

U. Siedentopp

Nutrición: el diente de león



El diente de león común (*Taraxacum officinale*, en chino: pugongying) es una planta herbácea vivaz de la familia de las asteráceas. Posee hojas desde la base dispuestas en roseta, muy lobuladas y dentadas, y una raíz central larga y gruesa [3, 4]. Sus flores amarillas forman grandes ramilletes, visibles desde primavera hasta el verano en las ricas praderas para la apicultura. La planta segrega una savia lechosa en todas sus partes. También conocida como achicoria amarga, amargón o almirón, posee otros numerosos nombres populares.

Esta planta, diseminada prácticamente por todo el globo, es oriunda de Europa, Asia y América del Norte. En China el diente de león también crece salvaje por doquier. En jardines, prados y bordes de los caminos crece en suelos ricos nitrógeno. Las hojas del diente de león se cultivan en los huertos para las ensaladas. Sus rizomas carnosos sirven para producir inulina. El diente de león se aprovecha económicamente para la producción de productos farmacéuticos naturales y mezclas de té. Además de su uso como medicamento, las hojas

verdes nuevas se disfrutan en primavera sobre todo en ensaladas campesinas. Sus múltiples semillas provistas de vilano las dispersa el viento fácilmente. A todos los niños les produce alegría y emoción soplar sus molinillos blancos. El diente de león aparece en la literatura, la música y el arte (como en «Tristán e Isolda» de Dalí).

*Ya no los lirios ni el alcazaz altísimo
ni siquiera el geranio y mucho menos la rosa
tan sólo el diente de león
tan sólo el viento
con el diente de león entre los labios
tan sólo esa flor
efímera y vencida
que nadie arranca del todo de las huertas
tan sólo el diente de león
avanza hasta mis manos y me besa*

María Guadalupe Morfín

En la **medicina popular** de la Antigua Grecia ya se apreciaba el diente de león por sus propiedades contra las molestias estomacales. También en las antiguas civilizaciones árabes del Oriente los médicos describieron los múltiples efectos beneficiosos de esta planta sobre la salud. En la Edad Media los sanadores utilizaban su jugo

lechoso para tratar las enfermedades oculares. En general, la planta se considera «limpiadora de la sangre» con acción estimuladora del metabolismo en casos de insuficiencia hepática, cálculos biliares y niveles de colesterol elevados. No obstante, también se utiliza como tónico de sabor amargo y laxante suave para tratar la gota y las enfermedades de tipo reumático, los eczemas y otras patologías cutáneas, y como ingrediente que aumenta la producción de orina [4, 10, 12].

La **importancia nutricional** del diente de león desde el punto de vista médico reside en su alto contenido en principios amargos (taraxacina, eudesmanólidos), triterpenos, flavonoides, xantófilos, carotinoides, vitamina B2 y C así como potasio (contenido en las hojas: 483 mg %)* La raíz es especialmente rica en inulina en el otoño (40%). Así el diente de león actúa como fármaco amargo de suave acción colerética, diurética y estimuladora del apetito; y como coadyuvante en las patologías hepáticas, las colecistopatías y los trastornos de la digestión, especialmente cuando existe una mala digestión de las grasas [10, 12].

La **fitoterapia occidental** le atribuye efectos coleréticos y diuréticos, así como de estimulación del apetito. En la Monografía de la Comisión E se mencionan como campos aceptados de aplicación los trastornos del flujo biliar, la estimulación de la diuresis, la falta de apetito y los trastornos dispepticos. Se considera contraindicado en casos de cierre de las vías biliares, empiema vesicular y obstrucción intestinal. Existen presentaciones por vía oral tanto sólidas como líquidas. Para preparar la infusión se toman 1-2 cucharaditas (3-4 g) del producto finamente triturado o en polvo y se añaden 150-200 ml de agua hirviendo, se deja reposar la infusión 10-15 minutos y se filtra [10, 12].

Usos

En primavera se recolectan las hojas nuevas tiernas de color verde-amarillento antes de la floración y se preparan en ensalada campestre o en combinación con otras hierbas silvestres, rabanitos o cebollas tem-

pranas. Las hojas del diente de león, cortadas en finas tiras sobre una rebanada de pan con mantequilla, mezcladas con requesón o acompañando a las sopas, tienen un sabor especialmente aromático. En Francia, el diente de león cultivado se vende con sus hojas blanqueadas sobre todo como ensalada. Para ello se retiran los brotes, y las hojas en roseta se protegen de la luz del sol atándolas entre sí. De esta forma las hojas saben especialmente suaves y se digieren bien.

