Guía de Campo

Plantas silvestres comestibles y medicinales de Chile y otras partes del mundo

Sebastián Cordero R., Lucía Abello A., Francisca Galvez L.

CORMA

Guía de Campo

Plantas silvestres comestibles y medicinales de Chile y otras partes del mundo

Sebastián Cordero R., Lucía Abello A., Francisca Galvez L.

CORMA
recursos renovables

Esta es una publicación de la Corporación Chilena de la Madera (CORMA), que cuenta con el patrocinio de las siguientes Empresas Forestales, Instituciones Públicas, Universidades, Jardines Botánicos, Clubes de Jardines, Fundaciones, Consultoras y Organizaciones no Gubernamentales.

Forestal Arauco S.A., Forestal Mininco S.A., Masisa Forestal S.A., Forestal Anchile Ltda., CAMBIUM S.A., Forestal Probosque Ltda., Forestal Comaco, Sociedad Comercial y Maderera Altohorizonte Ltda., Astex Ltda., Masonite Chile S.A., Oxiquim S.A., Vivero Lonquimay, Tapel Willamette Inc. S.A., Jardín Botánico Chagual de Santiago, Fundación RA Philippi de Estudios Naturales, Club de Jardines Concepción, Club de Jardines Dedal de Oro, Club de Jardines de Los Ángeles, Club de Jardines de Chile, Facultad Ciencias Forestales y Recursos Naturales Universidad Austral de Chile,

Universidad Católica de la Santísima Concepción, Universidad Santo Tomás, Diplomado en Diseño de Paisaje Escuela de Arquitectura Pontificia Universidad Católica de Chile, Facultad de Ingenieria Forestal Pontificia Universidad Catolica de Chile, Escuela de Agronomía Pontificia Universidad Católica de Valparaiso, Corporación Metodista SEDEC, Meristema Consultores, Ecole - Escuela Culinaria Francesa, Instituto Internacional de Artes Culinarias y Servicios -CULINARY, Peumayen Ancestral Food, Paulo Russo, Fundación la Fuente / Biblioteca Viva.

Edición General y Revisión
Gerente Corma Biobío: Emilio Uribe Coloma
Departamento Silvicultura y Patrimonio (DSP-CORMA)
e-mail: euribe@corma.cl

Documento disponible en el sitio Web www.corma.cl

Diseño Gráfico:
Rossana Morales P., fono: +569 8138 0072,
e-mail: rossana.moralesp00@gmail.com

Impresión:
Ograma Impresores

Registro de Propiedad Intelectual Nº 283.473
I.S.B.N: 978-956-8398-10-1

Primera Edición 2017
Se imprimieron 3.000 ejemplares.

Contactos:
Sebastián Cordero, e-mail: sebastian.cordero.r@mail.pucv.cl
Lucía Abello, e-mail: luciabelloa@yahoo.com
Francisca Galvez, e-mail: francisca.galvez.l@mail.pucv.cl

Citar este Documento como:
Cordero, S., L. Abello y F. Galvez. 2017. Plantas silvestres comestibles y medicinales de Chile y otras partes del mundo. Guía de Campo.
Ed. Corporación Chilena de la Madera, Concepción, Chile, 292 p.

Todos los derechos de este libro están reservados, y se permite la reproducción parcial de la información con fines académicos, citando la fuente. El diseño, tamaño y formato de esta Guía de Campo es de propiedad de la Corporación Chilena de la Madera, CORMA, y cualquier uso de estas debe ser con su exclusiva autorización.

AGRADECIMIENTOS

Los autores agradecemos a la Corporación Chilena de la Madera (CORMA), Sede Regional del Biobío, y sus empresas asociadas por posibilitar la publicación de la presente guía de campo, gratitud que hacemos extensiva a todo el equipo profesional que hay detrás, por la confianza depositada en nosotros y el apoyo permanente que tuvimos, especialmente a Emilio Uribe, Jaime Espejo, Sigrid Calderón y a Rossana Morales en el diseño y diagramación.

De manera muy especial va nuestro agradecimiento al Dr. Diego Alarcón y Alicia Marticorena de la Universidad de Concepción por su apoyo permanente y desinteresado en la aclaración de la taxonomía y distribución de las especies nativas, así como de tantas inquietudes que nos fueron surgiendo, además de la revisión final del documento. Al Dr. Gastón Carvallo de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, quién con su estímulo y apoyo constante, nos incentivó a materializar este libro. También a los amigos de Chilebosque.cl, que nos colaboraron con fotografías: Alain de Trenqualye, Eitel Thielemann, Francisco Lira y René Canifrú, además de otros amigos de las plantas que también, generosamente, nos aportaron con imágenes: Arón Cádiz, Constanza García, Daniel Pezoa, Diego Núñez, Francisco Espinoza, Francisca Greene, Jonás Arenas, Mario Bartolo, Pedro Vargas, Sebastián Lara, y Sebastián Teillier y Jorge Macaya (quienes también nos otorgaron su tiempo para la revisión del documento final). A Josué Donoso por regalarnos las ilustraciones que acompañan este libro y a Florencia Carrasco (Florita) por sus versos más íntimos.

Finalmente, agradecemos a quienes nos precedieron en la búsqueda de saberes etnobotánicos y a quienes nos los compartieron en terreno, pues ello ha sido un estímulo constante para nosotros. Para todos, un abrazo floral.

PRESENTACIÓN

Desde el año 2006 que la Corporación Chilena de la Madera – CORMA- edita y publica la "Colección de Guías de Campo de Biodiversidad " buscando incentivar a las futuras generaciones a través del conocimiento e investigación de las especies del bosque, como lo son las hermosas orquídeas, helechos, plantas trepadoras, hongos, briófitas y cactáceas, además de insectos, reptiles y vertebrados terrestres.

Agradecemos la oportunidad que este año nos brindan dos jóvenes autores, Sebastián Cordero y Francisca Galvez quienes desde su formación de pregrado ya demuestran un gran compromiso con la gestión ambiental, y por supuesto a Lucia Abello, a quien conocemos desde publicaciones anteriores y quien desde la Bibliotecología nos demuestra que el amor por las plantas trasciende las formaciones profesionales y logra mover montañas para su conocimiento y protección.

Creemos en las personas, en sus talentos y en sus vocaciones y esta Guía de Campo representa eso.

En este documento se conjugan 120 especies que han sido valoradas desde tiempos ancestrales por sus propiedades alimenticias y curativas; con la particularidad de incorporar las principales especies introducidas desde la época de la Colonia y posteriores colonizaciones, que se han ido incorporando a la dieta de los chilenos desde aquellos tiempos.

Hoy se nos invita a reencontrarnos con nuestra infancia, con aquellas plantas aromáticas que nos ofrecían nuestras abuelas para los dolores de estómago, con aquellas yerbas que recolectábamos para curar heridas y con esos frutos, flores y hojas que consumíamos en ensaladas, postres y mermeladas, eso y mucho más.

Nos sentimos felices de seguir contribuyendo a la valorización de nuestra biodiversidad, y agradecemos a las Empresas Forestales, Instituciones Académicas, ONGs, Fundaciones, Clubes de Jardines y otras que se han interesado en apoyar esta iniciativa, y a ustedes, nuestros lectores que nos motivan a continuar año a año con este proyecto.

Jorge Serón Ferré
Presidente Corma Biobio
Noviembre 2017

Gaultheria mucronata-Fotografía de Teresa Eyzaguirre.

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN 13

RECOMENDACIONES 17

CRITERIOS UNIVERSALES DE IDENTIFICACIÓN DE PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES 19

USOS SUSTENTABLES DE LOS RECURSOS VEGETALES SILVESTRES 22

CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA DE CAMPO 24

ÁRBOLES Y ARBUSTOS 27

HERBÁCEAS 133

TREPADORAS Y EPÍFITAS 261

GLOSARIOS MEDICINAL 275

GLOSARIO BOTÁNICO 277

REFERENCIAS 279

CRÉDITOS DE LAS FOTOGRAFÍAS E ILUSTRACIONES 287

ÍNDICE NOMBRES CIENTÍFICOS 288

ÍNDICE DE NOMBRES COMUNES 290

INTRODUCCIÓN

Las plantas silvestres se definen como aquellas especies que crecen espontáneamente en poblaciones capaces de automantenerse, ya sea en ecosistemas naturales o ambientes perturbados, y que existen independientes de la acción humana. En este sentido, el término planta silvestre medicinal se refiere a aquellas especies de plantas con las características anteriormente mencionadas, pero que además poseen la capacidad de aliviar o curar afecciones, enfermedades o infecciones. Por otro lado, el término planta silvestre comestible se refiere a aquellas plantas que pueden utilizarse como alimento, ya sea en forma líquida o sólida, y que no han sido cultivadas o domesticadas.

Desde la antigüedad, las plantas silvestres han sido utilizadas por diferentes poblaciones humanas alrededor del mundo para diversos propósitos, siendo aquellas con usos comestibles y medicinales las de mayor importancia, puesto que son fundamentales para la supervivencia humana. Hoy en día, las plantas silvestres comestibles contribuyen a diversificar y enriquecer las dietas modernas debido a que aportan vitaminas, minerales, carbohidratos, fibra, proteínas y ácidos grasos en cantidades similares e incluso mayores que varias plantas cultivadas, además de otros compuestos beneficiosos para la salud humana. Por otro lado, las plantas silvestres medicinales representan alternativas eficaces y de bajo costo que permiten cubrir las necesidades básicas de salud de las personas, ya que contienen numerosos compuestos biológicamente activos que previenen y eliminan varias enfermedades físicas y mentales. Por estas razones, la transmisión y conservación de los conocimientos tradicionales relacionados al uso de las plantas silvestres comestibles y medicinales es fundamental para la seguridad de los medios de subsistencia de muchas culturas indígenas, así como también para las sociedades modernas de los países desarrollados y en vías de desarrollo.

Sin embargo, a pesar de su importancia, el conocimiento de las prácticas tradicionales está disminuyendo progresivamente como consecuencia de diferentes procesos acontecidos a escala global. Se han identificado varios factores como causas de este proceso, incluyendo la homogeneización cultural, el consumismo, la modernización y las percepciones negativas sobre las plantas silvestres, especialmente por las generaciones más jóvenes. Por otra parte, la degradación ambiental también ha impactado fuertemente sobre las prácticas tradicionales. Algunos aspectos como la abundancia, diversidad y productividad de la vegetación silvestre suelen estar relacionados con la intensidad de la recolección y el uso de plantas. Por lo tanto, la destrucción y fragmentación de los ambientes naturales como consecuencia de la deforestación y el cambio de uso de suelo, entre otros factores, han afectado negativamente la disponibilidad y calidad de este recurso silvestre.

Actualmente, existe la urgente necesidad de salvaguardar el conocimiento tradicional sobre el uso de las plantas silvestres comestibles y medicinales, debido a que éste está extinguiéndose progresivamente como consecuencia de la desaparición de las etnias indígenas que lo resguardan y los procesos de erosión cultural a los que están sujetas las sociedades modernas. En este sentido, el trabajo que desarrollan los etnobotánicos alrededor del mundo es crucial para que el conocimiento no se extinga por completo.

La modernización ha propiciado la desvinculación de las personas con la naturaleza y consecuentemente ha conducido al abandono de las prácticas tradicionales. Por este motivo, se hace necesario renovar el interés de las personas sobre los recursos silvestres olvidados. Por este motivo, nuestro objetivo ha sido colocar a disposición del lector esta guía de campo que contiene antecedentes sobre los usos tradicionales de 120 especies de plantas silvestres comestibles y medicinales presentes en Chile.

En este trabajo, tanto los antecedentes sobre los usos medicinales y comestibles que se entregan, han sido recopilados exhaustivamente desde fuentes de información nacionales e internacionales, por lo que el conocimiento tradicional local se ha cruzado con el de distintas culturas alrededor del globo, permitiendo complementar y enriquecer

la información obtenida. Junto al nombre científico de cada especie van acompañados sus respectivos nombres comunes, los que en varios casos encuentran su origen en las lenguas aymara, mapuzungun, selk'nam y yagán. Además, se proporcionan descripciones botánicas, simplificadas pero precisas, para identificar correctamente las especies mencionadas, así como también fotografías de apoyo. Finalmente, para cada especie se describe su hábitat y distribución, y en el caso de las plantas silvestres comestibles, se proveen antecedentes sobre sus valores nutricionales y compuestos bioactivos que proporcionan efectos beneficiosos para la salud.

RECOMENDACIONES

1. Si no se tiene completa certeza de la identidad de la planta que se pretende recolectar, es preferible no hacerlo. Muchas especies tienden a parecerse bastante entre sí, sobre todo en estado vegetativo. Un ejemplo de ello es la cicuta (*Conium maculatum*) y la zanahoria silvestre (*Daucus carota*), la primera tóxica y la segunda comestible. Identificar correctamente una especie puede ser una tarea sencilla cuando las plantas poseen características morfológicas que las hacen notoriamente distintas de otras, sin embargo, este no siempre es el caso.

2. Se recomienda no recolectar plantas desde sitios contaminados. Muchas plantas poseen la capacidad de acumular grandes concentraciones de compuestos que resultan tóxicos para la salud. La malva (*Malva* spp.), por ejemplo, es una gran acumuladora de nitratos, por lo que se debe evitar recolectarla desde sitios en los que se utilizan fertilizantes nitrogenados. Además, no se debe recolectar plantas desde sitios inmediatamente próximos a carreteras, ya que usualmente estas acumulan compuestos tóxicos producidos por los automóviles. En el caso de las plantas acuáticas, se sugiere no recolectarlas desde cursos de agua en caso de no conocer su procedencia.

3. Usualmente se asume que distintas especies pertenecientes al mismo género comparten propiedades medicinales y comestibles, lo cual no es necesariamente cierto. Cada especie posee su propia identidad química, por lo que sus propiedades pueden ser distintas aun cuando pertenezcan a un género común. Un ejemplo de ello es la veza (*Vicia sativa*) y la veza púrpura (*Vicia benghalensis*), las que pese a ser especies congenéricas no comparten propiedades ni medicinales ni comestibles.

4. Se debe tener en cuenta ciertas consideraciones al momento de utilizar plantas con propósitos alimentarios o medicinales. Algunas especies comestibles poseen compuestos que hacen inseguro su consumo por un tiempo prolongado o en cantidades excesivas. Algunas especies mencionadas en esta guía de campo contienen grandes concentraciones de sustancias como oxalatos, las que se unen a los iones de calcio

formando oxalato de calcio, lo que promueve la formación de cálculos renales si se consumen en exceso. Sin embargo, existen alternativas para reducir la cantidad de oxalato mediante cocción o fermentación. Por otro lado, el uso de ciertas especies medicinales está contraindicado en algunos casos. Por ejemplo, las mujeres embarazadas no deben consumir menta (*Mentha* spp.). Es necesario tener en cuenta estos aspectos para usar las plantas silvestres de manera responsable.

5. No se debe asumir que porque animales domésticos o silvestres consumen ciertas plantas, estas también pueden ser consumidas por los seres humanos. No poseemos ni las mismas enzimas digestivas, ni tampoco la misma flora intestinal que otros animales, motivo por el que no deben hacerse suposiciones de este tipo.

6. No se debe asumir que el aroma, color o, incluso, el sabor de una planta silvestre es un indicador de su propiedad comestible. Existen plantas con frutos de agradable sabor, pero que son tóxicas. Un ejemplo de esto último es el pircún (*Anisomeria coriacea*), que posee frutos dulces, pero que, tras ingerirlos, rápidamente se manifiestan síntomas como vómitos, entumecimiento de las extremidades y dificultad para hablar.

7. Se debe procurar no recolectar ni consumir plantas silvestres en presencia de niños pequeños, ya que si intentan replicar estas acciones sin supervisión de un adulto, difícilmente identificarán de manera correcta las especies, lo que puede implicar intoxicaciones. Se recomienda a los padres estar siempre alertas.

El uso de las plantas tratadas en esta guía de campo, ya sea como alimento o medicina, es de exclusiva responsabilidad del lector. Por este motivo, se recalca la importancia de seguir las recomendaciones anteriormente mencionadas. Además, se debe poner especial atención a las observaciones descritas para cada especie, ya que en algunos casos se mencionan advertencias sobre su consumo. Si luego de utilizar alguna planta comienzan a manifestare síntomas indeseados, se recomienda buscar atención médica de inmediato.

CRITERIOS UNIVERSALES DE IDENTIFICACIÓN DE PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES

Se estima que en el mundo existen entre 27.000 y 67.000 especies de plantas comestibles. En Chile hemos estimado un total de 781 especies, cifra que sigue en continuo aumento a medida que se incrementa el número de investigaciones etnobotánicas. Sin embargo, el número de especies comestibles conocidas por la media de la población es bastante bajo.

Se han reportado diversos casos de extravíos de personas tras apartarse de senderos establecidos durante exploraciones, los cuales en ocasiones han resultado en muertes por la incapacidad de los extraviados para encontrar alimento. Si bien esta es una situación extrema, es necesario estar preparados para enfrentarla adecuadamente. Para ello existe una serie de pasos a seguir con el objetivo de identificar plantas silvestres comestibles y superar este tipo de situaciones. Varios de estos pasos constituyeron parte de la estrategia de distintos grupos indígenas para identificar nuevos alimentos y excluir a aquellas plantas potencialmente tóxicas. Además, hoy en día estos pasos son parte de pruebas universales utilizadas en estrategias militares para casos extremos.

A continuación, se presenta una prueba para identificar plantas silvestres comestibles, modificada a partir de una publicación del Departamento del Ejército de Estados Unidos:

1. Probar solo un órgano de la planta a la vez. Además, se debe procurar probar una única especie, ya que de lo contrario resultará muy difícil determinar cuál especie provocó efectos indeseados y cuál resultó ser comestible.

2. No consumir ningún alimento 8 horas antes de comenzar las pruebas.

3. Frotar suavemente por el codo o la muñeca trozos pequeños del órgano de la planta seleccionado. Esperar 15-30 minutos por alguna posible reacción alérgica o irritante.

4. Si no se produce ninguna reacción indeseada, poner un trozo de la planta entre los labios. Esperar 3-5 minutos por alguna reacción irritante. Si esta ocurre antes, se debe detener la prueba.

5. Si no se produce ninguna reacción indeseada, poner un trozo de la planta en la lengua, manteniéndola por 15-20 minutos.

6. Si no se produce ninguna reacción indeseada, masticar un trozo de la planta y mantenerla en la boca por 15-20 minutos, sin tragarla.

7. Si no se produce ninguna reacción indeseada de cualquier tipo durante los siguientes 15 minutos, tragar el trozo de planta.

8. Esperar 8 horas. Si algún efecto ocurre durante este período, inducir el vómito y beber abundante cantidad de agua.

9. Si no se ocurre ningún efecto, consumir una porción equivalente a 0,25 (un cuarto) de una taza de la misma parte de la planta, preparada de la misma manera. Esperar otras 8 horas. Si nada ocurre durante este periodo, el órgano de la planta es seguro para ser consumida. Solo el órgano probado, no otros.

10. Aunque la planta no produzca síntomas inmediatos o a corto plazo, esta puede contener compuestos que hagan inseguro su consumo por un tiempo prolongado. No se debe hacer permanente el consumo de una planta basado en estas pruebas.

USOS SUSTENTABLES DE LOS RECURSOS VEGETALES SILVESTRES

Desde tiempos ancestrales el ser humano ha hecho uso de los recursos naturales, entre ellos, las plantas, ya sea para consumo alimentario, como medicina y otros diversos fines utilitarios. Sin embargo, el uso de estos recursos no siempre fue sustentable. En Chile, distintas especies nativas fueron recolectadas indiscriminadamente, causando que hoy en día se encuentren con problemas de conservación. Un ejemplo de ello es la palma chilena (*Jubaea chilensis*), quien fue explotada no solo para la producción de miel, sino también por sus frutos comestibles y los brotes tiernos de sus hojas, los que eran consumidos como palmitos. Por un lado, la extracción de la miel implicaba cortar el estípite para extraer la savia provocando la muerte del individuo, al igual que la extracción de los brotes foliares, mientras que la recolección de los frutos impedía la regeneración natural de las poblaciones de la especie. Los primeros cronistas relataban que las palmas eran tan abundantes que no se podían contar, sin embargo, hoy en día la especie se encuentra vulnerable y sus poblaciones fragmentadas.

Sin duda, en la mayoría de los casos la reducción de las poblaciones de las especies se debe a múltiples factores, sin embargo, ciertas prácticas no sustentables han contribuido de manera importante a este declive. Lamentablemente, en algunos casos estas prácticas han perdurado en el tiempo. Un ejemplo de ello es el chagual (*Puya chilensis*), que en la actualidad sigue siendo recolectado para su aprovechamiento como ensalada. Aunque la práctica de recolectarlo ya no es tan intensa como hace algunas décadas, aún es posible encontrarlo en mercados locales, especialmente en zonas rurales. Sin ir más lejos, en 2016 CONAF denunció la corta ilegal de 200 chaguales en la Reserva Lago Peñuelas, para su uso como alimento. Además, a esto se suma el creciente interés por los alimentos gourmet, lo cual ha motivado la recolección de plantas nativas en grandes cantidades. Sin una normativa que regule su recolección, esto podría causar un serio problema a futuro.

Sin embargo, en muchos casos la recolección de las plantas silvestres se realiza de manera sustentable, utilizando solo lo necesario y cuidando que las poblaciones naturales de las especies de interés puedan regenerarse correctamente. Distintas culturas han hecho uso de estos recursos silvestres por décadas e incluso siglos, lo que ha permitido su subsistencia y constituyen una parte esencial de su patrimonio biocultural. Contrariamente, existen casos en que especies tradicionalmente recolectadas a pequeña escala han comenzado a ser depredadas con fines económicos, siendo el maqui (*Aristotelia chilensis*) un ejemplo de ello. La práctica de recolectar sus frutos ha comenzado a volverse poco sustentable e incluso destructiva. En diversas localidades rurales del sur de Chile se ha reportado que medianas y grandes empresas compran a los pobladores sacos de frutos, los que posteriormente son comercializados en mercados nacionales e internacionales. En muchos casos la recolección no solo implica recolectar los frutos, sino también cortar las ramas completas para cosechar con mayor facilidad, causando un gran daño sobre sus poblaciones.

Lo anteriormente mencionado representa algunos de los principales motivos por los que no se mencionan ciertas especies en esta guía de campo, especialmente aquellas con problemas de conservación. Estos antecedentes ponen de manifiesto la necesidad de desarrollar estrategias para el uso sustentable de estos recursos. Una estrategia es el cultivo y la domesticación de especies con potencial agronómico. Por este motivo, en esta guía de campo se entregan antecedentes sobre los métodos de propagación de todas las especies nativas mencionadas. Por el contrario, debido a que la mayoría de las especies exóticas aquí tratadas son potencialmente invasoras, se recomienda no propagarlas, ya que de cualquier manera éstas han tenido gran éxito colonizando distintos tipos de ambientes y su recolección indiscriminada difícilmente puede causar perjuicios sobre la flora nativa.

CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA DE CAMPO

En esta guía de campo, la información presentada para las 120 especies tratadas, se ha organizado con el propósito de facilitar tanto como sea posible su utilización por parte del lector. En una primera etapa, las especies se organizan de acuerdo a distintas categorías, las cuales corresponden al hábito de crecimiento de cada una de ellas.

Árboles y Arbustos → 52 especies → fichas de color verde
Herbáceas → 63 especies → fichas color azul
Trepadoras y Epífitas → 4 especies → fichas color gris

El símbolo de la araucaria representa el origen fitogeográfico de las especies. Utilizándose para indicar las especies nativas.

Sub-Categoría	Descripción
Nombre común:	Nombres comunes, vulgares o vernáculos de la especie. En algunos casos éstos encuentran su origen en las lenguas aymara, mapuzungun, selk'nam y yagán. Los nombres comunes de las especies fueron recopilados desde distintas fuentes de información.
Nombre científico:	Nombre científico de la especie. La nomenclatura sigue a la Flora del Cono Sur (IBODA).
Familia:	Familia a la que pertenece la especie, de acuerdo a la Flora del Cono Sur (IBODA).
Descripción:	Descripción de la especie de acuerdo a sus características morfológicas. Las descripciones provienen de literatura especializada y, en la mayoría de los casos, han sido simplificadas para facilitar su comprensión al lector.
Distribución:	Distribución geográfica de la especie en Chile. La distribución de las especies nativas está tomada de la base de datos del Herbario de la Universidad de Concepción (CONC). Por otro lado, la distribución de las especies exóticas se ha obtenido de la base de datos de plantas exóticas del Laboratorio de Invasiones Biológicas de la Universidad de Concepción (LIB).
Hábitat:	Sitios que presentan las condiciones apropiadas para la ocurrencia de la especie. Los antecedentes sobre su hábitat provienen de distintas fuentes de información.
Usos comestibles:	Forma de uso de las especies con propiedades alimentarias. En la mayoría de los casos se detallan los valores nutricionales y propiedades nutracéuticas de las especies, datos que provienen de distintas fuentes de información.
Usos medicinales:	Forma de uso de las especies con propiedades medicinales. Los antecedentes del uso de las especies de plantas medicinales provienen de distintas fuentes de información, las que refieren principalmente los usos tradicionales de las plantas.
Propagación:	Forma de multiplicación de la especie, ya sea mediante propagación sexual o asexual. Las estrategias de propagación provienen de distintas fuentes de información, en su mayoría literatura especializada, aunque también de propagadores de flora nativa experimentados. Esta categoría solo se indica para las especies de plantas nativas.
Observaciones:	Consideraciones sobre el uso de la especie, advertencias, sugerencias o proyecciones.

Árboles y Arbustos

Espino, Churque, Charco, Caven

Acacia caven (Molina) Molina

Fabaceae

Descripción: Árbol o arbusto de 2-6 m de altura, de ramas gruesas, tortuosas estriadas. Espinas estipuláceas, de tamaño variable. Hojas bipinnadas, caducas, ligeramente pubescentes, con 3-7 pares de pecíolos secundarios. Inflorescencia en glomérulos amarillos, fragantes. Su fruto es una legumbre indehiscente, gruesa, generalmente ovoide, recta o curvada, de color castaño negruzco, brillante, con un contenido de relleno poroso. Semillas numerosas, negras, comprimidas.

Distribución: Regiones Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos.

Hábitat: Estepas, cerros y llanuras. Habita laderas orientales de la Cordillera de la Costa, a través de todo el valle central, hasta la precordillera andina.

Usos comestibles: Sus semillas se utilizan para elaborar una bebida similar al café, de efectos estimulantes y digestivos. Para ello deben tostarse y molerse hasta convertirlas en polvo, y luego agregarles agua caliente. Las semillas contienen un 33,0% de taninos, por lo que se recomienda no ingerir la bebida simultánea o inmediatamente después de haber consumido alimentos ricos en hierro, dado que estos disminuyen su absorción. Se ha reportado que las semillas contienen en promedio 8,1% de grasas, 24,8% de proteínas y 3,8% de cenizas.

Usos medicinales: La corteza y los frutos se usan en pequeñas dosis para curar heridas. La bebida obtenida de las semillas se utiliza como antídoto en casos de intoxicación por alcaloides.

Propagación: Las semillas se recogen a finales de febrero, se remojan en agua fría y se siembran procurando mantenerlas húmedas. Si se colectan cuando ya están maduras, deben remojarse en agua hirviendo hasta que se hinchen y posteriormente se siembran en sustrato definitivo. Como alternativa también puede lijarse para facilitar su germinación.

Observaciones: Ocasionalmente utilizada como planta ornamental en áreas urbanas. Sus flores fragantes son usadas para elaboración artesanal de perfumes.

Rica-rica, Rika-rika, Rikarika, Kore, Kori

Aloysia deserticola (Phil.) Lu-Irving & O'Leary

Verbenaceae

Descripción: Arbusto aromático de hasta 1,2 m de altura, muy ramificado, de ramas glabrescentes, espinescentes. Hojas sésiles, romboidales, pubescentes en ambas caras. Flores lilacinas o rosadas. Frutos de 3-4 mm de longitud, obovoides, dispuestos principalmente en el tercio superior de cada rama. Semillas 2, de 1-2 mm de longitud.

Distribución: Regiones Arica y Parinacota, Tarapacá, Antofagasta.

Hábitat: Habita en el piso preandino y puneño por sobre los 2.600 msnm, en suelos con buen drenaje, de preferencia arenosos y pedregosos.

Usos comestibles: Las hojas y ramas se utilizan como saborizantes para el mate y el té y deshidratadas para condimentar los alimentos y para la elaboración de helados artesanales. Para preparar los helados se hierven algunas ramitas en 1 litro de leche, se agrega azúcar a gusto y/o un clavo de olor y se lleva a la nevera para congelar la mezcla. Posteriormente se saca, se raspa, se bate y congela nuevamente, y finalmente se sirve acompañado de canela o chocolate en polvo.

Usos medicinales: Tradicionalmente se utiliza como antiespasmódico para el tratamiento de síntomas y signos de afecciones estomacales. Además, se usa para aumentar la producción de leche materna.

Propagación: La rica-rica se propaga mediante semillas, previo proceso de imbibición por un período de 24 horas. Las semillas se siembran utilizando una mezcla de turba y perlita en proporción 7:3.

Observaciones: Especie muy común, utilizada como combustible y también como forraje.

Luma, Cauchao, Reloncaví, Palo madroño, Chauchau

Amomyrtus luma (Molina) D. Legrand & Kausel

Myrtaceae

Descripción: Árbol o arbusto de hasta 20 m de altura. Tronco café rojizo, duramen oscuro, ramas nuevas pubescentes. Hojas fragantes, coriáceas, opuestas, borde liso, ápice mucronado. Flores blancas dispuestas en racimos axilares de hasta 10 flores. El fruto es una baya rojiza en sus inicios, luego negruzca, de 1-3 semillas.

Distribución: Regiones Maule, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén.

Hábitat: Habita el bosque templado lluvioso, donde crece en suelos húmedos y asociada a cursos de agua.

Usos comestibles: Los frutos de la luma, conocidos como chauchau, se consumen al natural. Además, con ellos se elabora una salsa para acompañar postres y también se utiliza para la preparación de mermelada. Fermentados se emplean para la elaboración de chicha y otras bebidas alcohólicas artesanales. Tienen un agradable sabor y aroma.

Usos medicinales: Posee propiedades estimulantes y astringentes.

Propagación: Los frutos se maceran en agua fría y se siembran en almácigo estratificado, aunque es más fácil multiplicarlo por esqueje entre diciembre y enero, lo que asegura el brote de los mismos.

Observaciones: Especie usada como seto vivo. De gran potencial como ornamental debido a su profusa floración y al color rojizo que adoptan sus brotes en primavera. En algunos sectores de la Isla Grande de Chiloé, los agricultores cortan sus ramas y las plantan en las rejas, apreciándose una pronta regeneración.

Araucaria, Pehuén, Pino araucaria

Araucaria araucana (Molina) K. Koch.

Araucariaceae

Descripción: Árbol dioico de hasta 50 metros de altura, corteza rugosa, gruesa y de color gris oscuro o rojizo. Hojas oval-lanceoladas, coriáceas, imbricadas, de color verde oscuro y provistas de mucrón en el ápice. Flores femeninas cónicas y fructíferas de 10-15 cm de diámetro, dispuestas en los extremos de las ramas. Flores masculinas cónicas y productoras de polen, dispuestas en las axilas de las ramas cortas.

Distribución: Regiones Biobío, Araucanía, Los Ríos.

Hábitat: Terrenos rocosos, arenosos o volcánicos.

Usos comestibles: Las semillas, llamadas piñones, se consumen cocidas, asadas, guisadas o en preparaciones de sopas. Con los piñones crudos y rallados se elabora una harina que se utiliza en la preparación de un pan llamado catuto, así como también para espesar sopas y hacer puré. Mediante su fermentación se obtiene una bebida alcohólica muy valorada llamada muday. Además, se consumen en conserva durante los meses en que no están disponibles. Algunas personas gustan de consumir las semillas crudas, recién recolectadas durante la temporada de producción.

Usos medicinales: La resina que sale del tronco se usa como parche para curar contusiones y heridas ulcerosas, y también como cicatrizante. Además, alivia dolores de cabeza provocados por jaquecas. Las semillas son galactogogas. También se le atribuyen propiedades afrodisiacas.

Propagación: Las semillas deben sembrarse lo más pronto posible luego de su colecta. Estas deben remojarse durante un día antes de sembrarlas. La germinación puede tardar 4 meses. Su recolección se realiza durante los meses de marzo y abril.

Observaciones: La araucaria es considerada como Monumento Natural en Chile, por lo que se prohíbe la comercialización de semillas y su tala. Su estado es vulnerable, sin embargo, la práctica de recolectar piñones sigue muy arraigada en las tradiciones locales y es parte del patrimonio cultural de distintas comunidades indígenas del sur de Chile.

Maqui, Maque, Clon

Aristotelia chilensis (Molina) Stuntz

Elaeocarpaceae

Descripción: Arbusto de 3-4 m de altura, de tallos pardorojizos. Hojas perennes, opuestas o subopuestas, aovado-lanceoladas, aserradas. Inflorescencia en panojas cortas, con número variable de flores amarillentas. El fruto es una baya, esférica, lisa, violeta-oscura, raro blanca, de 5-6 mm de diámetro. Semillas 2 en cada lóculo, de 2,5 mm de longitud.

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

Hábitat: Lugares húmedos y sombríos, laderas de cerro y bordes de bosque.

Usos comestibles: Su fruto es de sabor dulce y se consume fresco o deshidratado. Con los frutos deshidratados y machados se prepara un jugo dulce y polvos que pueden agregarse a postres. Además, con ellos se elabora una chicha dulce y refrescante, de propiedades astringentes y tónicas aunque de consumo restrictivo debido a su calidad estética. Contienen un alto porcentaje de vitamina C y se ha reportado que en promedio contienen 0,26 mg de bromo, 5,2 mg de cromo, 106,1 mg de hierro, 12,8 mg de zinc, 0,1 mg de cobalto, 0,02 mg de cesio, 4.823,0 mg de calcio, 0,7 mg de molibdeno, 18.633,3 mg de potasio, 5,1 mg de bario, 48,5 mg de sodio, 6,9 mg de rubidio y 26,7 de estroncio por cada 1 kg de fruto seco.

