

Romaza, Lengua de caballo, Lengua de vaca, Lechugón

Rumex crispus L.

Polygonaceae

Descripción: Herbácea de hasta 1,70 m de altura, erecta. Hojas basales con pecíolos largos, lanceoladas a oblongo-lanceoladas, de 10-30 cm de largo, borde frecuentemente ondulado, con la venación manifiesta, las hojas superiores más reducidas. Flores hermafroditas, en fascículos dispuestos en la parte superior de los tallos, formando panículas densas. Semillas en aquenios rodeadas por el perianto seco, caedizo. Aquenio ovado, trígono, color pardo a pardo oscuro.

Distribución: Regiones Antofagasta, Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén, Magallanes. Archipiélago Juan Fernández. Isla de Pascua.

Hábitat: Habita sitios eriazos húmedos, huertos frutales y cultivos de hortalizas. En las ciudades crece en orillas de caminos y jardines.

Usos comestibles: Las hojas se cosechan antes de la floración y se consumen en ensaladas, sopas, pucheros, guisos, tortillas y fritos, de manera similar a la acelga. También se puede agregar a distintas preparaciones, especialmente a legumbres. Se ha reportado que las hojas contienen en promedio 22,2 mg de fósforo, 624,0 mg de potasio, 82,8 mg de calcio, 36,5 mg de magnesio, 1,5 mg de sodio, 0,3 mg de hierro, 0,4 mg de manganeso y 0,2 mg de zinc por cada 100 g en peso seco.

Usos medicinales: Se usa en infusión como refrescante y emoliente. La infusión de la raíz se usa como laxante y para fiebres intermitentes. La cataplasma de las hojas molidas o cocidas se usa para aliviar todo tipo de úlceras, especialmente úlceras varicosas.

Observaciones: Se debe consumir con moderación debido a su alto contenido de oxalatos, los que inducen a la formación de cálculos renales.

