



CURIOSITA'

Noto anche come dente di leone, soffione o cicoria selvatica, il **tarassaco** appartiene alla grande famiglia delle Asteracee. Diffuso in tutte le zone temperate del pianeta è apprezzato anche dagli animali che ne mangiano i semi e l'intera pianta o, come le api, ne ricavano un miele gustoso e benefico.

Del TARASSACO si usa tutto: sono commestibili i fiori, buoni sia da mangiare in insalata che per preparare ottime tisane digestive e depurative. Di questa pianta vengono utilizzate le radici, le foglie e i fiori come rimedio antinfiammatorio, disintossicante e diuretico. È una pianta ricca di vitamina A, B e C.

Un piatto gustoso e alternativo

Una ciotola di piantine di tarassaco appena raccolte, uno spicchio d'aglio, 4 fette di pane casereccio, 3-4 uova sode, olio evo q.b., aceto balsamico q.b., sale q.b.

ESECUZIONE

Pulire e lavare il tarassaco, cuocere le uova per 5 min e tagliarle a metà, sfregare le fette di pane con l'aglio, poco olio e passarle velocemente nel forno. Condire il tarassaco con olio, aceto e sale ed infine unire le uova e il pane.

(Dal web)



benattisara@gmail.com
robby65.rc@gmail.com

Errekappa Edizioni
www.errekappa.net
info@errekappa.net

LABORATORIO

Lettura della storia

Racconto e spiegazione di come è nato ed è stato costruito il libro

Semina in vaso dei semi di tarassaco