La ensalada tradicional francesa de diente de león contiene dientes de ajo tostados, dados de tocino, nueces y huevos cocidos. El diente de león se puede recolectar todo el año. No obstante, con el comienzo de la floración, las flores saben cada vez más amargas. El mejor momento para recogerlo del campo es el mes de marzo, abril y mayo. Los que opinan

La **nutrición y la dietética de la medicina china** atribuye al diente de león las siguientes cualidades y efectos [2, 5, 6, 7, 9, 11, 13]:

- Temperatura: frío
- Sabor: amargo, dulce (las hojas tiernas)
- Afinidad a los órganos: hígado, corazón, estómago
- Efectos: enfría el Calor (del Hígado), desintoxica, es diurético, elimina la Humedad
- Aclara, dispersa las retenciones e hinchazones

El uso del diente de león como alimento dietético aparece por primera vez en la obra «Nuevo tratado de medicina revisado» (Xinxiu bencao de Su Jing) del año 659 [2]. En cuanto a su uso terapéutico, se consideran indicaciones importantes las hinchazones e inflamaciones por el Calor como la mastitis, los furúnculos, el carbunco, los trastornos por Calor húmedo en las vías urinarias inferiores y el Calor de Hígado que asciende, como la conjuntivitis o la blefaritis [2,13].

que su sabor es demasiado amargo blanquean las hojas sumergiéndolas en agua caliente o dejándolas reposar previamente cortadas en agua fría durante cierto tiempo. Los capu-

llos aún cerrados se pueden sumergir en vinagre de estragón y utilizarse como alcaparras [4]. Con la raíz puede elaborarse un vitalizante sustituto del café sin cafeína. Por ello, las raíz-

Ensalada campestre de diente de león y rabanitos

para 4 personas

Ingredientes

250 g de hojas tiernas de diente de león
1 cebolla pequeña
Perejil
Cebollinos
Hojas de ajo de oso
Acedera
Borraja
Albahaca
Berro de jardín
Tomillo
1 manojo de rabanitos
4 cucharadas de aceite de nueces
2-3 cucharadas de vinagre de frutas
Sal marina
Pimienta negra recién molida
1 pizca de azúcar

Fase de los 5 elementos

(madera, fuego)
(madera, fuego, metal)
(madera, tierra, metal)
(madera, metal, agua)
(metal)
(madera)
(madera)
(fuego, tierra)
(metal)
(tierra)
(tierra, metal)
(metal, agua)
(madera, tierra)
(fuego, tierra, metal, agua)
(tierra, metal)
(tierra)



Preparación

En primer lugar preparar la salsa de la ensalada con el aceite de nueces, el vinagre de frutas, la sal, la pimienta y el azúcar. Lavar las hojas tiernas de diente de león, secarlas y cortarlas en finas tiras. Cortar la cebolla en dados y picar todas las hierbas. Cortar los rabanitos en rodajas finas. Añadir las hojas de diente de león a la salsa, mezclar bien y dejar en infusión más o menos una hora. Justo antes de servir, añadir y mezclar las rodajas de rabanitos y colocar algunas de ellas para decorar por encima de la fuente de la ensalada.

› Efectos desde la perspectiva de la medicina china

La ensalada de diente de león con hierbas salvajes y rabanitos moviliza el Qi de Riñón, enfría el Calor de Hígado, nutre el Yin, elimina la Humedad y deshace los estancamientos.

› Efectos desde la perspectiva de la dietética

La ensalada de diente de león con hierbas primaverales y rabanitos estimula el apetito, facilita la digestión por sus principios amargos, facilita la función hepática y biliar así como la diuresis. Además de contener compuestos vegetales secundarios, es rica en vitamina C y potasio.

ces se extraen principalmente en el otoño, se lavan, cortan en rodajas de 0,5 cm de espesor y se secan. A continuación se doran en el horno a 180-200 °C durante unos 20 minutos y se muelen. El polvo resultante se prepara como el café. De los filamentos carnosos de las raíces se saca en otoño inulina. Este polisacárido soluble en agua puede utilizarse en la alimentación de los diabéticos como sustituto del almidón, ya que no afecta a los niveles de azúcar en sangre. En el recto las bacterias des-

componen la inulina formando ácidos grasos de cadena corta que a su vez le sirven de alimento. El jugo de la planta fresca prensada se puede adquirir ya preparado. Así existe la posibilidad de combinarlo con otros jugos en las curas de limpieza primaverales. El jugo del diente de león se combina bien con el jugo de ortiga y de apio. Para estimular y favorecer la función hepática es adecuada la combinación de jugo de diente de león con jugo de alcachofa y rábano picante [10].

