



Taraxacum officinale Weber in Wiggers s.l.

Familia: Compositae (Asteraceae)

diente de león,
dent de lleó, txikori - belar, mexacán

USOS PRINCIPALES



GRADO DE AMENAZA Y PROTECCIÓN LEGAL

Lista Roja: -
RD 139/2011: -
Catálogos autonómicos: -
Directiva Hábitats: -

Dada la gran proximidad de las especies de este género, bajo la antigua denominación de *T. officinale* se han agrupado en esta ficha un grupo de especies del género, sobre todo pertenecientes a la sección Ruderalia Kirschner.

NOMBRES VULGARES

Castellano: diente de león (nombre generalizado), diente de dragón (CM); chicoria (AN, AR, CL, CM, MD), achicoria (CL, MD, NC), chicoreta (AN), chicoína (AR), achicoria amarga (CL), achicoria blanca (MD), achicoria silvestre (NC); amargón (CL, CM, CN); meacamas (CB, CL, MD, NC), meona (CB, CL); teta de vaca (CM, MD), teta de cabra (CL); lechuguilla (AN, CL, M), lechuguela (AN); lecherín (CB), lecharina (CB, CL), litariega (CL); taraxacón (CM, VC); carnibuelo, carnigüelo (AR); serraja (CL) [1-41].

Catalán: dent de lleó (CT, VC); xicoira (CT); pixallits (CT); paraigües; queixals de verro (IB); lletsó (VC); lletsó d'ase (VC) [33,35-37,42-45].

Euskera: txikori-belar; kardu; galkide; muga-belar (PV) [39-41].

Gallego: mexacán; meixacán; dente de león; leitaruga; leituga; nabelo (GA) [32,46,47].

DESCRIPCIÓN

Planta herbácea, perenne, casi glabra, con látex. Raíz gruesa, leñosa, oscura. Hojas 5-40 cm, dispuestas en roseta basal, desde casi enteras a muy divididas, con los lóbulos más o menos triangulares y el último más grande, o runcinadas; pecíolo con frecuencia alado. Tallos floríferos o escapos de 5-40 cm, sin hojas, huecos, erectos o ascendentes. Inflorescencia en capítulo solitario, de 2,5-6 cm de diámetro, con todas las florecillas liguladas, largas, estrechas y amarillas, generalmente con una franja color verde pardo por debajo; rodeadas por un involucro de brácteas lanceolado-lineares, verdosas, erectas y curvadas. Fruto en aquenio de 2,5-3,5 mm, rugoso, con pico de 7-13 mm, color pardo-verdoso, con vilano de pelos blancos de 5-7 mm.

Grupo muy polimorfo, que se puede considerar como un complejo de numerosas microespecies.

HÁBITAT, FENOLOGÍA Y COROLOGÍA

Habita en prados sobre suelos húmedos más o menos pisoteados y nitrificados, bordes de caminos, en céspedes de jardín. 0-1800 m.

Florece de febrero a noviembre.

De distribución eurosiberiana, introducida y naturalizada en otras muchas regiones del mundo templado y tropical húmedo. Vive por toda la Península Ibérica, Islas Baleares y Canarias, siendo menos frecuente en el sur.

