

IL TARASSACO O DENTE DI LEONE

(a cura di Mariuccia Porto)

In primavera, i prati cominciano a rinverdire e il tarassaco o dente di leone (*Taraxacum officinale*) fa la sua comparsa.

Mia nonna mi aveva insegnato a raccogliere le foglie tenere centrali prima della fioritura, perché ricche di vitamine A e C e di Sali minerali, per preparare una buona insalata cruda. Se raccogliete anche le foglie più grandi, quindi un pochino più dure, potrete lessarle ed avrete un'ottima insalata cotta dal sapore decisamente amarognolo ma che serve a ripulire e disintossicare l'organismo in modo economico e naturale!

Torta salata di tarassaco

Ingredienti:

1 rotolo di pasta sfoglia già stesa

800 gr. di tarassaco

50 gr. di formaggio grana grattugiato

besciamella

80 gr. di prosciutto cotto tagliato a dadini

Pulite con cura il tarassaco e fatelo lessare in acqua leggermente salata. Fatelo raffreddare, strizzatelo con cura e tagliatelo grossolanamente.

Stendete in una tortiera con cerniera la pasta, ricoprite il fondo con il tarassaco che poi coprirete con la besciamella. Aggiungete il prosciutto cotto e spolverate il tutto con il formaggio grana grattugiato. Mettete la tortiera nel forno caldo a 180° e lasciate cuocere per almeno 45 minuti

Quando pulite il tarassaco, non buttate i boccioli che ancora sono piccoli, chiusi e ancora contenuti nella rosetta basale, perché vi serviranno per preparare la seguente ricetta.

Boccioli di tarassaco sott'olio

Lavate bene i boccioli, asciugateli con cura e ricopriteli con tanto sale. Lasciateli riposare per una notte.

In un pentolino fate bollire 125 ml di aceto con due o tre bicchieri di vino bianco secco ai quali aggiungerete due spicchi d'aglio e una foglia di alloro. Versatevi i boccioli e lasciateli bollire per un minuto. Scolateli e fateli asciugare su di un panno. Mettete poi i boccioli in un vasetto e ricopriteli con olio d'oliva. Riponeteli in dispensa e lasciateli riposare per un mese.

Li potrete usare in aggiunta alle insalate o per insaporire i sughi al posto dei capperi.

Salsa di boccioli di tarassaco

Ingredienti:

1 cucchiaino di boccioli sott'olio

2 cucchiaini di olive verdi denocciolate

4 acciughe

1 barattolo di pelati

olio

1 piccola cipolla

sale e pepe

Fate appassire la cipolla tagliata molto sottile nell'olio e versatevi i pomodori, regolate di sale e pepe e fate cuocere il sugo che deve essere ben cotto.

A parte tritate con cura i boccioli, le acciughe e le olive verdi che aggiungerete al sugo già pronto assieme a un cucchiaino di olio. Questa salsa vi servirà per condire la pasta.

Fiori di tarassaco in pastella

Ingredienti:

fiori di tarassaco
4 cucchiaini di farina
4 cucchiaini di acqua
sale
olio per friggere

Preparate la pastella mescolando bene farina ed acqua, facendo attenzione che non si formino grumi. Fate riposare la pastella per mezz'ora e poi immergetevi i fiori uno per uno facendoli ben friggere nell'olio. Una volta dorati scolateli su carta da cucina in modo da eliminare l'eccesso di olio, salateli e serviteli subito.

Spaghetti ai fiori di tarassaco

Ingredienti per 2 persone

80 fiori di tarassaco (solo il capolino senza il gambo)
mezzo spicchio d'aglio
2 cucchiaini d'olio
80 g di spaghetti
sale e pepe

Fate cuocere la pasta e nel frattempo a parte fate scottare in acqua bollente i fiori di tarassaco per un minuto. Scolateli bene e tritateli con la mezzaluna. In un tegame fate rosolare dolcemente l'olio con l'aglio tritato ed aggiungete il trito di fiori, facendolo leggermente saltare. Dopo aver scolato la pasta aggiungetela nel tegame, rigiratela in modo da amalgamare il tutto e servite spolverizzando con una buona macinata di pepe! Questa ricetta mi è stata suggerita da Livio Pagliari, un Socio dell'Associazione Botanica Bresciana (ABB), che ringrazio!

Gelatina di fiori di tarassaco

Ingredienti per 2 vasetti

200 fiori di tarassaco raccolti col bel tempo
1 litro d'acqua
10 chiodi di garofano
1 limone
½ kg. di zucchero

Stendete i fiori in modo che non si tocchino o si sovrappongano e lasciateli asciugare all'ombra per almeno 1 giorno. Fateli poi bollire nell'acqua unitamente ai chiodi di garofano ed al limone tagliato a pezzi per circa

30 minuti. Colate il tutto spremendo bene sia i fiori che le droghe e rimettete a bollire il liquido ottenuto aggiungendo lo zucchero, lasciandolo addensare almeno per 1 ora a fuoco dolce. La gelatina sarà pronta quando versandone una goccia su un piattino essa rimarrà densa e senza residui acquosi.

Versatela quindi nei vasi ancora calda e, quando si sarà raffreddata, chiudete i vasetti e riponeteli nella dispensa. Questa gelatina è ottima al mattino spalmata sulle fette biscottate o sul pane.

Confettura di fiori di tarassaco

Ingredienti:

500 g di fiori di tarassaco

1 Kg di mele

1 limone

500 g di zucchero

1 litro d'acqua

Sbucciate e tagliate le mele a pezzetti, grattugiate la buccia del limone e poi spremetelo ed aggiungetelo alle mele unitamente ai fiori che avrete precedentemente lavato e strizzato per bene.

Mettete il tutto in una pentola con l'acqua e lasciate riposare a recipiente coperto per almeno mezz'ora.

Ponetela quindi sul fuoco e fate bollire lentamente fino a quando le mele saranno ben cotte.

Togliete dal fuoco e frullate il tutto. Rimettete la purea ottenuta nella pentola aggiungendo lo zucchero e riportate lentamente a bollore rimestando frequentemente. Cuocete fino a quando la confettura avrà raggiunto la densità desiderata. Riponete nei vasetti quando è ancora calda e chiudeteli subito.

APERITIVO AL TARASSACO

Ingredienti

40 Fiori di tarassaco

1/2 l di vino bianco secco

1 dl di alcool a 95°

20 g di scorza d'arancia

5 g di salvia

10 g di menta

Mettete tutti gli ingredienti a macero in un vaso per 10 giorni, agitando almeno due volte al giorno.

Filtrate ed imbottigliate e lasciate riposare in luogo fresco e buio per almeno 6 mesi prima di servirlo ben freddo.