



## DENT DE LLEÓ / DIENTE DE LEÓN

**TARAXACUM  
OFFICINALIS**



### DESCRIPCIÓ:

És una extraordinària planta-herba que té moltes i abundants funcions.

### ÚS I PROPIETATS:

S'aprofiten les 5 parts (flors, fulles, tiges, arrels, làtex), però l'ús més normalitzat són les fulles crues per fer amanides. També de les fulles assecades se'n pot fer en tisana, o en extracte/tintura i de les arrels en decocció (vegeu-ho al mode de preparació). Les seves propietats són: diürètic, depuratiu, hepato-renal, estimula la producció de bilis, hipoglucemiant suau, en càncer és una ajuda per a la quimioteràpia, pel colesterol, la pell, la depressió, la digestió. És utilitzat per a curar quasi tot, en tota època i lloc, les fulles són abundants en propietats minerals, es fan servir per a enfortir els ossos i protecció contra l'osteoporosi i les dents, les articulacions: per reducció de la rigidesa, l'àcid úric, és un estimulant per a després del part donat que ajuda a expulsar les restes de la placenta. Els Alemanys amb el làtex en fan un producte per a la millora ocular, els "mussols", la conjuntivitis, pel seu gran contingut de clorofilla i antioxidants com el beta-carotè i els flavonoides.

### MÈTODE DE PREPARACIÓ:

Les fulles tendres amanides amb llimona o barrejat amb enciam, si així agrada més.

Tisana: (uns 3 g per tassa d'aigua de 250 ml. podem fer una equivalència d'un "pessic" o allò que es pot agafar amb 3 dits). Fer la infusió o tisana, posant l'herba al cul del got i abocar l'aigua bullent, tancar i deixar reposar uns 3 minuts.

El venen en tintura que és molt adequat per a les zones on no és habitual o no se'n troba.

El Te de les flors és un gran desengreixant per l'obesitat.

### CONTRAINDICACIONS I PRECAUCIONS:

No indicat per a nens i dones lactants.

### ON LA PUC TROBAR?:

Molt corrent als Pirineus i a les nostres terres, el trobareu segur on hi hagi gespa i esporàdicament en zones semi humides. També tenim el seu símil o més semblant, que en defecte de no trobar el dent de lleó el podem utilitzar, és el lletsó o lletsó o ensiam boscà.

### OBSERVACIONS:

Menjar 3 flors per a equilibrar i enfortir l'angoixa que poden produir les emocions. Per a comprovar l'autenticitat de la planta, les tiges de les flors tallades un trosset per la part baixa en forma de creu i posades en aigua és retro giren en espiral.

**PROPERA HERBA: CARDOT O CARD MARIÀ**

## Arròs Extra

Ideal per a paelles, amanides, acompanyament de carns i peixos i també en la preparació d'excel·lents postres a base d'arròs.

L'arròs Extra Montsià de sabor i qualitat incomparables és el preferit de prestigiosos restauradors i el més utilitzat entre els professionals del sector. S'utilitza sempre la mateixa varietat seleccionada, Montsianell i per tant té el mateix temps de cocció i una gran capacitat d'absorció de gustos i sabors.

Energia	Kcal	343
	Kj	1458
Proteïnes	(g)	6,8
Hidrats de Carboni	(g)	78
Greixos	(g)	0,45

Valor nutricional  
(aprox.100gr.)

Temps de cocció: 17 min - Temps de repòs : 3 min.

\* Recepta: Arròs amb llet - pàg. 22

