

## Vinagrillo

### *Oxalis pes-caprae* L.

Oxalidaceae

**Descripción:** Planta herbácea, de hasta 40 cm de altura, provista de un bulbo de alrededor de 2,5 cm, profundamente enterrado, portador de bulbillos. Hojas en roseta basal, formadas por 3 folíolos obcordados, peciolo largos y carnosos. Flores en umbelas, 5 pétalos amarillos soldados en la base, 5 sépalos y 10 estambres, pedúnculo largo. Los frutos son cápsulas oblongas, cortas, más largas que anchas.

**Distribución:** Regiones Coquimbo, Valparaíso, Biobío, Araucanía, Los Lagos.

**Hábitat:** Llanuras y faldas de cerros. Bordes de caminos, jardines y lotes baldíos.

**Usos comestibles:** Las hojas del vinagrillo son de sabor ácido y se consumen crudas en ensaladas o machacadas como aderezo. Las flores crudas o cocidas se usan para la decoración de ensaladas. Éstas se preparan como aderezo de la misma manera que las hojas. Se ha reportado que las hojas y el pedúnculo floral contienen cada 100 g de peso seco, 297,0 mg sodio, 4.033,0 mg de potasio, 782,0 mg de calcio, 145,0 mg de magnesio, 8,5 mg de hierro y 3,7 mg de zinc. Por último, los bulbos del vinagrillo son comestibles crudos o cocidos, son de sabor suave y se utilizan como aperitivos. Con la planta entera se hace jugo.

**Usos medicinales:** Tiene propiedades antiescorbúticas, antipiréticas y como tónico estomacal.

**Observaciones:** Se ha indicado que la dosis letal de ácido oxálico es de 5,0 g en adultos, por este motivo, ingerir más de 400,0 g de planta fresca provocaría la muerte. Se recomienda comer muy poca cantidad de planta, ya que el ácido oxálico dificulta la absorción de calcio y contribuye a la formación de cálculos renales. Su cocción reduce las concentraciones de ácido oxálico. Consumir con extrema precaución. Si se presentan síntomas como dolor abdominal, hipotensión arterial, desmayo, dolor en la boca, dolor de garganta, vómitos o temblores, suprimir de inmediato su consumo.