CONOCIMIENTOS TRADICIONALES

ALIMENTACIÓN HUMANA

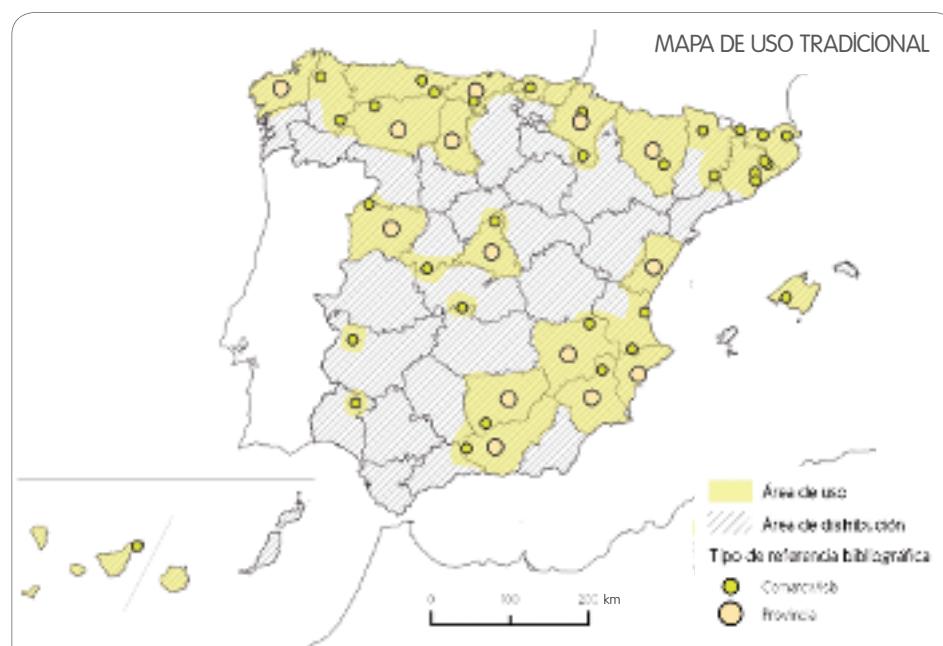
Comestibles-Verduras y hortalizas

Su consumo como verdura está ampliamente extendido por Cantabria [13-15], ambas Castillas [8,21,24,26,29], Madrid [1,2], Murcia [23], Comunidad Valenciana [33,44,48], Andalucía [3,49], Cataluña [35,36] y algo menos en Aragón [11], País Vasco [39] e Islas Baleares [37].

Las partes más apreciadas son las hojas, que en general son consumidas en ensaladas o cocidas en guisos, y fueron utilizadas sobre todo en épocas de escasez [1]. En Albacete se toman las ensaladas de achicoria (*Cichorium intybus* L.) y diente de león, que pueden acompañarse de aceitunas y cebolla [26,49]. En Picos de Europa, Andalucía y Castilla-La Mancha, además de comerlas crudas o cocidas, se cocinaban en tortillas [3,13] y revueltos [26]. En la Comunidad Valenciana se ha empleado como relleno para los tradicionales *pastissets de brossa* (pastelitos de requesón) [44]. Una característica organoléptica de sus hojas es su amargor, que se puede quitar cubriendo la planta de tierra o hierba hasta que las hojas queden blancas [11,13]; o introduciéndolas durante dos horas en agua fría [2,14].

Los tallos floríferos, llamados en Madrid teta de vaca, canutos, pitones, churramama [1,2] y cucos en Albacete [26], se consumían

Autores: Luz María Muñoz Centeno y Luis Delgado Sánchez



directamente crudos. En Valdemanco (Madrid) se comía como entretenimiento introduciendo el tallo en la boca y rizándolo, es decir enrollándolo sobre sí mismo [1,2]. Este uso recogido en la provincia de Madrid coincide en varias localidades de Salamanca, donde se chupaba la savia lechosa que hay dentro de los pedúnculos de las inflorescencias. Se decía que "si son jóvenes están ricos, poco amargos y luego dulces" [21]. En épocas de escasez se decía "cuando salen los canutos (allá por enero o febrero), ya nadie se muere de hambre" [2].

Bebidas no alcohólicas

Con su raíz se obtiene un sucedáneo del café, sin cafeína, similar a la achicoria. En Picos de Europa y Jaén se secaban y tostaban las raíces recolectadas en otoño para después prepararlas en infusión. En Jaén además se hacía un cocimiento con los "tubillos", escapos o pedúnculos de las inflorescencias. Cuando estos se secaban, se colaba el líquido y se bebía como si se tratase de café [2,5,13,14]. En la comarca de Terra Chá (Lugo) se bebía como estimulante el agua resultante de escaldar la raíz [46]. Un uso muy peculiar es el que se recoge en Candelario (Salamanca) donde se exprimían las hojas recolectadas en la primavera para hacer ricos zumos [21].

ALIMENTACIÓN ANIMAL

Forraje verde o seco

Este uso está muy extendido. Las hojas se les daba principalmente a conejos [3,6,7,10,14,32,33,35,36], cerdos [1,7,12,14,32,47] y gallinas [1,10,35], pero también a ovejas [33,35], vacas [14,32], corderos, chivos [1,33] y caballos [10,33]. En Campoo (Cantabria) se daba la inflorescencia a los pájaros de cría [15].

Pienso

En Jaén se emplea como alimento para las aves [5].

