The background of the cover is a dense, black and white stippled illustration of various botanical specimens. It includes a variety of leaves, stems, and flowers, some with small berries or fruits. The style is reminiscent of traditional scientific botanical drawings.

RIVISTA DI ERBORISTERIA

4

ANNO II

OTTOBRE - NOVEMBRE - DICEMBRE 1977

ANNO II - N. 4 1977 OTTOBRE-NOVEMBRE-DICEMBRE

RIVISTA DI ERBORISTERIA

PERIODICO TRIMESTRALE
dell'Associazione Nazionale Erboristi Piante Officinali

*Herbis, non verbis fiunt
medicamina vitae.*

Antico Erbario

PUBBLICAZIONI A.N.E.P.O. SIENA

Il Tarassaco sempre ed ovunque

RIASSUNTO

L'A., dopo una breve premessa sui motivi che lo hanno spinto alla redazione del presente lavoro, inizia dall'inquadramento sistematico e descrive sommariamente i caratteri della specie *Taraxacum officinale* Weber.

Passati in rassegna i nomi stranieri e le dizioni vernacolari più caratteristiche che designano questa specie pressoché ubiquitaria, dà indicazioni sulle utilizzazioni alimentari della pianta.

Successivamente espone una sintesi dei dati esistenti relativi alla composizione chimica ed analizza le indicazioni terapeutiche, soffermandosi su metodiche di preparazione e dosaggi. Vengono effettuate poi alcune considerazioni a proposito della presenza del Tarassaco nelle Farmacopee Ufficiali e sull'impiego di alcune preparazioni medicinali contenenti suoi estratti. Cenni successivi riguardano il problema della coltivazione, mentre brevissime considerazioni sull'utilità della specie concludono il lavoro.

Questo breve lavoro sul Tarassaco ha un'origine precisa: il mio incontro a Verona con il prof. Luigi Pomini, nella primavera scorsa in occasione del II Herbora.

Alludendo a miei precedenti lavori, pubblicati su questa rivista relativamente all'Ortica e alla Malva, disse che, a suo avviso, era necessario completare la « trilogia » delle piante più umili, ma assai prodighe di virtù terapeutiche, con uno studio su un'altra pianta, non meno generosa per le molte risorse che ci offre. Occorreva scrivere del Tarassaco. Ecco ora quanto elaborato in proposito, dedicato all'insigne prof. Pomini, nella speranza che costituisca un incentivo alla conoscenza del Tarassaco ed al più largo impiego di una pianta tanto diffusa quanto assai spesso dimenticata e misconosciuta.

Alla più grande famiglia delle Fanerogame, quella delle Composite, risultano appartenenti circa mille differenti generi con oltre ventimila specie, distribuite in tutto il mondo. La flora del nostro Paese conta, secondo vari AA., circa settecento specie suddivise in due grandi sottofamiglie (Tubiflore e Liguliflore): tra di esse una ventincinquina appartengono al genere *Taraxacum* Weber (senza contare le sottospecie e altre entità sistematiche minori).

Tutte le specie del suddetto genere mostrano di avere tra loro proprietà assai simili. Quella più nota, il Tarassaco del parlar comune, è il *Taraxacum officinale* Weber, una delle Composite a maggior diffusione che cresce più o meno abbondante nei prati, nei luoghi incolti, lungo le strade, nei cortili, dal livello del mare fino alla zona montana, quella del Faggio e del Larice per intenderci. Il Tarassaco è oggi largamente naturalizzato in tutti i continenti anche se in origine il sua areale doveva essere limitato all'Europa ed all'Asia centrale, all'Africa ed alla America Boreale.