Usos medicinales: Las hojas se utilizan para bajar la fiebre de los niños. Las hojas secas y en polvo sirven de ungüento para curar heridas y cicatrices. La infusión de las hojas y los frutos también sirve para bajar la glicemia. Además, los frutos en tisanas se utilizan como antidiarreicos.

Propagación: El fruto se deja secar 10 días y luego se siembra. La germinación tiene lugar entre los 15 y 25 días. Se debe considerar que es una especie dioica.

Observaciones: La recolección indiscriminada de la especie a fin de satisfacer la creciente demanda de mercado ha aumentado progresivamente en el último tiempo, por lo que debería priorizarse su cultivo por sobre la recolección en estado silvestre.

Richa, Palo amarillo

Berberis actinacantha Mart.

Berberidaceae

Descripción: Arbusto siempreverde, glabro, pubescente solo en las ramas nuevas, de 30-50 cm de alto. Hojas simples, alternas, elípticas o redondeadas, márgenes espinosos. Flores en fascículos de 2-6. Fruto, una baya globosa, negruzca o azulada, de 5 mm de diámetro.

Distribución: Regiones de Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía.

Hábitat: Terrenos semiáridos de la zona central.

Usos comestibles: Los frutos de la richa son comestibles al natural, al igual que los de muchas otras especies del género *Berberis*. Con ellos se elabora chicha artesanal, mermeladas y preparaciones de repostería. Los frutos, además, se pueden conservar deshidratados para consumirlos en invierno como pasas. Los frutos molidos y espolvoreados se utilizan para endulzar postres, de similar manera que como se hace con los frutos del maqui.

Usos medicinales: La infusión de sus raíces se usa como emenagogo, en amenorreas y para provocar contracciones uterinas. Se bebe después del parto para evitar hemorragias y cólicos uterinos. El cocimiento de sus ramas, frutos y raíces se bebe contra fiebres e inflamaciones internas. El cocimiento de la raíz se bebe como bebida tónica aperitiva y antifebrífuga.

Propagación: Se propaga mediante semillas macerando los frutos para extraerlas y sembrando en almácigos estratificados. Vegetativamente se propaga en verano por esquejes apicales en cama fría con hormonas de enraizamiento.

Observaciones: El uso alimentario de las especies del género *Berberis* está extensamente documentado en la literatura. Sin embargo, para Chile la mayoría de estas referencias son a nivel de género. Son pocas las especies chilenas cuyo uso comestible está bien documentado.

Michay, Calafate

Berberis darwinii Hook.

Berberidaceae

Descripción: Arbusto siempreverde de hasta 3 m de altura. Ramillas nuevas y espinas pubescentes, las ramas antiguas, grisáceas. Hojas sésiles o con pecíolo muy corto, obovadas a elípticas, de menos de 1 cm de ancho, borde y ápice espinoso, base cuneada. Flores, en racimos. Fruto, una baya azulada.

Distribución: Regiones Metropolitana de Santiago, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén.

Hábitat: Habita cerca de matorrales, en sitios alterados, frecuente a orillas de caminos.

Usos comestibles: Sus bayas, llamadas micha, de color negro-azulado son de sabor agridulce y se consumen crudas o cocidas. Los frutos se utilizan para la preparación de jugos, dulces y jarabes. También, se utilizan como decorativos en repostería. Son ligeramente astringentes. Cuando maduran se vuelven considerablemente menos ácidos y tienen mejor sabor. Se ha reportado que contienen en promedio 0,2 mg de bromo, 3,2 mg de cromo, 107,6 mg de hierro, 27,0 mg de zinc, 0,1 mg de cobalto, 0,03 mg de cesio, 4,2 mg de calcio, 4,1 mg de molibdeno, 25.200,0 mg de potasio, 9,1 mg de bario, 68,1 mg de sodio, 30,2 mg de rubidio y 21,2 de estroncio por cada 1 kg de fruto seco.

Usos medicinales: Hojas y frutos en infusión se usan contra las inflamaciones. La corteza de la raíz tostada y hecha polvo se usa como cicatrizante de heridas. De la decocción de sus hojas se obtiene un purgante suave y febrífugo.

Propagación: Se propaga por semillas y vegetativamente mediante estacas. Las semillas son extraídas por la maceración de los frutos y son sembradas en almácigo en otoño. En verano se multiplica vegetativamente en cama fría, y en invierno, en cama caliente.

Observaciones: Sus frutos poseen propiedades antioxidantes al igual que otras especies del género. Posee alto potencial ornamental debido a sus llamativas flores anaranjadas.

Calafate, Michay, Michai, Palo amarillo, Deñe

Berberis microphylla G. Forst.

Berberidaceae

Descripción: Arbusto semicaduco de hasta 3 m de altura, de ramaje denso y desordenado, corteza de color gris y tallos nuevos amarillentos. Hojas pequeñas, ovaladas o elípticas, ápice mucronado, verde brillante por el haz y más clara por el envés. Estípulas transformadas en espinas de color amarillo, reunidas en grupos de a tres, salvo en los extremos de las ramas donde solo tiene una. Flores amarillas, hermafroditas, solitarias y con pedúnculo largo. Su fruto es una baya globosa de 1 cm de diámetro aprox., de color azul oscuro. Semillas 8, de color café.

Distribución: Regiones Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén, Magallanes.

Hábitat: Habita en el matorral, en bordes y claros de los bosques, orillas de cursos de agua y en áreas despejadas desde la costa a la cordillera.

Usos comestibles: Los frutos, comúnmente llamados calafates, tienen un sabor dulce acidulado y se consumen frescos o en preparaciones. Con ellos se elaboran jaleas, dulces, refrescos, jarabes y compotas mezclando los frutos con azúcar, y además, una bebida a base de aguardiente. En la antigüedad se preparaba una chicha a partir de la fermentación de las bayas. Los frutos deben recolectarse cuando están maduros, durante la primavera y verano.

Usos medicinales: Rico en antioxidantes, entre sus compuestos, esta especie posee varios alcaloides, principalmente berberidina y oxicantina, los que tienen propiedades antibacteriales y antivirales naturales. También contienen taninos, resinas, grasas, almidón y ácido málico de acción astringente.

Propagación: Los frutos, macerados en agua, se siembran en otoño, en una mezcla de suelo de una parte y media de compost, media de tierra ácida y una de arena. Se trasplantan cuando tienen 8 cm de altura. También se reproduce en verano a través de esquejes que se enraízan en cama fría, o en invierno mediante estacas.

Colihue, Culeu

Chusquea culeou E. Desv.

Poaceae

Descripción: Planta arbustiva perenne, provista de rizomas. Cañas simples, sin ramificaciones, macizas, de 2-8 m de altura. Las hojas nacen en los nudos de las cañas y son sencillas, linear-elípticas, de 2-8 cm de largo, con el ápice rígido, envainadoras. Flores agrupadas en panículas densas de color violáceo.

Distribución: Regiones Coquimbo, Valparaíso, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén.

Hábitat: Generalmente crece en orillas de ríos y terrenos húmedos.

Usos comestibles: Las semillas del colihue se consumen molidas como harina para la elaboración de tortillas y otras preparaciones. Además, las semillas se consumen cocidas agregadas a sopas de manera similar al arroz. Los tallos nuevos también son comestibles, de similar manera que los palmitos. Los brotes nuevos se cosechan y se pelan hasta encontrar el centro del tallo, cuya consistencia es más blanda, y luego se consumen generalmente cocidos o asados al fuego. Éstos deben colectarse al inicio de la primavera.

Usos medicinales: El látex de la planta, diluido en agua, se usa para el dolor de muelas. La inflorescencia se utiliza como anticonceptivo natural.

Propagación: La propagación por semillas se realiza superficialmente, procurando mantenerlas bien hidratadas. La germinación tiene lugar en un par de meses. Una segunda opción es propagarla vegetativamente por división de mata, tomando al menos 4 cañas, teniendo especial cuidado de no dañar demasiado las raíces.

Observaciones: El Colihue se utiliza para la fabricación de cestas, canastas, muebles y otras artesanías, y sus ramas también se usan en construcciones. Ocasionalmente se cultiva en sistemas agroforestales para utilizar sus cañas como tutores. El látex de la planta es altamente tóxico, por lo que se debe utilizar siempre diluido en agua para propósitos medicinales.

Quila

Chusquea quila Kunth

Poaceae

Descripción: Arbusto perenne con tallos del tipo culmo que presentan un crecimiento arqueado y ramificado. Hojas lineares de 10-12 cm de longitud, con presencia de cristales diminutos de sílice con forma dentada y dura, ápice agudo. Flores diminutas, dispuestas en panojas de varias unidades de hasta 15 cm de longitud.

Distribución: Regiones O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén.

Hábitat: Terrenos húmedos y orillas de esteros.

Usos comestibles: Las semillas son consumidas cocidas en preparaciones similares a las realizadas con el arroz. Además, una harina se obtiene moliendo la semilla. Los brotes nuevos se consumen crudos o cocidos y son muy apetecidos por su agradable sabor, parecido al de un palmito. También son utilizados para preparar bulo haca, una comida tradicional pehuenche.

Usos medicinales: El zumo de la quila, obtenido de los renuevos, se aplica en los ojos para curar manchas y ulceraciones. El líquido que se obtiene tras calentar los tallos al fuego, diluido en agua, se utiliza para el dolor de muelas. Tradicionalmente el jugo se usaría para tratar la impotencia sexual.

Propagación: La propagación se realiza por semillas, las que deben sembrarse superficialmente, procurando mantenerlas bien hidratadas. La germinación tiene lugar en un par de meses. También se propaga vegetativamente por división de la mata, deben tomarse al menos 4 cañas, teniendo especial cuidado de no dañar demasiado las raíces.

Observaciones: La floración de la quila tiene lugar durante intervalos de tiempo muy largos, aproximadamente de 10 a 25 años. Luego de esto, la planta se seca. Es posible obtener celulosa de esta especie.

Menta de árbol

Clinopodium chilense (Benth.) Govaerts

Lamiaceae

Descripción: Arbusto siempreverde, de hasta 1,5 m de altura. Ramas erectas, tallos nuevos cuadrangulares. Hojas subsésiles, opuestas, oblongas a lineales, obtusas, con puntos glandulares por el envés, márgenes enteros. Inflorescencia en espigas de verticilos, cada uno con cimas de 3-5 flores cortamente pediceladas, tubulares, bilabiadas, de color azul morado. El fruto es un nuculanio formado por cuatro nuecesitas en cada flor.

Distribución: Regiones Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía.

Hábitat: Terrenos degradados y laderas soleadas de cerros.

Usos comestibles: Las hojas de la menta de árbol son fragantes y se utilizan secas y molidas como condimento, de manera similar al orégano. También se usan frescas para sazonar los alimentos de igual forma que el romero y otras especias. Con las hojas secas y las flores se prepara una bebida similar al té, de sabor suave y agradable. Las flores secas también pueden utilizarse como condimento.

Usos medicinales: Sus hojas se usan en infusión como estomacal y estimulante.

Propagación: Se propaga por semillas en otoño en almácigo estratificado. Vegetativamente se propaga por esquejes en verano, de 8-10 cm de largo, aplicando hormonas y manteniendo en cama fría en arena.

Observaciones: El uso alimentario de la menta de árbol está escasamente documentado en la literatura. Sin embargo, el uso de la planta para adobar el cerdo fue una práctica común en la antigüedad que muchas personas de mayor edad aún recuerdan.

Peumo, Peumu, Peuñu

Cryptocarya alba (Molina) Looser

Lauraceae

Descripción: Árbol siempreverde, de hasta 20 m de altura. Hojas simples, opuestas o alternas, aromáticas, borde entero ondulado, aovadas elípticas u oblongas, de color verde oscuro brillante en el haz y blanquecino en el envés. Flores hermafroditas dispuestas en racimos densos. Los fruto son bayas de 1-2 cm de largo y 1 cm de ancho, fragantes, color rojo-rosado o blanco durante la madurez.

Distribución: Regiones Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía.

Hábitat: Habita quebradas y laderas húmedas de exposición sur, asociado al bosque esclerófilo.

Usos comestibles: Sus frutos se consumen preferentemente cocidos debido a su sabor amargo al natural. Para reducir el amargor se mantienen en la boca por alrededor de media hora, o se remojan en agua tibia para obtener el mismo efecto e intensificar su sabor. Se ha reportado que la pulpa y las semillas crudas contienen 6,9 g de proteína cruda, 32,3 g de lípidos crudos, 38,6 g de compuestos no-nitrogenados (carbohidratos) y 5,6 g de fibra por cada 100 g de fruto crudo.

Usos medicinales: Las hojas preparadas en infusiones sirven para lavar heridas y para el tratamiento de enfermedades hepáticas y reumatismos. Además, las semillas molidas se usan para elaborar una pomada para el tratamiento del catarro vaginal y las afecciones abdominales.

Propagación: El peumo se propaga por semillas, las que deben sembrarse sin la cubierta carnosa que las rodea si se desea acelerar su propagación. No es necesario remojarlas si se siembran inmediatamente después de haberlas colectado. No se recomienda almacenar las semillas por mucho tiempo.

Observaciones: De acuerdo al saber popular, si el fruto se consume al natural debe hacerse cuando la temperatura del día sea más fría, ya que ello ayudará a que su consistencia sea más suave. Existe un refrán relacionado al tiempo que debe cocerse el fruto en la boca ("esa boca no cuece peumo"), que alude a la persona que no es buena guardando secretos.

Canelo, Fuñe, Foiye

Drimys winteri J.R. Forst. & G. Forst.

Winteraceae

Descripción: Árbol de hasta 30 m de altura, de corteza lisa, gruesa y de color gris claro. Ramas delgadas con el extremo de las ramillas rojizo. Hojas perennes pecioladas, alternas, simples, de color verde claro y con el envés glauco azuloso. Flores actinomorfas, dispuestas en umbelas compuestas de 4 a 6 umbelas simples. Frutos de 1 cm de longitud, bayas negruzcas alargadas, solitarias o reunidas en grupos estrellados de hasta 8, sobre un pedúnculo.

Distribución: Regiones Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén, Magallanes.

Hábitat: Quebradas o cerca de cursos de agua.

Usos comestibles: Las semillas se utilizan en reemplazo de la pimienta otorgándole un sabor agradable a las comidas. Estas se secan y luego se muelen, obteniéndose un condimento de agradable sabor, picante y aromático.

Usos medicinales: Especie con alto contenido en vitamina C. Las hojas y corteza se usan como antiescorbúticas, para tratar la sarna y para curar úlceras. Es analgésico y fungicida. La infusión de una hoja por taza de agua, se bebe para quitar la tos. En baños se utiliza como antirreumática, antiartrítica o contra dolores musculares, para ello se masajea el cuerpo con el líquido lo más caliente que se soporte. El cocimiento de la corteza se utiliza externamente para cicatrizar heridas. El zumo se usa para combatir el dolor de muelas y oídos. Su consumo en exceso causa náuseas y vómitos.

Propagación: La propagación es por semillas, las bayas deben macerarse previamente con el fin de separarlas. Estas deben sembrarse en marzo hasta mediados de abril. La germinación tiene lugar a los 3-4 meses, aunque se puede estratificar para acelerar el proceso.

Observaciones: La pimienta de canelo está comenzando a hacerse camino en los mercados nacionales destacándose por ser un producto autóctono que podría ser una alternativa al popular uso del merquén.

Quisco, Cacto, Quiscarudo, Guillave

Echinopsis chiloensis (Colla) Friedrich & G.D. Rowley.

Cactaceae

Descripción: Planta de crecimiento arborescente, de hasta 8 m de altura, generalmente muy ramificado o con varios tallos saliendo desde la base. De 12-16 costillas, anchas y divididas en tubérculos grandes. Espinas amarillas cuando nuevas, grises con el tiempo, las del borde 8-12, de 1-4 cm de longitud. Flores laterales en toda la extensión del tallo, blancas, diurnas. Fruto globular, con ápice alargado, verde. Semillas numerosas, de 2 mm de largo.

Distribución: Regiones Antofagasta, Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule.

Hábitat: Crece en terrenos secos de los cerros soleados de las cordilleras de Los Andes y de La Costa.

Usos comestibles: Los frutos, comúnmente llamados guillaves, son dulces y de agradable sabor, se consumen frescos o se elabora con ellos jugos, bebidas, helados, dulces y postres. Al momento de colectarlos hay que tener cuidado de no ser atacado por avispas chaqueta amarilla. No se debe consumir en exceso, debido a que producen estitiquez.

Propagación: Se reproduce por semillas que se siembran en almácigo estratificado, en otoño. En el fondo de un cajón se coloca una capa de arcilla, una capa de suelo que contenga una parte de arena, una de tierra de jardín, una de guano totalmente descompuesto, media de vermiculita, y media de perlita. Se coloca otra capa de arena de 1 cm y luego las semillas cubiertas por 0,5 cm de arena. Una primera vez se riega por saturación y luego de manera moderada. También es posible propagarlos por segmentos que se enraízan y se plantan.

Observaciones: ¡Especie con problemas de conservación! En general, las cactáceas de Chile siempre están expuestas a situaciones de vulnerabilidad ya sea por extracción, o porque su hábitat ha sucumbido al desarrollo inmobiliario. Ante esto, los frutos no deben recolectarse en estado silvestre.

Brecillo, Mutilla, Uvilla de perdicita, Murtilla de Magallanes

Empetrum rubrum Vahl. Ex Willd

Ericaceae

Descripción: Arbusto perenne, acojinado, de hasta 1 m de altura y 0,5-2 m de diámetro. Hojas pequeñas, coriáceas, brillantes, alternas. Flores unisexuales pequeñas, axilares, solitarias, poco llamativas, las masculinas generalmente en plantas distintas de las femeninas. Los frutos son bayas carnosas, globosas, color rojo a negruzco.

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

Hábitat: Habita en zonas rocosas, suelos desnudos, por encima de los límites de los bosques o en márgenes de turberas.

Usos comestibles: Los frutos del brecillo se comen al natural y son de sabor acidulado, ligeramente similar al de la granada (*Punica granatum*). También se aprovechan para preparar jugos, adornar productos de repostería y ocasionalmente para la elaboración de mermelada.

Usos medicinales: Tradicionalmente los frutos se utilizan por sus propiedades tónicas.

Propagación: Las semillas se siembran en almácigo estratificado en otoño en una mezcla de suelo, compost y arena en partes iguales. También se multiplica mediante esquejes utilizando enraizantes, en cama fría en arena, labor que se realiza en verano.

Observaciones: El brecillo se puede utilizar como cubresuelo en terrenos expuestos para frenar la erosión. Si se desea cultivar por sus frutos comestibles es recomendable plantar varios ejemplares para asegurar su producción.

Pingo-pingo, Pinku-pinku

Ephedra chilensis C. Presl

Ephedraceae

Descripción: Arbusto dioico, con hojas inaparentes, de hasta 1,5 m de altura. Ramas que se tienden con ramillas ásperas y hojas transformadas en escamas, tallos verde grisáceos capaces de hacer fotosíntesis para mantener la vida de la planta. No tienen un fruto verdadero, las escamas seminales a finales de verano, junto con la madurez de las semillas, adquieren consistencia carnosa y color rojo.

Distribución: Regiones Arica y Parinacota, Tarapacá, Antofagasta, Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía.

Hábitat: Terrenos secos y escarpados.

Usos comestibles: Los "frutos" del pingo-pingo son comestibles, tienen consistencia jugosa y sabor dulce. Se consumen en estado natural o se utilizan para elaborar jugos.

Usos medicinales: La infusión de ramas y raíces se bebe como depurativa y diurética. Se usa para tratar afecciones a las vías urinarias (vejiga y riñones) y también como antisifilítico. Su decocción se usa para eliminar cálculos renales, purificar la sangre y descongestionar las vías respiratorias, contra la tos y el asma. Se le atribuyen propiedades broncodilatadoras, descongestionantes, cardioestimulantes, antitusivas y antihemorroidales.

Propagación: Los estróbilos son extraídos para la maceración de los frutos, luego, se remojan y se siembran en otoño. Los almácigos estratificados deben tener un suelo con muy buen drenaje.

Observaciones: Llamado popularmente "viagra de cerro", pues es un estimulante de la actividad sexual debido a la efedrina, uno de sus principios activos. En conversaciones sostenidas con arrieros, informan que para que el pingo pingo tenga efecto afrodisiaco, se debe dar al varón, pero éste no debe saber lo que está bebiendo. Una vez bebido, los efectos serían casi inmediatos. En sentido estricto no posee frutos, sus estróbilos poseen un arilo carnoso colorido, que es lo que se consume realmente.

Copao, Rumpa, Tuna de Copao, Hormata

Eulychnia acida Phil.

Cactaceae

Descripción: Planta de crecimiento arborescente de hasta 4 m de altura, muy ramificado, habitualmente con tronco único. De 10-16 costillas, con areolas algo hundidas. Espinas aciculares, marrones cuando nuevas, grises con la edad, las marginales 12 aproximadamente, y las centrales 1-2. Las flores con tépalos blancos y nervio central rosado. Fruto esférico, 5-6 cm de diámetro, amarillo verdoso, recubierto de escamitas verdes y pelos.

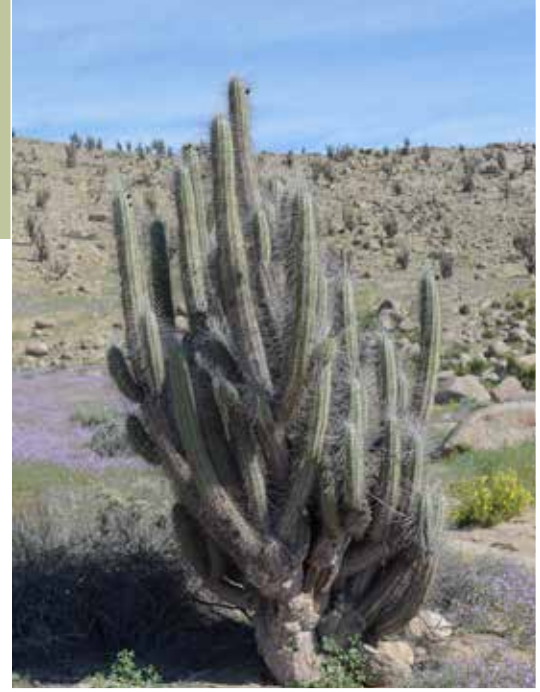
Distribución: Regiones Atacama, Coquimbo.

Hábitat: Crece en cerros costeros e interiores de exposición norte, en ambientes áridos.

Usos comestibles: Los frutos del copao, a veces llamados tunas, se consumen al natural. Debido a su consistencia jugosa y agradable sabor ácido, los frutos también se emplean para elaborar una bebida refrescante a la que se agrega miel o azúcar. La pulpa del fruto es muy jugosa, ideal para calmar la sed en días calurosos. Usualmente también se utiliza para elaborar mermeladas y helados. Es rico en vitamina C, potasio y magnesio.

Propagación: Se reproducen por semillas en una mezcla de suelo que contenga una parte de arena, una de jardín, una de fertilizante, media de vermiculita y media de perlita. Las semillas se siembran superficialmente y se les agrega una capa de arena de 1 cm. Posteriormente se riega en una primera ocasión hasta saturar el sustrato y luego de manera moderada. También es posible propagar por segmentos de la planta, utilizando enraizante para acelerar el proceso.

Observaciones: Especie considerada casi amenazada, próxima a ser clasificada en categorías de conservación más críticas. Aunque la recolección de su fruto es una práctica tradicional, es necesario desarrollar estrategias para su aprovechamiento sustentable. Se debe privilegiar su cultivo por sobre la recolección.



Pichi Romero

Fabiana imbricata Ruiz & Pav.

Solanaceae

Descripción: Arbusto ramoso, de 1-2 m de altura. Hojas numerosas, como escamas, imbricadas, sésiles, con borde entero. Flores tubulares ubicadas en el extremo de las ramas que va del de color lila al blanquecino. Su fruto es una cápsula de 5 cm de largo.

Distribución: Regiones Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos.

Hábitat: Orillas de cerros y terrenos asoleados.

Usos comestibles: Los frutos del pichi romero son comestibles al natural, y poseen numerosas semillas en su interior. Estos se deshidratan y se espolvorean sobre postres u otras preparaciones para endulzarlos, de manera similar a la forma en que se utiliza el fruto del maqui. Se usa para saborizar el mate.

Usos medicinales: Posee propiedades digestivas, antisépticas y diuréticas. Tradicionalmente se usa para el tratamiento de las afecciones de las vías urinarias (cistitis, uretritis, inflamación a la vejiga), para lo cual se elabora una infusión con los tallos. También se usa para tratar enfermedades del hígado, problemas digestivos y para combatir los males crónicos de los bronquios y los resfriados. La corteza se emplea para combatir el enfriamiento.

Propagación: Las semillas deben sembrarse en primavera sin tratamiento previo, o en otoño, en almácigo estratificado. Para multiplicar de manera vegetativa, los esquejes deben ser retirados en verano y ser tratados con hormonas de enraizamiento.

Observaciones: Posee gran potencial como planta ornamental.

Hierba del salitre

Frankenia salina (Molina) I.M. Johnst.

Frankeniaceae

Descripción: Subarbusto de hasta 30 cm de altura, glabra, cubierta de cristales salinos blancos. Tallo erecto, ramoso, rojizo en su parte inferior. Hojas verticiladas, ovales, sésiles, enteras, márgenes enrollados hacia el envés. Flores en dicotomías o solitarias, sésiles, pétalos lineal lanceolados, unguiculados, ápice dentado. El fruto es una cápsula unilocular, membranosa, fusiforme. Semillas 12-14 de 1 mm de longitud.

Distribución: Regiones Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble.

Hábitat: Crece en planicies arenosas y a pleno sol.

Usos comestibles: La hierba del salitre se utiliza como condimento. Sobre las hojas y las ramas se depositan cristales de sal, de sabor similar al de la sal de mar, los que contienen cloruro de sodio. Puede obtenerse sacudiendo las ramas para que los cristales caigan al suelo o bien se secan las hojas y posteriormente se queman, usándose como cenizas para sazonar las comidas. Puede agregarse agua a los cristales y con ellos preparar panes. De acuerdo a observaciones de antiguos botánicos chilenos, cada planta produciría al día media onza de sal, equivalente a 14,2 g aproximadamente.

Propagación: Las semillas se siembran cubriendo con una capa fina de tierra, tardando alrededor de 3 semanas en germinar a 20°C. Se recomienda estratificar en frío previo a la siembra. También es posible propagarla vegetativamente por sus rizomas.

Observaciones: La planta posee glándulas salíferas mediante las que exuda cristales de sal como estrategia de adaptación al medio halófilo en que habitan. Si se quiere cultivar para utilizarla como condimento se debe considerar que la planta solo excreta cristales de sal cuando crece en suelos salinos.

Chilco, Chilca, Fuchsia

Fuchsia magellanica Lam.

Onagraceae

Descripción: Arbusto de 1-4 m de altura, glabro, de ramas superiores rojizas. Hojas opuestas o verticiladas en grupos de 2-3, simples, oval-lanceoladas, aovadas o suborbiculares, agudas. Flores grandes, solitarias, axilares, péndulas, pétalos violetas o púrpuras. El fruto es una baya lineal-oblonga, violado-negruzca, glabra, de 0,8-1,5 cm. de longitud. Semillas numerosas, oblongas, oscuras.

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

Hábitat: Habita quebradas húmedas, bordes de ríos, lagunas y lagos.

Usos comestibles: El chilco posee frutos comestibles de sabor dulce, con los que se elaboran mermeladas y jugos. También se consumen al natural, aunque producen un ligero picor en la garganta al tragarlo. Se ha reportado que los frutos contienen un estimado de 0,03 µmol/g de antocianinas y 152,8 mg/100 g de ácido ascórbico.

Usos medicinales: La raíz se utiliza en infusión para el tratamiento de los trastornos hepáticos. Las hojas y flores también se usan en decocción o infusión para las afecciones relacionadas al ciclo menstrual. Sus hojas y corteza son diuréticas, refrescantes y febrífugas.

Propagación: Puede propagarse mediante semillas obtenidas desde frutos macerados, los que se siembran en almácigos estatificados en otoño. También se propaga vegetativamente por esquejes antes de que la planta pierda las hojas, los que tardan 2 meses en enraizar sin tratamiento.

Observaciones: Tanto el chilco como los híbridos comerciales derivados de él son ampliamente utilizados en jardinería. Sus flores de gran belleza resultan muy atractivas para los picaflores. Aunque son especies pertenecientes al mismo género, no existen reportes de que *F. lycioides* sea comestible, sin embargo, es posible encontrar poblaciones con frutos de buen sabor.

Chaura, Chaurán, Chique, Sheúkk, Shal

Gaultheria mucronata (L. f.) Hook. & Arn.

Ericaceae

Descripción: Arbusto compacto, pequeño, de conformación globosa, de hasta los 2 m de altura. Hojas alternas, globosas y coriáceas, formas y dimensiones muy variables, mucronadas y con pecíolo corto. Flores blancas y vistosas, solitarias, axilares, que parecen campanas y cuelgan de pedúnculos delgados, corola globosa y blanca o levemente rosada. Su fruto es una baya globosa que madura en verano, que va del color blanquecino a rojizo.

Distribución: Regiones Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén, Magallanes.

Hábitat: Habita terrenos semisecos bien drenados, en semisombra.

Usos comestibles: Los frutos de la chaura son refrescantes y de sabor agradable. Se consumen al natural o se usa para preparar chicha, la que se utilizaba en la antigüedad especialmente para la celebración del chaura-cahuín o fiesta de la chaura. Con los frutos también se preparan mermeladas, jugos, licor artesanal y dulces. Para la última preparación se sugiere colectar los frutos bien maduros, ya que si están verdes el dulce elaborado queda amargo. Se ha reportado que sus frutos contienen 77,0 calorías, 77,4 g de humedad, 0,9 g de proteínas, 0,9 g de lípidos, 1,7 g de fibra cruda, 0,7 g de cenizas, 124,0 mg de calcio, 31,0 mg de fósforo, 9,9 mg de hierro y 114,0 mg de potasio cada 100 g.

Usos medicinales: Posee propiedades astringentes. Dentro de sus principios activos, se han descrito compuestos fenólicos y terpenoides.

Propagación: Se colectan los frutos antes que se rompan las bayas, cuando están de color rosado. Se hace un almácigo estratificado en otoño, en una mezcla de suelo de una parte de compost, media de arena y media de tierra de jardín. Se trasplantan cuando tienen 8 cm de altura. Otra forma de reproducir es a través de esquejes que se enraízan en cama fría, en arena, en verano.

Observaciones: En general, los frutos del género *Gaultheria* reciben el nombre de chaura, chige, murtas o murtillas y también aúttal-kaskál.

Chaura, Murtillo, Chaura grande, Chausha, Charwa

Gaultheria phillyreifolia (Pers.) Sleumer

Ericaceae

Descripción: Arbusto siempreverde de hasta 2 m de altura. Hojas alternas, lanceoladas y mucronadas, coriáceas, márgenes dentados. Flores de color blanco, hermafroditas. El fruto es una cápsula redondeada, de color claro, recubierto por el cáliz pulposo color morado negruzco, con apariencia de baya. Sus semillas son pequeñas, de color amarillo.

Distribución: Regiones O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén, Magallanes.

Hábitat: Habita en el sotobosque o en terrenos que han perdido su cubierta vegetal.

Usos comestibles: Los frutos de la chaura, conocidos como chique, se consumen frescos y son aromáticos y de agradable sabor. También se ocupan en la preparación de dulces y para acompañar postres. Antiguamente se elaboraba una chicha ocasional para celebrar el chaura-cahuín, que era la fiesta de la chaura. Con los frutos también se elabora licor artesanal.

Usos medicinales: Posee propiedades antipiréticas, antisépticas y vulnerarias.

Propagación: Se colectan los frutos antes que se rompan las bayas, cuando están de color negruzco. Las semillas se siembran en almácigo estratificado en otoño en una mezcla de una parte de compost y media de arena y tierra de jardín. También se reproducen a través de esquejes que se enraízan en cama fría, en arena, en verano.

Observaciones: Especie de gran potencial agronómico. Actualmente se desarrollan estrategias para su cultivo con fines productivos.

Chaura, Chaurilla, Shal, Wash, Wäshege

Gaultheria pumila (L. f.) D.J. Middleton

Ericaceae

Descripción: Arbusto postrado de entre 5-15 cm de altura y 0,5-1m de diámetro. Hojas coriáceas enteras o de bordes apenas dentado. Flores blancas, solitarias, axilares, pediceladas. Su fruto es una baya globosa color blanco a rosado intenso, aunque rara vez de color lila.

Distribución: Regiones Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén, Magallanes.

Hábitat: Crece en matorrales y estepas andinas y patagónicas, en sitios bien iluminados.

Usos comestibles: Los frutos de la chaura son de sabor dulce y se consumen al natural. Estos también se usan en pastelería, para preparar mermeladas y en acompañamiento de ensaladas. Deben consumirse maduros. Los frutos alcanzan su madurez al final del verano.

Propagación: Se colectan los frutos cuando están maduros. Se siembran en almácigo estratificado en otoño, en una mezcla de suelo de una parte de compost, media de arena y media de tierra de jardín. También es posible reproducirlo mediante esquejes que se enraízan y plantan en cama fría, en arena, en verano.

Observaciones: Arbusto con gran potencial ornamental debido a sus atractivas flores y frutos. Los frutos fueron consumidos por distintos pueblos originarios, incluyendo los alacalufe, tehuelche, onas y yámanas.

Chañar

Geoffroea decorticans (Gillies ex Hook. & Arn.) Burkart

Fabaceae

Descripción: Árbol o arbusto de 3-5 m de altura, tronco irregular, muy espinoso. Hojas caedizas, de 1,5-6 cm de largo, compuestas, folíolos opacos, oblongo elípticos, glabros o glabrescentes. Flores papilionadas, sépalos pubescentes, corola amarillo-anaranjada con estrías rojizas. El fruto es una drupa ovoide o globosa, rojiza, de mesocarpio suculento. Semillas fusiformes.