Plantas melíferas

Se considera buena melífera, sobre todo al comienzo de la primavera, por su floración muy temprana. En Campoo (Cantabria) se prepara un brebaje con agua, azúcar, flor de diente de león y corteza de roble, que repone a las abejas [14,15].

MEDICINA

Sistema circulatorio

En algunas localidades de Cataluña, Murcia, Castilla y León, y Valencia se ha utilizado el cocimiento de sus hojas para depurar la sangre (hematocatártico), aunque en el valle del Ter (Gerona) se hierve toda la planta, incluida la raíz [21,23,35,43,45,48]. La infusión de esta especie se recomienda para activar la circulación en algunas zonas cántabras y gallegas [14,32]. Mezclada con saúco, cola de caballo, llantén y malva se utiliza en el País Vasco para lavar manos y pies con el fin de mejorar la circulación [40]. En la comarca de Monzón (Huesca) y Pallars (Lérida) se tomaba para "rebajar la sangre" [11,42].

Sistema digestivo

Se considera un excelente "depurativo", pues elimina toxinas y facilita la expulsión de otros productos de desecho [20-22,30-32]. Se ha utilizado frecuentemente como hepatoprotector y detoxicante hepático, consumiendo las hojas frescas en ensalada [3,19,22,23,26,27,30,35,36,46]. También se ha empleado para este fin su raíz en Candelario, Salamanca [21]. Se recoge en otoño, y una vez seca y troceada, se hierven tres cucharadas soperas en un litro de agua durante unos minutos, se deja reposar y se cuela. En Castellón de la Plana también se utiliza la raíz en tisana para la hepatitis [33]. El consumo directo de los tallos se ha usado como antiinflamatorio hepático en el Alt Empordà [36] y la infusión de la sumidad florida para mejorar el funcionamiento hepático en algunas localidades de La Coruña y Granada [4,32]. Es también extendido el uso del diente de león para estimular la producción de bilis por el hígado (colerético) y secreción de esta por la vesícula (colagogol) [12,27,46] y como antictéxico [20,30,36]. La infusión de sus tallos se usa para los cálculos biliares [32,34].

Su cocimiento se utiliza para la acidez de estómago [32] y en general como digestiva [4,14,15,17,30,32,34,36,46] y aperitiva [20,23,33,35,36,48]. En alguna zona de Granada y en el Alt Empordà se ha citado su uso como laxante [4,36].

Sistema genito-urinario

Su uso como diurético está muy extendido; de ahí su nombre vulgar de meona o meacama en algunas zonas de Madrid y Cantabria. Para ello se toman las hojas crudas en ensalada o se bebe el cocimiento de sus hojas [3,12,14,21-23,35,46,48]. La infusión de la raíz está recomendada para cuando duelen los riñones por haber cogido frío [14,15] y la infusión de la planta entera para expulsar las piedras del riñón [24,27].

Se ha citado en la comarca de Terra Chá (Lugo), el uso de la infusión de la hoja para infecciones vaginales [46].

Sistema respiratorio

Las hojas en ensalada o en infusión se emplean en caso de resfriado y gripe. En Elche de la Sierra (Granada), se toman en ayunas [4,27]. Se ha utilizado también como antitusígeno en Murcia [22,23].

Sistema endocrino-metabólico

Hay alguna referencia de su empleo para disminuir el colesterol (hipolipemiant) en Cataluña [36]. En Cantabria se recomienda contra el colesterol alto, aunque probablemente este uso haya sido aprendido a través de los medios de comunicación [14].

Citado igualmente para la diabetes [21,32,40]; en Salamanca capital es considerada una de las mejores hierbas para la diabetes, tanto comidas las hojas en ensalada como tomadas en infusión [21] y en el valle de Camprodón (Gerona) la infusión de 5 ó 6 flores tomada durante nueve días se ha empleado como hipoglucemiante [43].

Musculatura y esqueleto

Se ha utilizado para el tratamiento de trastornos reumáticos mediante la ingestión directa de sus hojas [22,36]. En Hecho (Pirineo Aragonés), se toma la infusión de la raíz en ayunas para curar el reuma [30]. En algunas localidades coruñesas, se aplica en la zona dolorida por el reuma un paño caliente impregnado en el aceite en el que se fríe la sumidad florida [32] y en Valdelamatanza (Salamanca), se maceran las hojas en alcohol o vino blanco con romero y guindilla y "se dan friegas" en la zona afectada [21].

