

Berro

Nasturtium officinale W. T. Aiton

Brassicaceae

Descripción: Hierba perenne de 30-60 cm de altura, rastrera en la base, raramente flotante, glabra. Tallos ramosos, angulosos, huecos, a veces con raíces adventicias en los nudos. Hojas pinnatisectas, con 1-3 pares de lóbulos, anchamente lanceolados u ovados, subauriculados, subsésiles, base asimétrica. Inflorescencia en racimos cortos, flores blancas, pequeñas. Su fruto es una silicua.

Distribución: Regiones Tarapacá, Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Los Ríos, Los Lagos. Archipiélago Juan Fernández.

Hábitat: Crece asociada a cursos de agua o terrenos húmedos.

Usos comestibles: Sus hojas, de sabor picante, se consumen crudas en ensaladas, en sopas u otras preparaciones. Mediante lactofermentación se obtiene una especie de chucrut. Contiene un heterósido que libera mediante hidrólisis un aceite esencial muy picante. Se ha reportado que las hojas crudas contienen 120,0 mg de calcio, 0,2 mg de hierro, 21,0 mg de magnesio, 60,0 mg de fósforo, 330,0 mg de potasio, 41,0 mg de sodio, 0,1 mg de zinc, 43,0 mg de vitamina C, 0,1 mg de tiamina, 0,1 mg de riboflavina, 0,2 de niacina, 0,1 de vitamina B6, 9,0 µg de folato, 3.191,0 UI de vitamina A, 1,0 mg de vitamina E y 250,0 µg de vitamina K cada 100 g. Además, las semillas molidas se usan como condimento y se hacen germinar para consumir sus brotes, los que son ligeramente picantes. Por último, los tallos nuevos se consumen de la misma manera que las hojas.

Usos medicinales: Se usa para el tratamiento de enfermedades renales y hepáticas. Además, es digestiva y depurativa. La planta cocida en leche se usa para combatir enfermedades como catarros y resfrios. El zumo se usa para expulsar lombrices. La planta molida y con sal se usa externamente para curar heridas ulcerosas.

Observaciones: Su consumo prolongado produce trastornos urinarios. Contiene sustancias que inhiben la incorporación del yodo, por lo que no debe ser consumida por personas con hipotiroidismo. Se debe tener cuidado al coleccionar en estado silvestre, ya que puede estar contaminado con *Fasciola hepatica*, por lo que se recomienda su desinfección o cocción para eliminarlas.