Distribución: Regiones Arica y Parinacota, Tarapacá, Antofagasta, Atacama, Coquimbo.

Hábitat: Terrenos áridos, desérticos, desde el nivel del mar hasta los 2.300 msnm.

Usos comestibles: El fruto del chañar tiene sabor dulce y se consume crudo, cocido o tostado. Además, con los frutos se prepara el "arrope de chañar", que se utiliza para endulzar los alimentos. Para esta preparación el fruto maduro se hierve, se muele y se concentra (se le da punto) a fuego lento hasta obtener la textura deseada. De los frutos fermentados también se elabora una bebida alcohólica llamada "aloja de chañar". Finalmente, se fabrica harina a partir de los frutos maduros. Las semillas tostadas también son comestibles y se consumen como sucedáneo del maní. Se ha documentado que éstas contienen en promedio 48,6% de aceite, 21,6% de proteínas y 20,1% de carbohidratos.

Usos medicinales: La corteza, hojas y flores del chañar poseen propiedades expectorantes. La corteza hervida se usa como expectorante y antiasmático, el mismo uso se le da al arrope.

Propagación: Se propaga por semillas, dándoles un golpe de calor con agua caliente a 80°C y luego dejándolas reposar por un día o dos. También se propaga vegetativamente mediante sus raíces gemíferas, siendo el principal mecanismo de regeneración de la especie.

Observaciones: Con la corteza se obtiene una tinta color marrón claro. Especie fijadora de nitrógeno.

Avellano

Gevuina avellana Molina

Proteaceae

Descripción: Árbol de hasta 20 m de altura. Hojas siempreverdes, compuestas, borde aserrado, coriáceas, de nervadura reticular, brillantes. Flores pequeñas en racimos axilares, hermafroditas. El fruto es una nuez drupácea, globosa, 1,5-2 cm de diámetro, de cáscara leñosa y de color verde a negro, pasando por tonos rojo, marrón y violeta.

Distribución: Regiones Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos.

Hábitat: Laderas pronunciadas de exposición sur y quebradas de cerros.

Usos comestibles: Las semillas del avellano se consumen al natural, tostadas o hervidas. Son de sabor agradable y ricas en aceites de alto valor nutricional. Las avellanas molidas se utilizan para elaborar una bebida similar al café, de propiedades semejantes al que se hace con cebada. Además, de las semillas se obtiene aceite y harina. La harina de avellana desgrasada obtenida tras la extracción del aceite contiene alrededor de 25% de proteínas, casi 10% de fibras y más de 55% de hidratos de carbono, por lo que es un buen alimento para las personas y el ganado. Las avellanas tostadas se utilizan en la elaboración de chocolates.

Usos medicinales: La corteza en conjunto con otras hierbas medicinales se utiliza para preparar un té que se bebe para ayudar a coagular y sanar heridas internas provocadas por golpes.

Propagación: La forma más sencilla de propagarlo es por semillas. Se debe evitar su desecación sembrándola inmediatamente luego de haberla colectado, en otoño. Germina bien en distintos sustratos (arena 70% y suelo normal 30%; 70% materia orgánica y 30% arena; y 33% arena, materia orgánica y suelo franco arenoso o limoso). Se siembra en arena húmeda a 4°C. Posee germinación hipógea, emergiendo únicamente el epicótilo con el brote terminal del que aparecen las hojas primarias.

Litre

Lithrea caustica (Molina) Hook. & Arn.

Anacardiaceae

Descripción: Árbol o arbusto siempreverde de hasta 5 m de altura. Hojas alternas, de hasta 7 cm de largo por 3-4 cm de ancho, ovaladas, con margen entero, algo ondulado, nervadura amarilla muy marcada. Flores de color amarillo verdoso, dispuestas en racimos en la axila de las hojas. El fruto es una drupa comprimida lateralmente, amarillenta o blanquecina.

Distribución: Regiones Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos.

Hábitat: Crece en las cordilleras de Los Andes y de La Costa, donde habita planicies secas a pleno sol.

Usos comestibles: Los frutos del litre se consumen al natural, son de sabor agradable y suave dulzor. Además, se usan para preparar chicha mediante su fermentación. También se puede obtener con ellos un producto similar a la miel.

Usos medicinales: Tradicionalmente, la tintura de las hojas se utiliza para tratar afecciones a la piel. Además, se usa externamente como emoliente. También ayuda a evitar espasmos dolorosos en pantorrillas, extremidades y calambres musculares.

Propagación: Las semillas se siembran en almácigo estratificado, en una mezcla de suelo de humus y arena en partes iguales. Tiene gran capacidad de regeneración en sus yemas vegetativas, y también por los tallos horizontales. Usar las excretas de los zorros que se han alimentado previamente con los frutos facilita la germinación, sin embargo, esto solo se recomienda en casos extremos.

Observaciones: El contacto con las hojas produce alergia a algunas personas, la que puede tratarse utilizando palqui (*Cestrum parqui*). El consumo de los frutos no produciría alergias, sin embargo, personas susceptibles deberían evitar el contacto con la planta.

Arrayán, Palo colorado, Quëtri, Colli-mamël, Colimamel

Luma apiculata (DC.) Burret

Myrtaceae

Descripción: Árbol o arbusto siempreverde de hasta 20 m de altura, de follaje abundante. Hojas simples, opuestas, alternas, ovaladas con un mucrón pequeño en el ápice, borde entero, de color verde oscuro brillante por el haz y más pálidas por el envés, muy aromáticas. Flores pequeñas, de color blanco cremoso, solitarias o en grupos de no más de 4-5 flores. Fruto una pequeña baya negra con 3 semillas en su interior, madura en verano y otoño.

Distribución: Regiones Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén.

Hábitat: Endémica de bosques subantárticos, crece en terrenos con mucha humedad, en bordes de cursos de agua, vertientes, lagos y lagunas.

Usos comestibles: Los frutos, conocidos comúnmente como cauchagues, son aromáticos y de agradable sabor dulce. Pueden consumirse frescos o con ellos elaborar licor artesanal, dulce, salsas para acompañar postres y bebidas refrescantes. Además, con los pétalos y flores inmaduras se pueden preparar tortillas y fritos. Se ha reportado que los frutos contienen 78,0 calorías, 79,0 g de humedad, 1,3 g de proteínas, 1,7 g de lípidos, 0,6 de fibra cruda, 0,8 de cenizas, 78,0 mg de calcio, 36,0 mg de fósforo, 8,0 mg de hierro y 228,0 mg de potasio cada 100 g.

Usos medicinales: La decocción de las hojas, tallos y raíces se utiliza como astringente para el estómago, disenterías y diarreas. En infusiones se usan para infecciones urinarias, problemas bronquiales o asma. Sus hojas aromáticas y la corteza también se usan para la tos. Además, la decocción de la corteza se usa en lavatorios contra herpes y para curar úlceras y el jugo de la parte leñosa de los tallos se usa como antiinflamatorio.

Propagación: El arrayán se propaga por semillas, las que deben macerarse en almácigo estratificado en otoño, en una mezcla de suelo de dos partes de compost por una de arena. También se puede reproducir en verano por esquejes apicales en camas frías en arena, aplicando enraizante previamente.

Coralillo

Lycium chilense Miers ex Bertero

Solanaceae

Descripción: Arbusto de hasta 1 m de altura y 1 m de diámetro. Ramas con cantos, a veces espinudas, cubiertas de pelillos cortos. Hojas alternas, ovadas, bordes enteros, de 1-3 cm de largo. Flores solitarias, estrelladas, borde blanquecino y centro azul-morado. Su fruto es una baya rojriza-anaranjada, pequeña.

Distribución: Regiones Tarapacá, Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule.

Hábitat: Crece en suelos con buen drenaje, a pleno sol, en la zona costera.

Usos comestibles: Los fruto del coralillo son comestibles crudos o cocidos. Estos son apetecidos por su sabor dulce y sabroso. No todos los frutos tienen buen sabor, ya que es necesario colectarlos cuando están lo suficientemente maduros.

Propagación: Se propaga por semillas en almácigo estratificado en otoño. La mezcla de suelo debe tener una parte de compost y una de arena. También se multiplica por mugrón simple al suelo o por esquejes semi leñosos, los que pueden colectarse durante el verano. A estos se les aplica enraizante y posteriormente se plantan en cama fría de arena.

Observaciones: Planta de potencial ornamental por sus atractivas flores y frutos, ideal para jardines costeros.

Perlilla, Sabinilla, Romerillo, Perla, Hierba de la perlilla, Bichilla, Yerba de la perdiz

Margyricarpus pinnatus (Lam.) Kuntze.

Rosaceae

Descripción: Arbusto siempreverde de hasta 40 cm de altura. Hojas alternas, compuestas por foliolos lineares de hasta 2 cm de largo, de márgenes enteros. Flores hermafroditas axilares, muy pequeñas. Posee un falso fruto formado por el eje floral ensanchado que parece una drupa globosa de color blanco, con los lóbulos del cáliz en el ápice. El fruto verdadero es un aquenio que se encuentra al interior del falso fruto.

Distribución: Regiones Antofagasta, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos.

Hábitat: Crece en las cordilleras de Los Andes y La Costa, donde habita terrenos áridos, secos y arenales costeros.

Usos comestibles: Los frutos de la perlilla se comen frescos, su pulpa es dulce y tienen un agradable sabor. Con ellos también se prepara licor artesanal y se elaboran, decoran o acompañan distintas preparaciones de repostería. Con los frutos también se hacen salsas.

Usos medicinales: La infusión de la planta tiene propiedades diuréticas y aperitivas. Tradicionalmente se usa en afecciones urinarias y como emoliente.

Propagación: Sus semillas se siembran en primavera, en una mezcla de compost, arena y perlita en partes iguales. También se puede multiplicar por esquejes de tallos nuevos en verano.

Observaciones: Su falso fruto, similar a una perlita, le ha dado su nombre popular. La especie se puede usar como cubresuelo en terrenos degradados, de mala calidad y secos. También se puede cultivar en macetas, balcones o jardines de exposición norte.

Maitén

Maytenus boaria Mol.

Celastraceae

Descripción: Árbol o arbusto siempreverde de hasta 15 m de altura. Hojas pequeñas, simples y alternas, oval lanceoladas, borde serrado. Flores pequeñas de color verde amarillento, hermafroditas o unisexuales, estrelladas, solitarias o reunidas en cimas axilares. Los frutos son pequeñas cápsulas ovoidales. Semillas cubiertas totalmente por un arilo de color rojo intenso.

Distribución: Regiones Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén, Magallanes.

Hábitat: Habita laderas bajas de las cordilleras de Los Andes y de La Costa, de preferencia cercana a esteros y ríos, en lugares no excesivamente húmedos.

Usos comestibles: Con los brotes primaverales del maitén se preparan ensaladas. Se cortan los brotes más tiernos, se remojan alrededor de media hora en agua tibia con sal y luego se aliñan. Además, con ellos se elaboran tortillas y fritos. Para ello se prepara un batido de harina con huevos y verduras picadas finamente, a las que se añaden los brotes y se fríen en aceite caliente. Se sirve como acompañamiento de cualquier plato de fondo. También se fríen con ajo y se sirven como acompañamiento de las ensaladas. De sus semillas se extrae un aceite, un tanto amargo, que reemplaza ventajosamente al aceite de linaza.

Usos medicinales: Tradicionalmente la infusión de las hojas se usa para aliviar la fiebre y las erupciones cutáneas provocadas por el litre. La infusión de sus semillas se usa como purgante. El aceite de las semillas se usa para curar las heridas.

Propagación: Se propaga por semillas en primavera, sin mayor tratamiento. También se multiplica en invierno separando y plantando los hijuelos de raíz que se producen de manera espontánea alrededor de las plantas. Además, se reproduce por estacas.

Observaciones: El maitén se utiliza frecuentemente en programas de arbolado urbano. Es una especie de fácil manejo y alto potencial ornamental.

Quilo, Mollaca, Voqui negro

Muehlenbeckia hastulata (Sm.) I.M. Johnst.

Polygonaceae

Descripción: Arbusto dioico siempreverde, globoso o trepador. Tallos volubles, rojizos. Hojas cordiforme-lanceoladas, semicoriáceas, hastadas. Inflorescencias axilares glomerulares o racimosas, verdosas a purpúreas. El fruto es una drupa falsa, formada por una nuez rodeada de los tépalos que se vuelven carnosos en la madurez.

Distribución: Regiones Arica y Parinacota, Tarapacá, Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos.

Hábitat: Habita terrenos degradados, planos o laderas de exposición norte.

Usos comestibles: Los frutos del quilo son carnosos y de sabor dulce y pueden consumirse crudos o cocidos. Con los frutos cocidos se preparan jugos y jarabes refrescantes, mientras que con los frutos fermentados se elabora una chicha artesanal. Además de los frutos, las hojas son comestibles al igual que otras verduras como la espinaca o la acelga. Sin embargo, usualmente su sabor es amargo y resulta desagradable, motivo por el que se consumen fritas en aceite y acompañadas con ajo. Se ha reportado que los frutos contienen 126,0 calorías, 63,0 g de humedad, 2,3 g de proteínas, 0,3 g de lípidos, 1,1 g de fibra cruda, 1,1 g de cenizas, 54,0 mg de calcio, 35,0 mg de fósforo, 67,5 mg de hierro y 500,0 mg de potasio cada 100 g.

Usos medicinales: Posee propiedades purgativas, hipotensoras, astringentes, analgésicas y depurativas. La infusión y decocción de raíces y hojas se usa como diurético y para aliviar dolores reumáticos. Las hojas machacadas con sal, se usan para curar quemaduras. La infusión de los tallos se usa tradicionalmente para adelgazar.

Propagación: Se propaga mediante semillas con facilidad, las que deben ser sembradas en otoño sobre almácigos estratificados. También se propaga de forma vegetativa por la separación de hijuelos de raíz en otoño e invierno.

Observaciones: Si se desea cultivar por sus frutos comestibles debe considerarse el hecho de que es una especie dioica, por lo que se deberá contar con varios ejemplares para asegurar su producción.

Patagua de Valdivia, Picha picha, Pitra pitra, Peta

Myrceugenia planipes (Hook. & Arn.) O. Berg

Myrtaceae

Descripción: Árbol pequeño, de hasta 8 m de altura, ramas abundantes y muy pubescentes en los brotes. Hojas grandes, simples, opuestas, elípticas con la base cuneada y el ápice acuminado, nervio medio muy notorio prolongándose en un pecíolo corto café y acanalado. Flores hermafroditas, solitarias o en grupos axilares. El fruto es una baya globosa que contiene numerosas semillas.

Distribución: Regiones Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén.

Hábitat: Habita los bosques subantárticos, desde quebradas costeras a la cordillera, en el sotobosque, en zonas húmedas y sombrías.

Usos comestibles: Los frutos de la patagua de Valdivia, llamados metahue o mitahu, son de sabor dulce y se consumen frescos. Con ellos se puede elaborar dulces, mermeladas, jugos, helados, licor artesanal y salsas para acompañar postres.

Usos medicinales: Se usan las hojas y corteza para tratar llagas y heridas en general. Se prepara en tisanas por sus propiedades como astringente, antifebrífugo y antiácido. Además, la corteza se usa como vulnerario y para tratar afecciones a la piel.

Propagación: Las semillas se siembran en una mezcla de suelo que contenga compost, tierra ácida y arena, las que deben ser remojadas 24 horas antes. También se puede multiplicar por esquejes en cama fría de arena con enraizante en verano o por estacas ya sea en cama fría o directamente al suelo entre invierno.

Observaciones: Especie ornamental, ideal para zonas húmedas.

Huarapo, Daudapo, Zarapito, Zarapo, Guarapito

Myrteola nummularia (Poir) Berg

Myrtaceae

Descripción: Arbusto pequeño de hasta 40 cm de altura, de tallos tendidos café-rojizos. Hojas semicoriáceas, elípticas a redondeadas, lustrosas, márgenes enteros, brillantes por el haz y punteado glandulosas por el envés. Flores blancas, con 5 tépalos, 5 sépalos, 9-18 estambres. El fruto es una baya globosa, rojo-rosada, contiene numerosas semillas.

Distribución: Regiones Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén, Magallanes. Archipiélago Juan Fernández.

Hábitat: Habita en sotobosque y turberas.

Usos comestibles: Las bayas del huarapo, popularmente conocidas como zarapitos, tienen un sabor dulce y agradable, y se consumen frescos o se usan para elaborar dulces y bebidas. También se pueden usar para preparar salsas para acompañar postres y elaborar licor artesanal.

Propagación: Se propaga por semillas en almácigo estratificado en otoño, en una mezcla de suelo de una parte de compost, una de tierra ácida, una de arena y una cuarta de turba previamente remojada por 24 horas. También se puede reproducir por esquejes en cama fría, con enraizante, cuidando de eliminar todos los botones florales, flores y frutos.

Observaciones: Una de las especies más pequeña de la familia Myrtaceae. Sus frutos fueron ampliamente usados por los pueblos canoeros. Tiene gran potencial ornamental, y es ideal como cubresuelo.

Culén, Culé

Otholobium glandulosum (L.) J.W. Grimes

Fabaceae

Descripción: Arbusto de 2-4 m de altura, cubierto de glándulas rojizas o negruzcas. Hojas glabras, folíolos 3, lanceolados u oval-lanceolados, acuminados, márgenes enteros. Inflorescencia en racimos largos, axilares y terminales. Fruto oval-globoso, pericarpio adherido en parte a la semilla.

Distribución: Regiones: Arica y Parinacota, Tarapacá, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos.

Hábitat: Crece próximo a cuerpos de agua o terrenos húmedos, a pleno sol.

Usos comestibles: Las hojas del culén se utilizan secas para elaborar una bebida sucedánea del té. Además, con las hojas nuevas también se prepara una bebida fría refrescante, la aloja de culén. Las flores se usan junto a las hojas nuevas para mejorar el sabor de esta bebida fría. Las ramas más delgadas se emplean en la elaboración del ponche de culén, para ello se remojan y hierven las ramas descortezadas, y luego se adicionan especias como canela, clavo de olor y aguardiente.

Usos medicinales: La infusión de sus hojas se usa para tratar diarreas, empachos, inapetencia, parásitos intestinales, diabetes y dolor de cabeza. La decocción de las hojas se utiliza para curar heridas y para hacer baños de asiento, lo que mitiga los malestares provocados por las hemorroides. El jugo de las hojas y flores machacadas, así como el polvo de ellas, se usa para lavar heridas. La ceniza tiene las mismas propiedades y se utiliza para el tratamiento de las úlceras. El mismo uso se le da a la pomada elaborada a partir de la raíz.

Propagación: Mediante siembra de semillas en primavera, o en otoño por almácigo estratificado. También puede multiplicarse vegetativamente por estacas a fines de invierno y esquejes en cama fría en verano.

Observaciones: En algunas personas, el contacto directo con la planta podría provocar reacciones alérgicas.

Churqui, Churco

Oxalis gigantea Barnéoud

Oxalidaceae

Descripción: Arbusto caducifolio, de hasta 2,5 m altura y 2 m de diámetro, con ramas gruesas y carnosas. Hojas compuestas, de 3 foliolos acorazonados. Flores abundantes, solitarias o en grupos de a tres, amarillas, de pedicelos cortos. El fruto es una cápsula. Semillas numerosas, pequeñas que maduran a fines de primavera y en verano.

Distribución: Regiones Antofagasta, Atacama, Coquimbo.

Hábitat: Crece en la franja litoral, a pleno sol, en suelos arenosos y arenosos-pedregosos.

Usos comestibles: Las hojas del churqui son comestibles. Estas son refrescantes, jugosas y de sabor ácido, y usualmente se preparan en ensaladas para potenciar el sabor de otras hortalizas, puesto que no se consume en grandes cantidades. Además, con las hojas se prepara una bebida similar a la limonada, a la que se agrega azúcar y agua. En la antigüedad era costumbre entre los campesinos, masticar las hojas en los días de calor para extraer su jugo refrescante.

Propagación: El churqui se reproduce por semillas, por lo que se deben colectar sus frutos antes de abrir y conservarlos en cartuchos de papel en un lugar fresco, seco y oscuro. Luego, a fines de agosto, se debe almacigar en suelo que tenga una y media parte de arena y media de compost. También se multiplica por esquejes apicales en cama fría preparada con sustrato de arena en verano o en cama caliente durante cualquier momento del año.

Observaciones: Se usa como planta ornamental. Debido a que acumula una gran cantidad de oxalatos (como todas las especies del género *Oxalis*), se debe comer con moderación, idealmente mediante blanqueamiento o cocción. Su consumo prolongado puede favorecer la formación de cálculos renales. Se recomienda no consumir en exceso.

Boldo

Peumus boldus Molina

Monimiaceae

Descripción: Árbol o arbusto dioico, de hasta 20 m de altura, usualmente de 3-6 m. Hojas persistentes, simples, brillantes, coriáceas, opuestas, generalmente aovadas u oblongas, cubiertas de glándulas y pelos estrellados, ásperas al tacto. Flores agrupadas en racimos cortos, unisexuales, blanquecinas, perigonio pubescente. Frutos tipo drupa, carnosos, de forma ovoide.

Distribución: Regiones Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos.

Hábitat: Laderas soleadas de cerros de las precordilleras de Los Andes y de La Costa. Crece en tierras bajas y medias (hasta 1.000 msnm), valles y quebradas con presencia de neblina costera.

Usos comestibles: Posee frutos fragantes, dulces y refrescantes, que se consumen al natural o cocidos. Además, se elabora un licor, el "boldeao". Los frutos se recolectan a fines de primavera y comienzos de verano, cuando ya han madurado y toman un color verde oscuro o amarillo. Además, sus hojas aromáticas se utilizan como saborizante para el mate y para elaborar bebidas calientes.

Usos medicinales: Las hojas se utilizan principalmente para tratar trastornos digestivos y hepáticos, preparadas en forma de infusión, las que se consumen después de las comidas para facilitar la digestión. En concentraciones muy altas pudiera tener efectos adversos, por lo que se recomienda consumirlo con moderación.

Propagación: Las semillas poseen un mecanismo de latencia combinado, lo que hace dificultosa su germinación. Se recomienda lavarlas para remover el pericarpio, dejarlas secar un par de días y luego almacenarlas a 5°C, o bien remojarlas durante 24 horas con ácido giberélico de 10 g/l. Las semillas deben sembrarse idealmente en una mezcla de sustrato de compost con tierra de jardín y algo de arena. Si se desea cultivar el boldo con el fin de aprovechar sus frutos, debe considerarse que es una especie dioica, por lo que se debe contar con más de un ejemplar.

Algarrobo blanco

Prosopis alba Griseb.

Fabaceae

Descripción: Árbol de hasta 12 m de altura y 1 m de diámetro, generalmente con pocas espinas cortas y geminadas. Hojas 1-2 bipinnadas con folíolos lineales, de 5-15 mm de largo, en número de 25-36 por pinna. Flores amarillo-verdosas, agrupadas en racimos espiciformes. El fruto es una vaina. Semillas lisas, elipsoides, comprimidas lateralmente, rodeadas por pulpa.

Distribución: Regiones Arica y Parinacota, Tarapacá, Antofagasta, Atacama.

Hábitat: Valle interiores. Terrenos asoleados, áridos.

Usos comestibles: La pulpa de los frutos del algarrobo blanco son comestibles crudas. También se muele para obtener harina y elaborar productos de panadería. Además, los frutos (con excepción de las semillas y artejo) se fermentan para preparar una bebida llamada aloja de algarrobo. Se ha reportado que las vainas contienen 7,1 g de humedad, 6,9 g de proteína cruda, 0,3 g de lípidos crudos, 6,6 g de fibra, 3,1 g de ceniza, 83,1 g de compuestos no-nitrogenados (carbohidratos) por cada 100 g en peso seco.

Usos medicinales: Se usa como antiespasmódico para el tratamiento de los síntomas y signos de afecciones estomacales.

Propagación: Las semillas se exponen a un golpe de temperatura con agua a 80° C y se dejan remojando durante un par de días hasta que estas germinan. Si no se consigue la germinación se repite el procedimiento cuantas veces sea necesario. Una vez germinadas las semillas se debe procurar mantener el sustrato bien hidratado.

Observaciones: Actualmente en estado de conservación. Su cultivo debe promoverse en las regiones de la zona norte del país, debido a su excepcional potencial nutricional y amenaza de extinción.

Algarrobo chileno, Algarrobo

Prosopis chilensis (Molina) Stuntz emend. Burkart

Fabaceae

Descripción: Árbol que mide hasta 14 m de altura, con ramas espinosas. Corteza de color parda-rojiza, de desprendimiento fácil. Hojas bi-pinnadas, divididas en 13-20 foliolos lineares de 10 -20 cm de longitud. Flores dispuestas en espigas densas de 6-12 cm de longitud, de color verdoso-blanquecino a amarillentas. El fruto es una legumbre aplanada y curva de 4-10 cm de longitud, en su interior contiene semillas ovaladas de 6-8 cm de largo.

Distribución: Regiones Tarapacá, Antofagasta, Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins.

Hábitat: Suelos secos y arenosos, cerros y llanuras.

Usos comestibles: El fruto se consume crudo o cocido y es muy apetecido por su agradable sabor dulce. Puede prepararse un brebaje y miel moliendo los frutos. Con los frutos fermentados se elabora la aloja de algarrobo, chicha y vinagre. Además, con los frutos machacados se obtiene una bebida refrescante y de sabor dulce. Se ha reportado que los frutos contienen en promedio 6,1% de humedad, 27,5% de fibra cruda, 12,5% de proteína cruda, 4,9% de ceniza y 53,0% de carbohidratos. Respecto de su concentración de elementos traza se reportan 4,0 mg de sodio, 191,0 mg de potasio, 26,0 mg de calcio, 94,0 mg de magnesio, 164,0 mg de fósforo, 1,0 mg de manganeso y 0,3 mg de hierro por cada 100 g de fruto.

Usos medicinales: Las semillas se beben en infusión con fines diuréticos. La resina en cantidades pequeñas se usa para combatir afecciones bronquiales. Los frutos en cataplasma sirven como cicatrizantes de heridas y detienen hemorragias.

Propagación: El algarrobo chileno se propaga por semillas. Estas deben remojarse un par de días en agua a 80° C. Si no se consigue la germinación se repite el procedimiento las veces sea necesario. Una vez germinadas, se debe procurar mantener el sustrato húmedo.

Observaciones: Especie con problemas de conservación, actualmente se encuentra en estado vulnerable a la extinción. Se recomienda su cultivo por sobre su recolección.

Lleuque, Uva de cordillera

Prumnopitys andina (Poepp. ex Endl.) de Laub.

Podocarpaceae

Descripción: Árbol de hasta 15 metros de altura, corteza lisa y gris. Hojas lineares de color verde oscuro con dos líneas glaucas en el envés, tiene un mucrón corto en el ápice. Flores masculinas dispuestas en espigas de 2,5 cm de largo. Flores femeninas dispuestas en racimos y fructíferas. Semilla aplanada, rodeada por un arilo pulposo, ovoide de 2-3 cm de largo y de color amarillento.

Distribución: Regiones Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía.

Hábitat: Sitios húmedos y sombríos o cercanos a cursos de agua.

Usos comestibles: Su fruto denominado uva de cordillera es comestible, de sabor dulce, parecido al de una uva blanca, que es consumido crudo, cocido o deshidratado. Cocido se utiliza en la preparación de mermeladas, dulces o como bebida que se mezcla con harina tostada. Mediante su fermentación se prepara una chicha que se conoce como lleucao.

Usos medicinales: La corteza del lleuque tiene propiedades anti fúngicas.

Propagación: La propagación es por semillas, las que deben ser retiradas de la pulpa carnosa, éstas se deben sembrar en un sustrato siempre húmedo. La germinación tarda desde 20 días a 3 años. La recolección de las semillas se realiza durante los meses de enero a marzo.

Observaciones: El estado de conservación de la especie es vulnerable, sin embargo, su uso está fuertemente arraigado en algunas comunidades rurales e indígenas del sur de Chile. Se debe priorizar su cultivo por sobre su recolección. La apetecida uva de cordillera no es un fruto verdadero, sino una estructura denominada arilo que algunas gimnospermas desarrollan para atraer aves que dispersan sus semillas.

Parrillita, Parrilla de hojas chicas

Ribes cucullatum Hook. & Arn.

Grossulariaceae

Descripción: Arbusto pequeño, de hasta 80 cm de altura con ramillas cortas y ramificadas. Hojas glabras, profundamente trilobadas, márgenes dentados, verde oscuro por el haz y más claras por el envés. Flores agrupadas en cimas racemiformes de 6 cm de largo. Flores pequeñas, sésiles, rojas por dentro y verde amarillentas por fuera. Su fruto es una baya negruzca.

Distribución: Regiones Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Lagos, Aysén, Magallanes.

Hábitat: Habita el piso andino.

Usos comestibles: Los frutos de la parrillita se consumen frescos. Con ellos se elaboran dulces y jaleas. Además, con los racimos de los frutos de esta especie y la de otras del género presentes en Chile, se elabora una chicha.

Usos medicinales: Los onas bebían el té de sus hojas y la corteza contra el dolor estomacal.

Propagación: Se siembra en almácigo estratificado en otoño, en una mezcla de suelo de una parte de compost, una de arena y media de tierra de jardín. Con la misma mezcla se repica a bolsa cuando tiene dos hojitas verdaderas. También se propaga vegetativamente en verano, utilizando enraizante.

Observaciones: Arbusto de gran valor ornamental por su atractivo follaje, flor y fruto.

Zarzaparrilla, Parrilla, Uvilla, Mulul

Ribes magellanicum Poir

Grossulariaceae

Descripción: Arbusto siempre verde, de hasta 2,5 m de altura por 2 m de diámetro. Ramas delgadas, corteza grisácea, ramoso con pelos solo en las ramillas jóvenes. Hojas coriáceas, pecioladas, con puntuaciones translúcidas o negruzcas, glabras. Flores axilares, solitarias, rara vez en grupos de tres. El fruto es una baya negruzca que madura desde fines de verano a comienzos de invierno.

Distribución: Regiones Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén, Magallanes.

Hábitat: Habita en las cordilleras de La Costa y de Los Andes.

Usos comestibles: Sus bayas azul negruzcas, fragantes y jugosas son comestibles. Con ellas se elaboran mermeladas y dulces caseros. En su interior, los frutos contienen numerosas semillas de sabor dulce y agradable. Se ha reportado que su contenido de antocianinas es de 5,1 µmol/g y el de ácido ascórbico es de 111,6 mg/100g. Mientras que en cuanto a su contenido mineral se ha reportado que los frutos contienen 0,2 mg de bromo, 1,6 mg de cromo, 144,8 mg de hierro, 8,9 mg de zinc, 0,1 mg de cobalto, 7.967,0 mg de calcio, 0,6 mg de molibdeno, 19.433,3 mg de potasio y 57,6 mg de sodio por cada 1 kg de fruto seco.

Usos medicinales: Las hojas en infusión se usan para bajar la fiebre y también para tratar problemas al corazón, riñones, diabetes, estómago, hígado y pulmón. Las hojas machacadas se usan para aliviar las hinchazones o en emplastos para aliviar dolores producidos por golpes. Con las hojas se elabora una pomada utilizada para tratar problemas de la piel.

Propagación: Las semillas se siembran en otoño en almácigo estratificado. La propagación vegetativa se lleva a cabo en verano por esquejes subapicales tratados con hormonas en cama fría.

Observaciones: Existen otras varias especies comestibles del género *Ribes* en Chile. En la literatura suele generalizarse el uso comestible del género, sin embargo, no existen antecedentes de que todas las especies posean esta propiedad.

Parrilla, Zarzaparrilla, Parriza, Mulul, Uvilla, Brevilla

Ribes punctatum Ruiz & Pav.

Grossulariaceae

Descripción: Arbusto pequeño, de hasta 60 cm de altura por 50 cm de diámetro. Hojas rombo-lanceoladas, trilobadas, márgenes serrados o dentados, envés cubierto de glándulas amarillentas. Flores amarillas en racimos péndulos y apretados de 6-8 cm de largo. El fruto es una baya.

Distribución: Regiones Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Lagos.

Hábitat: Habita en las cordilleras de La Costa y de Los Andes.

Usos comestibles: Los frutos de la parrilla se consumen frescos o secos. Con ellos se elaboran dulces, compotas, mermeladas y jaleas. También se preparan bebidas refrescantes, jugo y chicha. Es posible deshidratar los frutos y almacenarlos para consumirlos durante el invierno. Se ha reportado que los frutos contienen 111,0 calorías, 67,5 g de humedad, 1,0 g de proteínas, 1,0 g de lípidos, 1,4 g de fibra cruda, 1,4 g de cenizas, 106,0 mg de calcio, 57,0 mg de fósforo, 27,0 mg de hierro y 48,0 mg de potasio por cada 100 g.

Usos medicinales: La infusión de sus hojas ayuda a bajar la fiebre. La decocción de la raíz se usa para aliviar el dolor de huesos, reumatismo y para purificar la sangre. Además, a base de sus hojas se elabora pomada que se usa para aliviar los síntomas de la soriasis.

Propagación: La semilla macerada se coloca en almácigo estratificado en otoño, en una mezcla de suelo de una parte de compost, una de arena y media de tierra de jardín. Con la misma mezcla se repica a bolsa cuando tiene dos hojitas verdaderas. Es posible multiplicar por estacas en invierno, aplicándoles enraizante en la base. Las estacas se pueden enraizar en arena en cama fría o directamente al suelo.

Observaciones: Varias especies del género *Ribes* que producen frutos comestibles similares a las grosellas reciben el nombre mulul.

Falsa Acacia, Acacio, Acacia blanca, Robinia

Robinia pseudoacacia L.

Fabaceae

Descripción: Árbol caducifolio de hasta 25 m de altura. Hojas compuestas, imparipinnadas, de 7-23 foliolos, de 15-35 cm de longitud, alternas, con estípula leñosa en la base. Flores en racimos axilares, densos y colgantes, de 10-20 cm de longitud, de color blanco. El fruto es una vaina, dehiscente, comprimida, oblongo-lanceolada, de 5-10 cm de longitud, color café castaño. Semillas reniformes, negras, de 4-10 por fruto.

Distribución: Regiones Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Biobío.

Hábitat: Bosques, praderas, pastizales y áreas urbanas.