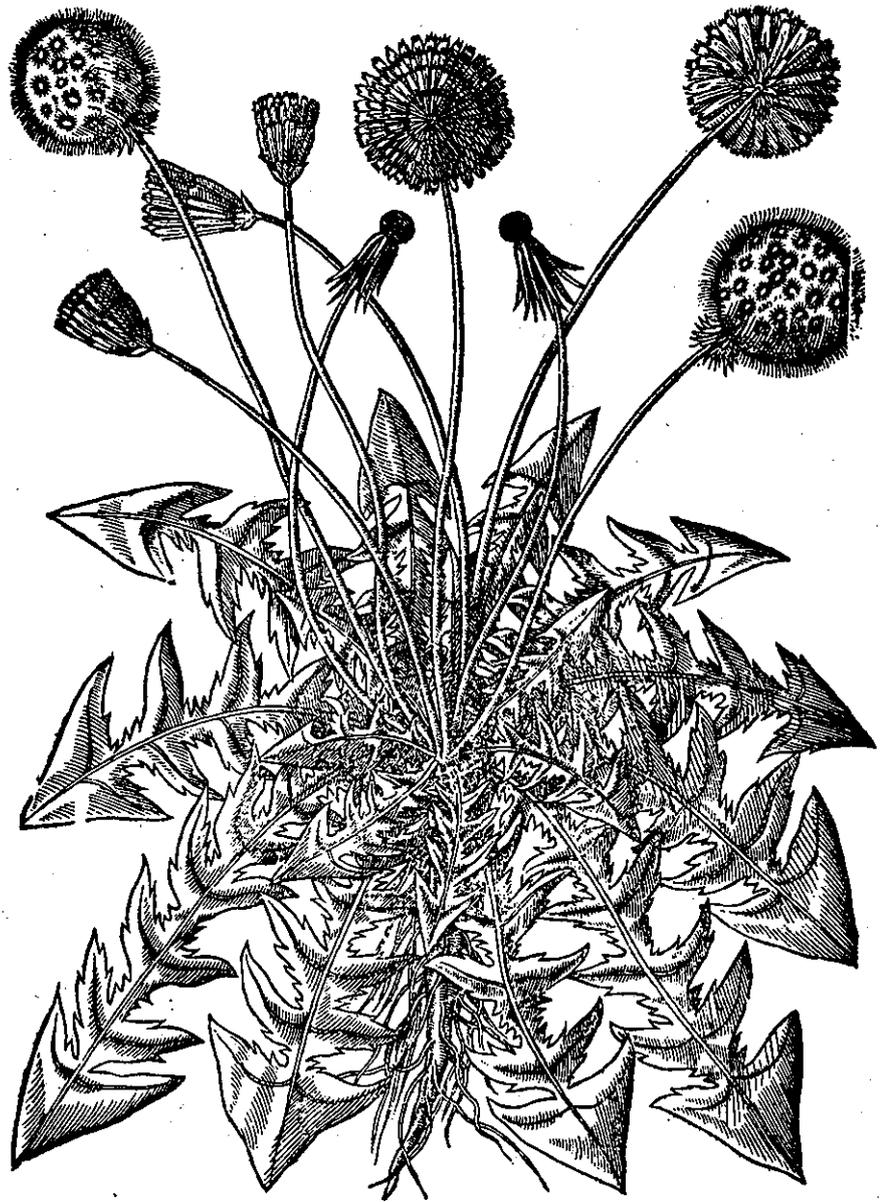
La pianta presenta dimensioni assai variabili (massimo 50 cm.) a seconda del terreno su cui vegeta; essa ha in genere una notevole vivacità. Ha foglie raggruppate in una rosetta basale con una nervatura centrale cava, profondamente divise in lobi dentati, più o meno acuti. Gli scapi fioriferi, vuoti all'interno, sono in genere più lunghi delle foglie, hanno un portamento eretto e sorreggono all'estremità un capolino di colore giallo che fiorisce da febbraio a novembre. Il colletto radicale porta residui di foglie morte, la radice, a fittone, è carnosa, bruno-grigiastra all'esterno e bianchicci all'interno; essa può misurare fino a 25-30 cm. di lunghezza e circa 2 cm. di diametro.

Tutta la pianta, ma la radice in particolare, è ricca di vasi laticiferi; il lattice di certi tarassaci, come soprattutto la specie *Taraxacum kok-saghiz* Rod., insieme a dei triterpeni ed a degli steroli, contiene un'alta percentuale (dal 10 al 25% del peso secco) di un polisoprene, sfruttabile industrialmente per la produzione della gomma, analogamente al lattice di un'altra Composita, di origine messicana, il *Parthenium argentatum* Gray, dal quale si ottiene il cosiddetto «cautchouc del Guayule».

Una pianta così diffusa come il Tarassaco non poteva non avere moltissimi nomi in tutte le lingue, nonché significative espressioni vernacolari che la designano inequivocabilmente (cosa che non accade assai spesso!) in tutte le regioni italiane. Questi nomi fanno in genere riferimento a caratteristiche anatomiche della pianta o più comunemente alle sue proprietà farmacologiche.

In Francia si chiama « dent de lyon », in Portogallo « dente de lao » ed in Spagna « diente de leon » con chiara allusione ai lobi foliari, triangolari, ricurvi verso il basso che possono essere paragonati ad un dente di leone. Così pure in Sicilia dove è noto con l'appellativo di « denti di liuni » oltreché con quello di « erba di pirnici » perché pasto apprezzato di questi uccelli. Sempre in Francia viene chiamato « pissentlit », corrispondente al termine italiano di « piscialetto » molto impiegato nel parlar popolare perché allude alle proprietà diuretiche della pianta.