Gratinado de patatas y diente de león

para 4 personas

Ingredientes

800 g de patatas
150 g de hojas tiernas de diente de león
250 g de nata dulce
250 ml de leche entera
2 huevos
1/2 diente de ajo
2 cucharadas de mantequilla
Sal marina
Pimienta negra recién molida
Nuez moscada
30 g de mantequilla fría rallada
1 cucharada de perejil picado
1 cucharada de cebollinos picados
50 g de aceitunas negras picadas
4 cucharadas de queso duro (parmesano) rallado

Fase de los 5 elementos

(tierra, agua)
(madera, fuego)
(tierra, agua)
(fuego, tierra, metal)
(metal)
(madera, tierra, metal)
(tierra)
(fuego, tierra, metal, agua)
(tierra, metal)
(fuego, tierra, metal)
(tierra)
(madera, tierra, agua)
(madera, metal, agua)
(fuego, metal, tierra)
(metal)

Preparación

Precalentar el horno a 180-200 °C. Embadurnar con mantequilla un molde ancho y no muy profundo. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas finas. Lavar, secar y trocear las hojas de diente de león. Reservar varias hojas. Rellenar el molde con las rodajas de patata colocándolas como las tejas de un tejado y repartir de forma uniforme las hojas de diente de león sobre las patatas. Batir la leche, la harina y la nuez moscada, machacar medio diente de ajo y aromatizar con sal, pimienta y nuez moscada. Rocíar el líquido, primero por el borde y después por la superficie. Recubrir el gratinado con los copos de mantequilla rayada. Meter primero las patatas en el horno durante media hora a fuego medio hasta que su superficie esté ligeramente dorada. Extender sobre el gratinado las aceitunas troceadas, el queso rayado y el resto de las hojas de diente de león finamente cortadas. Hornear 15 minutos más hasta que las patatas se doren y queden blandas. Servir en el molde con el perejil y los cebollinos por encima.

► Efectos desde la perspectiva de la medicina china

El gratinado de patatas y diente de león armoniza el 'Centro', moviliza el Qi de Hígado y elimina la Humedad.

► Efectos desde la perspectiva de la dietética

El gratinado de patatas y diente de león es un plato equilibrado de sabor aromático y sabroso. Se digiere con facilidad, contiene proteínas de alto valor biológico, estimula el metabolismo y favorece la eliminación de fluidos.

Referencias bibliográficas

1. Elmadfa I, Aign W, Muskat E, Fritzsche D. Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle. München: Gräfe und Unzer Verlag; 2004/05
2. Engelhardt U, Hempten CH. Chinesische Diätetik. München: Elsevier – Urban & Fischer; 2006
3. Franke W. Nutzpflanzenkunde. Stuttgart: Thieme Verlag; 1997
4. Helm EM Feld-, Wald- und Wiesenkochbuch. München: Heimeran; 1978
5. Kastner J. Propädeutik der Chinesischen Diätetik. Stuttgart: Hippokrates; 2001
6. Kirchoff S, Kempfle T. Chinesische Diätetik Ernährungstafel. Kötzing: Verlag für ganzheitliche Medizin; 1997
7. Leggett D. Helping Ourselves – A Guide to Traditional Chinese Food Energetics. England: Meridian Press Totnes, 3rd Edition; 1997
8. Löwenzahn – Internetauftritt, www.kraeuter.ch/_texte/loewenzahn.htm, Stand 27.11.2006
9. Pitchford P. Healing with Whole Foods – Oriental Traditions and Modern Nutrition. Berkeley, Ca: North Atlantic Books; 1993
10. Poletti A, Schilcher H, Müller A. Heilkräftige Pflanzen. Weil der Stadt: Hädecke Verlag; 1990
11. Siedentopp U. Hecker HU. Praxishandbuch Chinesische Diätetik. Kassel: Siedentopp & Hecker GbR; 2004
12. Wichtl M. Teedrogen. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH; 1989
13. Yanping W. Ernährungstherapie mit chinesischen Kräutern. München: Elsevier; 2005



Dirección de correspondencia

Dr. med. Dipl. oec. troph.
Uwe Siedentopp
Ahnatalstraße 5
D-34128 Kassel, Alemania
drsled@gmx.de
www.dr-siedentopp.de