



Hoy les traigo el **llantén**, otra de esas plantas que a muchos nos parece insignificante y que vemos en cualquier parte o maleza que crece a los lados del camino, encontrándose en casi todo el mundo. Es muy bonita y tiene grandes propiedades medicinales que aportan enormes beneficios para nuestra salud y bienestar. Además, es utilizada en la cocina para preparar diferentes platos, sobre todo en la cocina mexicana y latinoamericana.

Su uso y beneficios son conocidos en todas partes, en Europa se conoce desde hace siglos. Los romanos la usaban, ellos la ponían en sus sandalias para curar y desinflamar sus pies luego de largas marchas.

Entre sus propiedades encontramos: Antiséptico, expectorante, antibiótico, cicatrizante, antiinflamatorio, calmante, depurativa, saciante, antihemorrágica, astringente y antidiabética.

Su uso puede ser externo, aplicado directo en el área afectada, en extracto o en infusión. Empleándose fundamentalmente las hojas tanto verdes, como secas. Así como las semillas.

En forma externa, se deben lavar las hojas y macerarlas, aplicándolas en las zonas afectadas como tratamientos de úlceras varicosas, llagas, pústulas, hemorroides, vaginitis, entre otras. También en caso de picaduras de insectos, urticarias y quemaduras.

En extracto, el llantén se emplea para ayudar de reducir el contenido de azúcar en la sangre.

Por vía oral, es mediante infusión y tiene diferentes usos como:

- La infusión se emplea para calmar la tos, la bronquitis y otras

enfermedades respiratorias.

- Como diurético, por lo menos dos veces al día.
- En casos de afecciones estomacales como diarreas, giardiasis, gastritis, esofagitis, mucosa intestinal irritada, colon irritable, colitis, úlceras y estreñimientos.
- Protege el hígado, actúa como protector y regenerador del hígado.
- La infusión fría sirve para aliviar los ojos hinchados, enrojecidos, cansados, conjuntivitis, para combatir las bacterias y otros microorganismos.
- Por lo mismo se emplea para la otitis, para las encías sangrantes.
- Por su capacidades antiinflamatorias, antioxidantes y reguladora del sistema inmunológico reduce la probabilidad de padecer cáncer y tratar algunos tipos y estadios concretos, lo que se sigue en estudio.

Como sucede con todos los productos naturales, puede producir algunos efectos adversos, según nuestro estado de salud. En caso de mujeres embarazadas, mujeres en período de lactancia o personas con problemas del corazón. Lo mejor es consultar, como siempre digo, a su médico antes de emplearlas.

Hoy les traigo infusión o té de llantén, gárgaras de llantén, ensalada de calabaza y llantén y otras recetas de la cocina china adaptadas a nuestra forma como salsa agridulce, aporreado de acelga, rollitos de primavera y sopa de frijolitos chinos germinados.

Té de llantén



Ingredientes (un servicio):

1 taza de agua, 1 cucharada de hojas trituradas, verdes o seca.

Preparación:

Ponga a la candela un recipiente con agua hasta que rompa a hervir, se le agrega el llantén, se baja de la candela, se tapa y se deja en reposo por 10 minutos. Colar y tomar al tiempo.

Nota: Tomar una o dos veces al día.

Gárgaras de llantén

Recetas: El llantén y recetas de la cocina china

Última actualización: Miércoles, 13 Octubre 2021 09:19

Visto: 631

Ingredientes (un servicio):

Ocho hojas de llantén y 2 cucharadas de miel.

Preparación:

Lave, escurra las hojas de llantén, luego macere las hojas y extraiga su sumo, se pone en una taza, luego añada la miel, mézclelo todo bien y luego haga gárgaras y déjelas caer suavemente en la garganta.

Ensalada de calabaza y llantén con aderezo



Ingredientes (varios servicios):

Cuatro tazas de calabaza lasqueadas en tiras, 3 tazas de hojas de llantén, 1 cebolla fresca, 1 lechuga y ½ taza de maní tostado.

Aderezo: Una cabeza de ajo, ½ taza de miel, ¼ taza de vinagre, 2 clavos de olor, pimienta y sal a gusto.