Usos comestibles: Con sus delicadas y perfumadas flores se elaboran buñuelos y fritos. Para ello se sacan los racimos, se lavan y se agregan a un batido con huevos, harina, una pizca de sal y una pizca de polvos de hornear. Mientras, se prepara una olla pequeña con una cantidad de aceite que permita cubrir el racimo floral. Una vez bien caliente, se echa el racimo, se fríe y se saca en un tiempo que no va más allá de dos minutos. Se le agrega azúcar o sal dependiendo el tipo de comida que acompañe. También se preparan tortillas, para lo cual se agregan las flores a un batido y se fríen en una sartén que tenga solo la base cubierta de aceite. Las flores en general se usan para acompañar platos salados.

Usos medicinales: Tradicionalmente, sus flores se usan en infusión como calmante para dolores musculares y para aromatizar pomadas y agua de colonia.

Observaciones: Especie usada en arborización de calles y avenidas, también como especie ornamental en parques y jardines y como cortinas cortavientos en terrenos de cultivos y plantaciones frutícolas.

Rosa mosqueta, Mosqueta

Rosa rubiginosa L.

Rosaceae

Descripción: Arbusto perenne, de hasta 2 m de altura. Tallos leñosos erectos y ramificados, con numerosos aguijones curvos. Hojas pinnatisectas, compuestas por 5-7 folíolos con margen aserrado. Flores solitarias o agrupadas de 2-3, rosadas. Fruto de color rojo, de 1-1,5 cm de largo, en su interior posee numerosos aquenios pubescentes.

Distribución: Regiones Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Lagos, Aysén, Magallanes.

Hábitat: Pastizales y plantaciones forestales de pino y eucaliptus.

Usos comestibles: Con los frutos se elabora mermelada, dulces, jaleas, bases para sopas, licores, jugos y té. Se ha reportado que los frutos frescos contienen entre 500 y 2.200 mg de vitamina C por cada 100 g, aproximadamente 10 a 44 veces más que 100 ml de jugo de naranja, por lo que deben consumirse frescos debido a la sensibilidad de esta vitamina a diversas formas de degradación asociadas a las técnicas de procesamiento. Contienen en promedio 0,2 mg de bromo, 0,2 mg de cromo, 21,4 mg de hierro, 7,9 mg de zinc, 0,03 mg de cobalto, 0,01 mg de cesio, 11.387 mg de calcio, 0,4 mg de molibdeno, 19.933,3 mg de potasio, 8,3 mg de bario, 36,4 mg de sodio, 14,9 mg de rubidio y 63,8 de estroncio por cada 1 kg. Las semillas se consumen molidas como una especie de harina para adicionar a los alimentos, éstas contienen en promedio 6,5 g de proteínas, 7,8 g de materia grasa, 13,0 g de hidratos de carbono y 64,0 g de fibra dietética cada 100 g. Como contiene ácidos grasos esenciales omega-3, su aceite se ha propuesto como un potencial ingrediente funcional.

Usos medicinales: Los frutos se preparan en infusión para afecciones bronquiales y resfríos. El aceite que se obtiene de las semillas se usa como emoliente. La infusión de sus pétalos es purgativa, limpia los riñones y la vejiga, es astringente, antihelmíntica y refrescante.

Observaciones: Se debe consumir con cuidado, procurando colectarla con guantes para evitar clavarse con las espinas de sus frutos, las que causan heridas importantes.

Frutilla de Magallanes, Frutilla del chucao, Ngërü-quellén, Miñe-miñe, Chaura del zorro

Rubus geoides Sm.

Rosaceae

Descripción: Planta subleñosa de no más de 10 centímetros de altura. Hojas trifoliadas, folíolos laterales menores, márgenes aserrados. Flores hermafroditas de color rosado. Frutos rojos, ovoides, carnosos de hasta 2 cm de largo.

Distribución: Regiones Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén, Magallanes. Archipiélago Juan Fernández.

Hábitat: Crece asociada a bosques caducifolios y sobre turberas de *Sphagnum*.

Usos comestibles: Los frutos de la frutilla de Magallanes, conocidos como ñumiñe, son comestibles al natural, de sabor dulce y aroma fragante. También se utilizan para elaborar jugos, sorbetes, mermeladas y decorar productos de repostería. Como alimento funcional se ha reportado que sus frutos poseen 0,3-1,2 µmol/g de antocianinas monoméricas, 43,4-98,5 mg/100g de ácido ascórbico y 21,7-40,0 µmol/g de TEAC.

Usos medicinales: Se le atribuyen propiedades abortivas. Se utiliza para expulsar la placenta.

Propagación: Las semillas requieren un mes de estratificación a unos 3°C. Es más conveniente sembrarlas a principios de otoño en cama fría. Vegetativamente se puede multiplicar por estacas semi leñosas.

Observaciones: Es posible encontrar sus frutos en algunos mercados rurales pequeños, al igual que los de la frutilla silvestre (*Potentilla chiloensis*), sin embargo, posee menos popularidad. Es una especie no muy frecuente, por lo que debe priorizarse su cultivo, por sobre su recolección en estado silvestre. En lengua selknam se conoce como *schall, schinamos awat, waásh-shal* y en yagán como *belaka-aacix*, *schall*, *schinamos awat*, *waásh-shal* o *belacamain*.

Zarzamora, Mora, Murra

Rubus ulmifolius Schott

Rosaceae

Descripción: Arbusto de hasta 3 m de alto, tallos robustos, color púrpura oscuro, redondos, estriados, cubiertos de espinas comprimidas lateralmente. Hojas pinnatisectas compuestas por 3-5 folíolos, con margen aserrado. Flores agrupadas en panículas, de color blanco o rosado, con algunos pelos en la superficie. Fruto, una drupa globosa negra agrupada en una infrutescencia.

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

Hábitat: Preferentemente claros de bosques. Usualmente crece próxima a cursos de agua.

Usos comestibles: Los frutos de la zarzamora son comestibles al natural y también se utilizan para la elaboración de chicha, jugos, jarabes, mermeladas y otras preparaciones dulces, además de teñir el vino. Se ha reportado que estos frutos contienen 6,6 g de proteína cruda, 4,7 g de lípidos crudos, 1,7 g de fibra cruda, 83,6 g de carbohidratos, 403,3 de kcal, 860,2 mg de potasio, 1,22 mg de fósforo, 70,2 de sodio, 620,6 mg de calcio, 148,7 mg de magnesio, 2,2 mg de hierro, 17,5 mg de zinc y 1,4 mg de manganeso cada 100 g. Además de los frutos, los brotes nuevos, de sabor ligeramente ácido, se consumen cuando emergen desde los rizomas cortándolos a unos 15-20 cm del extremo superior y pelándolos. Usualmente se comen crudos pero pueden aprovecharse cocidos o en tortillas.

Usos medicinales: Tradicionalmente se emplea como astringente, antiséptico y para el tratamiento de diarreas, hemorroides, inflamaciones bucales y de garganta, principalmente. La raíz se usa como hipoglucemiante.

Observaciones: Al momento de colectar debe tenerse cuidado, pues tanto sus tallos espinosos como sus hojas pueden causar cortes. Se debe evitar colectar los frutos de las partes más bajas de la planta por razones de higiene.

Sauco, Sauco negro

Sambucus nigra L.

Adoxaceae

Descripción: Árbol o arbusto de hasta 6 m de altura. Corteza de color claro, con ramillas engrosadas y con la médula de color blanco. Hojas de tamaño grande, de forma oval, compuestas de 5-7 foliolos peciolados y dentados. Flores diminutas de color blanquecino, dispuestas en corimbo y muy aromáticas. El fruto es una baya púrpura-negruzca de 3-5 mm de diámetro con semillas pequeñas en su interior.

Distribución: Regiones Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Lagos, Magallanes.

Hábitat: Crece asociada a vegas, cursos de agua y bordes de lagos.

Usos comestibles: Los frutos se consumen crudos o cocidos, aunque son de un sabor un tanto insípido. Se utilizan para la elaboración de mermeladas, dulces, jaleas y jugos. Mediante su fermentación se elabora vino, vinagre y arrope. Las flores también son comestibles y muy apetecidas por su sabor refrescante y aromático. Estas se consumen crudas o cocidas en ensaladas, postres y tartas y también como té. Además, se utilizan para aromatizar el vino y vinagre. Se ha reportado que los frutos contienen en promedio 8,2% de humedad, 1,1% de proteína, 0,5% de lípidos, 19,2% de glucosa, 0,7% de sacarosa, 0,4% de ácido cítrico, y 4,7% de ceniza.

Usos medicinales: Posee propiedades como pectoral, febrífuga y diurética. Las flores se beben en infusión para combatir enfermedades respiratorias y para bajar la fiebre. También mejora la eliminación de líquidos. Elimina cálculos renales. Con los frutos maduros se elabora un jarabe (se exprimen y se sacan las semillas) laxante y depurativo, el que también se bebe contra las jaquecas y cefaleas.

Observaciones: Se debe tener cuidado con esta especie, puesto que las hojas y los tallos son tóxicos. De estos últimos se obtiene un tinte de color amarillo-verdoso, del mismo modo que con sus frutos se obtiene un colorante de color negruzco.

Molle, Molli, Pimiento

Schinus areira L.

Anacardiaceae

Descripción: Árbol dioico siempreverde, de hasta 25 m de altura. Tronco nudoso. Ramas flexibles, colgantes y abiertas. Hojas compuestas, alternas, de 15-30 cm de largo, de folíolos lineares lanceolados, borde levemente aserrado. Flores en panículas ramificadas de color verde amarillento. El fruto es una drupa, de 5-9 mm de diámetro, rosada o rojiza, la cual contiene una o dos semillas.

Distribución: Regiones Tarapacá, Antofagasta, Atacama.

Hábitat: Habita áreas de secano, terrenos planos o laderas de exposición norte.

Usos comestibles: Los frutos, de sabor picante, pueden consumirse crudos o cocidos. Mediante su cocción y fermentación se obtiene vino o vinagre. Además, la bebida aún no fermentada concentrada a fuego lento sirve para preparar miel o jarabe de molle. Las semillas, también de sabor picante, son utilizadas como condimento y poseen un sabor muy similar a la pimienta negra.

Usos medicinales: Tradicionalmente se utiliza para padecimientos digestivos y como purgante y diurético. Las hojas preparadas en infusión se usan para lavados en casos de enfermedades venéreas, ojos irritados, conjuntivitis y cataratas. La infusión de la corteza disminuye las inflamaciones y favorece la cicatrización de las úlceras.

Propagación: Se multiplica por semillas, se requiere lixiviación por agua de 1 a 4 días para liberar las sustancias inhibidoras de la germinación que estan en la testa. También, puede sumergirse a temperaturas menores a 15°C, para obtener el mismo resultado. El tiempo promedio en germinar es de 20 días.

Observaciones: De la corteza se obtiene un tinte color amarillo que se utiliza para teñir lana. Es un gran productor de biomasa, utilizado en sistemas agroforestales en Bolivia y otros países de Sudamérica para acolchar y mejorar la fertilidad de los suelos. Las mujeres embarazadas no deben consumirlo. Puede causar reacciones alérgicas, especialmente a niños.

Molle

Schinus latifolius (Gillies Ex Lindl.) Engler

Anacardiaceae

Descripción: Arbusto de 2-4 m de altura, de copa densa y globosa, con corteza gris oscura, algo craquelada. Hojas enteras, elíptico-oblongas, alternas, pecioladas, de 3-7 cm de largo, margen sinuoso y nervadura muy marcada. Flores dispuestas en racimos apicales o axilares, color blanco marfil. Su fruto es una drupa redondeada de 3-4 mm de diámetro, globosa, brillante, que va del color violáceo a negruzco, con una sola semilla.

Distribución: Regiones Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule.

Hábitat: Especie nativa que habita en los faldeos de los cerros de la Cordillera de La Costa y planicies costeras muy cerca del mar, donde crece a pleno sol o en semisombra.

Usos comestibles: Sus frutos se consumen frescos. También se prepara con ellos una chicha llamada müchu o muchi por los lugareños. Además, sus frutos puestos al fuego dan una miel purgativa. Esta misma miel con agua y fermentada, produce un licor agradable.

Usos medicinales: Con la resina blanca de la corteza se preparan emplastos para esguinces, golpes y reumatismos musculares. La miel obtenida de los frutos preparada con agua caliente se usa como diurético, depurativo y alivia la hinchazón estomacal.

Propagación: Se macera la semilla y se siembra en almácigo estratificado en otoño, en una mezcla de suelo de una parte de compost y una de arena. Se trasplantan o repica a bolsa cuando tiene dos hojitas verdaderas, con la misma mezcla.

Observaciones: Especie con potencial ornamental debido a su denso follaje y atractivas flores y frutos.

Huingán, Borocoi , Boroco, Molle, Incienso

Schinus polygamus (Cav.) Cabr.

Anacardiaceae

Descripción: Arbusto o arbolito perenne de hasta 3 m de altura por 2,5 de diámetro, ramificado desde la base. Tronco color ceniciento y aspecto tortuoso con ramas terminales transformadas en espinas. Hojas alternas, polimorfas y subcoriáceas. Flores axilares, naciendo varias en un mismo punto o en racimos, las masculinas y femeninas en plantas separadas. Su fruto es una drupa redondeada que va del color violáceo a negruzco.

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

Hábitat: Forma parte del bosque esclerófilo de la zona central. Prefiere suelos pobres de exposición norte y se desarrolla tanto en planicies como en laderas.

Usos comestibles: Los frutos del huingán se consumen frescos. Con ellos también se elabora chicha y aguardiente. La chicha se bebe con harina tostada. Además, con la decocción de toda la planta se hace una especie de miel.

Usos medicinales: El látex de la corteza se usa para curar cataratas y colocado sobre un papel para tratar dolores e irritaciones en la piel. La infusión de las hojas se usa para lavar heridas. La decocción de la corteza se utiliza para combatir dolores artríticos y dolores de pies. La miel se recomienda en el tratamiento de la bronquitis crónica y la resina de su tronco se usa como purgante y digestivo.

Propagación: Se propaga por semilla en almácigo estratificado en otoño. La mezcla de suelo es de una parte de compost, una de tierra de jardín y una de arena. Se repica a bolsa cuando tiene dos hojitas verdaderas.

Observaciones: Especie de gran potencial ornamental para ser plantado en jardines, parques o como cerco vivo debido a sus ramas punzantes.

Quintral del quisco

Tristerix aphyllus (DC.) Barlow & Wiens

Loranthaceae

Descripción: Arbustillo parásito, ramoso, glabro, desprovisto de hojas. Tallos rojizos, de 5-20 cm de largo. Flores de 4-5 cm de longitud, agrupadas en racimo de 6-8 flores rojas, acompañada de una bráctea y 2 bractéolas, con 4 segmentos de color rojizo. Los frutos son bayas elipsoides, blancas o rosadas.

Distribución: Regiones Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins.

Hábitat: Ambientes áridos, fuertemente soleados.

Usos comestibles: Los frutos del quintral del quisco, son comestibles al natural. Estos tienen sabor dulce, aunque su consistencia se vuelve pegajosa y un tanto desagradable al llegar a la semilla. Las flores también son comestibles, aunque las referencias sobre su forma de consumo son escasas.

Propagación: Si se desea propagar deben considerarse previamente sus hospederos. En condiciones naturales las semillas son dispersadas por aves, siendo la tenca (*Mimus thenca*) la única que remueve y dispersa la semilla. Las semillas germinan en estos casos durante las primeras 24 horas en su mayoría. Hasta donde se cree, el largo de las espinas de los cactus es un sistema de defensa al parasitismo, cuestión que se debería tener en consideración.

Observaciones: Especie parásita, la única de la familia Loranthaceae que no desarrolla hojas. Parasita principalmente a los quiscos (*Echinopsis* spp.), aunque sus hospederos también incluyen *Eulychnia acida*, *Opuntia miquelii* y *O. ovata*.

Murta, Murtillo, Murtilla, Uñi, Guñi, Üñü

Ugni molinae Turcz.

Myrtaceae

Descripción: Arbusto de hasta 2 m de altura, ramas erectas y vellosas cuando nuevas. Hojas ovalado-oblongas, ápice agudo y base atenuada, de 2-2,5 cm. Flores hermafroditas, en forma de campana, péndulas, de color rosado blanquecino, solitarias en las axilas de las hojas. El fruto es una baya globosa roja, carnosa, que mantiene los restos del cáliz en su madurez.

Distribución: Regiones Valparaíso, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén, Magallanes. Archipiélago Juan Fernández.

Hábitat: Habita en terrenos abiertos, en bordes y claros del bosque.

Usos comestibles: Los frutos de la murta son aromáticos y de agradable sabor. Se comen frescos, o se usan para elaborar jugos, chichas, mermeladas, jarabes, licores, tortas, confites y repostería en general. También se secan para su consumo en invierno. Con los frutos también se elabora la mistela, conocida como murtao, un licor tónico de exquisito sabor. Con el vino de murta se prepara un vinagre de mejor sabor y aroma que el de uva. Además, las semillas sirven para preparar una bebida similar al café y de ellas también se extrae aceite de muy buena calidad.

Usos medicinales: Las hojas cocidas en vinagre tienen propiedades antiescorbúticas y preventivas de caries. Se usa para detener diarreas, disenterías y afecciones estomacales y digestivas.

Propagación: Se reproduce por semillas en almácigo estratificado en otoño. Las semillas se obtienen macerando los frutos, y se siembran de inmediato en una mezcla de suelo que contenga dos partes de compost y una de arena. También se puede multiplicar por esquejes apicales o subapicales en cama fría en verano, o separando hijuelos de raíz en invierno.

Observaciones: Especie ornamental usada en jardines de la costa. Es posible encontrar algunos productos elaborados con murta en mercados y ferias artesanales del sur de Chile.

Herbáceas

Milenrama

Achillea millefolium L.

Asteraceae

Descripción: Hierba perenne de hasta 90 cm de altura, provista de rizomas. Tallos simples o ramificados, tomentosos. Hojas inferiores lanceoladas de hasta 15 cm de longitud, hojas superiores sésiles, de forma oblongo-ovadas de hasta 10 cm de longitud, con presencia de segmentos lineales que en el ápice presentan mucrón. Inflorescencia cimosa-corimbosa de color blanquecino con involucro acampanulado. El fruto es un aquenio de forma oblongo-elipsoidal, estriado y glabro.

Distribución: Regiones Coquimbo, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén y Magallanes.

Hábitat: Sitios perturbados, orilla de caminos, lotes baldíos. Prefiere suelos pobres y secos.

Usos comestibles: Las hojas tiernas son comestibles crudas o cocidas. Estas se consumen en ensaladas, sopas, guisos, y otras diversas preparaciones, sin embargo, debido a su sabor un tanto amargo se recomienda comerlas en preparaciones en conjunto con otras hierbas. Un té aromático se prepara mediante el hervor de las flores y las hojas tiernas. Se ha reportado que contiene en promedio 121,0 g de proteína total, 276,0 g de fibra cruda, 5,0 g de potasio, 42,5 g de potasio, 2,1 g de magnesio, 13,0 g de calcio y 0,9 g de sodio por cada 1 kg.

Usos medicinales: Tiene propiedades como antiinflamatoria, cicatrizante, hemostática, antiséptica y antiespasmódica, por lo que se usa para curar heridas y llagas. El jugo de la planta se usa para detener hemorragias nasales. En infusión se bebe para mitigar dolores de espalda, cólicos y diarreas.

Observaciones: Esta especie es útil para repeler insectos indeseados en cultivos agrícolas. De sus flores se obtiene un colorante amarillo y verde.

Malva real, Malvavisco

Alcea rosea L.

Malvaceae

Descripción: Planta perenne de hasta 2,5 m de altura. Tallos tomentosos y estrellado-pubescentes cuando jóvenes, glabrescentes o esparcidamente pubescentes. Hojas largamente pecioladas, orbiculares u ovadas, cordadas, 3-5 lobadas o 3-5 palmatipartidas, con lóbulos oblongo-ovados, crenado-dentadas, más o menos tomentosas, discoloras. Flores de colores variados formando racimos espiciformes terminales. Mericarpos reniformes, más o menos asurcados.

Distribución: Regiones Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins.

Hábitat: Terrenos asoleados. Jardines y lotes baldíos.

Usos comestibles: Las hojas de la malva real, idealmente las nuevas, se consumen crudas en ensaladas o cocidas en sopas u otras preparaciones. Su textura no es muy agradable, sin embargo, esto puede resolverse mezclando las hojas con las de otras hortalizas para enmascararla. Los tallos nuevos pelados también son comestibles crudos, aunque su sabor mejora cuando se cuece. Los pétalos de las flores, así como los botones florales son comestibles crudos, añadidos en ensaladas. Además, los pétalos también se utilizan para preparar una bebida refrescante.

Usos medicinales: Es emoliente, expectorante, astringente, diurética y tónica digestiva. Sus flores se usan para combatir la tos, gripes, resfriados y bronquitis. La infusión mejora el proceso de digestión y mitiga los malestares propios de la diarrea.

Observaciones: Es posible encontrar plantas con flores de distintos colores, pasando desde el blanquecino hasta el negruzco. No se recomienda consumir las hojas posterior a la floración de la planta, ya que estas se vuelven amargas.

Liuto amarillo, Amancay, Rayen Cachu, Lirio de campo

Alstroemeria aurea Graham

Alstroemeriaceae

Descripción: Herbácea perenne de hasta 90 cm de altura, rizomatosa, con rizomas tuberizados. Hojas oblanceoladas, alternas y rotadas hacia el peciolo, de ápice obtuso. Flores en cimas umbeliformes, de color amarillo, anaranjado o rojo, tépalos con algunas rayitas. El fruto es una cápsula de color café que contiene numerosas semillas.

Distribución: Regiones O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén, Magallanes.

Hábitat: Crece a orillas de caminos y en el sotobosque andino de fagáceas.

Usos comestibles: Con los rizomas tuberizados del liuto amarillo se obtiene una harina que se emplea en la elaboración de una fécula o chuño, indicado como alimento para personas de estómago delicado y lactantes debido a su fácil digestión y alto aporte energético. Los rizomas se consumen de distintas maneras, ya sea crudos, hervidos, fritos en aceite o guisados.

Usos medicinales: El cocimiento de los rizomas se bebe para las afecciones hepáticas y contra la acidez estomacal. También se usa para el tratamiento de la conjuntivitis alérgica. El almidón que contienen los rizomas cura irritaciones de la piel.

Propagación: Se reproduce en almácigo estratificado en otoño, en una mezcla de compost, media de tierra de jardín y una de arena. También se puede sembrar directamente al voleo, previa preparación de suelo o multiplicarla por división de rizomas en otoño.

Observaciones: Especie usada como planta ornamental debido a sus hermosas flores. Posiblemente una de las especies chilenas del género *Alstroemeria* más utilizadas, cultivada en distintos jardines botánicos alrededor del mundo. La extracción de los rizomas usualmente conduce a la muerte de la planta, por lo que no debe colectarse en estado silvestre. Su cultivo permite mejorar el tamaño y sabor de los rizomas tuberosos.

Liuto, Mariposa del campo, Chuño de Concepción

Alstroemeria ligtu L. (ssp. *simsii y* ssp. *ligtu*)

Alstroemeriaceae

Descripción: Hierba rizomatosa, vivaz, de hasta 1 m de altura. Hojas lanceoladas o lineares, atenuadas en un pseudopecíolo y retorcidas en la base de la lámina. Flores de color que varía pasando por el blanco, amarillo, naranjo, rosado o rojo. Fruto tipo cápsula elipsoidal. Semillas color café rojizas.

Distribución: Regiones Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía.

Hábitat: Habita en cerros asoleados de la costa y precordillera andina, en bosque esclerófilo y maulino.

Usos comestibles: Las raíces tuberosas del liuto fueron utilizadas en el pasado para la preparación de una harina blanca, ligera, nutritiva y de agradable sabor, que se le daba en sopas a los enfermos. La fécula obtenida deshidratándolas al sol, constituye un alimento de excelente calidad y sustancioso para niños, convalecientes y personas de estómago delicado y enfermo.

Usos medicinales: El chuño extraído de las raíces se usa contra inflamaciones del tubo digestivo y como alimento ligero para personas convalecientes.

Propagación: Se reproducen fácilmente por semillas, las que deben ser colectadas en verano y sembradas en otoño. Si se desea acelerar la germinación pueden remojarse durante un par de días. Requieren un envase grande para que se desarrollen bien sus rizomas y raíces. También se multiplican mediante división de rizomas, procurando no dañarlos en el trasplante.

Observaciones: No se recomienda bajo ningún motivo recolectarla en estado silvestre, ya que su extracción conlleva a la muerte de la planta. El tamaño de las raíces y rizomas puede mejorarse considerablemente mediante su cultivo. Además de sus usos comestibles y medicinales, es utilizada como planta ornamental debido a sus hermosas flores.

Lirio del campo, Rayen Cachu

Alstroemeria revoluta Ruiz & Pav.

Alstromeriaceae

Descripción: Herbácea perenne de hasta 70 cm de altura, rizomatosa, con rizomas tuberosos. Hojas lineares, retorcidas, de 1,5-1,9 cm de largo, por 1,5 mm de ancho. Flores de 5-15 rayos apretados, generalmente con flores de color rosado pálido a rosado intenso. Su fruto es una cápsula coronada por el resto del corto estilo. Semillas redondeadas de color café.

Distribución: Regiones Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía.

Hábitat: Crece en los cerros asoleados de las cordilleras de Los Andes y de La Costa.

Usos comestibles: Los rizomas tuberosos del lirio de campo se utilizan para elaborar chuño. De los rizomas se puede obtener una fécula, para lo que se rallan y se dejan reposar en un recipiente con agua. Luego se recoge el sedimento que queda al final del recipiente y se deja secar. La fécula se utiliza como reemplazo de la harina.

Usos medicinales: El chuño se usa como alimento para personas con afecciones al estómago y convalecientes.

Propagación: El Lirio del campo se reproduce fácilmente por semillas que deben ser colectadas en verano y sembradas en otoño en almácigo estratificado, en una mezcla de una y media parte de compost y una parte de arena. También se multiplican por división de rizomas, poniendo cuidado en no dañarlos.

Observaciones: Especie usada como planta ornamental debido a sus hermosas flores. La extracción de los rizomas usualmente conduce a la muerte de la planta, por lo que no debe colectarse en estado silvestre. Su cultivo permite mejorar el tamaño y sabor de los rizomas tuberosos.

Panul

Apium panul (Bertero ex DC.) Reiche

Apiaceae

Descripción: Hierba perenne que mide hasta 1 m de altura, provista de una raíz napiforme. Tallos ramosos, glabros. Hojas inferiores bipinnatisectas y pecioladas, las hojas superiores están menos divididas y son sésiles. Las flores se disponen en umbelas de hasta 6 cm, de color blanquecino.

Distribución: Regiones Antofagasta, Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos.

Hábitat: Sitios húmedos, cerca de cursos de aguas y playas rocosas del litoral.

Usos comestibles: Las hojas son consumidas crudas o cocidas en diferentes preparaciones, muy apetecidas por su aromático sabor. Las raíces se utilizan para preparar una infusión refrescante. Tradicionalmente se elabora una bebida a partir de la infusión de sus hojas y raíces mezcladas con rebanadas de membrillo, lo que produce una tisana de sabor agradable.

Usos medicinales: Las hojas y las raíces poseen propiedades dulcificantes, astringentes y antifebrífugas. Las ramas y la raíz en cocimiento se emplean para depurar la sangre, cuando hay afecciones a la piel o heridas difíciles de cicatrizar. La tintura elaborada a partir de la planta machacada y mezclada con agua, se aspira por la nariz para aplacar los dolores de cabeza y descongestionar. En infusión es reguladora de la presión.

Propagación: Las semillas se siembran en primavera, superficialmente, procurando mantener el sustrato constantemente hidratado. La germinación puede tardar un mes o incluso más tiempo.

Observaciones: Esta especie es muy aromática y sus flores son vistosas, lo que la hace una planta que se podría utilizar como ornamento.

Arjona, Papita piche, Papita dulce

Arjona patagonica Hombr. & Jacq. ex Decne.

Schoepfiaceae

Descripción: Hierba perenne, erecta, de 6-20 cm, provista de rizoma tuberoso. Hojas de unos 10 mm de largo, gruesas, con 3-5 nervios paralelos y prominentes en la base, ápice agudo. Espigas densas y pubescentes, flores pocas, tubulosas, blanquecinas, cremosas o rosadas, externamente pilosas. El fruto un aquenio oscuro.

Distribución: Regiones Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Biobío, Aysén, Magallanes.

Hábitat: Crece en el piso andino donde habita lugares secos, asoleados y arenosos.

Usos comestibles: Su pequeño tubérculo blanco es comestible cocido, crudo o hecho puré, debido a que es dulce y jugoso. Los tubérculos se recolectan en primavera y principios de verano. También se consumen hervidos, a la plancha, cocidos en ceniza (al rescoldo) o fritos. Molido se agrega al agua del mate para endulzarlo. También se elaborara arrope. Es una fuente importante de carbohidratos.

Propagación: No existen antecedentes sobre su propagación. Sin embargo, probablemente se consiga separando sus rizomas o raíces tuberosas.

Observaciones: Se le conocen diversos nombres comunes dependiendo de la localidad donde habita la especie. Los mapuches la denominan macachu o macachín, los tehuelches yahuyehuín y los selknam taquel o téen. Distintos estudios etnobotánicos han reportado que la recolección de esta especie era más frecuente en el pasado y actualmente está sufriendo un marcado abandono.

Caña, Caña de castilla

Arundo donax L.

Poaceae

Descripción: Hierba perenne de hasta 6 m de altura. Tallos del tipo culmo pseudoleñoso. Hojas lanceoladas de hasta 70 cm de largo, de color verdoso, éstas envuelven el tallo en forma de lámina. Inflorescencias grandes de hasta 40 cm de largo, dispuestas en una gran panícula de espiguillas, de color amarillo-violáceo.

Distribución: Regiones Tarapacá, Antofagasta, Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Araucanía. Isla de Pascua.

Hábitat: Orilla de caminos y terrenos agrícolas. Prefiere suelos húmedos.

Usos comestibles: Los rizomas de sabor dulce son consumidos crudos o cocidos, los que contienen entre 3-5 % de sacarosa. Mediante su secado y triturado se obtiene un tipo de harina que mezclada con harina tradicional se utiliza para la elaboración de pan. Las hojas cocidas se utilizan en preparaciones de diferentes comidas, aunque tienen un sabor un tanto amargo.

Usos medicinales: Los rizomas se usan por sus propiedades diuréticas, desintoxicantes y antiinflamatorias. Externamente se usan para evitar la caída del cabello. Se recomienda tener cuidado de no consumir en exceso pues es hipotensora. Al ser hemostática, se usa para evitar un sangrado prolongado al sufrir alguna herida.

Observaciones: Esta especie es una gran productora de biomasa, por lo que ha sido sugerida como una potencial fuente para la producción de energía. Sus tallos son utilizados para distintos propósitos como, por ejemplo, soporte de cultivos, construcción de techos, elaboración de instrumentos, etc.

Borraja

Borago officinalis L.

Boraginaceae

Descripción: Hierba anual, de 30-70 cm de alto, ramificada desde la base. Hojas hirsutas alternas, nervaduras bien marcadas. Hojas inferiores obovadas de 10-20 cm de largo, oblongas, pecíolo largo y alado. Hojas superiores sésiles o con corto pecíolo. Flores péndulas sobre pedicelos de 2-4 cm de largo. Fruto con 4 semillas.

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

Hábitat: Sitios perturbados antrópicamente.

Usos comestibles: Las hojas de la borraja se consumen crudas en ensaladas, o cocinadas en sopas, tortillas, croquetas, etc. Su sabor es similar al del pepino de ensalada, aunque es preferible consumirlas mezcladas con otros alimentos debido a su textura pilosa. También pueden conservarse en vinagre para utilizarlas como condimento. Las flores son comestibles crudas, ideales para decorar ensaladas y saborizarlas. Con ellas se prepara una bebida similar al té. Se ha reportado que las hojas y flores contienen en promedio 44,0 mg de sodio, 567,0 mg de fósforo, 8,0 mg de magnesio y 344,0 mg de calcio por cada 100 g.

Usos medicinales: Es usado como sudorífico y descongestionante. Tiene propiedades diuréticas, emolientes, pectorales y calmantes. Se usa como refrescante para los resfríos, para lo que se bebe la infusión de las hojas. Estas también se pueden remojar en agua para luego beber el jugo, que posee propiedades como expectorante y antirreumático.

Observaciones: Debido a que es una especie capaz de acumular una alta concentración de nitratos, se recomienda no consumir en exceso y tampoco por períodos prolongados. No se debe recolectar desde suelos que hayan sido fertilizados con nitrógeno. Posee efecto abortivo, especialmente preparada como bebida, por lo que se recomienda evitar su consumo en mujeres embarazadas.

Yuyo, Nuucu, Mortaga

Brassica rapa L.

Brassicaceae

Descripción: Hierba anual erecta, de hasta 1 m de altura. Hojas basales pecioladas de 10-25 cm de largo, liradas, de color verde claro, las superiores de 1-10 cm, sésiles, acorazonadas. Inflorescencia en racimo de aspecto corimboso, flores de color amarillo, de 8 mm de longitud. Los frutos son silicuas, 5-7 cm de largo, 2,5-4 mm de ancho, suberectas. Semillas de 1,5-2 mm de diámetro, negras o castaño negruzcas.

Distribución: Regiones Antofagasta, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Magallanes.

Hábitat: Crece de manera silvestre en calles, sitios eriazos, potreros, campos cultivados y también en orillas de caminos.

Usos comestibles: Los tallos del yuyo, al igual que los del rábano, se cortan antes que la planta florezca, se pelan, se cortan trozos de 5 cm, se pican y se dejan reposar en agua alrededor de media hora. Ya crespos, se hace una ensalada refrescante, de agradable sabor, que sirve para acompañar cualquier plato. Además, con los tallos ya crespos, se elaboran tortillas y fritos, teniendo como base el batido tradicional para estos menesteres. Las hojas nuevas, previa floración de la planta, se cortan y se lavan y se utilizan para la preparación de tortillas, fritos, o incluso se pueden agregar a los porotos con riendas, reemplazando a la acelga.

