

# SALUD EN NUESTRO ENTORNO. USOS Y UTILIDADES DE LAS PLANTAS SILVESTRES MÁS COMUNES EN NUESTROS HUERTOS Y JARDINES

ANA VÁZQUEZ PARRA, ASOCIACIÓN DE AGROECOLOGÍA "HUERTA LAS CAPERUZAS"  
BUSTARVIEJO, 28720 MADRID

El conocimiento de las plantas (y hongos) que tenemos a nuestro alrededor es básico para empezar a comprender la importancia de nuestro territorio y el por qué de su conservación. Además de que cada planta nos sirve por su uso concreto, todas ellas se incluyen en una formación vegetal conjunta, es decir, si los grandes árboles no existieran posiblemente tampoco lo harían las pequeñas plantas que crecen a su sombra. Por ello es importante que tomemos consciencia del espacio que nos rodea, que tanto nos sirve para contemplar como para investigar y usar, eso sí, siempre en su justa medida y con raciocinio.



La acedera (*Rumex acetosa*) se considera aperitiva y diurética, antaño se la consideraba una planta para limpiar la sangre, que se debe a la acción estimulante del aparato urinario, del hígado y de las funciones intestinales. Es un excelente antiescorbútico por su riqueza en vitamina C. También posee propiedades como laxante, antianémica, remineralizante, mucolítica, descongestionante de la piel y estimulante de las defensas orgánicas.

Esta planta, en alimentación, se consume de forma cruda. La parte que se aprovecha son las hojas basales, que se recolectan antes de la floración, a finales de invierno y durante la primavera, cuando las hojas están más tiernas. Es conocido su uso en ensaladas, pese a que antiguamente se solían comer directamente en el campo. Tienen un sabor ácido, de ahí su nombre.

