

HUERTA-JARDÍN CON PLANTAS MEDICINALES SILVESTRES Y NATIVAS EN LA PATAGONIA ANDINA

Ing. Agr. Amico, Ivana (1); Dra. Guajardo, Jimena (1)

(1) Estación Experimental Agroforestal INTA Esquel

INTRODUCCIÓN

A la hora de diseñar espacios verdes públicos o privados, es de vital importancia incorporar especies nativas. Dichas plantas se encuentran adaptadas a la región que habitamos, por lo que poseen menos requerimientos que especies de otros lados, y su interacción con la fauna y funga nativas contribuyen a la supervivencia y biodiversidad local.

Las plantas nativas nos conectan con el entorno en el que vivimos, con el bosque, con las tradiciones, la historia y la cultura del lugar. Las especies silvestres que no son de la zona pero que han logrado naturalizarse exitosamente, también resultan importantes porque muchas veces reportan usos en sus lugares de origen y constan de un interesante historial etnobotánico.

El concepto huerta-jardín, lo entendemos como la asociación de especies hortícolas con especies ornamentales (Graziano, 2016), y en la Región Patagónica hay diversos árboles, arbustos y plantas herbáceas (nativas y exóticas) que poseen propiedades y se pueden cultivar en jardines, huertas, invernáculos o dentro de nuestras casas. Algunas de ellas se pueden establecer como cortinas de protección, como el sauco (*Sambucus nigra*); otras se pueden plantar en cercos vivos, como el maqui (*Aristotelia chilensis*) (Fig. 1), maitén (*Maytenus boaria*), radial (*Lomatia hirsuta*), calafate (*Berberis microphylla*); algunas plantas se pueden plantar como cubre suelos como el capiquí (*Stellaria media*) y otras con fines paisajísticos u ornamentales, como el pañil (*Buddleja globosa*) (Fig. 2) o el notro (*Embothrium coccineum*) (Fig. 3).

Existen plantas herbáceas exóticas que durante mucho tiempo se consideraron malezas, con cierta estigmatización. Hierbas como el diente de león (*Taraxacum officinale*) (Fig. 4), llantén (*Plantago spp.*), capiquí (Fig. 5), ortiga (*Urtica urens*) y las malvas (*Malva spp.*), son medicinales y además poseen muchos nutrientes, por lo tanto, pueden ser alimento. Estas “malezas comestibles” también son consideradas buenezas, término que fue acuñado por el biólogo Rapoport, en alusión al uso que le dan numerosos pueblos del mundo a estas hierbas por su gran aporte nutricional (Rapoport et al., 2009).



Figura 1. Planta de Maqui



Figura 2. Pañil con flores



Figura 3. Notro



Figura 4. Diente de León



Figura 5. Capiquí. Especie muy frecuente en invernáculos y jardines en sitios húmedos.

Cultivar diversas especies asociadas, plantas aromáticas, medicinales nativas, permitirá tener mayor biodiversidad y sanidad. Además, se puede armar un botiquín natural partiendo de plantas que se multiplican y cultivan a partir de semillas, esquejes o división de matas. Algunas técnicas de propagación, se describen brevemente a continuación.

TÉCNICAS DE PROPAGACIÓN

Propagación sexual (por semillas):

Es un método muy sencillo y recomendable porque asegura la diversidad genética. A través de semillas se pueden cultivar diversas plantas silvestres como llantén, malva, diente de león y ortiga.

La mayoría de las especies nativas arbustivas y arbóreas se reproducen por semillas, como el radial, maitén, maqui, pañil, y calafate.

Aunque la siembra puede hacerse directamente en canteros, macetas o cajones. Lo ideal es sembrar en tubeteras, como se hace con las semillas de las verduras. En el caso de las especies arbustivas, generalmente necesitan un tratamiento pregerminativo.

Sustratos: Generalmente son a base de compost, arena volcánica y tierra. Se recomienda que la consistencia sea suelta y liviana.

Propagación asexual o vegetativa

Con este método se obtienen plantas con las mismas características genéticas que la planta madre, en otras palabras, clones. Hay plantas que tienen muy poca capacidad germinativa o su tiempo de germinación es muy largo, por lo que reproducirlas a través de esquejes o división de matas resulta una buena opción si se desea obtener plantas más rápidamente. Muchas especies leñosas, como el maqui, pañil, palo piche, calafate y paramela (*Adesmia boronioides*) se pueden multiplicar por estacas o esquejes. Otras como el capiquí o la milenrama (*Achillea millefolium*), se pueden reproducir por división de matas además de poder multiplicarlas por semillas.

a) Propagación por Esquejes:

Para hacer una planta por esqueje es importante seleccionar una planta madre vigorosa y sana. De esta planta se cortan esquejes (estacas o secciones de tallo leñoso) de unos 15 cm que contengan al menos 5 yemas. En la base de cada esqueje se realiza un corte a bisel por debajo de una yema y el extremo superior se corta por arriba de una yema. En el caso de esquejes de plantas con hojas perennes (por ejemplo, maqui y palo piche) se retiran las hojas inferiores de la parte que se entierra y se dejan pocas hojas en los ápices. Si las hojas son grandes, se recomienda cortarlas a la mitad para evitar que la energía del esqueje vaya al follaje y se deshidrate. Para favorecer el crecimiento de raíces se pueden utilizar hormonas de enraizamiento, por ejemplo, ácido naftalenacético (ANA). Opciones caseras de enraizantes pueden ser la decocción de ramas de sauce (agua de sauce), harina de lino o agua de lentejas.