Usos medicinales: Se prepara un zumo con toda la planta para el tratamiento de la diabetes. Además, es antiescorbútica y desinfectante de la boca.

Pasto del perro, Guilno, Huilmo, Lanco

Bromus catharticus Vahl

Poaceae

Descripción: Hierba anual, aunque al cultivarse como forrajera puede comportarse como bianual o perenne. De 0,3-1 m de altura. Hojas con vaina cerrada, pilosa y lámina plana, escabrosa y ancha. Inflorescencia en panoja laxa, amplia, espiguillas 7-11 flores, muy comprimidas, elíptico lanceoladas.

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

Hábitat: Planta ruderal. Crece principalmente en pastizales.

Usos comestibles: Las semillas son comestibles tostadas y molidas como harina, la que se utiliza para la elaboración de productos de panadería. Se ha reportado que las semillas contienen cada 100 g de peso seco 8,5 g de agua, 14,0 g de proteína cruda, 1,6 g de lípidos crudos, 3,4 g de fibra cruda, 2,1 g de ceniza y 78,9 g de compuestos no-nitrogenados (carbohidratos).

Usos medicinales: Las raíces en infusión tiene efecto purgante. Toda la planta en infusión se usa para tratar problemas digestivos y disenterías benignas.

Propagación: Las semillas se cubren con una capa fina de tierra en primavera, procurando mantener el sustrato húmedo. La germinación tiene lugar en promedio 1-2 semanas de acuerdo a la experiencia de los autores.

Observaciones: Aunque en la actualidad se considera como maleza, fue uno de los cereales que sirvieron como alimento para los pueblos originarios de Chile. Al igual que muchas otras gramíneas chilenas, sus semillas son pequeñas y su recolección representa un gran trabajo. Sin embargo, mediante su cultivo se podría mejorar considerablemente su rendimiento.

Doca, Frutilla de mar

Carpobrotus edulis (L.) N.E. Br.

Aizoaceae

Descripción: Planta perenne de tallos rastreros, ramificados. Hojas de 7-10 cm de largo, aserradas en la arista inferior. Flores de 6-10 cm de diámetro, pétalos de color amarillo, anaranjado o purpúreo con matices blancos.

Distribución: Regiones Valparaíso, Maule, Biobío.

Hábitat: Terrenos arenosos, dunas y playas.

Usos comestibles: Los frutos son comestibles al natural. También se usan para elaborar mermeladas, postres y dulces. Sus frutos son similares a las frutillas, de sabor dulce y suave, ligeramente salado. Los frutos se colectan en el verano, cuando se tornan oscuros, y la pulpa se extrae apretando la base de éstos. Las hojas se consumen crudas o cocidas en ensaladas, como pepinillos en vinagre o fritas. Sin embargo, son de consistencia mucilaginosa y resultan desagradables para muchas personas.

Usos medicinales: Sus frutos son laxantes, por lo que se usan como purgante.

Observaciones: Especie afín morfológicamente a *C. chilensis*. Ambas especies se consumen de igual manera, y su sabor es casi idéntico. Los frutos se deben consumir moderadamente pues en exceso son purgantes.

Cenizo, Quinoa negra

Chenopodiastrum murale (L.) S. Fuentes, Uotila & Borsch

Chenopodiaceae

Descripción: Hierba anual, poco ramificada, de 25-80 cm de altura, tallos hojosos hacia arriba, decumbentes o erectos. Hojas pecioladas, rómbico-ovadas u ovadas, de 2-10 cm de largo, de márgenes dentados hasta cerca de la base. Flores en glomérulos axilares y terminales pequeños, dispuestos en panículas más bien contraídas y hojosas, pentámeras, diminutas.

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

Hábitat: Habita en zonas perturbadas antrópicamente. Frecuente en orillas de camino, lotes baldíos, jardínes y huertas.

Usos comestibles: Sus hojas son comestibles crudas, aunque se recomienda su consumo cocido debido a su alto contenido de ácido oxálico. Puede utilizarse en distintas preparaciones reemplazando a hortalizas como la acelga y la espinaca. Se ha reportado que su contenido de vitaminas y antinutrientes por cada 100 g de es de 112,0 mg de ácido ascórbico, 21,0 mg de ácido dehidroascórbico (vitamina C), 11,2 mg de carotenoides, 1.010,0 mg de ácido oxálico y 341,0 mg de nitratos. Además de las hojas, los tallos tiernos también son comestibles cocidos. Las semillas pueden consumirse cocidas de manera similar a la quinoa o bien agregarse a diferentes preparaciones, sin embargo, es necesario un remojo previo para remover la saponina.

Usos medicinales: En infusión se usa como laxante suave.

Observaciones: Frecuente en áreas urbanas en la zona central durante primavera y verano. Se recomienda utilizar hojas y tallos cuando las plantas aún se encuentran en estado tierno debido a su alto contenido de antinutrientes. No se debe consumir cruda prolongadamente ni en grandes cantidades, ni tampoco recolectarla desde suelos nitrificados.

Quinoa blanca, Cenizo, Quinguilla, Kiwicha, Bledo

Chenopodium album L.

Chenopodiaceae

Descripción: Hierba anual, de 0,3-1 m de altura. Tallos erectos, estriados, blanco-verdosos. Hojas pruinosas, ovado-lanceoladas u ovadas, irregularmente dentadas, base cuneada, de 4-6 cm de longitud. Flores con 5 divisiones. Semillas horizontales, negras, brillantes, lenticulares, de 1 mm de longitud.

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

Hábitat: Sitios perturbados antrópicamente. Crece en lotes baldíos, orillas de caminos y huertas.

Usos comestibles: Las hojas de la quinoa blanca son comestibles, aunque deben consumirse idealmente cocidas. Usualmente se utilizan como un sucedáneo de la acelga y la espinaca en distintas preparaciones, entre ellas, sopa. Son buena fuente de carotenos así como también de ácidos grasos esenciales 18:2w6 y 18:3w3. Se ha reportado que sus hojas nuevas contienen 2,2 g de lípidos y 30,5 mg de carotenos por cada 100 g. En cuanto a su contenido de minerales y vitaminas se indican para 100 g de hojas 309 mg de calcio, 1,2 mg de hierro, 34,0 mg de magnesio, 72,0 mg de fósforo, 452,0 mg de potasio, 43,0 mg de sodio, 0,4 mg de zinc, 80,0 mg de vitamina C, 0,2 mg de tiamina, 0,4 mg de riboflavina, 1.200,0 mg de niacina, 0,3 mg de vitamina B6, 30,0 µg de folato y 11.600,0 UI de vitamina A. Además de las hojas, las flores se conservan crudas para consumirlas posteriormente. Las semillas también son comestibles y se consumen de manera similar a la quinoa, procurando lavarlas previamente.

Usos medicinales: Las semillas se usan como laxante y el jugo de la planta como digestivo y antiparasitario.

Observaciones: Por cada 100 g de hojas hay en promedio 1.100,0 mg de ácido oxálico y 350,0 mg de nitrato. Debido a la alta concentración de estos antinutrientes debe consumirse con moderación. Se sugiere consumirla cocida y de preferencia utilizar las hojas nuevas.

Manzanillón, Manzanilla de flor dorada, Antimano

Chrysanthemum coronarium L.

Asteraceae

Descripción: Planta anual, glabra o ligeramente pilosa, con tallos de 20-70 cm de largo, ramificados. Hojas oblongas a obovadas, generalmente 2 veces pinnatisectas, con segmentos oblongos a lanceoladas, incisodentados. Flores en inflorescencias tipo capítulo, pedunculados, con lígulas externas amarillas o blancas con amarillo en la base, las internas amarillas. El fruto es un aquenio.

Distribución: Regiones Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, Maule, Ñuble, Biobío. Archipiélago Juan Fernández.

Hábitat: Lotes baldíos, orillas de caminos y carreteras.

Usos comestibles: Las hojas del manzanillón son comestibles crudas o cocidas en ensaladas, sopas, tortillas y otras diversas preparaciones. Las plantas nuevas se consumen completas, procurando colectarlas antes de que crezcan lo suficiente como para volverse amargas y de aroma poco agradable. Se ha reportado que las partes aéreas en estado tierno contienen por cada 100 g un promedio de 93,9 g de agua, 1,7 g de proteína, 0,4 g de grasa, 0,2 g de glucosa, 0,1 g de fructosa, 0,1 g de almidón, 3,4 g de fibra dietética, 52,0 kJ de energía, 19,0 mg de vitamina C, 0,01 mg de tiamina, 0,2 mg de riboflavina, 0,6 mg de niacina, 32,0 mg de sodio, 620,0 mg de potasio, 100,0 mg de calcio, 3,2 mg de hierro, 25,0 mg de magnesio y 0,4 mg de zinc. Las flores externas son comestibles y de agradable sabor, ideal para decorar ensaladas. Sin embargo, las flores del centro no tienen buen sabor.

Usos medicinales: Se usa como antiinflamatorio, antigripal y expectorante. Se recomienda en infusión para que no pierda sus propiedades. Antibacteriano, se usa para curar heridas (uso externo).

Observaciones: Especie frecuente en áreas urbanas. Forma densas poblaciones que cubren grandes extensiones. De fuerte aroma, para algunos un tanto desagradable.

Achicoria silvestre, Amargón

Cichorium intybus L.

Asteraceae

Descripción: Planta anual o bianual, tallos de 20-130 centímetros de alto, erectos o ramosos, glabros. Hojas basales en roseta, oblanceoladas, crenadas o runcinadas. Flores todas liguladas con ápice pentadentado, azules, rara vez blancas. Aquenios obovados, gruesos con vilano formado por una coronita de escamas muy breves.

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

Hábitat: Sitios perturbados antrópicamente. Orillas de camino, lotes baldíos, huertas y jardínes.

Usos comestibles: Las hojas de la planta se consumen crudas en ensaladas. Estas son de sabor amargo, aunque pueden blanquearse para mejorar su sabor o bien aprovecharse las hojas nuevas. Se ha reportado que las hojas contienen 100 mg de calcio, 0,9 mg de hierro, 30,0 mg de magnesio, 47,0 mg de fósforo, 420,0 mg de potasio, 45,0 mg de sodio, 0,4 mg de zinc, 24,0 mg de vitamina C, 0,1 mg de tiamina, 0,1 mg de riboflavina, 0,5 mg de niacina, 0,1 mg de vitamina B6, 110,0 µg de folato, 5.717,0 UI de vitamina A, 2,26 mg de vitamina E y 6,0 µg de vitamina K por cada 100 g. Además de las hojas, la raíz seca y tostada se consume con agua caliente como una bebida similar al café. Las flores, también de sabor amargo, son ideales para decorar ensaladas. Estas deben consumirse tan pronto como sea posible luego de haberse colectado, pues se secan con rapidez.

Usos medicinales: Tradicionalmente se utiliza para el tratamiento de la diarrea, el fortalecimiento de la próstata y otros órganos reproductores, el tratamiento de la enfermedad pulmonar y la tos, la resaca, la purificación de las vías biliares, las molestias hepáticas, y pérdida temporal del apetito. El látex se usa como antiinflamatorio, diurético y laxante.

Observaciones: Planta de sabor amargo, sobre todo cuando ya ha florecido. Para reducir su amargor las hojas se sombrean para amarillarlas, de esta forma su sabor mejora considerablemente.

Cardo penquero, Cardo de castilla, Cardón

Cynara cardunculus L.

Asteraceae

Descripción: Hierba perenne, de 1-1,5 m de altura. Tallos erectos, carnosos. Hojas de más de 50 cm de longitud. Capítulos muy grandes, solitarios. Flores isomorfas, hermafroditas, púrpuras o azules, tubulosas. Estilos azules o violetas. Aquenios gruesos, obovado-oblongos, glabros, manchados. Papus de pelos plumosos, desiguales, blancos, caducos en conjunto.

Distribución: Regiones Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío. Archipiélago Juan Fernández.

Hábitat: Pastizales abundantes en materia orgánica, laderas de cerros soleados.

Usos comestibles: Los pecíolos y pedúnculos, comúnmente llamados pencas, se consumen crudos en ensalada. Estos deben pelarse y remojarse en agua con sal o limón un par de horas para quitar el amargor. Se ha reportado que su valor nutricional es de 70,0 mg de calcio, 0,7 mg de hierro, 42,0 mg de magnesio, 23,0 mg de fósforo, 400,0 mg de potasio, 170,0 mg de sodio, 0,2 mg de zinc, 2,0 mg de vitamina C, 0,02 mg de tiamina, 0,03 mg de riboflavina, 0,3 mg de niacina y 0,2 mg de vitamina B6 por cada 100 g. Además de los pecíolos, la raíz también es comestible, aunque en plantas adultas es dificultoso extraerla. Se consume pelada y cocida y es una buena fuente de inulina.

Usos medicinales: La cinarina, principal compuesto activo del cardo penquero, mejora la función del hígado y la vesícula biliar, estimula la secreción de jugos digestivos y disminuye el colesterol en la sangre. Depurativa de la sangre.

Observaciones: La planta puede sombrearse con el propósito de amarillar las hojas y reducir su amargor. Cuando los pecíolos se pelan, usualmente los dedos se tiñen de color café oscuro, y para eliminar el tinte se puede utilizar limón. Debe manipularse idealmente utilizando guantes.

Zanahoria silvestre

Daucus carota L.

Apiaceae

Descripción: Hierba anual o bianual de hasta 1 m de altura. Tallos con variable ramificación, provistos de pelos rígidos. Hojas bi a tri-pinnadas de 5-15 cm de largo, con los segmentos lineares- lanceolados que pueden ser glabros o pubescentes. Flores de color blanca, dispuestas en una umbela densa y con forma semicircular de 3-7 cm de diámetro, a menudo las flores del centro toman una coloración purpúrea. El fruto es un esquizocarpo de 2-3 mm de largo.

Distribución: Regiones Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos. Isla de Pascua.

Hábitat: Sitios eriazos y orilla de caminos.

Usos comestibles: La raíz es consumida cruda o cocida en ensaladas, guisos, sopas, y otras diversas preparaciones. Su sabor y olor es más dulce que el de la zanahoria cultivada. Mediante el secado, tostado y triturado de las raíces, se prepara una bebida sucedánea del café. Las semillas también son comestibles, las que se muelen y agregan a las comidas como un condimento de agradable sabor. Las flores se consumen crudas en ensaladas. Estas poseen un ligero sabor a zanahoria.

Usos medicinales: Las semillas son carminativas, por lo que se beben en infusión para evitar flatulencias. La raíz se bebe en infusión como diurético, posee propiedades como hipotensora. La infusión de semillas se bebe para evitar cólicos intestinales e inflamaciones al estómago. Además, el jugo de la planta se bebe para eliminar parásitos intestinales.

Observaciones: Se debe tener cuidado al momento de identificar esta especie en estado vegetativo, puesto que es muy similar a *Conium maculatum*, especie altamente tóxica. Esta última posee manchas negras en los tallos y un aroma desagradable, lo que permite distinguirla de la zanahoria silvestre. Además de los usos mencionados anteriormente, de las semillas de la zanahoria silvestre se obtiene un aceite esencial utilizado en perfumería y cosmética.

Alfilerillo, Relojito

Erodium cicutarium (L.) L'Hér. ex Aiton

Geraniaceae

Descripción: Hierba anual o bienal que mide hasta 60 cm de altura. Tallos rastreros o ascendentes de 8-9 cm de largo, de color rojizo oscuro. Hojas radicales en forma de roseta, bipinadas de 3-15 cm de largo. Flores dispuestas en umbelas de 4-10 unidades de color rosado o violáceo claro. El fruto es un esquizocarpo compuesto por 5 mericarpios.

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

Hábitat: Sitios perturbados, orilla de caminos, lotes baldíos y terrenos agrícolas. Prefiere suelos arenosos y secos.

Usos comestibles: Las hojas son consumidas crudas o cocidas en preparaciones de ensaladas, guisos y sopas, aunque son de un sabor más sabroso cuando están tiernas. También, con el remojo de las hojas se prepara una bebida refrescante con limón y azúcar. La raíz es consumida cruda como una goma de mascar por su sabor dulce.

Usos medicinales: Las hojas y las flores son astringentes, diuréticas y se usan en la depuración de la sangre y para detener hemorragias. También sirve como cicatrizante, por lo que en emplasto se usa para limpiar heridas, quemaduras y llagas. La decocción se usa con fines diuréticos.

Observaciones: Un tinte de color verde puede obtenerse de la planta. Además, mediante su secado se obtiene un polvo que se utiliza para prevenir enfermedades en los cultivos de sandía.

Alfilerillo

Erodium moschatum (L.) L'Hér. ex Aiton

Geraniaceae

Descripción: Hierba anual que mide hasta 60 cm de altura. Los tallos pueden ser erectos o procumbentes y son pubescentes-glandulosos. Hojas pinnatisectas de hasta 25 cm de largo, los foliolos son ovados y presentan márgenes crenados. Flores dispuestas en umbelas axilares de 5-10 flores, de color violáceo-purpúreo. El fruto está formado por 5 mericarpios fusionados y pubescentes.

Distribución: Regiones Antofagasta, Coquimbo, Valparaíso, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Metropolitana de Santiago.

Hábitat: Sitios perturbados, orilla de caminos y terrenos agrícolas.

Usos comestibles: Las hojas son consumidas crudas o cocidas, se utilizan en preparaciones de ensaladas, guisos, tortillas, sopas, etc. Presentan un sabor un tanto insípido, por lo que se recomienda consumirlas acompañadas de otras hortalizas.

Usos medicinales: Posee propiedades diuréticas y antiespasmódicas, por lo que aumenta la eliminación de orina si se bebe en infusión. También combate los calambres. La decocción se usa externamente como secante de heridas y úlceras en la piel.

Observaciones: Esta especie suele crecer densamente y no requiere condiciones especiales, por lo que es una excelente candidata para ser utilizada como forraje para el ganado. Además de los usos mencionados, un colorante verde se puede obtener a partir del alfilerillo.

Chupalla

Eryngium paniculatum Cav. & Dombey ex F. Delaroche

Apiaceae

Descripción: Hierba perenne de 50-100 cm de altura, de rizomas gruesos y tallo ramificado en el extremo superior. Las hojas basales son grandes, lineales, de bordes espinosos, y forman una roseta en la parte inferior de la planta. Las hojas superiores son más pequeñas que las basales y se encuentran de forma alterna y envainando al tallo. Las flores son blancas y están reunidas en cabezuelas globosas en el extremo del tallo. El fruto es aplanado con numerosas escamas.

Distribución: Regiones Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos.

Hábitat: Terrenos degradados y laderas soleadas de cerros.

Usos comestibles: Sus rizomas son comestibles crudos, cocidos o fermentados en leche. Las bases tiernas de las hojas previamente puestas en salmuera, también se consumen cocidas, de manera similar a los espárragos. Además, se comen confitados como dulces.

Usos medicinales: Se usa como contraveneno en la mordedura de culebras y arañas. Para ello se mastica la planta molida, tragando el jugo que se extrae de ella. Se le atribuyen propiedades diuréticas y cicatrizantes.

Propagación: Se propaga por semillas. Estas deben sembrarse en otoño, en almácigo estratificado.

Observaciones: Existen varias otras especies del género *Eryngium* de las que se registran usos como alimento, por lo general de los mismos órganos indicados para *E. paniculatum.*

Hinojo

Foeniculum vulgare Mill.

Apiaceae

Descripción: Hierba perenne, de 90-200 cm de altura, erecta. Hojas tripinnatisectas, segmentos filiformes, pecíolos envainadores. Umbelas compuestas, sin involucros, rayos 12-15, a veces hasta 40, extendido-ascendentes en la floración y suberectos en la fructificación, subdesiguales, pedicelos numerosos, desiguales. Flores amarillo-intenso. Cáliz atrofiado. Pétalos bilobados al doblarse el ápice hacia adentro. Fruto glabro, oblongo.

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

Hábitat: Ambientes ruderales.

Usos comestibles: Las hojas, al igual que los brotes jóvenes, son una buena alternativa para preparar ensaladas. Estas se consumen sin el pecíolo y poseen un agradable sabor a anís. Se elabora un rico y refrescante jugo. Se ha reportado que por cada 100 g las hojas contienen en promedio 427,0 mg de sodio, 4.567,0 mg de potasio, 3.355,0 mg de calcio, 318,0 mg de magnesio, 8,1 mg de hierro y 8,4 mg de zinc en 100 g. Los tallos jóvenes también son comestibles, se pelan y se consumen como caramelo, mientras que los tallos más viejos se cortan y se usan para aliñar aceitunas. Los bulbos se consumen cocidos en sopas o guisos y contienen 49,0 mg de calcio, 0,7 mg de hierro, 17,0 mg de magnesio, 50,0 mg de fósforo, 414,0 mg de potasio, 52,0 mg de sodio, 0,2 mg de zinc, 12,0 mg de vitamina C, 0,01 mg de tiamina, 0,1 mg de riboflavina, 0,6 mg de niacina, 0,1 mg de vitamina B6, 27,0 µg de folato, 963,0 UI de vitamina A, 0,6 mg de vitamina E y 62,8 de vitamina K por cada 100 g.

Usos medicinales: Se usa como estimulante del sistema digestivo, como diurético y para problemas de las vías respiratorias (expectorante y antiinflamatorio). Una cucharadita de sus semillas en infusión se usa para evitar la hinchazón y el dolor de estómago. El cocimiento se usa para tratar la conjuntivitis.

Observaciones: Es útil en huertas debido a sus flores, para atraer insectos controladores de algunas plagas.

Chupón, Quiscal, Cai, Caj, Niyu, Rayen niyu

Greigia sphacelata (Ruiz & Pav.) Regel

Bromeliaceae

Descripción: Herbácea, acaule o con tallo muy corto, de hasta 2 m de altura. Follaje siempreverde. Hojas angostas, de más de 1 m de largo, color verde brillante, bordes espinosos, los que se diferencian formando una roseta alrededor del tallo corto. Flores hermafroditas, laterales, color rosado. Su fruto es una baya que tiene muchas semillas y que madura a partir de febrero.

Distribución: Regiones Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos.

Hábitat: Crece en suelos húmedos, en sombra o semi sombra, o en laderas asoleadas húmedas.

Usos comestibles: El fruto del chupón es aromático, fresco, de pulpa dulce, se chupa y tiene sabor a piña. Con ellos se elabora chicha, por lo que se separa la pulpa, se desmenuza en una vasija, se deja en agua y finalmente se cuela. Además, se prepara una mazamorra con milcao colado, y la harina que se obtiene, secando y tostando los chupones, se consume con agua como una bebida. El corazón de la planta o eje del chupón también se consume frito o cocido.

Usos medicinales: Sus semillas tienen actividad catártica, es decir, facilitan la eliminación de heces.

Propagación: Las semillas se siembran en almácigo estratificado en otoño, en una mezcla de suelo con dos partes de compost, media de turba y una de arena. Se trasplanta en el otoño siguiente. También se multiplica por división de champas en tres o cuatro partes, lo que se hace con una pala afilada, en otoño.

Observaciones: Su fruto es llamado chupón y la infrutescencia completa guada. El conjunto de chupones se denomina chuponal. Se le conoce como fruto de camino porque al succionar su jugo se bota la semilla, lo que no se puede hacer al interior de las casas.

Nalca, Ruibarbo chileno

Gunnera tinctoria (Molina) Mirb.

Gunneraceae

Descripción: Planta acaule, de hasta 2 m de altura. Hojas grandes, partidas en 5 o más lóbulos dentados, arrugados y gruesos, pecíolos cubiertos por verrugas. Flores pequeñas, rojizas, reunidas en una espina gruesa, densa, oculta entre las hojas. El fruto es una drupa de color rojo anaranjado, de unos 2 mm de diámetro.

Distribución: Regiones Coquimbo, Valparaíso, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Lagos, Aysén, Magallanes. Archipiélago Juan Fernández.

Hábitat: Crece asociada a ríos, esteros, lagos y lagunas. Prefiere zonas húmedas y sombrías.

Usos comestibles: Los pecíolos pelados son consumidos crudos en ensaladas, usualmente con sal. Son apetecidos por su sabor acidulado y refrescante. Mediante la decocción de las hojas (incluyendo los pecíolos) se obtiene una bebida similar a la limonada. Con los trozos macerados en azúcar, se prepara un almíbar y se consume como postre. Se ha reportado que los pecíolos contienen en promedio 93,7 g de humedad, 0,2 g de proteínas, 1,0 g de fibra, 4,2 g de carbohidratos totales y 0,3 mg de ácido ascórbico. Su rizoma también se come y tiene un sabor ligeramente ácido, muy fresco. De él también se prepara una bebida refrescante.

Usos medicinales: Sus hojas cocidas alivian la fiebre si se colocan en la espalda o en los riñones. La decocción de tallos y raíces se usa para combatir la diarrea y hemorragias. Las flores se usan para lavados vaginales. Los rizomas y la base del tallo preparados con vino tinto y azúcar, se usan para mitigar úlceras. Los exudados de la base de los tallos y los rizomas se usan para curar quemaduras.

Propagación: Las semillas maduras se siembran en otoño en una mezcla de arena. La germinación tiene lugar en 2-8 semanas a 15°C. No se debe esperar mucho tiempo para trasplantar debido a su extenso sistema radicular.

Observaciones: Debido a su asociación con cianobacterias, tiene la capacidad de fijar nitrógeno atmosférico.

Topinambur, Tupinambo

Helianthus tuberosus L.

Asteraceae

Descripción: Planta perenne de hasta 0,5-2 m de altura. Hojas opuestas en la parte inferior del tallo, haciéndose alternas en la parte superior, hirsuto-tomentosas en la cara inferior, ovoide-agudas, bordes dentados. Capítulos con 10-20 flores liguladas externas y flores del disco numerosas. Los frutos son aquenios. Sus tubérculos son alargados e irregulares, por lo general de unos 7,5-10 centímetros de largo y 3-5 cm de grueso.

Distribución: Regiones Valparaíso, Metropolitana de Santiago.

Hábitat: Riveras fluviales y orillas de estero.

Usos comestibles: Los tubérculos del topinambur se comen cocidos, en preparaciones similares a las de la papa común. Su sabor es similar a la alcachofa. También se consumen asados, como sucedáneos del café. Se ha reportado que los tubérculos contienen 73,0 kcal, 17,4 g de carbohidratos, 6,0 g de fibra, 9,6 g de azúcares, 14,0 mg de calcio, 3,4 mg de hierro, 17,0 mg de magnesio, 78,0 mg de fósforo, 429,0 mg de potasio, 4,0 mg de sodio, 0,1 mg de zinc, 4,0 mg de vitamina C, 0,2 mg de tiamina, 0,1 mg de riboflavina, 1.300,0 mg de niacina, 0,1 mg de vitamina B6, 13,0 µg de folatos, 20 UI de vitamina A, 0,2 mg de vitamina E y 0,1 µg de vitamina K cada 100 g. Además, son ricos en inulina, la que se convierte en fructosa a través de la cocción.

Usos medicinales: Regula el nivel de azúcar en personas con diabetes. Reduce el colesterol. Recupera la energía de las personas y combate el estreñimiento. La harina elaborada con el topinambur es ideal para personas celíacas, pues no contiene gluten.

Observaciones: Si los tubérculos se colectan en invierno, estos pueden consumirse crudos. Su consumo puede producir dolores abdominales y flatulencia a personas poco tolerantes a la inulina.

Papa cuchi, Culchao

Hoffmannseggia glauca (Ortega) Eifert

Fabaceae

Descripción: Planta perenne de hasta 30 cm de altura, con raíces gemíferas, tuberosas y rizomas. Hojas arrosetadas o alternas, imparibipinnadas, largamente pecioladas, folíolos de 4-7,5 mm de largo, oblongos, obtusos. Flores pentámeras, cigomorfas, en racimos. Vaina subcoriácea o papirácea, lineal oblonga, glabra, subrecta o falcada, comprimida, de 2,5-3,5 cm de largo por unos 7,5 mm de ancho.

Distribución: Regiones Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago.

Hábitat: Orillas de caminos, estepas y ocasionalmente en huertas y pastizales.

Usos comestibles: Las raíces tuberosas de la papa cuchi se consumen crudas, son de sabor dulce y textura agradable. También se pueden consumir cocidas agregados a sopas, guisados u otras diversas preparaciones.

Propagación: La forma más sencilla de propagarla es de manera vegetativa mediante la separación de las raíces, idealmente en primavera.

Observaciones: Usualmente la extracción de los órganos subterráneos comestibles significa la muerte de las plantas, sin embargo, existen diversos reportes que indican que las comunidades que hacen uso de este recurso realizan la recolección de tal forma en que no dañan de manera importante las plantas. Su cultivo puede mejorar considerablemente el tamaño de sus raíces tuberosas si se proveen las condiciones ideales, por lo que se recomienda su cultivo por sobre su recolección.

Flechilla, Cebadilla

Hordeum murinum L.

Poaceae

Descripción: Hierba anual de hasta 60 cm de altura. Tallos huecos erectos o decumbentes con presencia de 3-5 entrenudos. Laminas planas de 8-20 cm de largo, pubescentes o glabras. Inflorescencia del tipo espiga de 4-12 cm de largo, constituida por 3-4 espiguillas, las centrales son hermafroditas y las laterales masculinas o estériles. Fruto pubescente en el ápice del tipo cariopsis.

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

Hábitat: Sitios perturbados, orilla de caminos y terrenos agrícolas.

Usos comestibles: Las semillas se consumen como cereal. Estas pueden utilizarse en preparaciones similares a las de otros cereales tradicionales como el trigo y la avena. Además, se obtiene harina útil para la elaboración de pan y otros diversos productos moliendo la semilla.

Observaciones: Si se compara con los cereales tradicionales, la flechilla no es una buena productora de semillas, por lo que carece de potencial agronómico. Sin embargo, en períodos de hambruna ha sido especialmente importante debido al alto contenido de carbohidratos de sus semillas.

Apio del monte

Levisticum officinale W.D.J. Koch

Apiaceae

Descripción: Hierba perenne de hasta 2 metros de altura. Tallos ramificados y glabros. Hojas pecioladas de 2-15 cm de largo, bipinnatisectas. Flores de forma umbela compuesta de color amarillento, con pedúnculos de 5-10 cm de largo. Fruto oblongo-ovoide de pequeño tamaño, recorrido por costillas lisas. Semilla pequeña de color pardo.

Distribución: Regiones Maule, Los Lagos, Magallanes.

Hábitat: Sitios con terrenos arenosos o arcillosos. Prefiere suelos húmedos.

Usos comestibles: Las hojas se consumen crudas o cocidas y son muy apetecidas por su intenso olor a apio. Se utilizan en preparaciones de ensaladas, sopas y guisos. Los tallos tiernos se utilizan para añadir en sopas y ensaladas. La semilla se consume cruda o cocida para aromatizar distintas preparaciones. La raíz se consume rallada o cocida tanto en comidas como también en la elaboración de una bebida caliente. Además, de la raíz se extrae un aceite esencial para aromatizar alimentos.

Usos medicinales: La raíz fresca en infusión, se usa para despertar el apetito en los niños, como antiflatulento y para mitigar malestares estomacales. También se usa como depurativa de la sangre. Externamente se usa para combatir el acné y curar heridas. Ayuda a disminuir el picor de la soriasis. Debe evitarse su consumo excesivo. Su consumo está contraindicado para mujeres embarazadas.

Observaciones: La especie puede cosecharse varias veces al año, por lo que posee gran potencial agronómico. Un aceite esencial obtenido a partir de esta planta se utiliza en perfumería.

Madi, Madia, Melosa

Madia chilensis (Nutt.) Reiche

Asteraceae

Descripción: Hierba bienal de 20-60 cm de altura. Erecta, generalmente simple, pubescente-sedosa inferiormente y pubescente-glandulosa en la parte superior. Hojas lineales, obtusas, enteras; cubiertas en ambas caras de pelos simples, sedosos. Capítulos axilares y terminales, formando racimos laxos o corimbos, de 3-10 cabezuelas. Aquenios sin papus, turbinados, glabros, tuberculados, obscuros.

Distribución: Regiones Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Lagos, Magallanes.

Hábitat: Ladera de cerros soleados, orillas de camino y pastizales.

Usos comestibles: De los aquenios de madi se obtiene aceite. Para conseguirlo deben hervirse en agua o bien extraerse mediante trituración de los aquenios. También pueden consumirse tostados y molidos.

Usos medicinales: Tradicionalmente se utiliza como ungüento para curar heridas.

Propagación: Las semillas se siembran en primavera. Deben taparse con una fina capa de tierra. La germinación tiene lugar luego de un par de semanas.

Observaciones: Especie de gran similitud con *Madia sativa*. Se distingue de la última por poseer aquenios rugosos y tuberculados. El aceite que se obtiene de sus semillas no fue de tanta importancia en el pasado como en el caso de *M. sativa*, posiblemente debido a que su aceite es de inferior calidad. Las semillas se encuentran desde mediados de diciembre a principios de enero.

Madi, Melosa, Pasto aceite, Pegajosa

Madia sativa Molina

Asteraceae

Descripción: Hierba anual, de 20-120 cm de altura. Erecta, simple o ramosa, pubescente y/o hirsuto-glandulosa, pelos simples y glandular-viscosos. Hojas lineales, lineal-lanceoladas o angostamente lanceoladas. Capítulos axilares y terminales, formando racimos laxos de 3-15 cabezuelas. Flores marginales femeninas, corolas amarillo-claro, liguladas. Flores centrales hermafroditas. Aquenios sin papus, glabros, finamente papilosos, oscuros.

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

Hábitat: Ladera de cerros soleados, orillas de camino y pastizales.

Usos comestibles: De las semillas se obtiene un aceite de muy buena calidad. Las semillas se hierven con un poco de agua hasta que ésta se haya evaporado por completo y solo permanezca el aceite que se ha extraído de ellas. Otra opción es triturar las semillas en un mortero hasta liberar su contenido de aceite y luego envolverlas en un paño y estrujarlo para separar el aceite del resto de las semillas. Se ha reportado que en estado silvestre las semillas contienen 26% de aceite, cuyos ácidos grasos principales son el linoleico (71,9%), palmítico (13,0%), oleico (9,1%) y esteárico (3,9%). Las semillas también se consumen tostadas y molidas.