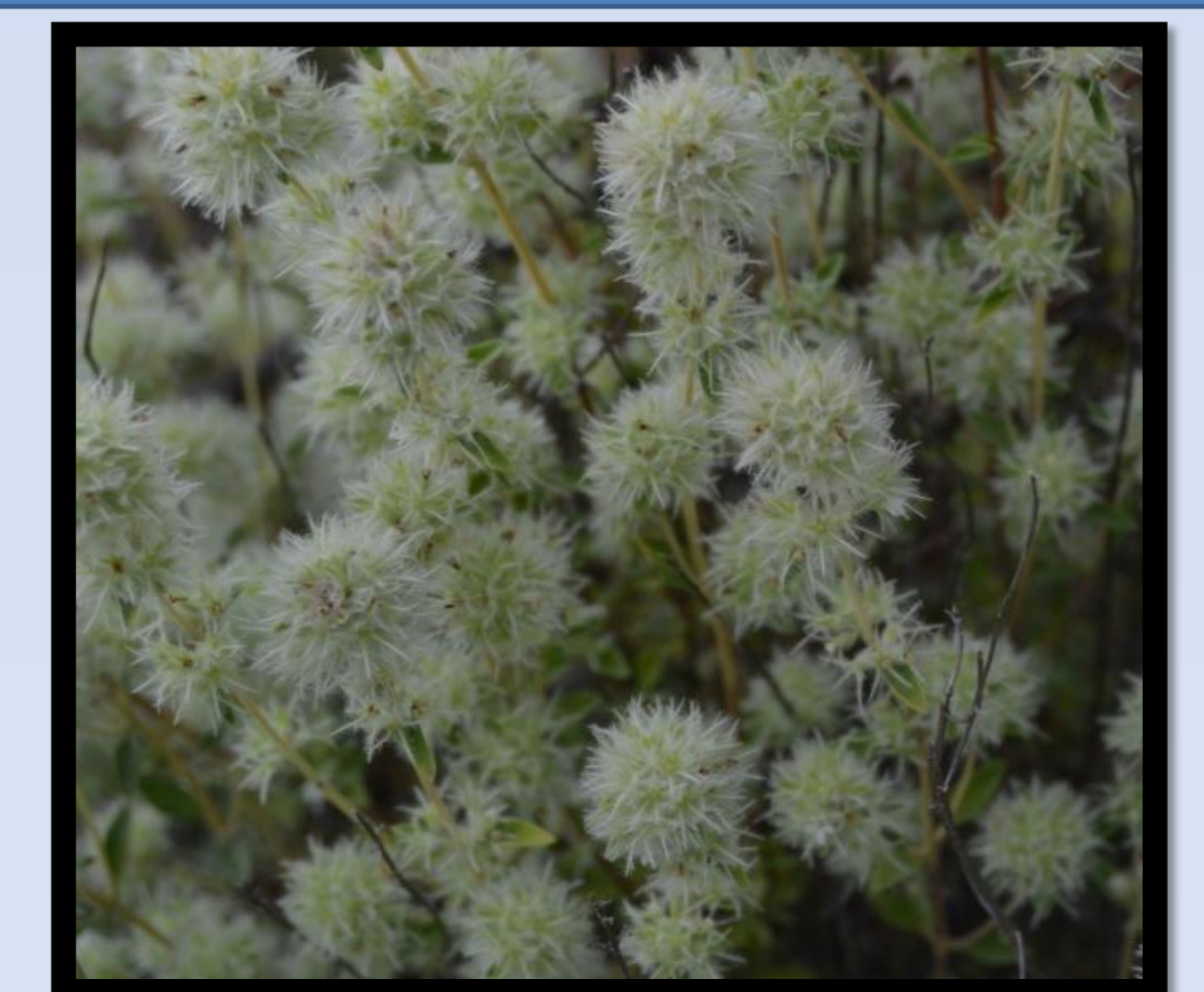


La malva silvestre (*Malva sylvestris*) es una planta muy común, cuyo uso más popular es para combatir catarros y afecciones del aparato respiratorio. También se utilizan en cataplasmas para ablandar afecciones en la piel, y son ligeramente laxantes. Se recolectan las flores, y se suele consumir en infusión. Se consumen los frutos aun inmaduros, que se recolectan cuando en la planta hay flores y frutos verdes al mismo tiempo, y se consumen directamente en el campo sin ninguna preparación. Solía ser cosa de niños, que se entretenían con esto y lo tomaban como golosina.



El cantueso (*Lavandula stoechas*) usa como digestivo, estimulante y antiespasmódico, para combatir los cólicos y los flatos, las indigestiones, etc. Se suele consumir en forma de infusión, sin embargo para su aplicación exterior, contra el reumatismo, es más general el empleo del alcohol. Además, la esencia de esta planta mezclada con agua, sirven para lavar las heridas, limpiar llagas y como antiséptica.

El tomillo salsero (*Thymus mastichina*) regula las funciones digestivas, estimula la circulación capilar, antiséptico y antiespasmódico y contra las afecciones del aparato respiratorio. Se suele tomar en infusión, pero también se pueden preparar caldos, aguardiente, baños, etc. Para su uso alimentario se recolecta en primavera y sirve como condimento para las comidas (aliño de aceitunas o guisos), después de su secado, por sus fuertes propiedades aromáticas.



La Asociación de Agroecología Huerta las Caperuzas está situada en el corazón del valle de Bustarviejo, Madrid. La riqueza de su biodiversidad hace que goce de condiciones óptimas para la realización de agricultura ecológica. Como punto de partida la Asociación nace en base a la recuperación de usos y costumbres autóctonas sobre la labranza y cultivo del valle de Bustarviejo, fomentando una alimentación ecológica basada en la asociación de cultivos y favoreciendo el uso de productos preventivos naturales, para equilibrar posibles plagas y fortalecer el desarrollo y crecimiento de las plantas. El objetivo es poner al alcance de todos los medios e información necesarias con el fin de evitar la hegemonía alimentaria de las grandes empresas de explotación intensiva y buscar en nosotros mismos la mayor autosuficiencia posible, siendo menos dependientes económicamente y más sanos mentalmente. También es imprescindible la relación con las personas, con lo cual se persigue un asociacionismo como base, para fomentar trabajos cooperativos y compartir así conocimientos, medios y tradiciones, a la vez que se promueve el desarrollo local.