

Notte dei Ricercatori – 2011 – sede di Cuneo

Corso di laurea in Tecniche Erboristiche – Facoltà di Farmacia

Il tarassaco (ed altre piante selvatiche): attenti a dove lo raccogliamo !

Le campagne di promozione della salute mediante corretti stili di vita puntano a correggere le abitudini alimentari al fine di ridurre la prevalenza delle malattie croniche, in particolare attraverso un aumento dei consumi di frutta e verdura. Secondo l'Unione Europea (UE) e l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), per mantenere la qualità e la sicurezza degli alimenti lungo l'intera filiera alimentare sono necessarie corrette procedure, idonee a garantire la salubrità dei cibi, e sistemi di monitoraggio e controllo in grado di assicurare che i prodotti finali siano esenti da contaminazione. Tutto questo è valido per i vegetali coltivati dai produttori, ma.. per le piante fitoalimurgiche (cioè quelle selvatiche, che raccogliamo direttamente noi) ? Da sempre, infatti, è diffuso il consumo di specie vegetali spontanee da parte della popolazione; si tratta di vegetali molto comuni, che crescono spontaneamente e sono identificabili dalla maggior parte della popolazione. Ma quali sono i fattori di rischio a cui la popolazione va incontro nel consumare questi vegetali "non controllati"?

Innanzitutto si può pensare di dedicarsi alla raccolta delle piante spontanee soltanto se si è esperti conoscitori delle piante stesse.

Tra le piante fitoalimurgiche diffusamente raccolte e consumate in Italia vi è la specie *Taraxacum officinale* F.H. Wigg. agrg., detta anche dente di leone oppure soffione, appartenente alla famiglia delle Asteraceae. Tutte le parti della pianta sono eduli: le foglie vengono consumate sia crude che cotte, le radici utilizzate crude in insalata oppure tostate e torrefatte per ottenere un succedaneo del caffè, i boccioli fiorali conservati sott'aceto come fossero capperi. La tradizione popolare attribuisce a questa pianta proprietà benefiche sulla funzionalità digestiva ed epatica, ed una influenza positiva sul drenaggio dei liquidi corporei.

A conferma di quanto detto prima, le piante di tarassaco prelevate in zone diverse (Parco Naturale, bordo di strade di larga percorrenza, prati isolati e riparati) sono risultate – in determinati casi - contenere concentrazioni di Pb superiori al limite massimo previsto per i vegetali a foglia larga destinati al consumo umano, ed in alcuni casi si è anche visto un superamento del valore massimo relativo al Cd.

I risultati di tale monitoraggio hanno confermato le capacità iperaccumulatrici del tarassaco, in grado di assimilare e soprattutto di accumulare i metalli nelle foglie. Essendo una pianta iperaccumulatrice, il tarassaco è in grado di arricchirsi di metalli provenienti non solo dal terreno, ma anche dall'atmosfera. Da qui l'importanza di raccogliere il tarassaco selvatico in zone possibilmente lontane da fonti di emissione di metalli, quindi lontano da strade, autostrade, ferrovie, e da campi in cui siano stati utilizzati fitofarmaci.

Le campagne di promozione della salute puntano a correggere le abitudini alimentari al fine di ridurre la prevalenza delle malattie croniche, in particolare attraverso un aumento dei consumi di frutta e verdura. Secondo l'Unione Europea (UE) e l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), per mantenere la qualità e la sicurezza degli alimenti lungo l'intera filiera alimentare sono necessarie corrette procedure, idonee a garantire la salubrità dei cibi, e sistemi di monitoraggio e controllo in grado di assicurare che i prodotti finali siano esenti da contaminazione. Tutto questo è valido per i vegetali coltivati dai produttori, ma.. per le piante fitoalimurgiche (cioè quelle selvatiche, che raccogliamo direttamente noi) ?

Da sempre, infatti, è diffuso il consumo di specie vegetali spontanee da parte della popolazione; si tratta di vegetali molto comuni, che crescono spontaneamente e sono identificabili dalla maggior parte della popolazione. Ma quali sono i fattori di rischio a cui la popolazione va incontro nel consumare questi vegetali "non controllati"?

Innanzitutto si può pensare di dedicarsi alla raccolta delle piante spontanee soltanto se si è esperti conoscitori delle piante stesse.

Tra le piante fitoalimurgiche diffusamente raccolte e consumate in Italia vi è la specie *Taraxacum officinale* F.H. Wigg. agrg., detta anche dente di leone oppure soffione, appartenente alla famiglia delle Asteraceae. Tutte le parti della pianta sono eduli: le foglie vengono consumate sia crude che cotte, le radici utilizzate crude in insalata oppure tostate e torrefatte per ottenere un succedaneo del caffè, i boccioli fiorali conservati sott'aceto come fossero capperi. La tradizione popolare attribuisce a questa pianta proprietà benefiche sulla funzionalità digestiva ed epatica, ed una influenza positiva sul drenaggio dei liquidi corporei.

A conferma di quanto detto prima, le piante di tarassaco prelevate in zone diverse (Parco Naturale, bordo di strade di larga percorrenza, prati isolati e riparati) sono risultate – in determinati casi - contenere concentrazioni di Pb superiori al limite massimo previsto per i vegetali a foglia larga destinati al consumo umano, ed in alcuni casi si è anche visto un superamento del valore massimo relativo al Cd.

I risultati di tale monitoraggio hanno confermato le capacità iperaccumulatrici del tarassaco, in grado di assimilare e soprattutto di accumulare i metalli nelle foglie. Essendo una pianta iperaccumulatrice, il tarassaco è in grado di arricchirsi di metalli provenienti non solo dal terreno, ma anche dall'atmosfera. Da qui l'importanza di raccogliere il tarassaco selvatico in zone possibilmente lontane da fonti di emissione di metalli, quindi lontano da strade, autostrade, ferrovie, e da campi in cui siano stati utilizzati fitofarmaci.