i>Torta salata con taràssaco e stracchino</i>	85
<i>Sformato di patate dolci e taràssaco</i>	85
<i>Torta al taràssaco e prosciutto 1</i>	86

<i>Torta al taràssaco e prosciutto 2</i>	87
<i>Bauletto al taràssaco</i>	87
<i>Torta rustica di taràssaco e carote</i>	88
<i>Flan di taràssaco e mandorle</i>	89
<i>Flan di taràssaco e finocchietto</i>	90
<i>Panzerotti al taràssaco e taleggio</i>	90
<i>Torta al taràssaco</i>	91
<i>Rustici saporiti</i>	92
<i>Strudel di taràssaco e zucchine</i>	93
<i>Strudel rustico di salmone e baccalà</i>	93
<i>Crêpes ai fiori di taràssaco</i>	94
<i>Taràssaco sott'olio</i>	94
<i>Boccioli di taràssaco sotto sale</i>	95
<i>Boccioli di taràssaco sottaceto</i>	96
<i>Confettura di fiori di taràssaco</i>	96
<i>Miele e gelatina di taràssaco</i>	97
<i>Amaro al taràssaco</i>	98

Indice

Presentazione	5
Introduzione	7
<i>Raccogliere e consumare il selvatico</i>	9
<i>Il taràssaco</i>	11
<i>Gli impieghi della pianta</i>	14
<i>Avvertenze e consigli per la raccolta</i>	17
<i>L'utilizzo in cucina del taràssaco</i>	20
<i>Il taràssaco nelle tradizioni locali</i>	22
<i>Qualche consiglio in cucina</i>	30
<i>Note di lettura per le ricette</i>	35
Le nostre proposte	39
Indice delle ricette	99