Altri nomi vernacolari ricordano il colore del fiore (stella gialla) o la forma di cui sono disposti gli acheni (soffione, lampiùn o lumein in Emilia, lampiunetti in Liguria, piumin in Lombardia) o alle sue qualità



Dente di Leone (dal Mattioli)

alimentari (radichella, cicoria selvadega, cicoria asinina, radicchio de can).

Probabilmente l'impiego del Tarassaco come pianta alimentare e medicinale risale e si perde nella notte dei tempi.

Basta osservare il cane: anche il più « domestico » di questi animali conosce istintivamente l'uso, le risorse che il Tarassaco possono offrirgli quando avverte sintomi di un qualche disturbo gastroenterico.

Notizie storiche ci indicano le virtù di questa pianta come certamente già note agli antichi Greci che ne facevano largo uso. Gli Arabi, per bocca dei loro medici più famosi, come Rhazes e Avicenna, citano, molti secoli or sono, la pianta del Dente di Leone come importante presidio terapeutico nella cura delle più svariate affezioni.

L'erboristeria medioevale, nei suoi vari trattati, fa sempre menzione di questa specie di cui non dobbiamo mai trascurare la grande importanza dal punto di vista alimentare, rappresentando un'erba che si rinviene nelle insalate popolari di tutte le stagioni, sia in considerazione della sua larghissima distribuzione, che della facilità con cui si ricostituisce la rosetta fogliare, anche dopo completa asportazione.

Personalmente impiego preferibilmente le insalate crude a base di Tarassaco anche se occasionalmente utilizzo questa verdura cotta, condita con sale, olio e limone. Particolare cura ripongo (e lo consiglio a tutti) nella raccolta delle foglie di Tarassaco evitando sempre le piante che crescono ai bordi delle strade o comunque in siti frequentati da autoveicoli per la possibilità, oggi sempre più diffusa, che esse siano contaminate da piombo ed altri inquinanti provenienti dagli scarichi dei motori a scoppio.

Il Tarassaco è di sapore amaro, sapore più o meno accentuato nelle diverse specie e certamente nei cultivar selezionati più moderato.

Un'ottima ricetta può essere la seguente: frigate delle fettine di pane (oppure arrostiti) e ancora calde strofinatele con degli spicchi d'aglio; consumatele subito con una insalata di foglie di Tarassaco alla quale potete aggiungere tranquillamente i boccioli fioriferi della stessa pianta. Questi ultimi possono essere utilizzati anche come sottaceti, conservandosi molto bene come i più noti capperi.

Veniamo alla composizione chimica ed all'analisi delle azioni fisiologiche per dedurne poi gli impieghi farmacologici.

Radici e foglie vengono utilizzate con modalità e tecniche differenti, anche se sommariamente possiedono le stesse proprietà. Le foglie sono amare, eupeptiche, coleretiche e toniche. Vengono quasi sempre utilizzate fresche tutto l'anno. Se si vuole però procedere alla conservazione è preferibile raccoglierle nel periodo balsamico che è aprile-maggio. Dopo essiccazione all'ombra si otterrà una resa del 15/20%; le preparazioni usuali ottenibili dalle foglie fresche sono il succo (per spremitura in un piccolo torchio) impiegato con successo nelle più diverse affezioni epatiche in dosi oscillanti tra i 50 e i 100 cc. al giorno.

Particolare considerazione si riserva la notevole apporto di vit. C e del gruppo B che si ottiene dalla somministrazione di foglie di Tarassaco.

Altri componenti caratteristici delle foglie sono dei flavoni, delle sostanze glucidiche e proteiche, sali minerali e trascurabili quantità di sostanze grasse.

Un impiego tra i più noti può essere quello di utilizzare, per un uso esterno, un decotto delle stesse (fiori compresi) per schiarire le lentiggini e per associarlo nella terapia degli eczemi.

La droga per eccellenza è tuttavia la radice.

Essa viene raccolta in maggio-giugno quando è più ricca di lattice; si può procedere però alla raccolta fino ad autunno inoltrato, ma in questo caso si avrà un graduale aumento del tenore di inulina. Considerato che, specie nella pianta selvatica, non è agevole procedere alla estirpazione manuale si procede con una vanga. Effettuata una sommaria pulizia, per togliere terra e radichette, si procede ad una rapida essiccazione all'ombra (con temperature non superiori ai 30°) della droga sezionata in rondelle o talvolta anche nel senso della lunghezza.

