

# DENTE DE LEÓN

María Xosé Castro e Marga Miguens

Con este nome tan fero é coñecida esta inofensiva planta, gustosa de estar en prados e beiras de camiños e facilmente recoñecida pola esfera de sementes de aspecto algo dooso que forma. O seu nome científico é *Taraxacum officinale*. O termo latín *officinalis* significa "da farmacia ou botica" en referencia ao seu uso medicinal. Pénsase que se trata dunha especie europea a pesares de que na actualidade está estendida por case todos os continentes.

As súas follas forman unha roseta, saíndo todas xuntas dende o chan sen un tallo común que as una. Miden entre 5 e 25 cm e teñen os bordes dentados ou serrados. A imaxinación pode convertelas nunha fileira de caninos dun salvaxe felino, de aquí lle vén o nominativo común.

Falando de dentes, tamén se lle pode "meter o dente" xa que se trata dunha planta comestíbel. As follas poden ser elaboradas en ensaladas mesturadas coa leituga. Á vez que lle dan vida ao prato, son un grande aporte de vitamina A, C e ferro. Estas substancias fan dela unha auténtica depuradora, indicada para purificar o organismo de elementos tóxicos.

As súas raíces, de forma columnar, tamén teñen un oco na cociña. Da súa decocción obtense unha bebida amarga que en épocas de "vacas fracas" se

empregou como substituto da chicoria. Por este feito, nalgúns lugares de Galiza coñécese ao dente de león como a chicoria amarga.

Tamén son comestíbeis as flores, vistosas, alegres e amarelas que superan en altura ás follas, ao estar no alto dun talo oco con tonalidades vermellas. Florece en marzo ou abril e os pétalos son abondosos, saíndo en todas as direccións, formando unha sorte de estrela de campo.

Poucos son os raparigos e as raparigas que non enredaron de volta da escola soprándolle ás sementes voadoras desta planta. Na miña aldea preguntábaselle ao compañeiro: galo ou galiña? O cal respondería... galo!, por exemplo. Despois soprábase enerxicamente e se, aínda así, quedaban sementes pegadas ao pau gañaba o compañeiro. De quedar o pau "desplumado" gañaba o soprador.

Toda a planta secreta un látex branco moi rico en caucho, de tal feito que é cultivada en moitos lugares para obter este produto. O caucho é utilizado na industria para facer artigos impermeábeis ou pneumáticos, por exemplo, xa que é un excelente repelente da auga á vez que un bo illante da temperatura e da electricidade. Até se está empezando a introducir como cultivo para a produción de comestíbel.

Un aproveitamento máis importante do dente de león é o que fan as abellas, sendo unha das principais plantas que visitan nas praderías pola moita cantidade de polen e néctar que segregan. Asemade, os coellos teñen predilección por elas, roéndoas a pracer. En moitas zonas do rural é coñecida como "maravalla". De feito, existe a expresión "estar nas maravallas", referíndose a que se está afastado, perdido ou despistado. A expresión explícase deste xeito: cando non se tiña moito que facer íase á leira a buscar maravallas para darlle de comer aos coellos e aproveitábase o momento para dar unha voltiña e pasar o tempo.

O ser humano recorre a ela cando está doente de anemia, do fígado ou do ril, xa que ten moitas vitaminas e grandes



Andrés Villaverde

efectos diuréticos. Unha lenda popular afirma que se collemos as follas ou as flores do dente de león sen usar luvas, esa noite mexaremos na cama. Por iso é tamén popularmente coñecida co nome de "mexacamas". Curioso non?

Mulleres, homes, abellas e coellos gozan das marabillas desta planta. Alimento, sabor, fermosura, menciña e xogo é todo o que nos ofrece.

## Ensalada de dente de león

**Ingredientes:** 100g de follas de dente de león, 50g de ceboliño, pementa moída, 20g de perexil, vinagre, aceite e sal.

**Preparación:** En auga con sal deixamos as follas de dente de león durante uns 30 minutos. Despois, retirámolas e picámolas ben finiño. Logo, mesturámolas co perexil e o ceboliño ben picadiños. E, antes de servir a ensalada, dámoslle o aderezo desexado co aceite, sal, pementa e o vinagre.

Miguel Añel

