

Se las considera así porque crecen en lugares donde algunos no las desean

Selección de ocho malezas que poco y nada tienen de malas

BANYELIZ MUÑOZ

Históricamente las malezas han tenido una mala reputación. Son plantas consideradas como una molestia, básicamente porque crecen donde nadie las plantó.

"El término maleza no tiene ninguna relación botánica ni técnica: es un concepto subjetivo que le ponen las personas a una planta que se desarrolla en un lugar donde no se quiere que crezca", fundamenta el doctor en botánica biológicas Cristian Atala, académico del Instituto de Biología de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso.

"Una planta comestible puede ser una maleza en una plantación forestal o en un jardín de rosas. O una medicinal puede ser maleza si tengo un cultivo de choclo o tomate. Por ende, depende de la mirada de cada persona", señala.

Gabriela Saldías, magíster en Áreas Silvestres y Conservación de la Naturaleza y docente de la Universidad Central, agrega que se consideran así porque ocupan terrenos en forma espontánea sin la necesidad de que las personas las planten.

"Hay varias que tienen usos ornamentales por sus flores. También algunas de ellas tienen usos medicinales o alimenticios. Son comunes en los jardines y podrían aparecer también en las macetas", complementa el fisiólogo Juan Velozo, director del Centro Tecnológico de Recursos Naturales de la Universidad Mayor.

Las siguientes son ocho variedades que tienen beneficios.

1. Achicoria silvestre. "Son comestibles, similares a la hoja de la achicoria: amargas. También se usan para tratar enfermedades estomacales", añade Atala.

Saldías suma que es común verlas en los bordes de los caminos y en sitios eriazos: "Es una especie que llama la atención por sus bellas flores con pétalos de color celeste. En parcelas se ven mucho".

2. Alcea rosea. Atala asevera que sus hojas nuevas comen crudas o cocidas.

"Las flores y botones florales también se pueden comer. Con los pétalos se pueden preparar infusiones o jugos. Tiene uso medicinal como diurético, expectorante y tónico digestivo. Las flores se pueden usar para tratar la tos, resfrios o bronquitis", cuenta.

3. Cardo penquero. Se trata de otra variedad que se utiliza como alimento. "Sus tallos se comen cocidos o crudos. Tiene un sabor similar a la alcachofa. También tiene usos medicinales para tratar afecciones hepáticas, colesterol alto o para la vesícula biliar", afirma Atala.

4. Diente de león. Saldías detalla que se trata de una hierba perenne que florece todo el año y se encuentra en casi todos los jardines.

"Sus hojas y flores son comestibles: se pueden agregar a las ensaladas. Además, sus flores son muy atractivas para los polinizadores. Se utiliza popularmente en infusión para tratar todo tipo de padecimientos hepáticos y de las vías biliares. También sus hojas maceradas sirven para preparar soluciones que ayudan al control de plagas y enfermedades de las plantas

"El término maleza no tiene ninguna relación botánica ni técnica: es un concepto subjetivo que le ponen las personas a una planta", dice un doctor en botánica.



1. Achicoria silvestre.



2. Alcea rosea.



3. Cardo penquero.



4. Diente de león.



5. Llantén.



6. Margarita de los prados.



7. Ortiga.



8. Quinquilla.

de jardín", describe.

Velozo sostiene que es una maleza bien mirada por sus flores y que sus hojas crudas se pueden consumir en una ensalada.

5. Llantén. "Es una planta valorada por sus propiedades medicinales. Sus hojas se usan como antiséptico, astringente, desinflamante y cicatrizante. Se usa en infusiones", enfatiza Saldías.

Velozo aporta que esta especie tiene altas cantidades de vitamina A.

6. Margarita de los prados. Saldías puntualiza que se trata de una hierba perenne que crece de manera natural.

"Es de crecimiento rastrero y se caracteriza porque tienen hermosas flores de color blanco y amarillo: típicas del tipo margari-

tas. Aportan belleza y se encuentran en casi todos los jardines", agrega.

7. Ortiga. "Sus hojas pinchan por tener pelos urticantes. Es muy popular en las huertas orgánicas. Muchas personas que se dedican a los cultivos preparan un purín de ortigas (lo dejan macerando en agua) para fertilizar y controlar plagas de jardín. También es utilizada en la medicina antroposófica para tratar picaduras de insectos y quemaduras leves y solares", agrega Saldías.

Atala suma que sus hojas pueden ser comestibles. "Debe pasarlas por agua hirviendo antes de comerlas: así elimina los pelos urticantes. También tiene usos medicinales para problemas reumáticos y para la caspa".

8. Quinquilla. "Crece mucho en las calles o jardines de Santiago. Sus hojas son comestibles. Se pueden preparar como tortilla o como sucedáneo de la acelga. Tienen buen sabor y son muy nutritivas. Las semillas se pueden usar como laxante y el jugo de la planta puede ser usado como digestivo", asegura Atala.

Las peligrosas

"Hay muchas especies que pueden ser venenosas o tóxicas. Algunas pueden parecer inofensivas o con fines ornamentales. Entre ellas, la cicuta, chamico y pichoga. Son malezas comunes que se dan en Chile y son muy tóxicas si es que se llegan a ingerir", advierte Atala.