Piel y tejido celular subcutáneo

La aplicación directa del látex de la planta se ha empleado para cauterizar las verrugas [9,14,30,40,43] y para otro tipo de afecciones cutáneas como eccemas y sarpullidos [4,35].

Enfermedades tumorales

En la comarca de Terra Chá (Lugo) [46] hay una única referencia del uso de esta planta contra el cáncer, en terapia antineoplásica e inmunomoduladora.

Síntomas y estados de origen indefinido

En los Montes de Toledo se trataban los procesos febriles con la infusión de sus hojas [27].

Otros usos medicinales

Las hojas frescas o su infusión se ingieren como reconstituyente [30] y remineralizante [46]. Según algunos lojeños (Granada), la planta entera en infusión o comida en ensalada, puede ser usada como reconstituyente tras una enfermedad o como preventiva de ciertas afecciones [3].

VETERINARIA

Sistema genito-urinario

Se utiliza el cocimiento de la planta entera o de la raíz como diurético, para hacer orinar a los animales cuando estos no pueden [13,32,34].

USOS MEDIOAMBIENTALES

Predicción del tiempo

Los capítulos se emplean para predecir el tiempo, ya que cuando va a llover estos se cierran ocultando las flores. Este proceso también tiene lugar al atardecer; de ahí su nombre de "relojes" [13].

USOS SOCIALES, SÍMBÓLICOS Y RITUALES

Usos recreativos

Los pedúnculos de las inflorescencias o escapos, así como los capítulos y frutos se han utilizado de diferentes formas por los niños en sus juegos. Con los pedúnculos se solían hacer silbatos o xiflos al ser estos huecos [1,13], mientras que las niñas en Asturias, los empleaban para hacer rizos y trenzas de adorno para el pelo [16]. Con los capítulos, junto con los de otras compuestas como los de las margaritas (*Bellis perennis* L), se hacían collares [16].

Los frutos de esta compuesta se dispersan por el aire gracias a un penacho de pelos, el vilano. Estos forman una esfera que recibe dife-

rentes nombres como faroles o abuelos [12,15]. El uso más frecuente consistía en soplar para que los frutos volasen, aunque en San Roque de Riomiera (Cantabria) jugaban a "monjas y frailes" que consistía en que si se soplaban todos los frutos de una vez serían frailes y si no, monjas. En Campoo (Cantabria) a la esfera de frutos también la llamaban reloj, ya que los chicos deducían la hora en función del número de soplos necesarios para lanzar al aire todos los "pelos" (frutos) [14,15].

Alucinógenas, narcóticas y fumatorias

En determinados períodos de escasez, especialmente durante la época de la posguerra, se fumaban las hojas secas una vez trituradas [25,50].

■ REFERENCIAS HISTÓRICAS

En los textos antiguos ha habido una constante confusión de esta especie con otras plantas también denominadas achicorias así como con cerrajeras (especialmente de los géneros *Cichorium* y *Sonchus*). Según Font Quer, Dioscórides no menciona esta especie [53]. También resulta difícil encontrarlo en Plinio (siglo I) que sin embargo habla de otras achicorias [54]. Columela (siglo I) cita una achicoria silvestre que probablemente se trate del diente de león, almirón o amargón pues se refiere a ella como una maleza de los prados, lo que la diferencia de los otros géneros de achicorias y cerrajeras [55]. Sin embargo la achicoria de Isidoro de Sevilla sí parece tratarse de *Cichorium* pues la llama *intybus* [56].

Entre los geóponos andaluces probablemente se mantiene la misma confusión, o mejor dicho, las mismas dificultades de identificación. En la 'Umda de Abū l-Jayr (siglos XI-XII) encontramos varias especies



Emilio Loguina Uñámbreas



Teresa Tomás

que pueden corresponderse con las de *Taraxacum* [57]. Font Quer [58] dispuso de la versión de esta obra de Asín Palacios de 1943 [59] y menciona cómo en ella aparece el diente de león denominado *amairon*, ahora convertida en amargón o almirón, e indica que el autor andaluz no da aplicaciones médicas o que al menos no las recoge Asín Palacios. En nuestra opinión hay más especies de achicorias amargas en la obra original de Abū l-Jayr, bajo términos como el citado *amayrun*, *baklah murarah*, *hindiba' barri* o *hass barri*, pero entre todas preferimos elegir la identidad de *taraxaqum*, no solo por el nombre, sino porque es la única en la que claramente Abū l-Jayr se refiere a una especie perenne de prados, sin mencionar tampoco ninguna virtud medicinal. No obstante se requiere una investigación filológica y botánica más rigurosa que permita identificar las evidentemente bien conocidas verduras silvestres amargas de los geóponos andalusíes.