Preparación:

Ponga en una bandeja previamente engrasa la calabaza al horno para asarla, cuando esté dorada se saca del horno y se deja refrescar. Lave

Recetas: El llantén y recetas de la cocina china

Última actualización: Miércoles, 13 Octubre 2021 09:19

Visto: 631

las hojas de llantén, al igual que la lechuga y píquelas en pedazos.

Limpie y pique en ruedas la cebolla. Limpie los ajos y póngalos en un sartén a tostar hasta que estén dorados. Ponga en una fuente honda o mol la calabaza, el llantén y la lechuga, la cebolla y el maní tostado.

Aparte, preparamos el aderezo. Ponemos en un procesador o la batidora los ajos, la miel, el vinagre, los clavos de olor, pimienta y sal y bátalo, puntéelo a gusto y agrégueselo por encima a la ensalada.

Salsa agridulce



Ingredientes:

Media taza de vinagre, ½ taza de agua, 2 cucharadas de azúcar, ¼ taza de ketchup y 1 cucharadita de maicena.

Preparación:

En una cacerola a la candela ponemos el vinagre, el azúcar, el ketchup y la maicena diluida en el agua. Mézclelo todo bien y sin dejar de mover déjela hasta que tome cuerpo la salsa.

Aporreado de acelga

Ingredientes (4 servicios):

Recetas: El llantén y recetas de la cocina china

Última actualización: Miércoles, 13 Octubre 2021 09:19

Visto: 631

Un mazo de acelgas tiernas, 1 cebolla, 4 dientes de ajo, ¼ taza de salsa de soya, 2 cucharadas de aceite, sal y pimienta a gusto.

Preparación:

Limpie, lave y pique con tijera las acelgas. Limpie y pique en ruedas la cebolla. Limpie y macere los ajos.

Ponga a la candela una cacerola con el aceite, agréguele la cebolla y el ajo y déjelo sofreír hasta que la cebolla esté dormida.

Agregue la acelga, la salsa de soya y cúbrala con agua, déjela cocinar unos minutos, puntéela de sal y pimienta. Déjela hasta que se reduzca el líquido. Sírvala en una fuente y utilícela para acompañar carnes.

Rollitos de primavera



Ingredientes (4 servicios):

Media taza de harina, 2 huevos, 3 cebollas picadas, 1 ají, 4 dientes de ajo, ½ cucharadita de comino, 1 taza de picadillo de res, 1 taza de col picada bien fina, aceite y sal a gusto.

Preparación:

Recetas: El llantén y recetas de la cocina china

Última actualización: Miércoles, 13 Octubre 2021 09:19

Visto: 631

Para la pasta de los rollitos: Poner la harina en una fuente honda. Batir el huevo y colocarlo en el centro junto con la sal. Amasar y dejarla reposar toda la noche en la nevera.

A la mañana siguiente, trabajar la masa, primero, con los dedos y después con el rodillo. Dejarla muy fina.

Limpiar y picar bien fina la cebolla. Limpiar, lavar y picar en tiras finas el ají. Limpiar y macerar los ajos.

Para preparar el relleno: Ponga un sartén a la candela con 2 cucharas de aceite, agregar los ajos, la cebolla, el ají y el comino, cuando empiece a sofreír, agregar la carne y déjela sofreír 6 minutos.

Añadir la col y dejarlo 10 minutos más a la candela. Escurrir y dejar enfriar. Cortar la masa en láminas, coloque en el centro el relleno, y enrollar. Pegar los bordes con el otro huevo batido.

Poner a la candela una cacerola con abundante aceite y cuando esté caliente poner a freír los rollitos hasta que se doren. Servirlos acompañados de una salsa agridulce.

Sopa de frijoles chinos germinados

Ingredientes (4 servicios):

Ocho tazas de caldo base, 4 tazas de frijolitos pregerminados, 3 huevos, 4 cucharadas de salsa china y pimienta a gusto.

Preparación:

Limpie y lave los frijolitos pregerminados. Ponga una cacerola a la candela con el caldo, los frijolitos y cocínelos durante 10 minutos. Bájelos, agregue los huevos batidos, la salsa china y pimienta. Revuelva bien y deje la sopa 5 minutos más a la candela. Sírvala caliente.

CUBADEBATE