Diente de León

Nombres comunes: Diente de león, achicoria, amargón, radicha, moraja, chipule, botón de oro, lechuguilla, pelusilla

Nombre científico: *Taraxacum officinale weber*

Clima: Templado y frío

Descripción de la planta: Es una planta herbácea perenne de 10 cm a 40 cm de altura. Las hojas color amarillo verdoso pálido a marrón rojizo intensso; de joven ovaladas y de adultas dentadas, divididas en lóbulos triangulares con el pecíolo generalmente a lado. Las hojas forman una roseta en la base desde donde crecen tallos floríferos que son huecos y terminan en un capítulo floral de color amarillo. Cada flor es un conjunto de flores más pequeñas reunidas en una inflorescencia llamada capítulos. Se abren cuando brilla el sol y se cierran por la noche o con la lluvia. Las flores fructifican en forma de aquenio formando una esfera de vilanos (conjunto de pelos plumosos) blancos y sedosos que vuelan con el aire ayudando así a que se disemine su semilla. Todas las partes de la planta cuando se rompen producen un látex lechoso blanquecino que se seca a una sustancia negruzca.
El origen de Diente de León es Europa (probablemente Grecia) y Asia. Pero ahora crece como flores silvestres en todo el mundo.

Cultivo: La planta crece mejor en los climas frescos o

suelos, pero prefiere tierras fértiles, arenosas y con buen drenaje. También pueden crecer a la sombra y donde está seco. Esto se debe al hecho de que el diente de león produce un tipo de raíz llamada "raíz principal" que es capaz de penetrar hasta un metro en el suelo, para encontrar agua, lo que lo hace capaz de sobrevivir a través de períodos secos.[1]
Se reproduce por semillas, su poder germinativo está asociado a la temperatura de recolección, es mayor cuando se las recolecta en temperaturas moderadas que cuando se lo realiza con temperaturas altas.

Para la siembra, peparar el lugar para la siembra añadiendo abono al lugar a donde se va poner la semilla. Sembrar en hileras con la distancia entre 5 a 10 centímetros entre ejemplares y a 3 milímetros de profundidad. No hay necesidad de cubrir las semillas con la tierra ya que necesitan mucha luz para germinar. Regar frecuentemente con cantidad de agua suficiente para mantener la humedad del suelo. Después de la germinación, más o menos a los 10 días, los riegos deben ser cada dos o tres días. Cuando las plantitas desarrollen las hojas verdaderas hay que remover las plántulas más pequeñas y dejar crecer las más grandes y fuertes. Durante la vida de la planta los riegos deben ser ligeros pero constantes especialmente en estaciones secas.
Deja crecer los dientes de león durante varias semanas hasta que comiencen a producir hojas verdes anchas. Las hojas deben cosecharse cuando tienen menos de 25 cm de largo y antes de que la planta florezca. Si se deja crecer más las hojas se volverán amargas en el sabor.Se puede cosechar las hojas a finales del verano u otoño cortando las hojas justo debajo de la corona con un cuchillo afilado.

Las raíces se cosechan mejor en el otoño del primer año o principios de la primavera del segundo año. Para cosechar las raíces se excava las plantas con una pala de punta de aguja.

Las plantas no cosechadas se pueden dejar en el suelo para que crezcan el siguiente año.

Usos: Toda la planta es nutritiva y comestible. Las hojas tienen muchas vitaminas y minerales. Las hojas de diente de león actúan como diuréticos, aumentando la cantidad de orina que produce su cuerpo. También se usan para estimular el apetito y ayudar a la digestión. Las hojas se utilizan crudas en ensaladas o cocinadas como verdura. Si se va a comer en ensalada se recolectan hojas jóvenes y tiernas, porque las hojas maduras tienen un sabor bastante amargo. Las flores crudas tienen un alto contenido de antioxidantes y se han utilizado durante miles de años para tratar la inflamación, la hinchazón, los quistes, las infecciones y los problemas hepáticos. El diente de león también puede ayudar a

mejorar el sistema inmunológico.[2]
Los herbolarios usan la raíz del diente de león para desintoxicar el hígado y la vesícula biliar. Las raíces de la planta pueden tostarse y las flores se pueden presionar para obtener vino.
Las raíces crecen para ser largas y gruesas y ayudan a traer nutrientes más profundos a las plantas de raíces poco profundas, y también agregan nitrógeno y otros minerales al suelo. Las flores atraen a muchos polinizadores, como las abejas.

Plagas y Enfermedades: Los dientes de león tienen muchos insectos enemigos en la naturaleza. Sin embargo, pueden protegerse con su látex, una savia lechosa y de sabor amargo.[3]
Las pocas bacterias que causan enfermedades del diente de león incluyen: *Pseudomonas syringae* y *Agrobacterium tumefaciens*.[4] Se sabe que más de 20 virus infectan *T. officinale* y causan enfermedades con diversos síntomas. Los pulgones y los nematodos a menudo participan en la transmisión del virus. Entre los insectos, la plaga molesta en los cultivos de diente de león puede ser Tephritis leontodonis, orugas. Estas plantas se alimentan de un pulgón de durazno y papa (*Myzus persicae*) y dos especies de monófagos: el diente de león (*Dactynotus taraxaci*) y la raíz de diente de león (*Aphis taraxacifolia*). Los gusanos de jengibre se alimentan de las raíces: Trama troglodytes y Trama rara. El moho polvoriento *Erysiphe cichoracearum* y el óxido son una amenaza para las enfermedades fúngicas.

References:

1. https://www.lakeforest.edu/academics/programs/environmental/courses/es203/taraxacum_offic
2. http://pennstatehershey.adam.com/content.aspx?productid=107&pid=33&gid=000236
3. Meret Huber, Janina Epping, Christian Schulze Gronover, Julia Fricke, Zohra Aziz, Théo Brillatz, Michael Swyers, Tobias G. Köllner, Heiko Vogel, Almuth Hammerbacher, Daniella Triebwasser-Freese, Christelle A. M. Robert, Koen Verhoeven, Veronica Preite, Jonathan Gershenzon, Matthias Erb. A Latex Metabolite Benefits Plant Fitness under Root Herbivore Attack. *PLOS Biology*, 2016; 14 (1): e1002332 DOI: 10.1371/journal.pbio.1002332
4. S.M. Stewart-Wade, S. Neumann, L.L. Collins, G.J. Boland. *The biology of Canadian weeds. 117.Taraxacum officinale G.H. Weber ex Wiggers*. „Canadian Journal of Plant Science”. 82 (4), s. 825–853, 2002.

English version: Dandelion

Revisión #6

Creado Thu, Jul 9, 2020 8:21 PM por Xu

Actualizado Thu, Oct 15, 2020 2:39 PM por Monika