Alonso de Herrera (siglo XVI) no habla de ella [60], pero sí Leonhard Fuchs (1543) que incluye al diente de león en el capítulo sobre la achicoria (*Wegwart*) [61]. Quer (1762-1764) le atribuía las siguientes facultades (*Flora española* V: 47):

"[...] toda la planta es refrigerante, detersiva, aperitiva, vulneraria y febrífuga [...] y una de las principales hierbas hepáticas [...] hace orinar y el zumo es muy propio para quitar los obstrucciones, es muy eficaz para liberar los riñones y vejiga de las concreciones que se forman en estas partes [...] se come en ensalada con aceite y azúcar, el cual fortifica el estómago, excita el apetito y coadyuva a la digestión [...]" [61].

■ VALORACIÓN

El uso del diente de león como verdura cocinada o cruda está ampliamente difundido en España; se consumió frecuentemente en la posguerra y actualmente se sigue consumiendo pero en menor medida. El uso de las hojas como alimento para animales está igualmente muy extendido.

Su uso medicinal como depurativo, diurético y para afecciones hepatobiliarias está vigente; de hecho el diente de león tiene una presencia importante en el mercado español en forma de droga para infusión. El resto de indicaciones medicinales han perdido vigencia y su uso es restringido.

Hay numerosos estudios clínicos, entre ellos las monografías de la Comisión E (comisión de expertos del Ministerio de Sanidad alemán) y la ESCOP (*European Scientific Cooperative on Phytotherapy*), que certifican la acción de la raíz como restauradora de la función hepática y biliar, y su indicación para la dispepsia y la pérdida de apetito están contrastadas científicamente, al igual que el empleo de las hojas para patologías en las que está indicada la estimulación de la diuresis, como en trastornos reumáticos y prevención de cálculos renales [51,52].

■ REFERENCIAS

1. Aceituno-Mata 2010; 2. Tardío *et al.* 2002; 3. Benítez 2009; 4. González-Tejero 1989; 5. Guzmán 1997; 6. Ortúño 2003; 7. Blanco & Diez 2005; 8. González *et al.* 2011b; 9. González *et al.* 2010; 10. González *et al.* 2011a; 11. Ferrández & Sanz 1993; 12. García Jiménez 2007; 13. Lastra 2003; 14. Pardo de Santayana 2004; 15. Pardo de Santayana 2008; 16. San Miguel 2004; 17. Álvarez Escobar 2011; 18. Perera López 2005; 19. Perera López 2006; 20. Pérez de Paz & Hernández Padrón 1999; 21. Velasco *et al.* 2010; 22. Rivera *et al.* 1994; 23. Rivera *et al.* 2008; 24. Fajardo *et al.* 2007; 25. Consuegra 2009; 26. Rivera *et al.* 2006b; 27. Verde 2002; 28. Verde *et al.* 1998a; 29. Sánchez López *et al.* 1994; 30. Villar *et al.* 1987; 31. Cavero *et al.* 2011b; 32. Latorre 2008; 33. Mulet 1991; 34. Fresquet *et al.* 2001; 35. Bonet 2001; 36. Parada 2008; 37. Carrió 2013; 38. Akerreta 2009; 39. Menéndez Baceta *et al.* 2012; 40. Barandiaran & Manterola 2004; 41. Lacoizqueta 1888; 42. Agelet & Vallès 2003a; 43. Rigat 2005; 44. Lorenzo 2005; 45. Selga 1998; 46. Anillo 2011; 47. Blanco 1996a; 48. Conca & Oltra 2005; 49. Hadjichambis *et al.* 2008; 50. Verde *et al.* 2000; 51. Longo 1994; 52. ESCOP 2003; 53. Font Quer 1961; 54 Plinio 1976; 55. Columela 1988; 56. Isidoro de Sevilla 1982; 57. Abū l-Jayr 2004-2010; 58. Font Quer 1961; 59. Asín Palacios 1943; 60. Alonso de Herrera 1981; 61 Fuchs 1543; 62. Quer 1762-1764.

