

Siete venas, Llantén menor, Llantén de hoja angosta

Plantago lanceolata L.

Plantaginaceae

Descripción: Hierba perenne. Tallos de hasta 30 cm de alto. Hojas alternas, pecíolo acanalado, láminas lanceoladas a linear-lanceoladas, raramente elípticas, de 3-30 cm de largo, ápice agudo, margen entero o con frecuencia irregularmente dentado, con o sin pelos, nervios 3-5, generalmente divergentes desde la base. Flores agrupadas en espigas. El fruto es un pixidio con 2 semillas.

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

Hábitat: Sitios perturbados antrópicamente. Generalmente crece en suelos húmedos.

Usos comestibles: Sus hojas son comestibles crudas o cocidas en diversas preparaciones. Las hojas nuevas se consumen crudas en ensaladas, sin embargo, las hojas maduras deben consumirse cocidas debido a su amargor. Se ha reportado que las hojas contienen 2,1 g de proteínas, 2,8 g de carbohidratos disponibles, 3,7 g de fibra, 0,3 g de lípidos, 13,6 mg de vitamina C, 4,7 mg de carotenos, 34,0 mg de nitratos, 88,2 mg de ácido oxálico, 29,0 mg de sodio, 387,0 mg de potasio, 60,0 mg de calcio, 49,3 mg de magnesio, 30,2 mg de fósforo, 1,5 mg de hierro, 0,2 mg de cobre, 0,6 mg de zinc y 0,4 mg de manganeso por 100 g de hojas frescas. Además, estas contienen un alto porcentaje de ácidos grasos esenciales de la serie w3 (46,1%). Finalmente, las semillas pueden consumirse molidas mezcladas con harina.

Usos medicinales: Se usa en cataplasma contra erupciones y para sanar heridas ulcerosas en la piel. Se usa como astringente y vulneraria. Sus hojas son emolientes y diuréticas.

Observaciones: Debido a su contenido de ácido oxálico y nitratos se recomienda consumirla con moderación. Es preferible comer las hojas cocidas. Contiene un 3,9% de ácido erúxico, sin embargo, a este nivel no es perjudicial para los seres humanos.

