

DALIA

Dahlia coccinea | DALIA, MIRASOL



Planta originaria de Centroamérica, nativa de los Andes. Crece desde los 800 a 2800 m.s.n.m.

Cultivo y recolección: Esta planta se siembra en los jardines y huertas de casas, pero también se la puede encontrar en estado silvestre.



Propiedades: Antioxidante, contenido alto de fibra dietética.

Contraindicaciones: No se recomienda su consumo excesivo en personas con presión arterial alta o baja.



Flores vivaces de tonalidades rosadas, moradas, amarillas y blancas.

Hojas compuestas y dentadas.

Cuenta con gruesas raíces tuberosas, tallos herbáceos que pueden medir de 0,5 a 2 metros de altura.

Partes utilizables: Raíces y flores.

USOS

MEDICINALES:

La dalia contiene un prebiótico llamado inulina que promueve la digestión y la asimilación de calcio y magnesio. Sus tubérculos tienen fibra dietética y su consumo es recomendado para personas con diabetes para regular el nivel de glucosa en la sangre.

CULTURALES Y RITUALES

Debido a la belleza y diversidad de tonalidades de sus flores, se puede encontrar a la dalia representada en diferentes artesanías y vestimentas típicas. La extracción del tinte de sus flores es utilizada para teñir telas y algodón.

GASTRONÓMICOS

Partes comestibles: **Flores y hojas**

Recetas tradicionales: Los pétalos se consumen frescos en ensaladas o en infusiones con otras hierbas aromáticas. Los tubérculos se comen hervidos, también se deshidratan para realizar harina.