Usos medicinales: Se utilizaría en el tratamiento de gota, ciática y como purgante.

Propagación: Las semillas colectadas durante el verano se siembran en primavera cubriendo con una fina capa de tierra. La germinación tiene lugar después de un par de semanas.

Observaciones: Especie de gran similitud con *M. chilensis*, de la que se diferencia por poseer aquenios lisos y papilosos. Ambas son comestibles y se consumen de la misma manera, sin embargo, *M. sativa* tuvo mayor importancia en el pasado debido a que fue cultivada por los araucanos y utilizada también por grupos indígenas en Norteamérica. En Chile fue reemplazada por otras especies oleaginosas como el olivo. Se utiliza también como forrajera.

Malva, Malva común

Malva nicaeensis All.

Malvaceae

Descripción: Hierba anual, de 20-50 cm de altura, de tallos más o menos erectos pero con ramas laterales postradas. Hojas alternas, subreniformes 5-7 lobadas, con pecíolos largos, pubescentes. Flores blanco-azuladas en glomérulos axilares 3-6 flores. Fruto circular, deprimido, con 9-10 esquizocarpos, cáliz acrescente y piloso. Esquizocarpos reticulados, glabros, de unos 3 mm.

Distribución: Regiones Antofagasta, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Biobío, Araucanía, Los Lagos. Archipiélago Juan Fernández.

Hábitat: Sitios perturbados, orillas de camino y huertos.

Usos comestibles: Las hojas son comestibles crudas en ensaladas y también cocidas en sopas, preparadas de igual manera que la acelga o espinaca. Son ideales para espesar sopas, debido a su consistencia mucilaginosa. Por ser pubescente resultan desagradables para algunas personas, sin embargo, se pueden cortar trozos y mezclar con otras hortalizas para disimular su textura. Las semillas también son comestibles, las que se consumen crudas, antes que estén completamente maduras. Tienen sabor a nuez, aunque son de tamaño pequeño.

Usos medicinales: En infusión o decocción se usa como emoliente (ablanda durezas o tumores). Es antiinflamatoria y antidiarreica. La infusión de sus flores se bebe como expectorante y para combatir resfriados. La infusión de sus hojas baja la fiebre. Tomar baños de asiento de la planta ayuda a mitigar los malestares provocados por hemorroides.

Observaciones: Especie con gran potencial agronómico. De acuerdo a observaciones de los autores, en cultivo se puede cosechar más de 6 veces al año. Tolera un amplio rango de condiciones ambientales y como la mayoría de las plantas silvestres, prácticamente no requiere riego.

Malva, Malva de flores pequeñas

Malva parviflora L.

Malvaceae

Descripción: Planta perenne de hasta 80 cm de altura. Tallos rastreros, ascendentes o erectos, glabros o pubescentes. Hojas suborbiculares, acorazonadas, de hasta 22 cm de largo, largamente pecioladas, de color verde oscuro. Flores pequeñas, dispuestas en racimos, de color violáceo-azulado. El fruto es un mericarpio con la cara dorsal rugosa-reticulada, glabro o pubescente. Semillas pequeñas reniformes y glabras.

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

Hábitat: Sitios perturbados, orilla de caminos, lotes baldíos y terrenos agrícolas.

Usos comestibles: Las hojas son consumidas crudas o cocidas. Estas tienen un sabor agradable. Se utilizan en preparaciones de ensaladas, guisos, tortillas y sopas. Las semillas se consumen crudas en ensaladas o cocidas agregadas en sopas, poseen un sabor similar a una nuez.

Usos medicinales: La infusión de las hojas se bebe para calmar los dolores de cabeza. La planta machacada se usa para curar heridas. Con la infusión de los tallos se hacen gárgaras para combatir la tos, el catarro y la bronquitis. Además, el cocimiento de los tallos se emplea para dar baños a quienes padecen fiebre. Tradicionalmente se bebe en infusión para disminuir los malestares provocados por el asma.

Observaciones: Especie acumuladora de nitratos. Debe evitarse recolectar la planta desde sitios donde se utilicen fertilizantes nitrogenados. Se diferencia de otras especies del género por poseer un cáliz acrescente.

Malva silvestre, Malva común

Malva sylvestris L.

Malvaceae

Descripción: Hierba bienal o perenne, de 40-100 cm de altura. Tallo erecto, pubescente, pelos simples, erectos. Hojas de 6-10 cm de longitud, suborbiculares, 3-5 lobuladas, escasos pelos simples en ambas caras o alguna glabra. Inflorescencia axilar, flores en grupos de 3-6. Fruto de 7-8 mm de diámetro, con 9-11 esquizocarpos rugoso-reticulados, glabros. Semillas 1 en cada esquizocarpo.

Distribución: Regiones Antofagasta, Valparaíso, Metropolitana de Santiago.

Hábitat: Usualmente crece en orillas de camino, huertas, lotes baldíos.

Usos comestibles: Las hojas de la malva son comestibles crudas o cocidas. Se consumen preparadas como fritos y tortillas, y también en ensaladas, usualmente mezclándolas con otras hortalizas para enmascarar su textura pubescente. Debido a que las hojas son mucilaginosas, se agregan en sopas para espesar. En general son una buena alternativa para reemplazar la acelga y espinaca. Las hojas son ricas en provitamina A, B1, B2 y C. Se ha reportado que 100 g de hojas contienen en promedio 538,0 mg de sodio, 4.067,0 mg de potasio, 890,0 mg de calcio, 110,0 mg de magnesio, 22,5 mg de hierro, 13,5 mg de zinc y 8,2 mg de carotenoides. Los frutos inmaduros también se consumen, de igual forma que la linaza y la chía. Estos contienen en promedio 251,0 mg de sodio, 2.033,0 mg de potasio, 1.280,0 mg de calcio, 333,0 mg de magnesio, 8,81 mg de hierro y 8,06 mg de zinc cada 100 g.

Usos medicinales: Posee propiedades emolientes, calmantes y expectorantes. Se usa en gargarismos y enjuagues para mitigar las molestias de las irritaciones en la boca, encías y garganta. Se usa como enema para evitar inflamaciones del intestino grueso. El cocimiento de flores y hojas se usa para aliviar malestares que provocan las hemorroides. Consumida en ensalada es laxante.

Observaciones: Por ser una planta que acumula grandes cantidades de nitratos, se debe evitar recolectarla desde suelos abundantes en nitrógeno, en especial si se encuentra presente en estado inorgánico.

Poleo

Mentha pulegium L.

Lamiaceae

Descripción: Hierba de hasta 80 cm, con estolones acuáticos glabros. Hojas elípticas, subenteras a dentadas, nervios más o menos marcados, pelos tiesos, pecioladas o sentadas.Flores pediceladas en glomérulos pedunculados o no. Núculas elipsoides, más o menos aplanadas, con superficie rugosa o granulosa, de color castaño claro, amarillento o pajizo.

Distribución: Regiones Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos.

Hábitat: Habita asociada a cursos de agua. Terrenos húmedos.

Usos comestibles: Las hojas del poleo son comestibles crudas, cocidas o deshidratadas. Usualmente se utilizan deshidratas como condimento, o frescas para saborizar el mate y otras bebidas calientes. Tanto las hojas como los brotes nuevos se usan para preparar bebidas refrescantes, las cuales se beben calientes o frías.

Usos medicinales: Planta vulneraria que se aplica en cataplasmas para tratar heridas. También se usa como tónico estomacal, digestivo, carminativo y contra el reumatismo. En infusión se bebe para evitar el meteorismo, dolores de cabeza y para combatir la tos. El jugo de las flores aplicadas en las fosas nasales se utiliza para combatir las molestias de la sinusitis. Finalmente, la infusión de la planta bebida antes de dormir, se usa para conciliar el sueño.

Observaciones: Consumidas en grandes cantidades puede provocar abortos, por lo que se recomienda moderar su consumo en el caso de mujeres embarazadas. Así también, personas con enfermedades renales o hepáticas deben evitar su uso.

Placa, Berro amarillo, Berro, Chaipuco, Pillundeo

Mimulus glabratus H. B. K.

Scrophulariaceae

Descripción: Hierba acuática, siempreverde, de hasta 30 cm. Tallos erectos. Hojas ovaladas, dentadas, opuestas, de entre 2-5 cm de largo. Flores solitarias, de 1,5 cm de longitud, pediceladas, amarillas. El fruto es una cápsula con dos valvas. Florece en primavera y verano.

Distribución: Regiones Arica y Parinacota, Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén, Magallanes.

Hábitat: Crece a orillas de acequias, arroyos, lagunas, mallines de montaña, esteros y vertientes.

Usos comestibles: Las hojas y tallos de la placa son comestibles, se preparan ensaladas que resultan ser muy refrescantes y de agradable sabor. Con las hojas también se elaboran tortillas, se usan para rellenar prietas, para hacer una bebida refrescante y también se consume en sopas. Las raíces, también comestibles, se utilizan para elaborar tortillas al igual que las hojas.

Usos medicinales: Tradicionalmente la placa se usa para aliviar las enfermedades crónicas de hígado y pulmones, así como también indigestiones y como bebida para bajar la fiebre.

Propagación: Se reproduce por semilla en almácigo estratificado en otoño y normal en primavera. El suelo debe tener una mezcla de una parte de arena, una de compost, una de tierra de jardín y una de turba, remojada 24 horas antes. También se reproduce por esquejes a los que se ha aplicado enraizante previamente, y se planta en cama fría de arena. Se obtienen plantas nuevas separando tallos enraizados u horquillando los tallos.

Observaciones: Se consume y propaga de la misma manera que el berro amarillo (*Mimulus luteus*), con quien comparte propiedades similares. La Placa es una planta hospedera de la duela del hígado (*Fasciola hepatica*) de los vacunos, que produce distomatosis, por lo que se sugiere desinfectarla antes de su consumo si es que no se tiene la certeza que la vertiente donde se colecta nace en el mismo lugar y que no está contaminada.

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 colectar en estado silvestre, ya que puede estar contaminado con *Fasciola hepatica*, por lo que se recomienda su desinfección o cocción para eliminarlas.

Perejil de cerro, Ñonquin, Ñuukiñ, Numiñ, Ñiuquin, Quinquin

Osmorhiza chilensis Hook. & Arn.

Apiaceae

Descripción: Hierba perenne de 20-60 cm de altura, tallo erecto, glabro. Hojas orbiculares, biternado-pinnatífidas, ovales, márgenes dentado-mucronadas, híspidas o pubescentes, verdes en el haz y blanquizcas en el envés. Umbelas compuestas, flores blancas o blanco-verdosas, raramente rosadas. Fruto fusiforme, negroverdoso, híspido.

Distribución: Regiones: Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén, Magallanes.

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

Usos comestibles: La raíz del perejil de cerro es comestible cruda, cocida, asada o machacada. Tiene un agradable aroma, similar al anís. Las hojas también son comestibles, usualmente secas y utilizadas como condimento. Además, los tallos se consumen de la misma manera que las hojas, procurando usar aquellos más nuevos, que son los de mejor sabor.

Usos medicinales: La raíz se emplea principalmente como analgésica, desinflamatoria y oftálmica.

Propagación: La siembra se realiza a fines del otoño, remojando las semillas previamente durante 24 horas y luego estratificando por otras 48 horas. La germinación puede tardar un par de semanas.

Observaciones: Tiende a formar densas poblaciones de baja altura, motivo por el que posee gran potencial como cubresuelo, especialmente en agroforestería. Recibió el nombre de álcha o alchai por parte de los selk'nam y aouanim, owunim o auwon-im por parte de los yaganes.

Culle, Vinagrillo, Oxalis bonsái, Chullcu, Oqa-chullcu

Oxalis megalorrhiza Jacq.

Oxalidaceae

Descripción: Herbácea perene de hasta 20 cm de altura. Tallo muy corto, grueso, cubierto de escamas oscuras. Hojas compuestas de tres hojuelas acorazonadas, glabras en el haz, carnosas, pecíolos glabros. Flores amarillas pentámeras. Su fruto es una cápsula que contiene numerosas semillas.

Distribución: Regiones Arica y Parinacota, Tarapacá, Antofagasta, Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío.

Hábitat: Habita en el litoral, en barrancos costeros y en sitios abiertos.

Usos comestibles: Con sus hojas trifoliadas y jugosas se preparan ensaladas, que resultan ser un alimento refrescante debido a su sabor ácido. Además, con las hojas, azúcar y agua se elabora una bebida similar a la limonada. Antiguamente los campesinos, durante los días de calor, mascaban las hojas ya que su jugo es refrescante. Sus flores también son comestibles, idealmente crudas.

Propagación: Se propagan por semillas en almácigo estratificado en otoño. El suelo debe tener una parte de compost y una de arena y se repica a bolsa cuando tienen dos hojitas verdaderas. También se puede propagar vegetativamente mediante esquejes, los que se deben plantar en primavera.

Observaciones: Debido a la textura y sabor acidulado de las hojas, se ha vuelto bastante popular en el último tiempo, sobre todo entre los cocineros. Sin embargo, en la mayoría de los casos estos recolectan las plantas en estado silvestre y en grandes cantidades, práctica que debería ser reemplazada por el cultivo de la especie. Debido a su alto contenido de oxalatos su consumo debe moderarse.

Flor de mayo, flor dela perdiz

Oxalis perdicaria (Molina) Bertero

Oxalidaceae

Descripción: Herbácea anual, acaule, de 3-15 cm de altura con bulbo esférico u ovoide de 0,7-2 cm de diámetro, fibroso, ferrugíneo. Hojas trifoliadas y solitarias, pentámeras, amarillas. El fruto es una cápsula. Semillas 3 en cada lóculo, de 0,7 mm de longitud, rojizas, glabras y estriadas transversalmente.

Distribución: Regiones Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos.

Hábitat: Crece formando praderas en llanuras y faldeos expuestos al sol, en la costa y el valle central, donde cubre los cerros de color amarillo.

Usos comestibles: Los bulbos de la flor de mayo tienen sabor dulce y se pueden consumir crudos o cocidos. Debido a su agradable sabor y textura se utilizan en distintas preparaciones. Las hojas también son comestibles crudas o cocidas. Usualmente los bulbos se emplean para preparar sopas y con las hojas se hacen ensaladas.

Propagación: Se reproduce por semillas en almácigo estratificado en otoño, aunque esta especie se puede sembrar al voleo en el lugar definitivo. La mezcla de suelo para el almácigo debe tener una parte de compost y una de arena. Se recomienda no repicar al primer año.

Observaciones: Se usa como cubresuelo o flor de rocalla. Debido a que acumula gran cantidad de oxalatos (como todas las especies del género *Oxalis*), se debe comer con moderación, idealmente mediante blanqueamiento o cocción. Su consumo prolongado puede favorecer la formación de cálculos renales. Se recomienda no consumir en exceso.

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, peciolos 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.

Culle, Vinagrillo, Vinagrillo rosado, Hualco

Oxalis rosea Jacq.

Oxalidaceae

Descripción: Herbácea anual de hasta 40 cm de altura, de tallos gruesos y jugosos. Hojas trifoliadas, pecioladas, foliolos ovocordados. Flores rosadas, agrupadas en racimos terminales de hasta 5 flores, pentámeras. Florece en primavera.

Distribución: Regiones Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén.

Hábitat: Prefiere semi sombra, usualmente crece bajo el dosel de arbustos y árboles en bosques. También crece en barrancos costeros y sitios abiertos.

Usos comestibles: Sus hojas son comestibles, éstas se prensan en panes y tortillas con aspecto de sopaipilla (llamadas vinagrillos o vinagrillas), y se consumen como un alimento refrescante. Se consumen en ensaladas para potenciar el sabor de otras hortalizas y, debido a su sabor ácido, se usan como un sustituto del limón. Además, con las hojas, azúcar y agua se prepara una bebida similar a la limonada. Tallos y hojas se comen como verdura, se usan para acompañar ensaladas, y se mastican debido a que su jugo es refrescante. También se prensan en una sartén dándoles forma de tortilla, se cocinan hasta hacerse pegajosas y luego se dejan secar colgadas en la cocina con el propósito de aprovecharlas en invierno. Por otro lado, los tallos hervidos con azúcar se emplean para elaborar chicha.

Usos medicinales: Se usa como emenagogo, analgésico, antiescorbútico, para bajar la fiebre, calmar dolor de muelas. Los indígenas la utilizaban como anticonceptivo, similar a la píldora del día después. La tortilla se usa para combatir resfriados, fiebres y dolor de muelas.

Propagación: Las semillas se siembran al voleo o cubriendo con una capa muy fina de sustrato. No necesita previo tratamiento.

Observaciones: Contiene un 4% de ácido oxálico y ácido ascórbico, además de dehidroascórbico, pirúvico y glioxálico. Por este motivo, se sugiere consumirla con moderación e idealmente cocida.

Parietaria, Hierba de los muros

Parietaria judaica L.

Urticaceae

Descripción: Planta perenne de hasta 80 cm. Tallos leñosos en la base, procumbentes o ascendentes, muy pubescentes y ramificados. Hojas alternas, oval-lanceoladas u oblongo-lanceoladas, glabras o pubescentes, ápice agudo, base cuneada. Flores en fascículos agrupados en las axilas foliares. El fruto es un aquenio de hasta 1,3 mm, ovoideo y negruzco.

Distribución: Regiones Valparaíso, Metropolitana de Santiago.

Hábitat: Sitios perturbados antrópicamente. Frecuente en jardines, orillas de camino y muros.

Usos comestibles: Las hojas de la parietaria son comestibles crudas en ensaladas, cocidas o fritas. Tienen un sabor similar al del pepino de ensalada, por lo que al igual que las plantas nuevas, son ideales para consumirlas crudas mezcladas con otras hortalizas. También se elaboran tortillas, fritos y otras diversas preparaciones. Se ha reportado que en promedio contiene 80,1 g de humedad, 5,9 g de ceniza, 856,0 mg de nitrógeno, 80,0 mg de fósforo, 585,2 mg de sodio, 462,2 m g de potasio, 882,0 mg de calcio, 200,0 mg de magnesio, 2,8 mg de hierro, 1,21 mg de zinc y 0,87 mg de manganeso cada 100 g de hojas frescas.

Usos medicinales: Debido a sus propiedades diuréticas, la infusión de las hojas se bebe para limpiar las vías urinarias, para mitigar las molestias de la cistitis y para eliminar cálculos renales y biliares. El zumo de la planta se usa externamente para aliviar las quemaduras y heridas.

Observaciones: El polen de la planta provoca alergia. No se recomienda su consumo a personas que presenten este problema, ya que su ingestión puede provocarles dificultades respiratorias.

Uchuva, Uvilla, Capulí

Physalis viscosa L.

Solanaceae

Descripción: Hierba perenne de hasta 90 cm de altura, provista de rizomas. Tallos pubescentes o glandulares. Hojas ovadas u oval-lanceoladas con las láminas delgadas, acuminadas, provistas de dientes agudos. Flores solitarias, con el cáliz de forma acampanulada de color amarillo con el centro de un tono más oscuro. El fruto es una baya de color anaranjado de 1-1,5 cm de diámetro, completamente envuelto por el cáliz acrescente en forma globosa.

Distribución: Regiones Tarapacá, Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, Biobío, Araucanía. Isla de Pascua.

Hábitat: Sitios eriazos, orilla de caminos, acequias y terrenos agrícolas.

Usos comestibles: Los frutos son consumidos crudos o cocidos en preparaciones de mermelada, dulces, almíbar, postres, ensaladas y otras diversas preparaciones. Estos son muy apetecidos debido a su refrescante sabor acidulado. Debido a la particular forma del fruto, son utilizados en la decoración de diferentes platillos.

Usos medicinales: Los frutos tienen propiedades diuréticas y se consumen como laxante suave y para eliminar cálculos renales. Con el cocimiento de las hojas se lavan heridas o escoriaciones en la piel.

Observaciones: Se debe tener precaución con consumir otros órganos de la planta, debido a que estos son tóxicos. Su floración y fructificación tiene lugar durante los meses de primavera-verano.

Siete venas, Llantén menor, Llantén de hoja angosta

Plantago lanceolata L.

Plantaginaceae

Descripción: Hierba perenne. Tallos de hasta 30 cm de alto. Hojas alternas, pecíolo acanalado, láminas lanceoladas a linear-lanceoladas, raramente elípticas, de 3-30 cm de largo, ápice agudo, margen entero o con frecuencia irregularmente dentado, con o sin pelos, nervios 3-5, generalmente divergentes desde la base. Flores agrupadas en espigas. El fruto es un pixidio con 2 semillas.

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: Sitios perturbados antrópicamente. Generalmente crece en suelos húmedos.

Usos comestibles: Sus hojas son comestibles crudas o cocidas en diversas preparaciones. Las hojas nuevas se consumen crudas en ensaladas, sin embargo, las hojas maduras deben consumirse cocidas debido a su amargor. Se ha reportado que las hojas contienen 2,1 g de proteínas, 2,8 g de carbohidratos disponibles, 3,7 g de fibra, 0,3 g de lípidos, 13,6 mg de vitamina C, 4,7 mg de carotenos, 34,0 mg de nitratos, 88,2 mg de ácido oxálico, 29,0 mg de sodio, 387,0 mg de potasio, 60,0 mg de calcio, 49,3 mg de magnesio, 30,2 mg de fósforo, 1,5 mg de hierro, 0,2 mg de cobre, 0,6 mg de zinc y 0,4 mg de manganeso por 100 g de hojas frescas. Además, estas contienen un alto porcentaje de ácidos grasos esenciales de la serie w3 (46,1%). Finalmente, las semillas pueden consumirse molidas mezcladas con harina.

Usos medicinales: Se usa en cataplasma contra erupciones y para sanar heridas ulcerosas en la piel. Se usa como astringente y vulneraria. Sus hojas son emolientes y diuréticas.

Observaciones: Debido a su contenido de ácido oxálico y nitratos se recomienda consumirla con moderación. Es preferible comer las hojas cocidas. Contiene un 3,9% de ácido erúcico, sin embargo, a este nivel no es perjudicial para los seres humanos.

Llantén, Llantén mayor

Plantago major L.

Plantaginaceae

Descripción: Tallos de hasta 60 cm de alto. Hojas en roseta, largamente pecioladas, aovadas, de 5-20 cm de largo por 4-15 cm de ancho, 3-7 nervadas. Flores en espigas densas, verde-amarillentas, de 4-15 cm de largo. El fruto es un pixidio que contiene 6-30 semillas, rugosas y brillantes.

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

Hábitat: Cursos de agua, sitios perturbados, orillas de camino y lotes baldíos.

Usos comestibles: Las hojas del llantén son comestibles crudas o cocidas. Las hojas nuevas se consumen crudas en ensaladas, mientras que las hojas maduras usualmente se comen cocidas, debido a su sabor amargo. Se ha reportado que estas contienen 2,3 g de proteínas, 2,0 g de carbohidratos disponibles, 3,9 g de fibra, 0,2 g de lípidos, 45,1 mg de vitamina C, 8,5 mg de carotenos, 101,0 mg de nitratos, 67,3 mg de ácido oxálico, 124,0 mg de sodio, 318,0 mg de potasio, 108,0 mg de calcio, 95,3 mg de magnesio, 23,4 mg de fósforo, 1,7 mg de hierro, 0,2 mg de cobre, 0,4 mg de zinc y 0,4 mg de manganeso por cada 100 g de hojas frescas. Contiene un alto porcentaje de ácidos grasos esenciales de la serie w3 (46,1%). El ácido graso principal de sus hojas con un 45,1% es el ácido alfa-linolénico. Sus semillas, comestibles, se consumen molidas, mezcladas con harina.

Usos medicinales: Sirve como antiséptico y cicatrizante. El jugo de sus hojas se usa para curar heridas y mitigar dolores de oídos, inflamación de encías y boca. Para combatir el resfriado se bebe en infusión caliente. El emplasto hecho con sus hojas se usa para curar heridas, especialmente quemaduras. Sus hojas ya sea en tintura o crema (con vaselina), se usan para tratar úlceras y aliviar hemorroides.

Observaciones: Debido a su contenido de antinutrientes se debe consumir con moderación.

Verdolaga

Portulaca oleracea L.

Portulacaceae

Descripción: Hierba anual, glabra, de 10-30 cm de altura. Tallos tendidos, rojizos. Hojas carnosas, alternas o subopuestas, espatuladas, sésiles. Flores amarillas, sésiles, solitarias o aglomeradas. Flores amarillas, pétalos 5, libres. El fruto es una cápsula globosa. Semillas numerosas, negras, cubiertas de pequeños tubérculos.

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

Hábitat: Sitios perturbados antrópicamente. Huertas, orillas de camino y lotes baldíos.

Usos comestibles: Sus hojas nuevas de sabor ligeramente ácido se consumen crudas en ensaladas u otras preparaciones y, debido a su consistencia mucilaginosa, se utilizan para espesar las sopas. Estas poseen un alto contenido de antioxidantes y ácidos grasos omega-3, cuyo consumo es beneficioso para la salud en personas con dietas que excluyen el aceite de pescado. Se ha reportado que las hojas contienen 12,0 µg de folatos, 0,5 mg de niacina, 0,1 mg de ácido pantoténico, 0,1 mg de piridoxina, 0,1 mg de riboflavina, 0,1 mg de tiamina, 1320,0 IU de vitamina A, 21,0 mg de vitamina C, 45,0 mg de sodio, 494 ,0 mg de potasio, 65,0 mg de calcio, 0,1 mg de cobre, 2,0 mg de hierro, 68,0 mg de magnesio, 0,3 mg de manganeso, 44,0 mg de fósforo, 0,9 µg de selenio y 0,2 mg de zinc por cada 100 g. Además, las hojas jóvenes contienen 89,2 mg de carotenos y 3,8 g de lípidos totales por cada 100 g en peso seco. Las cenizas de las hojas se utilizan como condimento.

Usos medicinales: La infusión de la verdolaga tiene efecto diurético, sirve para la dispepsia y la diabetes. El cocimiento de las hojas se utiliza para las inflamaciones renales. Si se consume en grandes cantidades tiene efecto purgante. También se usa como antihelmíntica.

Observaciones: La verdolaga es considerada un súper alimento debido a sus propiedades alimenticias y su capacidad antioxidante, motivo por el que es comercializada como verdura en diversos mercados internacionales.

Frutilla silvestre

Potentilla chiloensis (L.) Mabb.

Rosaceae

Descripción: Hierba estolonífera de 5-15 cm de altura. Hojas pecioladas, verde oscuras, a veces rojas, de 3 foliolos obovados, aserrados en la mitad superior, pubescentes. Flores blancas hermafroditas. Fruto falso ovoide o globoso, carnoso de color rojo, de 1,5 -2 cm de largo.

Distribución: Regiones O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén, Magallanes. Archipiélago Juan Fernández.

Hábitat: Crece en zonas costeras y asociada al bosque caducifolio.

Usos comestibles: Los frutos de la frutilla silvestre son comestibles al natural. Poseen un aroma fragante y un sabor dulce, muy similar al de la frutilla cultivada. Los frutos se utilizan en postres, para preparar dulces y una especie de jarabe y chicha. También pueden secarse como pasas para aprovecharlas en invierno. Además, con las hojas se prepara una bebida similar al té. Se ha reportado que por cada 100 g de esta fruta se obtienen 238,0 calorías, 39,7 g de humedad, 0,4 g de proteínas, 0,2 g de lípidos, 0,8 g de fibra cruda, 0,3 g de cenizas, 40,0 mg de calcio, 13,0 mg de fósforo, 1,2 mg de hierro, 7,0 mg de sodio y 99,0 mg de potasio.

Usos medicinales: Con toda la planta se preparan tisanas para combatir la diarrea o hemorragias, ya que tiene propiedades emolientes y astringentes. La cocción de hojas y raíces se usa como bebida luego del parto para limpiar las vías vaginales.

Propagación: Se propaga mediante semillas, las que deben sembrarse al comienzo de la primavera en invernadero, teniendo lugar la germinación en un par de semanas. Otra opción es multiplicarla vegetativamente mediante estolones, lo que resulta más sencillo.

Observaciones: Posee un tamaño menor al de la frutilla que se comercializa en Chile, sin embargo, su sabor es bastante similar. Es una especie ideal para usar como cubresuelo debido a su altura y la densidad que pueden llegar a alcanzar sus poblaciones si las condiciones son beneficiosas.

Rábano silvestre, Rabanito, Yuyo morado

Raphanus sativus L.

Brassicaceae

Descripción: Herbácea anual de 15-150 cm de altura, de tallos erectos, ramificados. Hojas basales o inferiores liradas a pinnatisectas, hojas superiores dentadas. Flores en racimos terminales, de color blanco, rosado o morado. Frutos largos, cilíndrico-cónicos. Semillas 2-15, de 2-4 mm de largo, ovoides.

Distribución: Regiones Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, Maule, Ñuble, Los Ríos, Los Lagos, Aysén, Magallanes. Archipiélago Juan Fernández.

Hábitat: Habita terrenos cultivados y jardines, potreros, orillas de caminos y lotes baldíos.

Usos comestibles: Los tallos del rábano silvestre se consumen en ensaladas, previo a la floración de la planta. También se usan para elaborar tortillas y fritos, teniendo como base el batido tradicional para estos menesteres. Además, las hojas nuevas se usan de similar manera que los tallos, ya sea para elaborar tortillas, fritos, o en general como reemplazo de la acelga y espinaca. La raíz por otra parte, se prepara cruda en ensaladas. Por último, las flores se usan como guarnición (acompañamiento) en ensaladas y los frutos antes de que estén maduros se pueden consumir crudos.

Usos medicinales: Tradicionalmente se usa como antiescorbútico. Es depurativa de la sangre, digestiva y estimulante. En infusión con miel, se usa para combatir resfriados y malestares a la garganta.

Observaciones: Planta de origen europeo considerada una maleza muy seria, de la que derivan especies cultivadas y comestibles. Muy afín morfológicamente a *Raphanus raphanistrum*, con quien comparte propiedades comestibles y medicinales.

Romaza, Romacilla, Vinagrillo

Rumex acetosella L.

Polygonaceae

Descripción: Hierba perenne de hasta 50 cm de altura, provista de rizomas. Tallos erguidos, simples o también ramificados, glabros. Hojas alternas de 2,5-10 cm de longitud, de forma oval a lanceoladas, hastadas. Flores diminutas agrupadas en inflorescencias de color rojizo, dispuestas en panículas terminales ramificadas de 1-1,5 cm de largo. El fruto es una nuez de forma ovada y trígona de 1,3-1,5 cm de largo.

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

Hábitat: Sitios eriazos, orilla de caminos, lotes baldíos y terrenos agrícolas.

Usos comestibles: Las hojas son consumidas crudas o cocidas, muy apetecidas por su sabor cítrico parecido al limón. Estas se preparan en ensaladas, tortillas, sopas y otros diversos platos. Se ha reportado que las hojas contienen en promedio 78,9 g de carbohidratos, 7,9 g de proteínas, 2,4 g de grasas, 368,0 kcal de energía y 2,3 g de azúcares totales cada 100 g. Mediante la maceración de las hojas se obtiene una bebida refrescante similar a la limonada. Las raíces se consumen cocidas, luego de su cocción se secan y muelen para obtener una especie de harina que se utiliza para la elaboración de pastas. Las semillas son consumidas crudas o cocidas, estas se mezclan con la harina común para preparar pan.

Usos medicinales: Tiene propiedades como aperitiva, diurética, laxante, antimicrobiana, antiparasítica y antiviral. La raíz se usa con fines digestivos. Se consume para combatir la anemia. En infusión se bebe como remineralizante.

Observaciones: La romaza contiene altos niveles de ácido oxálico, el que consumido en grandes cantidades puede generar efectos secundarios indeseados. Sin embargo, para disminuir este efecto, las hojas pueden blanquearse o cocerse.

Romaza

Rumex conglomeratus Murray

Polygonaceae

Descripción: Hierba perenne de hasta 1 m de altura. Ócreas de 0,5-1,5 cm de largo. Hojas lanceoladas de 1-10 cm de largo por 0,3-4 cm de ancho, de color verdoso. Flores diminutas dispuestas en panículas de color amarillento-rojizo. El fruto es del tipo nuez, ovoide y trígona de color rojizo.

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

Hábitat: Bordes de caminos, lotes baldíos, próxima a cursos de agua y zonas costeras.

Usos comestibles: Las hojas son comestibles, de sabor agrio, se consumen crudas o cocidas en ensaladas, sopas y guisos. Mediante su maceración se prepara una bebida refrescante semejante a la limonada. Las semillas trituradas o molidas se agregan a la harina tradicional para preparar pan, estas también se consumen tostadas.

Usos medicinales: La infusión de las hojas se bebe para combatir la diarrea y también de manera externa para limpiar heridas. Es antiinflamatoria, antiséptica, astringente, cicatrizante y depurativa.

Observaciones: Se debe consumir moderadamente debido a su alto contenido de oxalatos.

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.

Hierba sosa, Espárrago de mar, Sosa, Cola de lagarto

Sarcocornia fruticosa (L.) A. J. Scott

Chenopodiaceae

Descripción: Arbusto con tallos suculentos, formado por articulaciones cilíndricas y carnosas, desprovista de hojas, que crecen formando cojines verde rojizos o rojos. Las flores se presentan en inflorescencias con forma de mazo, hundidas en cavidades de las ramillas terminales. Su fruto es un utrículo que contiene una semilla sin endosperma.

Distribución: Regiones Arica y Parinacota, Tarapacá, Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos.

Hábitat: Litoral y salares de Chile. Habita suelos húmedos y salinos, soportando la inundación de aguas salobres.

Usos comestibles: Con sus tallos suculentos se elaboran ensaladas para acompañar mariscos frescos. Otra forma de prepararla es salteándola en aceite de oliva o cociéndola junto a otras verduras, para acompañar platos secos. Al igual que los espárragos, usualmente se consume acompañada de mayonesa u otro aderezo. Se ha reportado que contiene 6,9 % de humedad, 28,2% de proteína cruda, 7,0% de ceniza, 8,4% de fibra bruta y 40,0% de carbohidratos totales.

