



**Diente de León** (*Taraxacum officinale*). También conocida como achicoria amarga pertenece a la familia de las Asteráceas, representada por miles de especies y gran diversidad biológica. No confundir con plantas del género **Anthemis**, con las que muestra gran parecido. Es una planta que oscila entre los 10-40 cm. de altura que presenta prolongada raíz que se hunde verticalmente en la tierra como prolongación del tallo. Las hojas crecen en roseta, alargadas, muy lobuladas, dentadas. En ella destaca sobre todo sus bellas flores de color amarillo luminoso, estrechas y hermafroditas que crecen en número de hasta 200-300 en cada capítulo floral, sostenido por tallo hueco de color rojizo o verdoso con látex en su interior. La flor llega a plegarse al caer la tarde o cuando hace un tiempo adverso. Florece en primavera y se prolonga hasta finales del verano. Tiene una bella y característica manera de expandirse partiendo de una bola de apariencia algodonosa donde se concentran los frutos y se trasladan a través de un largo pico en forma de vilano plumoso. Hábitat: praderas, pastos ricos en nutrientes, bordes de caminos, como planta ruderal, escombreras, etc. Localización: Muy común en nuestra localidad. En zonas soleadas, por lo tanto, más común en toda la zona sur. Utilización: Ampliamente utilizada en medicina. Eficaz para las afecciones en la piel, para reforzar los huesos, diurética, contra el acné, contra la diabetes, contra el estreñimiento, regula la presión arterial, etc. Se encuentra entre las plantas medicinales más conocidas y utilizadas.

### Bibliografía y fuentes documentales

- Kremer, Bruno P. *Flores del campo*. Mundo Verde. Editorial Everest. León. 1996
- Bollinger et al. *Arbustos*. Editorial Blume. 1989
- Ceballos Jiménez, Andrés & otros. *Plantas silvestres de la Península Ibérica*. H. Blume ediciones. 1980
- Schauer Thomas & Caspari, Claus. *Guía de las flores de Europa*. Ediciones Omega. 1980

### Fotos: del autor

- 1.- Explosión de cardos maduros en verano, junto a la muralla de Atienza
- 2.- La Cardencha en diciembre presenta este aspecto tan decorativo
- 3 y 4.- En los receptáculos de la Cardencha se concentran las semillas que sirven de alimento a especies como el jilguero que en ocasiones se enfrentan por conseguir el mejor emplazamiento.
- 5.- Siempre es buen momento para descubrir bellas plantas en Atienza
- 6.- Rosal silvestre en Atienza, tras una intensa nevada, junto al camino de subida al castillo
- 7.- Ombligo de Venus
- 8.- El Ombligo de Venus crece generalmente sobre sustrato rocoso
- 9.- Frutos de Rosal silvestre bajo la nevada, un rico manjar para muchas especies
- 10.- Receptáculo globular y vilano plumoso de Diente de León
- 11.- Bella flor del género *Anthemis*