

10 de abril

## O Excelente Dente-De-Leão

Deus abençoa a terra que recebe a chuva, a qual muitas vezes cai sobre ela e produz plantas úteis para aqueles que trabalham nela. Hebreus 6:7.

De todas as flores da primavera, o dente-de-leão é uma das minhas favoritas. Talvez por ser uma flor tão pequenina e resistente, ou talvez por parecer um *raio* de Sol no carpete verde da grama que brota na primavera. Guardo todas as informações que posso obter sobre o dente-de-leão.

Parece que a maioria das pessoas tenta se ver livre do dente-de-leão que cresce no quintal; pensam que é uma espécie de peste que destoa de um gramado verde e nivelado. A cada primavera os quintais estão cheios de "caçadores de dente-de-leão" para vencer a batalha com esse rei da "praga" botânica. Mas nem todos se sentem ofendidos com a erva. Havia um homem no Estado de Maine, EUA, que tirava todo o mato ao redor da planta. Ele a cultivava como sendo uma erva valiosa para sua alimentação.

O nome científico para o dente-de-leão é *Taraxacon*, que significa "remédio para os distúrbios". Cada parte da planta é usada como alimentação ou remédio: as folhas, a haste, as flores e as raízes. Os índios secavam as folhas e com elas faziam um chá que era usado para indigestão e como tônico. As folhas dessa erva são ricas em vitaminas A e C. Conservam-se *mais* valiosas quando refogadas ou cozidas em vapor como as demais folhas verdes.

As raízes do dente-de-leão são usadas como um substituto do café, mas sem cafeína. São moídas por várias horas após seu secamento até ficarem marrons e quebradiças.

Possuímos até uma receita de como se faz doce com as flores do dente-de-leão! E dizem que a haste pode ser mascada como chiclete, embora eu nunca a tenha experimentado.

Essa planta recebeu esse nome vindo do francês "dent -de-lion" por suas folhas terem as bordas serrilhadas como dentes. Outros nomes populares para essa erva são: coroa-de-padre, relógio-mágico, bola-de-neve, e espinafre-de-gente-pobre.

Com seus muitos usos e lindas flores, o dente-de-leão é realmente uma das ervas abençoadas por Deus.