Usos medicinales: La sal que contiene el jugo de sus tallos puede usarse para reemplazar la sal y consecuentemente mitigar la hipertensión arterial. Los tallos pueden usarse en reemplazo de la sal, y consecuentemente mitigar la hipertensión arterial.

Propagación: Su reproducción por semillas es difícil, motivo por el que se sugiere multiplicarla mediante esquejes apicales, los que se plantan previa aplicación de enraizante.

Observaciones: Especie poco frecuente, aunque localmente abundante. Actualmente estudiada por su potencial agronómico debido a su gran tolerancia a condiciones de salinidad.

Cardo mariano, Cardo lechero

Silybum marianum (L.) Gaertn.

Asteraceae

Descripción: Hierba anual o bienal, de 1-2 m de altura. Hojas oblongas, sésiles, lobadas, ápice y, márgenes espinosos, manchadas de blanco en la cara superior, principalmente sobre los nervios. Capítulos solitarios. Aquenios ovado-oblongos, comprimidos, glabros, obscuros. Papus formado por pelos simples, caducos.

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

Hábitat: Sitios perturbados. Orillas de caminos, huertas, lotes baldíos.

Usos comestibles: Los pecíolos tiernos y pelados se consumen crudos como "pencas", al igual que la nervadura central, de consistencia similar al pecíolo del apio. Se ha reportado que en promedio la nervadura central de las hojas basales contiene 0,01 g de grasa, 0,6 g de proteína, 2,6 g de fibra, 81,0 mg de sodio, 718,0 mg de potasio, 132,0 mg de calcio, 17,3 mg de magnesio, 0,1 mg de cobre, 0,5 mg de hierro, 0,1 mg de manganeso y 0,3 mg de zinc por cada 100 g. Además, las brácteas de la base del involucro antes de la apertura de las flores, se consumen como las alcachofas. Las flores, al desprenderse de la base, liberan un látex que se utiliza para cuajar la leche y con ello elaborar queso. Las hojas nuevas también son comestibles, de sabor agradable, aunque en estado maduro se vuelven intolerablemente amargas.

Usos medicinales: El jugo se usa para combatir afecciones hepáticas y para curar heridas. La decocción de la corteza se usa como tónico. La infusión de tallos o raíces secas, se bebe caliente como antidiarreico o para mitigar malestares del colon irritable.

Observaciones: Se debe tener cuidado al momento de manipular, debido a sus espinas. Se recomienda recortar los ápices espinosos de las brácteas antes de colectar. Una alternativa en caso de colectar pecíolos y pedúnculos ya maduros, es remojarlos durante un par de horas en agua con sal o limón.

Papa cimarrona, Papa de zorro, Malla, Malle, Maglia

Solanum maglia Schltdl.

Solanaceae

Descripción: Hierba perenne, de 40-60 cm de altura. Posee estolones y tubérculos. Tallos prismáticos, alados. Hojas divididas. Flores hermafroditas, en inflorescencias dicótomo-paniculadas. Cáliz 5-dentado, corola 5-dividida, estambres 5 con las anteras unidas, estigma bilobulado. El fruto es una baya.

Distribución: Regiones Coquimbo, Valparaíso, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Lagos.

Hábitat: Habita faldas de cerros próximos a la costa. Laderas de exposición norte.

Usos comestibles: Los tubérculos de la papa cimarrona son comestibles cocidos de igual forma que la papa dulce (*Solanum tuberosum*). Son de sabor ligeramente amargo o un tanto insípido, dependiendo del estado fenológico en que se cosechen. Además, son ricos en almidón, vitamina y minerales, especialmente potasio, y pueden consumirse de distintas formas, acompañando guisos, sopas u otras diversas preparaciones.

Propagación: La manera más sencilla de propagarla es mediante tubérculos, los que se plantan al final del invierno, de la misma forma que las papas dulces. Si se desea conservar los tubérculos se recomienda mantenerlos en lugares frescos y bien ventilados para evitar que se deshidraten. También se propaga mediante estolones.

Observaciones: Los tubérculos son pequeños a medianos en comparación con la papa dulce, sin embargo, su tamaño puede mejorarse mediante cultivo.

Cerraja, Cerrajilla

Sonchus oleraceus L.

Asteraceae

Descripción: Hierba anual de hasta 2 m de altura. Tallo cilíndrico, hueco, frecuentemente rojizo, erecto. Hojas variables en forma y tamaño, generalmente profundamente pinnatisectas, las hojas inferiores casi siempre con aurículas más o menos prominentes y agudas, esparcidamente denticulado-espinosas en el margen, las superiores indivisas, más cortas y más anchas. Inflorescencias tipo capítulo. El fruto es un aquenio oblanceolado.

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

Hábitat: Lotes baldíos, orillas de carretera, jardines y calles.

Usos comestibles: Las hojas nuevas de la cerraja son comestibles crudas en ensaladas o cocidas en sopas. Los tallos pelados y cocidos también se consumen cocidos como un sucedáneo del espárrago. El látex de los tallos puede usarse como goma de mascar. Se ha reportado que en promedio hojas y tallos nuevos contienen 88,3 g de humedad, 0,3 g de grasa, 2,2 g de proteínas, 7,6 g de fibra, 2,0 g de ceniza, 150,7 mg de sodio, 574,3 mg de fósforo, 164,5 mg de calcio, 33,7 mg de magnesio, 0,9 mg de hierro, 0,5 mg de manganeso y 0,6 mg de zinc cada 100 g.

Usos medicinales: Planta refrescante, con propiedades digestivas y diuréticas. Toda la planta se usa contra los cólicos. La infusión de las hojas se utiliza para bajar la fiebre. La ensalada se recomienda para personas enfermas del hígado. Sin embargo, las hojas son laxantes, por lo que deben ser consumidas con moderación. Las hojas y raíces tienen propiedades digestivas.

Observaciones: Especie frecuentemente utilizada en preparaciones gourmet.

Diente de león, Amargón, Lechuguilla

Taraxacum officinale F.H. Wigg.

Asteraceae

Descripción: Planta acaule, con raíz gruesa y profunda. Hojas de 5-20 cm de largo, las basales en roseta, oblongas u oblanceoladas con pecíolo alado, generalmente glabras. Escapos florales huecos de 5-30 cm de largo, generalmente pubescentes. Capítulos solitarios. Flores liguladas amarillas. Aquenios fusiformes. Papus blanco.

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

Hábitat: Sitios perturbados. Orillas de camino, lotes baldíos, jardines y plazas. Prefiere suelos fértiles.

Usos comestibles: Con sus flores se elabora un licor y una bebida sucedánea del té. Para el té también se utilizan las hojas y la raíz para potenciar su sabor. Los botones florales se consumen crudos o cocidos acompañando ensaladas. Además, la raíz se deshidrata, se tuesta y se machaca para elaborar una bebida similar al café. Las hojas también son comestibles crudas o cocidas, aunque son algo amargas. Se ha reportado que éstas contienen 2,7 g de proteínas, 0,7 g de lípidos, 9,2 g de carbohidratos, 3,5 g de fibras, 187,0 mg de calcio, 3,1 mg de hierro, 35,0 mg de magnesio, 66,0 mg de fósforo, 397,0 mg de potasio, 76,0 mg de sodio, 0,4 mg de zinc, 35,0 mg de vitamina C, 0,2 mg de tiamina, 0,3 mg de riboflavina, 0,8 mg de niacina, 0,3 mg de vitamina B6, 10.161,0 UI de vitamina A, 3,4 mg de vitamina E y 778,4 µg de vitamina K cada 100 g.

Usos medicinales: Se usa como aperitivo estomacal, diurético, purgante, febrífugo y antiescorbútico. El cocimiento de la planta se usa como tónico y depurativo de la sangre y para tratar problemas hepáticos.

Observaciones: Las hojas de la planta son poco palatables debido a su amargo sabor. Para mejorar su sabor, es posible cubrir la planta con hojarasca para que las hojas se amarilleen y no sean tan amargas. Las hojas nuevas son menos amargas y se colectan al inicio de la primavera.

Kauchal

Tiquilia atacamensis (Phil.) A.T. Richardson

Boraginaceae

Descripción: Subarbusto procumbente. Hojas pequeñas, pubescentes, color verde-grisáceo, de 5-8 mm de largo, rugosas, ovadas, con margen entero. Flores blanquecinas, violetas o azul púrpura, amplias. Fruto ovado-elíptico.

Distribución: Regiones Arica y Parinacota, Tarapacá, Antofagasta, Atacama.

Hábitat: Crece en zonas arenosas y pedregosas en la precordillera andina.

Usos comestibles: Las raíces del kauchal son comestibles. Estas se consumen frescas y peladas o cocidas. Su sabor es dulce, muy agradable y sabroso como naranjada. En la antigüedad fue un alimento muy apetecido.

Usos medicinales: Tradicionalmente la raíz hervida en agua se utiliza para tratar hernias. También se utiliza en el tratamiento de la gonorrea.

Propagación: Se propaga mediante semillas, las que se siembran utilizando una mezcla de turba y perlita en proporciones iguales.

Observaciones: Considerada pasto de temporada o pastito de temporal, habita en el espacio hiperárido y resiste las condiciones de vida desérticas. Cuando llueve la planta forma alfombras extensas. En lengua kunza es llamada káushal (específicamente en el Salar de Atacama) y se conoce como jatamasa en el Loa Superior, nombre que alude al hábitat en que se desarrolla. La planta es un buen forraje para cabras y corderos, quienes también consumen sus raíces. Posee gran potencial como planta ornamental por sus atractivas flores.

Espuela de galán, Taco de reina, Taco de novia, Capuchina

Tropaeolum majus L.

Tropaeolaceae

Descripción: Hierba voluble o postrada, de 0,5-1 m de altura, glabra. Hojas enteras, suborbiculares, lóbulos 5-9, poco profundos, redondeados, pecíolos de 4-12 cm de longitud, mayores que las láminas. Flores con pedúnculos mayores que las hojas. Cáliz campanulado, amarillento. Corola de pétalos desiguales, amarillos o anaranjados.

Distribución: Regiones Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins. Archipiélago Juan Fernández.

Hábitat: Laderas de cerro soleadas, lotes baldíos, orillas de carretera.

Usos comestibles: Sus hojas son comestibles y de sabor picante, similar al berro. Se consumen crudas en ensaladas en conjunto con las flores o cocidas para agregar a sopas. Las semillas se conservan en vinagre para consumirlas como un sucedáneo de las alcaparras. Las flores se utilizan en preparaciones gourmet y son de sabor ligeramente picante, aunque mucho menos que las hojas. Son una buena fuente de luteína y provitamina A-caroteno, en especial las de color amarillo. Se ha reportado que su contenido mineral promedio es de 0,1 mg de calcio, 0,5 mg de cobre, 0,6 mg de hierro, 0,2 mg de potasio, 0,04 mg de magnesio,0,4 mg de manganeso, 0,01 mg de sodio, 0,1 mg de fósforo, 0,04 mg de azufre, 0,4 mg de estroncio y 0,7 mg de zinc por cada 100 g en peso fresco.

Usos medicinales: Tradicionalmente las hojas se utilizan machacadas como cataplasma en hematomas. Tiene efecto antiinflamatorio, antibacteriano y emoliente. Las hojas también se utilizan en infusiones para la infección urinaria.

Observaciones: Ampliamente utilizada como planta ornamental.

Totora
Typha angustifolia L.
Typhaceae

Descripción: Hierba palustre, rizomatosa, de 1-2,5 m de altura. Sistema radicular compuesto por rizomas y raíces fibrosas. Hojas lineares, enteras, de aproximadamente 1 m de largo, planas, ensiformes, envainadoras en la base. Flores diclinas, monoicas, dispuestas sobre el mismo pedúnculo.

Distribución: Regiones Tarapacá, Valparaíso, O'Higgins, Maule, Araucanía.

Hábitat: Suelos inundados en orillas de cursos de agua, charcas y canalizaciones.

Usos comestibles: Los rizomas se consumen cocidos, tostados, fritos, etc. Además, pueden aprovecharse deshidratados para obtener harina y con ella elaborar diversos productos de panadería o consumirse hervidos como papas. Se ha reportado que contiene 5,8 g de proteína cruda, 0,9 g de lípidos crudos, 17,2 g de fibra cruda, 8,8 g de ceniza y 67,3 g compuestos no-nitrogenados (carbohidratos) por cada 100 g de rizoma. Además de los rizomas, la base de los tallos pelados es comestible. Las espigas antes de la madurez, son comestibles crudas o cocidas. El polen se consume fresco o puede conservarse para el invierno. Finalmente, las semillas se consumen peladas y cocidas, de ellas pude extraerse aceite de comer.

Usos medicinales: El cocimiento de la planta se bebe para curar enfermedades de las vías urinarias, los riñones y vejiga. Este mismo cocimiento aplicado externamente, se usa para tratar tumores. El cocimiento de las hojas se bebe contra disenterías y hemorragias internas. El cocimiento de la raíz se usa para combatir los sabañones.

Propagación: Las semillas se siembran en verano en sustrato encharcado con al menos 3 cm de profundidad, el que se va aumentando a medida que las plantas crecen. La división se realiza en primavera.

Observaciones: Especie ampliamente utilizada como alimento en la antigüedad. Uno de sus usos más comunes es en la elaboración de cestería por su fibra.

Ortiga mayor

Urtica dioica L.

Urticaceae

Descripción: Hierba de 20-100 cm de altura. Hojas membranáceas a carnosas, ovales, oblongas, sublanceoladas o acorazonadas, cubiertas densamente de tricomas urticantes, márgenes aserrados. Flores dioicas, raro monoicas, segmentos con pelos gruesos, cortos y rígidos. Aquenio de 1-1,8 mm de longitud.

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

Hábitat: Lotes baldíos, orillas de carretera. Prefiere suelos ricos en materia orgánica.

Usos comestibles: Las hojas nuevas de la ortiga mayor son comestibles previo blanqueamiento o cocción, debido a que las hojas están cubiertas densamente por tricomas urticantes. Estas se consumen en distintas preparaciones, entre ellas sopas, tortillas y fritos, o bien se deshidratan para su posterior consumo en invierno. Las hojas son una buena fuente de aminoácidos esenciales y ácido ascórbico. Se ha reportado que el valor nutricional de las hojas blanqueadas es de 481,0 mg de calcio, 1,0 mg de hierro, 57,0 mg de magnesio, 71,0 mg de fósforo, 334,0 mg de potasio, 4,0 mg de sodio, 0,3 mg de zinc, 0,01 mg de tiamina, 0,2 mg de riboflavina, 0,4 mg de niacina, 0,1 mg de vitamina B6, 14,0 µg de folato, 2.011 UI de vitamina A y 498,6 µg de vitamina K cada 100 g. Además, mediante la decocción de las hojas se cuaja la leche para elaborar queso.

Usos medicinales: Se utiliza como un tratamiento adyuvante de las enfermedades reumáticas y antiartríticas y como tónico nutricional. Además, se usa para infecciones del tracto urinario inferior y las hojas frescas liofilizadas para el tratamiento de las alergias. En ensalada se consume como antianémica. En infusión, para aliviar dolores premenstruales. Su tintura se usa como anticaspa y para evitar la caída del pelo.

Observaciones: Se debe manipular la planta con guantes o procurando tomarla desde la base del tallo. El líquido contenido en los pelos urticantes contiene acetilcolina, histamina, serotonina, ácido fórmico y ácido acético, motivo por el que produce irritación a la piel.

Ortiga

Urtica urens L.

Urticaceae

Descripción: Hierba de 10-50 cm de altura. Tallos ramificados, cubiertos de pelos urticantes. Hojas, opuestas o pecioladas, ovado-elípticas, densamente cubierta de pelos urticantes, márgenes aserrados. Inflorescencia glomeruliforme, flores monoicas. El fruto es un aquenio de 2 mm de longitud, protegido por el perigonio fructífero.

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

Hábitat: Preferentemente suelos abundantes en materia orgánica. Habita lotes baldíos, huertas y jardines.

Usos comestibles: Las hojas de la ortiga son comestibles cocidas, idealmente en estado tierno. Son de agradable sabor y pueden usarse para sustituir a la acelga en sopas y otras preparaciones. También se consumen fritas en tortillas. Se ha reportado que 100 g de hojas nuevas y brotes contienen en promedio 169,2 mg de sodio, 3.000,0 mg de potasio, 9.275,0 mg de calcio, 965,0 mg de magnesio, 9,4 mg de hierro y 8,0 mg de zinc. De acuerdo a estos valores, se sugiere que la ingesta de 100 g de Ortiga satisface el requerimiento diario de calcio (~ 800 mg).

Usos medicinales: Tradicionalmente se emplea frotando sobre la piel para estimular la circulación sanguínea, especialmente cuando las personas sufren de artrosis. Posee propiedades depurativas y diuréticas. En infusión se usa como expectorante. Para combatir la anemia se come en ensalada. La decocción de la raíz sirve como anticaspa y para evitar la caída del cabello. El jugo de la planta se aplica sobre la piel para aliviar alergias o irritaciones.

Observaciones: El manipular la planta produce irritación en la piel, sin embargo, puede tomarse desde la base del tallo teniendo cuidado de no tocar las hojas. Otra forma menos efectiva es contener la respiración al momento de manipularla. Es necesario blanquear o cocinar la planta antes de su consumo, de esta manera su efecto urticante desaparece. No recolectar desde suelos nitrificados.

Nomeolvides del campo, Veronica

Veronica anagallis-aquatica L.

Plantaginaceae

Descripción: Hierba anual o perenne de hasta 40 cm de altura. Tallos huecos y delgados, glabros o semi-glabros de color verde intenso. Hojas opuestas de 5-12 cm de largo de forma oval-lanceolada con los bordes ligeramente aserrados. Flores pequeñas dispuestas en racimos axilares de color celeste pálido con líneas moradas oscuras. El fruto es una cápsula. Semillas pequeñas biconvexas y de forma ovoide.

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

Hábitat: Sitios húmedos, bordes de ríos o esteros.

Usos comestibles: Las hojas se consumen crudas o cocidas en diferentes preparaciones tales como ensaladas, guisos y sopas, de igual manera como se utiliza la acelga y espinaca. Sus hojas contienen un alto contenido de vitamina C.

Usos medicinales: Las hojas y las flores tienen usos diuréticos, digestivos, vitamínicos y antiescorbúticos, por lo que se usan para personas con anemia o que sufren de inapetencia.

Observaciones: Nomeolvides del campo es una planta acuática, por lo que se sugiere no recolectarla desde cursos de agua si no se tiene absoluta certeza de que éstos no están contaminados.

Arverja, Arverjilla, Vicia común

Vicia sativa L.

Fabaceae

Descripción: Hierba anual de hasta 80 cm de altura. Tallos cuadrangulares pubescentes. Hojas con 6-16 foliolos lineares, sésiles y mucronados, provistos de zarcillos simples o ramificados. Flores con pedúnculos diminutos de color violáceo-purpúreo o rara vez blanquecinas. El fruto es una legumbre de 1,5-7 cm de largo de color café-negruzco. La semilla es pequeña de forma esferoidal.

Distribución: Regiones Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos.

Hábitat: Orillas de caminos y terrenos agrícolas. Prefiere suelos fértiles y húmedos.

Usos comestibles: Las semillas se consumen cocidas en preparaciones de sopas o guisos. Las semillas molidas se añaden a la harina para la preparación de pan. Las hojas y tallos jóvenes se consumen cocidos en ensaladas. Además, con la cocción de las hojas se prepara un sucedáneo del té.

Usos medicinales: La harina obtenida a partir de las semillas tiene propiedades emolientes y resolutivas.

Observaciones: Es una especie fijadora de nitrógeno, de raíces profundas y crecimiento rápido, por lo que es una excelente candidata como acompañante para cultivos que requieran mayores concentraciones de nitrógeno. Esta planta fue un alimento base en la dieta de algunos grupos indígenas de occidente.

Trepadoras y Epífitas

Papita de monte, Papa cimarrona

Dioscorea bridgesii Griseb. ex Kunth

Dioscoreaceae

Descripción: Plantas herbáceas, volubles, rastreras o erectas, glabras. Raíces y rizomas tuberosos. Hojas membranáceas, lanceoladas, con la base acorazonada, con 5-9 nervios. Inflorescencias en panoja simple. Flores pequeñas, actinomorfas, dioicas, pequeñas, blancas a verdosas, con 6 tépalos. Fruto una cápsula ovoide, elíptica a triangular, coriácea, con 3 alas. Semillas 2 por lóbulo, planas.

Distribución: Regiones Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío.

Hábitat: Crece en laderas semi asoleadas de la cordillera de La Costa.

Usos comestibles: Los pequeños tubérculos de la papita de monte son comestibles cocidos. También pueden secarse y machacarse para elaborar una especie de harina. Se ha reportado que cada 100 g de tubérculo seco hay 8,5 g de agua, 6,0 g de proteína cruda, 0,6 g de lípidos crudos, 16,0 g de fibra cruda, 6,3 g de cenizas y 71,1 g de compuestos no-nitrogenados (carbohidratos).

Propagación: Las semillas se siembran en primavera, idealmente en invernadero. La germinación tiene lugar al cabo de un par de semanas. Durante su cultivo se debe procurar no exponer a sol directo, cuidando orientarla bajo el dosel de algún árbol.

Observaciones: El género *Dioscorea* comprende diversas especies comestibles, de las cuales varias conformaron parte de la dieta de algunos pueblos indígenas de Chile y otras son aún consumidas en otros lugares del mundo. Algunas especies del género son cultivadas por sus tubérculos, a las que comúnmente se les llama ñames.

Huanqui, Papita del monte

Dioscorea humifusa Poepp.

Dioscoreaceae

Descripción: Planta herbácea, voluble, rastrera o erecta, glabra. Raíces y rizomas tuberosos. Hojas membranáceas, anchamente ovadas, acorazonadas, reniformes, con 5-9 nervios. Inflorescencia masculina en racimos solitarios, la femenina en espiga solitaria, axilar. Flores pequeñas, actinomorfas, dioicas, pequeñas, blancas a verdosas, con 6 tépalos. Fruto una cápsula subredonda, de 6-8 mm de diámetro, coriácea, con 3 alas. Semillas 2 por lóbulo, planas.

Distribución: Regiones Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía.

Hábitat: Crece en laderas semi asoleadas de la cordillera de La Costa.

Usos comestibles: Los tubérculos del huanqui, al igual que en otras especies del género, son comestibles cocidos o deshidratados y machacados aprovechados como harina. Esta especie posee dos variedades comestibles: *humifusa* y *gracilis*. Se ha reportado que 100 g de tubérculos de la variedad *humifusa* contienen 9,9 g de agua, 3,6 g de proteína cruda, 0,9 g de lípidos crudos, 7,3 g de fibra cruda, 7,2 g de cenizas y 81,0 g de compuestos no-nitrogenados (carbohidratos). Mientras que para la variedad *gracilis* se indican 9,6 g de agua, 5,3 g de proteína cruda, 0,8 g de lípidos crudos, 12,4 g de fibra cruda, 4,1 g de cenizas y 77,4 g de compuestos no-nitrogenados.

Propagación: Las semillas se siembran en primavera, idealmente en invernadero. La germinación tiene lugar al cabo de un par de semanas. Durante su cultivo se debe procurar no exponer a sol directo, cuidando orientarla bajo el dosel de algún árbol.

Observaciones: Una de las especies utilizadas en la antigüedad como alimento, al igual que otras del género. La planta vegeta en temporada cálida y permanece latente en temporada fría.

Poe, Puñeñe, Chupón, Calilla, Chupalla

Fascicularia bicolor (Ruiz & Pav.) Mez

Bromeliaceae

Descripción: Planta epífita. Hojas de hasta 50 cm de largo, ápices agudos y borde espinoso aserrado, con espinas basales recurvadas. Inflorescencia de entre 21-40 flores, rodeadas de brácteas más largas que las flores masculinas, marfileñas y laciniadas serradas. Fruto con semillas globosas.

Distribución: Valparaíso, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén.

Hábitat: Especie endémica que epifita rocas o troncos de árboles en el litoral.

Usos comestibles: Se consume la pulpa fresca. Además, se aprovechan sus frutos carnosos chupando la base, ya que éstos son dulces y refrescantes.

Usos medicinales: Sus semillas tienen gran poder catártico.

Propagación: Se propaga por semillas, idealmente recién colectadas. Estas se siembran en almácigo estratificado en otoño, en una mezcla de suelo, una parte de compost por una de arena y una parte de cáscara de arroz. También se multiplica por separación de matas adultas en otoño.

Observaciones: Planta ornamental que requiere ambientes húmedos para crecer. Tradicionalmente su infrutescencia se conoce como huada.

Coguilera, Boqui-cóguil, Coile, Coguilvoqui, Collivoqui, Cógüil

Lardizabala biternata Ruiz & Pav.

Lardizabalaceae

Descripción: Enredadera perenne, de hasta 6 m de altura, voluble. Tallos gruesos, de color gris claro, los jóvenes con zarcillos. Hojas muy lustrosas, bi o trifoliadas. Planta dioica, las flores masculinas crecen en racimos axilares, las femeninas solitarias, ambas de color púrpura. El fruto es una baya grande, granulosa, cilíndrico globosa, de aproximadamente 5 cm de largo, color amarillento.

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

Hábitat: Trepa sobre árboles del bosque y quebradas, o extendiéndose sobre el suelo húmedo del sotobosque, en las cordilleras de La Costa y de Los Andes.

Usos comestibles: Los frutos de la coguilera, llamados coile, cogüil, o chanchitos, son de pulpa blanca, abundante, dulce y aromática, de muy buen sabor. Estos se consumen frescos, aunque también es posible elaborar salsas para postres, dulces y otras muchas preparaciones de repostería. Con los mismos frutos se hace un licor artesanal que se usa como aperitivo o bajativo.

Propagación: Se propaga por almácigo estratificado en otoño. Conviene utilizar las semillas antes que el fruto esté totalmente maduro (cuando comienza a pasar del verde al amarillo). El suelo debe componerse por una parte de arena, una de compost, una de tierra de jardín y media de turba, remojada 24 horas antes.

Observaciones: Bella trepadora que se usa para cubrir rejas, glorietas y muros. Ornamental por follaje y flores. Debido a su intensa recolección en las últimas décadas y la destrucción de su hábitat natural, entre otros factores, sus poblaciones son cada vez más reducidas. Por este motivo, se recomienda su cultivo por sobre su recolección.

Quilineja, Coral, Azahar, Palma

Luzuriaga radicans Ruiz & Pav.

Alstroemeriaceae

Descripción: Arbusto trepador perenne. Hojas de hasta 4 cm de largo, de 4-13 nervios paralelos. Flores perfumadas, con pedúnculos articulados en la base, reunidos de 2-4. Los frutos son bayas rojo anaranjadas en la madurez. Semillas angulosas de color amarillento.

Distribución: Regiones O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos, Aysén.

Hábitat: Crece en el sotobosque, donde trepa en los troncos de los árboles.

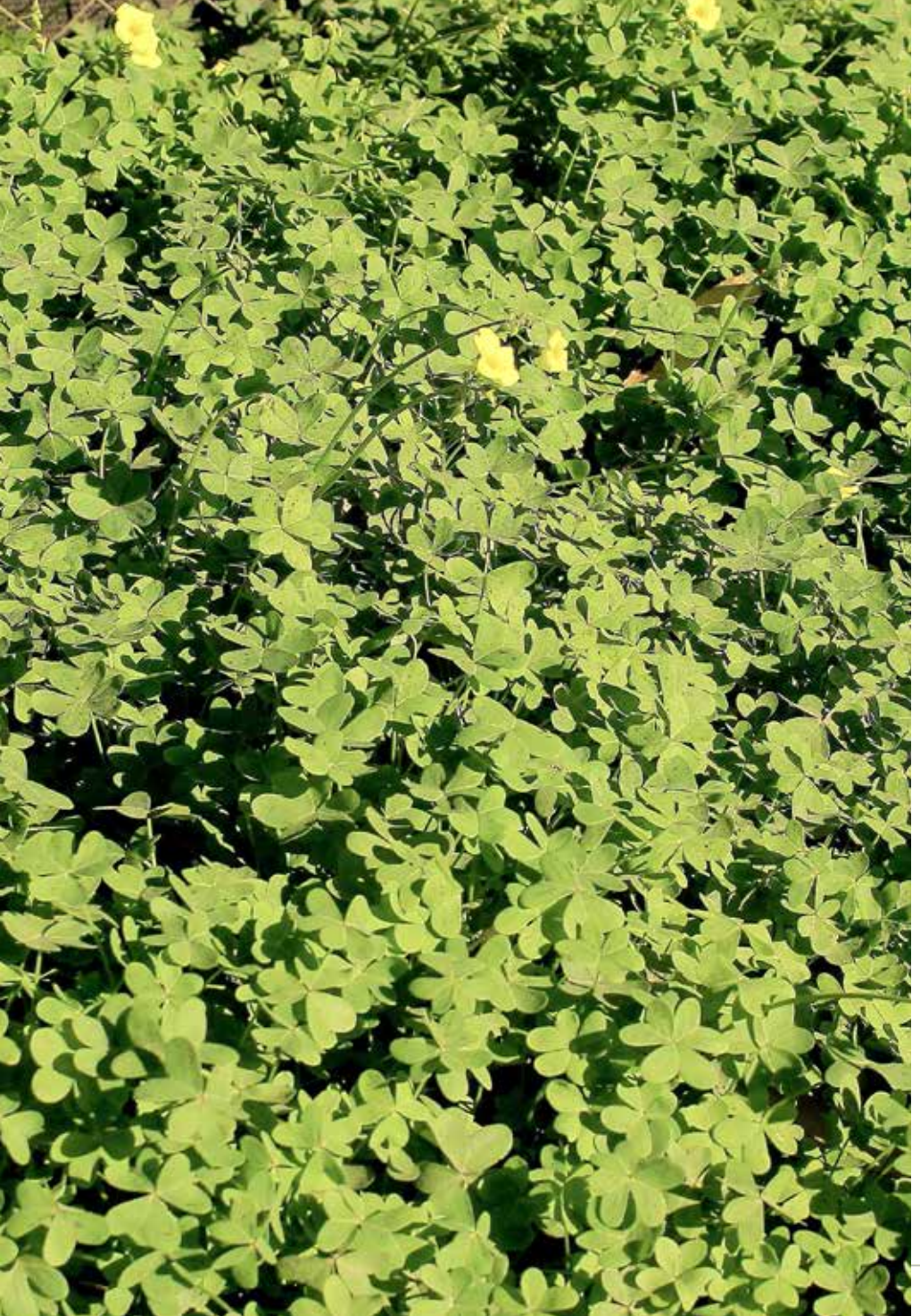
Usos comestibles: Sus frutos se comen frescos o secos, de agradable sabor. Se pueden aprovechar para hacer dulces o decorar productos de repostería.

Usos medicinales: Los frutos se usan para bajar la fiebre y el zumo se aplica como colirio en los ojos.

Propagación: Se reproduce en otoño, por semilla macerada en almácigo estratificado. Se siembra en una mezcla de suelo que contenga compost, tierra ácida, arena en partes iguales y media de turba remojada 24 horas antes. También se multiplican por esquejes tratados con enraizante y se plantan en cama fría de arena en verano.

Observaciones: Especie de alto valor ornamental, ideal para usar como cubresuelos en zonas húmedas y también para que trepen por los árboles. Sus frutos serían abortivos, por lo que se recomienda no consumirlos durante el embarazo.

Glosario medicinal
Glosario botánico
Referencias
Créditos fotográficos
Índices



GLOSARIO MEDICINAL

AFRODISÍACO: Que aumenta el deseo sexual.
ANTIÁCIDO: Sustancia que ayuda a reducir la acidez gástrica.
ANALGÉSICO: Medicamento que se utiliza para calmar dolores de distinto origen.
ANTIARTRÍTICO: Compuesto que se emplea para prevenir o combatir la artritis.
ANTIDIARREICO: Que previene la diarrea.
ANTIESCORBÚTICO: Que sirve para disminuir los síntomas producidos por el escorbuto.
ANTIESPASMÓDICO: Sustancia que previene o calma los espasmos musculares.
ANTIHELMÍNTICO: Que se utiliza para el tratamiento de la helmintiasis, es decir, para eliminar los gusanos intestinales.
ANTIHEMORROIDAL: Que se utiliza para combatir o aliviar los dolores producidos por las hemorroides.
ANTIINFLAMATORIO: Cualidad de prevenir la inflamación de los tejidos.
ANTIRREUMÁTICO: Medicamento que se utiliza para prevenir o remediar el reumatismo.
ANTISÉPTICO: Compuesto que previene o reduce el crecimiento de microorganismos.
ANTISIFILÍTICO: Utilizado para prevenir o apaciguar los síntomas producidos por sífilis.
ANTITUSIVO: Aquello que previene o reduce la tos.
ASTRINGENTE: Sustancia con la propiedad de contraer y producir sequedad en los tejidos.
CARDIOESTIMULANTE: Aquel compuesto que estimula el sistema cardiovascular.
CARMINATIVO: Que disminuye la generación de gases intestinales.
CATAPLASMA: Preparación realizada mediante la cocción del órgano de interés de la planta y que se aplica externamente con el fin de disminuir el dolor.
CATÁRTICO: Aquella sustancia que acelera la defecación.
DEPURACIÓN: Acción de eliminar sustancias nocivas para el cuerpo.
DESCONGESTIONANTE: Sustancia que elimina o reduce la congestión nasal.

DESINFLAMATORIO: Agente que reduce o elimina la inflamación o hinchazón de tejidos.
DESINTOXICANTE: Propiedad de eliminar los efectos tóxicos producidos por una sustancia.
DIGESTIVO: Que facilita o mejora el tránsito intestinal.
DIURÉTICO: Aquello que aumenta la eliminación del agua a través de la de orina.
EMENAGOGO: Propiedad de facilitar el flujo sanguíneo al útero y con ello estimular la menstruación.
EMOLIENTE: Cualidad de ablandar o relajar alguna dureza o inflamación.
EXPECTORANTE: Aquello que facilita la expulsión de los exudados bronquiales o nasales.
FEBRÍFUGO: Propiedad de una sustancia para reducir la fiebre o temperatura corporal.
FUNGICIDA: Que impide el crecimiento o elimina a los hongos.
GALACTOGOGO: Propiedad de una sustancia para aumentan la secreción de leche en las glándulas mamarias.
HIPOTENSOR: Propiedad de reducir la presión arterial.
LAXANTE: Utilizado para facilitar la evacuación de los excrementos del intestino.
PURGANTE: Medicamento que mejora el tránsito intestinal.
SUDORÍFICO: Aquello que favorece la secreción del sudor.
TINTURA: Maceración de una planta en alcohol, con el fin de extraer sus principios activos.
TISANA: Bebida que se consigue mediante el hervor de plantas.
TÓNICO: Sustancia que reconstituye el funcionamiento normal del sistema, provocando un aumento de la energía corporal.