Ad essiccazione avvenuta si avrà un prodotto brumastro, sugheroso, con frattura netta e di sapore amaro, totalmente o quasi inodore.

L'analisi chimica della radice dà i seguenti risultati: 11% di ceneri, inulina (dal 15 fino al 40% del peso secco in autunno), saccarosio, glucosio e levulosio, una oleo-resina (1,8%) dalla quale sono stati isolati alcoli triterpenici (tarasserolo, B-amirina, tarassolo, etc.), degli steroli (B-sitosterina e stigmaterina), l'alcaloide atrassina segnalato solo nella vecchia letteratura, una sostanza molto amara: la tarassicina, acido caffeico e p-ossifenilacetico, acido palmitico, melissico, oleico e linoleico, tannini, acido tartarico e sostanze di natura chimica non determinata denominate « fitoncidi » ad azione antibiotica presenti soltanto nella droga fresca.

Le proprietà farmacologiche più spiccate si possono così riassumere: stimolante della funzione epatica, colagogo perché provoca contrazione della vescica biliare con secrezione fino a quattro volte maggiore, ciò anche in seguito ad attività coleretica come è stato dimostrato dalle esperienze sui ratti (che sono privi di colecisti).

Più discussa è l'azione diuretica, negata da certi AA. e confermata da altri, mentre interessante risulta l'attività anticolesterolemica dimostrata sperimentalmente e largamente confermata dalla pratica fitoterapeutica.

Largo impiego si fa del Tarassaco (sia solo che associato a specie aventi azioni similari e sinergiche) nella medicina popolare come cosiddetto « depurativo ». Vantaggi dimostrabili esistono nella terapia delle angiocoliti, delle colecistiti e nell'uso come droga amaro-tonica.

Léclerc parla addirittura di « Taraxacothérapie » ottenendo guarigioni di dermatosi ribelli, ipercolisteromelie e colelitiasi. Queste ultime col seguente rimedio (secondo Brissemoret) ottenuto dal succo delle radici fresche raccolte in agosto-settembre (100 gr.) unite a 18 gr. di alcool

etilico a 90°, 15 gr. di glicerina e 17 gr. di acqua. Filtrato il tutto, se ne assumono per la cura circa due cucchiaini al giorno.

Un'altra ricetta molto interessante è il decotto, da consumare in ragione di tre, quattro tazze al dì, ottenuto dall'ebollizione per dieci minuti di quattro radici fresche.

Possono con maggiore facilità essere impiegati gli estratti fluidi (5-10 cc. pro-dose, massimo 30-40 gr. al dì) o gli estratti molli (fino a 5 gr. al giorno).

La radice del Tarassaco era iscritta nella Farmacopea Italiana (III ed.); la stessa radice o le foglie figuravano in quella francese, inglese, giapponese, svizzera, ungherese, portoghese, russa, messicana, tedesca, olandese, spagnola ed austriaca.

Oggi la cosiddetta « medicina ufficiale » sembra aver dimenticato le innegabili risorse terapeutiche offerteci da quest'erba così umile. In Italia non c'è posto, nei lucidi scaffali delle farmacie, almeno così sembra, per medicinali a base di Tarassaco. Le industrie farmaceutiche nostrane sembrano perlomeno essere poco attente a quanto avviene in altre nazioni, in Germania per esempio, dove come ho rilevato con una sommaria indagine, almeno il 20% dei prodotti per terapie delle affezioni epatiche contengono estratti di Tarassaco, la cui efficacia è da tutti ampiamente riconosciuta.

Il Tarassaco non viene in genere coltivato, anche se abbiamo assistito in Francia nella seconda metà dell'800 ad un vero « boom » di questa pianta a fini orticoli ed alla selezione di molte forme interessanti.

Il motivo delle mancate attenzioni colturali lo si spiega facilmente data l'enorme diffusione delle varie specie di Tarassaco allo stato selvatico ed al fatto che le abitudini di sane insalate preparate con erbe spontanee si sia perduta con l'appannarsi della civiltà contadina e con l'urbanesimo. Convinto della bontà e della utilità di questa specie, ne consiglio la coltivazione che può essere fatta agevolmente in un lembo di terreno. Da preferire sono i suoli sciolti e freschi, anche se la pianta è poco esigente e molto adattabile.

