

Diente de león, Amargón, Lechuguilla

Taraxacum officinale F.H. Wigg.

Asteraceae

Descripción: Planta acaule, con raíz gruesa y profunda. Hojas de 5-20 cm de largo, las basales en roseta, oblongas u oblanceoladas con pecíolo alado, generalmente glabras. Escapos florales huecos de 5-30 cm de largo, generalmente pubescentes. Capítulos solitarios. Flores liguladas amarillas. Aquenios fusiformes. Papus blanco.

Distribución: Regiones Antofagasta, Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Biobío, Araucanía, Los Lagos, Aysén, Magallanes. Isla de Pascua.

Hábitat: Sitios perturbados. Orillas de camino, lotes baldíos, jardines y plazas. Prefiere suelos fértiles.

Usos comestibles: Con sus flores se elabora un licor y una bebida sucedánea del té. Para el té también se utilizan las hojas y la raíz para potenciar su sabor. Los botones florales se consumen crudos o cocidos acompañando ensaladas. Además, la raíz se deshidrata, se tuesta y se machaca para elaborar una bebida similar al café. Las hojas también son comestibles crudas o cocidas, aunque son algo amargas. Se ha reportado que éstas contienen 2,7 g de proteínas, 0,7 g de lípidos, 9,2 g de carbohidratos, 3,5 g de fibras, 187,0 mg de calcio, 3,1 mg de hierro, 35,0 mg de magnesio, 66,0 mg de fósforo, 397,0 mg de potasio, 76,0 mg de sodio, 0,4 mg de zinc, 35,0 mg de vitamina C, 0,2 mg de tiamina, 0,3 mg de riboflavina, 0,8 mg de niacina, 0,3 mg de vitamina B6, 10.161,0 UI de vitamina A, 3,4 mg de vitamina E y 778,4 µg de vitamina K cada 100 g.

Usos medicinales: Se usa como aperitivo estomacal, diurético, purgante, febrífugo y antiescorbútico. El cocimiento de la planta se usa como tónico y depurativo de la sangre y para tratar problemas hepáticos.

Observaciones: Las hojas de la planta son poco palatables debido a su amargo sabor. Para mejorar su sabor, es posible cubrir la planta con hojarasca para que las hojas se amarillean y no sean tan amargas. Las hojas nuevas son menos amargas y se colectan al inicio de la primavera.