GLOSARIO BOTÁNICO

ACRESCENTE: Cáliz o la corola que sigue creciendo después de fecundada la flor.
ACTINOMORFA: Tipo de flor con simetría radial.
AQUENIO: Fruto seco que se caracteriza por no eliminar la única semilla que posee.
BAYA: Fruto indehiscente de forma globosa con el epicarpio delgado y mesocarpio carnoso-jugoso.
CÁLIZ: Verticilo floral caracterizado por tener sépalos que frecuentemente están fusionados, generalmente de color verdoso.
CORIÁCEO: De consistencia recia, pero con cierta flexibilidad, similar al cuero.
EPICARPIO: Capa externa de las tres que forman el pericarpio de los frutos.
ESPIGUILLA: Pequeña espiga formada por una o más flores sésiles sobre un raquis articulado y protegida por brácteas estériles denominadas glumas.
GLABRO: Que es carente de pelo o vello.
DECUMBENTE: Se refiere a los tallos que no son erectos o que tienden a crecer tendidos sobre el suelo.
DENTADO: Se refiere generalmente a las hojas que poseen protuberancias similares a dientes.
DIOICO: Especie que posee las estructuras reproductoras de ambos sexos en diferentes individuos.
DRUPA: Fruto monospermo de mesocarpo carnoso, coriáceo o fibroso que rodea un endocarpo leñoso.
ENVÉS: Parte inferior o abaxial de la hoja.
ESCABROSO: Que tiene una textura áspera al tacto, principalmente por la presencia de tricomas.
ESPIGAS: Inflorescencia racimosa de forma alargada que se caracteriza por tener flores sésiles.
ESQUIZOCARPO: Fruto indehiscente, que al momento de madurar se separa en mericarpios que poseen una semilla cada uno.
ESTÍPULA: Apéndice que se dispone en la base del pecíolo.
ESTOLÓN: Brote lateral del tallo con forma delgada-alargada que tiene como función la propagación vegetativa.
GLOMÉRULO: Inflorescencia que tiene una forma globosa.

HAZ: Parte superior o adaxial de la hoja.
INDEHISCENTE: Fruto que al llegar a la madurez no se abre.
INFLORESCENCIA: Conjunto agrupado de flores que se encuentran dispuestas en un patrón determinado.
LAXO: De textura poco densa.
LÍGULA: Tipo de flor con forma de lengua.
MESOCARPIO: Capa intermedia de las tres que forman el pericarpio de los frutos.
MONOICO: Especie que posee las estructuras reproductoras de ambos sexos en el mismo individuo.
NUEZ: Fruto seco indehiscente, monospermo y con un pericarpio duro que deriva de un ovario ínfero cuya pared está endurecida.
PALUSTRE: Planta que crece asociada a cuerpos de agua.
PANÍCULA: Inflorescencia ramificada de aspecto piramidal en el que las ramitas van disminuyendo su tamaño a medida que se avanza hacia el ápice.
PAPILONADA: Flor de las leguminosas, llamada así por su apariencia similar a la de una mariposa.
PECIOLO: Apéndice de la hoja que une a la lámina con el tallo.
PEDÚNCULO: Apéndice que sostiene a la flor, inflorescencia o fruto.
PERENNE: Planta que tiene un ciclo de vida de tres años o más.
PERICARPIO: Parte exterior del fruto de las plantas que envuelve las semillas.
PILOSO: Órgano con presencia de tricomas.
RACIMO: Inflorescencia alargada en el que las flores poseen pedicelo.
RIZOMA: Tallo subterráneo de crecimiento horizontal, se diferencia de la raíz por la presencia de yemas, nudos y entrenudos.
SÉSIL: Cualquier órgano vegetal desprovisto de pie o soporte.
TUBÉRCULO: Tallo engrosado subterráneo provisto de yemas.
UMBELA: Inflorescencia racimosa en donde las flores emergen desde el mismo punto y los pedicelos tienen la misma longitud.
VAINA: Base de la hoja de forma tubular y alargada que envuelve total o parcialmente el tallo.

REFERENCIAS

Ahmad M., Masood S., Sultana S., Hadda T. B., Bader, A., Zafar, M. 2015. Antioxidant and nutraceutical value of wild medicinal *Rubus* berries. Pakistan Journal of Pharmaceutical Sciences 28(1): 241-247.

Alberski, J., Grzegorcyzyk, S., Kozikowski, A., Olszewska, M. 2009. Habitat occurrence and nutrition value of *Achillea millefolium* L. in grasslands. Journal of Elementology 14(3): 429-436.

Alvarado, A., Baldini, A., Guajardo, F. 2012. Árboles urbanos de Chile. Programa de arborización: Un Chileno, un árbol. Editora e imprenta Maval Ltda, Chile. 368 pp.

Al-Snafi, A. 2013. Medical importance of *Cichorium intybus* - A review. Journal Of Pharmacy 6(3): 41-56.

Armesto, J. J., Villagran, C., Arroyo, M. K. 1996. Ecología de los bosques nativos de Chile. Editorial Universitaria, Chile. 469 pp.

Atkinson, M., Atkinson, E. 2002. *Sambucus nigra* L. Journal of Ecology 90(5): 895-923.

Baeza, M. 1936. Plantas chilenas de fruto comestible. Revista chilena de historia natural 40(1): 181-187.

Benedetti, S., Barros, S. 2011. Boldo (*Peumus boldus* Mol.). Rescate de un patrimonio natural chileno. Manejo sustentable y valoración de sus productos. Instituto Forestal, Chile. 235 pp.

Benedetti, S. 2012. Monografía de Espino (*Acacia caven* (Mol.) Mol.) Instituto Forestal, Chile. 71 pp.

Bianco, V., Santamaría, P., Elia, A. 1998. Nutritional value and nitrate content in edible wild species used in southern Italy. Acta Horticulturae 467(1): 71-87.

Couplan, F., Styner, E. 2006. Guía de las plantas silvestres comestibles y tóxicas. Lynx, España. 415 pp.

Damascos, M., Arribere, M., Svriz, M., Bran, D. 2008. Fruit mineral contents of six wild species of the North Andean Patagonia, Argentina. Biological Trace Element Research 125(1): 72-80.

Department of the Army. 2003. The illustrated guide to edible wild plants. The Lyon Press, Estados Unidos. 164 pp.

Diaz, J., Torres, P., Hepp, J., Celis, J. L. 2010. Verdes raíces: flora nativa y sus usos tradicionales. Amanuta, Chile. 112 pp.

Domínguez, E. 2012. Flora nativa Torres del Paine. Ocho Libros, Chile. 344 pp.

Fuentes, N., Pauchard, A., Sánchez, P., Esquivel, J., Marticorena, A. 2013. A new comprehensive database of alien plant species in Chile based on herbarium records. Biological Invasions 15(4): 847-858.

Cádenas, R., Villagrán., C. 2005. Chiloé, botánica de la cotidianidad: Relación del chilote con su entorno natural: plantas curativas, mágicas, alimenticias, tintóreas, madereras, artesanales. Consejo Nacional del Libro y La Lectura, Chile. 365 pp.

Gajardo, R. 1994. La vegetación natural de Chile. Clasificación y distribución geográfica. Editorial Universitaria, Chile. 165 pp.

García-Herrera, P., Sánchez-Mata, MC., Cámara, M., Fernández-Ruiz, V., Díez-Marqués, C., Molina, M., Tardío, J. 2014. Nutrient composition of six wild edible Mediterranean Asteraceae plants of dietary interest. Journal of Food Composition and Analysis 34(2): 163-170.

Gold, K., Leon-Lobos, P., Way, M. 2004. Manual de recolección de semillas de plantas silvestres para conservación a largo plazo y restauración ecológica. Instituto de Investigaciones Agropecuarias, Centro Regional de Investigación Intihuasi, Chile. Boletín INIA N° 110, 62 pp.

Guil, J. L, Torija, M., Gimenez, J., Rodríguez-García, I., Giménez, A. 1996. Oxalic acid and calcium determination in wild edible plants. Journal of Agricultural and Food Chemistry 44(7): 1821-1823.

Guil, J. L. 2001. Nutritional composition of Plantago species (*P. major* L., *P. lanceolata* L., and *P. media* L.). Ecology of Food and Nutrition 40(5): 481-495.

Guil, J. L., Campra, P., Torija, ME. 1999. Mineral elements determination in wild edible plants. Ecology of Food and Nutrition 38(3): 209-222.

Guil, J. L, Rodriguez-Garcia, I. 1999. Lipids classes, fatty acids and carotenes of the leaves of six edible wild plants. European Food Research and Technology 209(5): 313-316.

Guil, J.L., Rebolloso-Fuentes, Torija, M. E. 2003. Fatty acids and carotenoids from Stinging Nettle (*Urtica dioica* L.). Journal of Food Composition and Analysis 16(2): 111-119.

Guil, J. L, Rodríguez-García, I., Torija, E. 1997. Nutritional and toxic factors in selected wild edible plants. Plant Foods for Human Nutrition 51(2): 99-107.

Hechenleitner, P., Gardner, M., Thomas, P., Echeverría, C., Escobar, B., Brownless, P., Martínez, C. 2005. Plantas Amenazadas del Centro-Sur de Chile. Universidad Austral de Chile y Real Jardín Botánico de Edimburgo, Chile. 188 pp.

Hernández, B., Leon, J. E. 1992. Cultivos marginados, otra perspectiva de 1942. FAO, Italia. 339 pp.

Hoffmann, A. 1995. El árbol urbano en Chile. Fundación Claudio Gay, Chile. 255 pp.

Hoffmann, A. 1995. Flora silvestres de Chile: zona central. Fundación Claudio Gay, Chile. 255 pp.

Hoffmann, A. 2000. Enciclopedia de los bosques chilenos: conservación, biodiversidad, sustentabilidad. Colección voces del bosque, Chile. 351 pp.

Hoffmann, A., Helmut, W. 2004. Cactáceas en la flora silvestre de Chile. Fundación Claudio Gay. 307 pp.

Hoffmann, A. 2015. Plantas que comemos, 2° Ed. Instituto de Ecología y Biodiversidad, Chile. 101 pp.

Jimenez, P., Masson, L., Quitral, V. 2013. Composición química de semillas de chía, linaza y rosa mosqueta y su aporte en ácidos grasos omega-3. Revista chilena de nutrición 40(2): 155-160.

Lamarque, A., Fortunato, R., Maestri, D., Guzman, C. 2000. Seed components and taxonomy of some *Acacia* species. Biochemical Systematics and Ecology 28(1): 53-60.

Lamarque, A., Maestri, D., Zigadlo, J., Guzman C. 2000. Chemical evaluation of *Geoffroea decorticans* seeds and source of oil and protein. Grasas y aceites 50(4): 241-243.

Loewe, V., Klein, F., Pineda, G. 1997. Monografía de avellano chileno (*Gevuina avellana*). Instituto Forestal, Chile. 45pp.

Matthei, O. 1995. Manual de Malezas que crecen en Chile. Universidad de Concepción. Chile. 545 pp.

Marticorena, A., Alarcon, D., Abello, L., Atala, C. 2010. Plantas trepadoras, epífitas y parásitas nativas de Chile: guía de campo. CORMA, Chile. 290 pp.

Medel, R., Botto-Mahan, C., Smith-Ramírez, C., Méndez, M., Ossa, C., Caputo, L., Gonzáles, W. 2002. Historia natural cuantitativa de una relación parásito-hospedero: el sistema *Tristerix*-cactáceas en Chile semiárido. Revista chilena de historia natural 75 (1): 127-140.

Menegoz, K., Zapata, A. 2017. Flora cordillera del Ñuble y sus usos tradicionales. Consejo Nacional del Libro y La Cultura, Chile. 196 pp.

Mersey, L., Reinoso, F., Riquelme, F. 2015. Experiencias en propagación y cultivo de especies de plantas andinas de ambientes zonales y azonales de la Región de

Antofagasta, Chile. Chloris Chilensis Año 18. N°1. URL: http://www.chlorischile.cl/sapunta-mersey/sapunta-final%20.htm.

Ministerio de Salud de Chile. 2010. Medicamentos herbarios tradicionales. Consultado: Febrero 2016. Disponible en http://web.minsal.cl/sites/default/files/files/Libro%20MHT%202010.pdf

Montenegro, G. 2000. Chile, nuestra flora útil: guía de uso apícola, medicinal, folclórica, artesanal y ornamental. Ediciones Universidad Católica de Chile, Chile. 267 pp.

Mösbach, E. 1999. Botánica indígena de Chile. Museo de Arte Precolombino, Chile. 140 pp.

Muiño, W. 2012. Estudio etnobotánico de plantas usadas en la alimentación de los campesinos del noroeste de la pampa argentina. Chungará, Revista de Antropología Chilena 44(3): 389-400.

Munoz, M., Barrera, E., Meza, I. 1981. El uso medicinal y alimenticio de plantas nativas y naturalizadas en Chile. Publicación Ocasional N° 33. Museo Nacional de Historia Natural. 91 pp.

Muñoz, M., Moreira-Muñoz, A. 2003. Alstroemerias de Chile: Diversidad, distribución y conservación. Taller La Era, Chile. 140 pp.

Navarro-González, I., González-Barrio, R., García-Valverde, V., Bautista-Ortin, A. B., Periago, M. J. 2015. Nutritional composition and antioxidant capacity in edible flowers: characterisation of phenolic compounds by HPLC-DAD-ESI/MSn. International Journal of Molecular Sciences 16(1): 805-822.

Navas, E. 1976. Flora de la cuenca de Santiago de Chile, Tomo II. Ediciones de la universidad de Chile, Chile. 559 pp.

Navas, E. 1979. Flora de la cuenca de Santiago de Chile, Tomo III. Ediciones de la universidad de Chile, Chile. 509 pp.

Niemeyer, H., Teillier, S. 2007. Aromas de la flora nativa de Chile. Universidad de Chile, Chile. 447 pp.

Niizu, P., Rodríguez-Amaya, D. 2005. Flowers and Leaves of *Tropaeolum majus* L. as Rich Sources of Lutein. Journal of food science 70(9): 605-609.

Orralabis, C., Gorostegui, H., Calandri, E., Guzman, C. 2013. Obtención y caracterización de harinas elaboradas a partir del fruto maduro de *Geoffroea decorticans* "Chañar" de la zona centro-oeste de la provincia de Formosa, Argentina. Natura neotropicalis 44(1): 29-40.

Osborne, B., Cullen, A., Jones, P., Campbell, G. 1992. Use of nitrogen by the Nostoc-*Gunnera tinctoria* (Molina) Mirbel symbiosis. New phytologist 120(4): 481-487.

Pardo, O., Pizarro, J. L. 2013. Chile: plantas alimentarias prehispánicas. Ediciones Parina, Chile. 431 pp.

Pardo de Santayana, M., Morales, R., Aceituno, L., Molina, M. 2014. Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, España. 411 pp.

Pereira, C., Barros, L., Carvalho, A. M., Ferreira, I. 2011. Nutritional composition and bioactive properties of commonly consumed wild greens: Potential sources for new trends in modern diets. Food Research International 44(9): 2634-2640.

Petzold, G., Catril, C., Duarte, C. 2006. Caracterización fisicoquímica de peciolos del pangue (*Gunnera tinctoria*). Revista chilena de nutrición 33(3): 539-543.

PFAF. 2016. Plants For A Future. Consultado: Febrero, 2016. Disponible en http://pfaf.org/user/default.aspx

Piera, J. 2006. Plantas silvestres y setas comestibles del Valle de Ayora-Cofrentes. Grupo acción local valle Ayora-Cofrentes, España. 166 pp.

Pirone, B., Ochoa, M., Kesseler, A., Michelis, A. 2005. Evolución de la concentración de ácido ascórbico durante el proceso de deshidratación de frutos de la rosa mosqueta (*Rosa eglanteria* L.). Revista de Investigaciones Agropecuarias 31(1): 85-98.

Planella, MT., Falabella, F., Belmar, C., Quiroz L. 2014. Huertos, chacras y sementeras. Plantas cultivadas y su participación en los desarrollos culturales de Chile central. Revista española de antropología americana 44 (2): 495-522.

Raccuia, S., Melilli, L. 2010. Seasonal dynamics of biomass, inulin, and water-soluble sugars in roots of *Cynara cardunculus* L. Field Crops Research 116(1): 147-153.

Rapoport, E., Ladio, A., Sanz, E. 2003. Plantas comestibles de la Patagonia andina argentino-chilena. Parte I. Universidad Nacional del Comahue, Centro Regional Universitario Bariloche, Argentina. 81 pp.

Rapoport E, Marzocca A, Drausal B. 2009. Malezas comestibles del cono sur y otras partes del planeta. INTA, Argentina. 216 pp.

Richi, M., Abello, L. 2012. Joyas de Doñihue y la R. N. Roblería del Cobre de Loncha. CONAF, Chile. 120 pp.

Ricci, M. 2010. Guia de reconocimiento de especies arboreas nativas de la Region de O'Higgins (Chile). = Identificaction Guide of native tree species of O'Higgins Region (Chile). CONAF, Chile. 120 pp.

Riedemann, P., Aldunate, G., Teillier, S. 2001. Flora nativa de valor ornamental, identificación y propagación. Chile, zona norte. Editorial Andrés Bello. 404 pp.

Riedemann, P., Aldunate, G. 2003. Flora nativa de valor ornamental, identificación y propagación. Chile, zona sur. Editorial Andrés Bello, Chile. 515 pp.

Riedemann, P., Aldunate, G., Teillier, S. 2008. Flora nativa de valor ornamental, identificación y propagación. Chile, zona Cordillera de Los Andes. Editorial Andrés Bello, Chile. 674 pp.

Riedemann, P., Aldunate, G., Teillier, S. 2011. Flora nativa de valor ornamental, identificación y propagación. Chile, zona sur y austral. 2ª Edición. Editorial Andrés Bello, Chile. 526 pp.

Riedemann P, Aldunate G, Teillier S. 2014. Arbustos nativos ornamentales del centro-sur de Chile. Guía de campo. CORMA, Chile. 308 pp.

Rodriguez, R., Matthei O., Quezada, M. 1983. Flora arbórea de Chile. Editorial de la Universidad de Concepción, Chile. 408 pp.

Romano, A., Goncalves, S. 2015. Plantas silvestres comestíveis do Algarve, Portugal. Universidade do Algarve. 168 pp.

Romojaro, A., Botella, M. A, Obon, C., Pretel, M. T. 2013. Nutritional and antioxidant properties of wild edible plants and their use as potential ingredients in the modern diet. International Journal of Food Sciences and Nutrition 64(8): 944-952.

Rossen, J. 1994. Arqueobotánica de cerro de la gran compañía. Consultado: Enero, 2015. Disponible en http://www.arqueologia.cl/actas2/rossen.pdf

Ruiz, A., Hermosin-Gutiérrez, I., Vergara, C., Von Baer, D., Zapata, M., Hitschfeld, A., Obando, L., Mardones, C. 2013. Anthocyanin profiles in south Patagonian wild berries by HPLC-DAD-ESI-MS/MS. Food Research International 51(2): 706-713.

SAG. 2012. Flora agropecuaria de Aysen. SAG, Chile. 507 pp.

Salah, O., Yagi, S. 2011. Nutritional composition of *Prosopis chilensis* (Molina) Stuntz leaves and pods from Sudan. African Journal of Food Science and Technology 2(4): 79-82.

Schmeda-Hirschmann, G. 1995. *Madia sativa*, a potential oil crop of Chile central. Economic botany 49(3): 257-259.

Schmeda-Hirschmann, G., Razmilic, I., Gutierrez, M., Loyola, J. 1999. Proximate composition and biological activity of food plants gathered by chilean Amerindians. Economic Botany 53(2): 177-187.

Schrickel, S., Bittner, M. 20120. La salud en nuestras manos. Plantas medicinales en Chile, riqueza natural y científica. Editora y gráfica Lamas, Chile. 220 pp.

Senoret, F., Acosta, J. P. 2013. Cactáceas nativas de Chile: Guía de campo. CORMA, Chile. 250 pp.

Trivelli, M., Huerta, J. 2014. Alcances sobre flora y vegetación de la Cordillera de Los Andes: Región de Antofagasta. 1ª. Ed. Ministerio de Agricultura, Servicio Agrícola y Ganadero, Chile. 319 pp.

Trivelli, M., Huerta, J. 2009. Alcances sobre flora y vegetación de la Cordillera de Los Andes: Región de Arica Parinacota y Región de Tarapacá. 2ª. Ed. Ministerio de Agricultura, Servicio Agrícola y Ganadero, Chile. 180 pp.

Turan, M., Kordali, S., Zengin, H., Dursun, A., Sezen, Y. 2010. Macro and micro mineral content of some wild edible leaves consumed in Eastern Anatolia. Acta Agriculturae Scandinavica, Section B - Soil & Plant Science 53(3): 129-137.

Uddin, M. K., Juraimi, A., Hossain, M. S., Nahar, M. A., Ali, M. E., Rahman, M. M. 2014. Purslane Weed (*Portulaca oleracea*): A Prospective Plant Source of Nutrition, Omega-3 Fatty Acid, and Antioxidant Attributes. The Scientific World Journal Volume 2014, Article ID 951019, 6 pages.

Upton, R. 2013. Stinging nettles leaf (*Urtica dioica* L.): Extraordinary vegetable medicine. Journal of herbal medicine 3(1): 9-38.

USDA 2015. United States Department of Agriculture. Consultado: Enero, 2015. Disponible en https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search

Vidal, J., Rojas, J. 2014. Propagación de flora nativa. Editorial Corporación Instituto de Ecología y Biodiversidad, Chile. 112 pp.

Villagrán, C., Castro, V. 2003. La ciencia indígena de Los Andes del norte de Chile. Editorial Universitaria, Chile. 362 pp.

Villaseñor, R. 1998. Guía para el reconocimiento de las especies arbóreas y arbustivas en el parque nacional la campana. Corporación Nacional Forestal, Chile. 207 pp.

Wills, R., Wong, A., Scriven, F., Greenfield, H. 1984. Nutrient Composition of Chinese Vegetables. Journal of Agricultural and Food Chemistry 32(2): 413-416.

Zardini, E. 1992. *Madia sativa* Mol. (Asteraceae-Heliantheae-Madiinae): An Ethnobotanical and Geographical Disjunct. Economic botany 46(1): 34-44.

Zin, J. 1992. La salud por medio de las plantas medicinales. Escuela Tipográfica La Gratitud Nacional, Chile. 386 pp.

CRÉDITOS DE LAS FOTOGRAFÍAS E ILUSTRACIONES

Los siguientes autores, dispuestos alfabéticamente según sus nombres, colaboraron gentilmente con las fotografías e ilustraciones mencionadas a continuación, las restantes fotografías pertenecen a los autores de esta Guía de Campo, Sebastián Cordero, Lucia Abello y Francisca Galvez:

Alain de Trenqualye: *Dioscorea humifusa, Typha angustifolia* (a)

Arón Cádiz: *Eulychnia acida* (a, b, d), *Hoffmannseggia glauca, Echinopsis chiloensis* (b)

Constanza García: *Levisticum officinale*

Daniel Pezoa: *Schinus polygamus* (a)

Diego Núñez: *Rubus geoides (*b)

Eitel Thielemann: *Chusquea quila* (a, c, d), *Schinus areira, Eulychnia acida* (c)

Francisca Greene: *Geoffroea decorticans*, *Prosopis alba* (a)

Francisco Espinoza: *Berberis darwinii*

Francisco Lira: *Bromus catharticus, Malva nicaeensis, Malva parviflora*

Jonás Arenas: *Helianthus tuberosus, Physalis viscosa*

Josué Donoso: Todas las ilustraciones

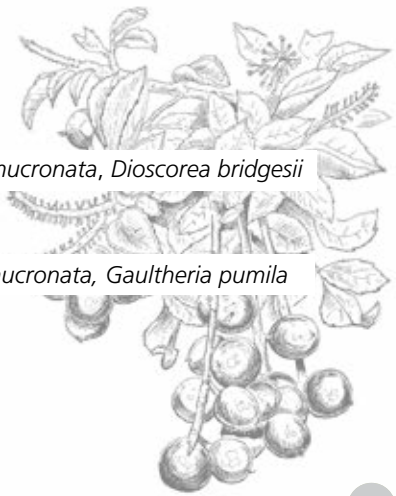
Mario Bartolo: *Fascicularia bicolor* (a)

Pedro Vargas: *Lardizabala biternata* (Portada)

René Canifrú: *Chusquea quila* (b), *Gaultheria mucronata*, *Dioscorea bridgesii*

Sebastián Lara: *Prosopis chilensis*

Sebastián Teillier: *Apium panul, Gaultheria mucronata, Gaultheria pumila*



ÍNDICE DE NOMBRES CIENTÍFICOS

Árboles y Arbustos

Acacia caven 28
Aloysia deserticola 30
Amomyrtus luma 32
Araucaria araucana 34
Aristotelia chilensis 36
Berberis actinacantha 38
Berberis darwinii 40
Berberis microphylla 42
Chusquea culeou 44
Chusquea quila 46
Clinopodium chilense 48
Cryptocarya alba 50
Drimys winteri 52
Echinopsis chiloensis 54
Empetrum rubrum 56
Ephedra chilensis 58
Eulychnia acida 60
Fabiana imbricata 62
Frankenia salina 64
Fuchsia magellanica 66
Gaultheria mucronata 68
Gaultheria phillyreifolia 70
Gaultheria pumila 72
Geoffroea decorticans 74
Gevuina avellana 76
Lithrea caustica 78
Luma apiculata 80
Lycium chilense 82
Margyricarpus pinnatus 84
Maytenus boaria 86
Muehlenbeckia hastulata 88
Myrceugenia planipes 90
Myrteola nummularia 92
Otholobium glandulosum 94
Oxalis gigantea 96
Peumus boldus 98
Prosopis alba 100
Prosopis chilensis 102
Prumnopitys andina 104
Ribes cucullatum 106
Ribes magellanicum 108
Ribes punctatum 110
Robinia pseudoacacia 112
Rosa rubiginosa 114
Rubus geoides 116
Rubus ulmifolius 118
Sambucus nigra 120
Schinus areira 122
Schinus latifolius 124
Schinus polygamus 126
Tristerix aphyllus 128
Ugni molinae 130

Herbáceas

Achillea millefolium 134
Alcea rosea 136
Alstroemeria aurea 138
Alstroemeria ligtu 140
Alstroemeria revoluta 142
Apium panul 144
Arjona patagonica 146
Arundo donax 148
Borago officinalis 150
Brassica rapa 152
Bromus catharticus 154
Carpobrotus edulis 156
Chenopodiastrum murale 158
Chenopodium album 160
Chrysanthemum coronarium 162
Cichorium intybus 164
Cynara cardunculus 166
Daucus carota 168
Erodium cicutarium 170
Erodium moschatum 172
Eryngium paniculatum 174
Foeniculum vulgare 176
Greigia sphacelata 178
Gunnera tinctoria 180
Helianthus tuberosus 182
Hoffmannseggia glauca 184
Hordeum murinum 186
Levisticum officinale 188
Madia chilensis 190
Madia sativa 192
Malva nicaeensis 194
Malva parviflora 196
Malva sylvestris 198
Mentha pulegium 200
Mimulus glabratus 202
Nasturtium officinale 204
Osmorhiza chilensis 206
Oxalis megalorrhiza 208
Oxalis perdicaria 210
Oxalis pes-caprae 212
Oxalis rosea 214
Parietaria judaica 216
Physalis viscosa 218
Plantago lanceolata 220
Plantago major 222
Portulaca oleracea 224
Potentilla chiloensis 226
Raphanus sativus 228
Rumex acetosella 230
Rumex conglomeratus 232
Rumex crispus 234
Sarcocornia fruticosa 236
Silybum marianum 238
Solanum maglia 240
Sonchus oleraceus 242
Taraxacum officinale 244
Tiquilia atacamensis 246
Tropaeolum majus 248
Typha angustifolia 250
Urtica dioica 252
Urtica urens 254
Veronica anagallis-aquatica 256
Vicia sativa 258

Trepadoras y Epífitas

Dioscorea bridgesii 262
Dioscorea humifusa 264
Fascicularia bicolor 266
Lardizabala biternata 268
Luzuriaga radicans 270

ÍNDICE DE NOMBRES COMUNES

Achicoria silvestre, Amargón 166
Alfilerillo 172
Alfilerillo, Relojito 170
Algarrobo blanco 100
Algarrobo chileno, Algarrobo 102
Apio del monte 188
Araucaria, Pehuén, Pino araucaria 34
Arjona, Papita piche, Papita dulce 146
Arrayán, Palo colorado, Quëtri, 80
Arverja, Arverjilla, Vicia común 258
Avellano 76
Berro 204
Boldo 98
Borraja 150
Brecillo, Mutilla, Uvilla de perdicita 56
Calafate, Michay, Michai, Deñe 42
Caña, Caña de castilla 148
Canelo, Fuñe, Foiye 52
Cardo mariano, Cardo lechero 238
Cardo penquero, Cardo de castilla 166
Cenizo, Quinoa negra 158
Cerraja, Cerrajilla 242
Chañar 74
Chaura, Chaurán, Chique, Sheúkk 68
Chaura, Chaurilla, Shal 72
Chaura, Murtillo, Chaura grande 70
Chilco, Chilca, Fuchsia 66
Chupalla 174
Chupón, Quiscal, Cai, Caj, Niyu 178
Churqui, Churco 96
Coguilera, Boqui-cóguil, Coile 268
Colihue, Culeu 44
Copao, Rumpa, Tuna de Copao 60
Coralillo 82
Culén, Culé 94
Culle, Vinagrillo, Oxalis bonsái 208
Culle, Vinagrillo, Vinagrillo rosado 214
Diente de león, Amargón 244
Doca, Frutilla de mar 156
Espino, Churque, Charco, Caven 28
Espuela de galán, Taco de reina 248
Falsa Acacia, Acacio 112
Flechilla, Cebadilla 186
Flor de mayo, flor dela perdiz 210
Frutilla de Magallanes, del chucao 116
Frutilla silvestre 226
Hierba del salitre 64
Hierba sosa, Espárrago de mar 236
Hinojo 176
Huanqui, Papita del monte 264
Huarapo, Daudapo, Zarapito 92
Huingán, Borocoi , Boroco, Molle 126
Kauchal 246
Lirio del campo, Rayen Cachu 142
Litre 78
Liuto amarillo, Amancay 138
Liuto, Mariposa del campo 140
Llantén, Llantén mayor 222
Lleuque, Uva de cordillera 104
Luma, Cauchao, Reloncaví 32
Madi, Madia, Melosa 190
Madi, Melosa, Pasto aceite 192
Maitén 86
Malva real, Malvavisco 136
Malva silvestre, Malva común 198
Malva, Malva común 194
Malva, Malva de flores pequeñas 196
Manzanillón, Manzanilla flor dorada 162
Maqui, Maque, Clon 36
Menta de árbol 48
Michay, Calafate 40
Milenrama 134
Molle 122
Molle, Molli, Pimiento 124
Murta, Murtillo, Murtilla, Uñi 130
Nalca, Ruibarbo chileno 180
Nomeolvides del campo, Verónica 256
Ortiga 254
Ortiga mayor 252
Panul 144
Papa cimarrona, Papa de zorro 240
Papa cuchi, Culchao 184
Papita de monte, Papa cimarrona 262
Parietaria, Hierba de los muros 216

Parrilla, Zarzaparrilla, Parriza 110
Parrillita, Parrilla de hojas chicas 106
Pasto del perro, Guilno, Huilmo 154
Patagua de Valdivia, Picha picha 90
Perejil de cerro, Ñonquin, Ñuukiñ 206
Perlilla, sabinilla, romerillo, perla 84
Peumo, Peumu, Peuñu 50
Pichi Romero 62
Pingo-pingo, Pinku-pinku 58
Placa, Berro amarillo, Berro 198
Poe, Puñeñe, Chupón, Calilla 266
Poleo 200
Quila 46
Quilineja, Coral, Azahar, Palma 270
Quilo, Mollaca, Voqui negro 88
Quinoa blanca, Cenizo, Quinguilla 160
Quintral del quisco 128
Quisco, Cacto, Quiscarudo, Guillave 54
Rábano silvestre, Rabanito 228
Rica-rica, Rika-rika, Rikarika, Kore 30
Richa, Palo Amarillo 38
Romaza 232
Romaza, Lengua de caballo 234
Romaza, Romacilla, Vinagrillo 230
Rosa mosqueta, Mosqueta 114
Sauco, Sauco negro 120
Siete venas, Llantén menor 220
Topinambur, Tupinambo 182
Totora 250
Uchuva, Uvilla, Capulí 218
Verdolaga 224
Vinagrillo 212
Yuyo, Nuucu, Mortaga 152
Zanahoria Silvestre 168
Zarzamora, Mora, Murra 118
Zarzaparrilla, Parrilla, Uvilla, Mulul 108

Plantas milenarias
Florita

Sagradas y milenarias plantas,
cuyos abanicos de colores nos seducen,
con peculiares aromas y texturas que conmueven
y gráciles formas merecedoras de admiración.

Siempre han estado presentes,
guiando sutilmente y con denuedo
para acompañar, proteger y alimentar,
desde los bosques o desde el jardín.

Abuelas de hechiceras y curanderas,
por años han decidido entre la vida o la muerte,
entre dar unas simples o complejas curas,
entre el alimentar nutrido o la escasez.

El humano poco gentil no ha valorado
todo aquello que la madre tierra le ha regalado,
donde la melisa cura toda angustia del alma
y la murta sacia toda necesidad del cuerpo.

CORMA

Corporación Chilena de la Madera