Raccogliete i semi delle piante selvatiche, selezionando possibilmente quelle che nella variabilità interspecifica hanno caratteri migliori, come per esempio — per il Tarassaco da insalate — una foglia piuttosto larga, a lembo meno frastagliato della norma. I semi, ben maturi, vanno raccolti con cautela, perché tendono a cadere o ad involarsi con la massima facilità; vengono seminati dopo averli separati dai pappi (che li farebbero volar via) a spaglio in primavera. Le piantine vanno successivamente trapiantate, facendo attenzione a rispettare il più possibile il fittone radicale, in file alla distanza di 20-40 cm. Si può procedere all'imbiancatura delle foglie (con paglia, nylon nero o altre coperture) specie dopo aver tagliato la pianta all'altezza del colletto all'inizio della primavera.

Per quanto riguarda la durata dell'impianto posso dire che la mia piccola piantagione domestica entra ora nel terzo anno, più rigogliosa che mai.

Concludo questa nota su una pianta a cui mi sento particolarmente legato per diversi motivi, con l'auspicio che lo spunto suggerito dal prof. Pomini di non ignorare i benefici del Tarassaco, specie veramente alla portata di tutti, sia ascoltato da chi proprio non sa che per mantenersi in buona salute sono sufficienti piccole accortezze alimentari, come quella di consumare per antipasto una ricca insalata di Dente di Leone o che per curare malattie gravi e ribelli, talvolta anche alle terapie cosiddette di avanguardia, il rimedio lo si può facilmente trovare, dimenticato e negletto tra i selciati, sulle scarpate o nel prato cittadino.

DR. GIANLUIGI MAZZUFFERI

Laboratorio di Etnogeriatrics I.N.R.C.A. - Ancona

BIBLIOGRAFIA

- BENIGNI R., CAPRA C., CATTORINI P. E.: *Piante medicinali. Chimica farmacologia e terapia*. 2 voll. Inverni della Beffa, 1964.
- BIANCHINI F., CORBETTA F., PISTOIA M.: *Le piante della salute*. Mondadori editore, 1975.
- BUSSEMAKER J.: *Naunyn-Schmied. arch. Exper. Pathol. Pharmacol.* 181: 512-13, 1936. *Arch. Exp. Path. u. Pharmacol.* 181: 512, 1936.
- CHABROL E., CHARONNAT R., MAXIMIN M., WAITZ R., PORIN J.: *C. R. Soc. Biol.*; 108: 1100-1102, 1931.
- DA LEGNANO L. P.: *Le piante medicinali nella cura delle malattie umane*. Ediz. Mediterranee, Roma, III ed., 1973.
- FABER K.: *Pharmazie* 23: 423-36.
- GARNIER G., BEZANGER-BEAUQUESNE L., DEBRAUX G.: *Ressources médicinales de la flore française*. 2 voll., Vigot Frères, 1961.
- LECLERC H.: *Les légumes de France. Leur histoire, leurs usages alimentaires, leurs vertus thérapeutiques*. III ed. Legrand et Bertrand. Paris, 1941. *Rev. Phytothérapie*. 16: 83-86, 1952. *Précis de Phytothérapie*. Masson et Cie Ed. Paris, 1954.
- LIEUTENAGHI P.: *Il libro delle erbe*. Rizzoli ed., 1974.
- LODI G.: *Piante Officinali Italiane*. Edagricole, 1975.
- MEDICAMENTA. VI ed. Cooperativa Farmaceutica. Milano, 1964.
- NEGRI G.: *Nuovo erbario figurato*. Hoepli ed., Milano, 1976.
- PARIS R. R., MOISE H.: *Précis de matière médicale*. 3 voll. Masson, 1967.
- POMINI L.: *Erboristeria Italiana*. Ed. Vitalità, 1973.
- ROSELER W.: *Arzt. u. Patient.*, c3: 399, 1950 (riass. in *Pharmazie*, 6: 183, 1951).
- ROTE LISTE 1974. Editio Cantor. Aulendorf/Württ.
- RUTHERFORD, VIGNAL: *Experiments on the biliary secretion of the dog*. 1875 (da Leclerc).
- SAYRE L. E.: *Proc. Am. Pharm. Ass.*, 46: 341-43, 1898.
- VALNET J.: *Cura delle malattie con ortaggi, frutta e cereali*. Giunti-Martello, 1974.
- VIVARELLI A., SARTORI A.: *Riv. Clin. Med.* 39, agosto 1938 (da Leclerc).
- VIOLA S.: *Piante medicinali e velenose della flora italiana*. Edizioni Artistiche Maestretti, 1968.
- ZANGHERI P.: *Flora Italica*, 2 voll. Cedam. Padova, 1976.