En el caso del agua de sauce, se remojan las estacas por un par de horas y luego se entierran, mientras que, si se utiliza harina de lino, las estacas se introducen un momento antes en la harina y después se llevan a tierra. Las lentejas tienen hormonas enraizantes llamadas auxinas, que favorecen el crecimiento celular. Para hacer el agua de lentejas, se sumerge una parte de estas legumbres en cuatro partes de agua durante unas horas, se retira y guarda el agua y al otro día se repite la operación. A los dos a tres días, las lentejas germinan y se trituran con el agua, de esta manera se forma el enraizante donde se sumergen las estacas, antes de llevar a tierra.

Los esquejes pueden plantarse en bandejas con un sustrato suelto. Se recomienda enterrar al menos la mitad de la longitud de la estaca y mantener el sustrato húmedo para favorecer el enraizamiento. En el caso de estacas pequeñas, se recomienda regar con vaporizador y dejarlas los primeros meses a media sombra y protegidas del frío. Una vez que echaron raíces y brotaron, los esquejes se pueden pasar a macetas más grandes para luego trasplantar definitivamente.

La época ideal para multiplicar por esquejes en nuestra región es el otoño, siendo mayo un mes recomendable. También se puede realizar multiplicación a partir de esquejes durante el invierno e inicios de la primavera.

A través de esquejes, podemos reproducir especies medicinales nativas como la paramela, ñancohuén (Fig.6), calafate, maqui, palo piche y pañil. El sauco, de origen europeo, pero muy naturalizado en nuestra zona, se reproduce muy bien por estacas.



Figura 6: Planta de ñancohuén (*Valeriana carnosa*) obtenida a partir de esqueje de tallo.

b) Propagación por división de matas:

Consiste en dividir una planta madre en dos o más trozos que contengan una buena porción de raíces. Es recomendable hacer la separación con las manos o cuchillo afilado, procurando que no se desarme el cepellón (conjunto de raíces y tierra). Se podan las puntas de las raíces para que se mantenga un equilibrio entre parte aérea y subterránea. La división de matas pueda hacerse durante el otoño, principios de primavera e incluso en el verano, evitando días muy calurosos y asegurando el riego posterior. Podemos propagar por división de matas a la milenrama, hermosa planta medicinal que puede embellecer canteros (Fig. 7).

1. Especies medicinales silvestres o naturalizadas

Resulta muy importante poder identificar las hierbas que crecen en nuestras huertas-jardines. Además, si conocemos sus usos y propiedades, pueden llegar a ser nuestras aliadas a la hora de asociarlas con otros cultivos, mejorar el suelo y aprovecharlas para el consumo. Tal es el caso del diente de león, cuya raíz, gruesa y fuerte mejora los suelos arcillosos. Esta planta es comestible en su totalidad, hojas, flores y raíces. Puede consumirse en ensaladas, tés o preparados herbales como tinturas y “vino del estío”, que se prepara con sus flores. Otras especies silvestres pueden cultivarse o dejarlas crecer si salen solas en nuestros espacios. A continuación, se enlistan algunas plantas silvestres más comunes en nuestra región que se pueden aprovechar para el consumo alimenticio o en preparados herbarios para la salud.



Figura 7: Milenrama.

Tipo de uso: Medicinal: M, comestible: C, ornamental: O, aromática: A.

Especies herbáceas	Uso	Propagación	Propiedades medicinales	Parte utilizada
Aquilea milenrama <i>Achillea millefolium</i>	M O A	Semillas División de matas	Antiséptica, antiinflamatoria, hemostática, astringente, antialérgica. Acelera la coagulación de la sangre. Uso externo: alivia y cura heridas y picaduras de insectos, alivia el asma leve, lagrimeos y estornudos alérgicos. Alivia molestias menstruales.	Parte aérea (hojas, flores y tallos)
Capíqui, quilloy-quilloy <i>Stellaria media</i>	M C	División de matas. Semillas	Tónica, depurativa y remineralizante. Uso externo: alivia irritaciones de la piel, eczemas, acné, dermatitis del pañal, picaduras de insectos, grietas del pezón, conjuntivitis	Parte aérea
Diente de león <i>Taraxacum officinalis</i>	M C	Semillas	Depurador, protector y estimulante hepático y de la vesícula biliar. Diurético, fortifica los riñones	Hojas, flores y raíces
Lechuga del minero <i>Claytonia perfoliata</i>	M C	Semillas	Antiinflamatorio y antibacteriano. Para la acidez y las inflamaciones estomacales. Las hojas son muy nutritivas, ricas en vitamina C	Hojas, parte aérea
Llantén, siete venas <i>Plantago lanceolata</i> Llantén mayor <i>Plantago major</i>	M C O	Semillas	Antibióticos, antiinflamatorios, cicatrizantes, antialérgicos. Las hojas poseen la capacidad de filtrar los rayos solares UV. Semillas ricas en mucílagos, muy beneficiosas para el sistema digestivo, alivian diarreas e inflamaciones intestinales. Ayudan a bajar los niveles de colesterol. Uso externo: alivian rápidamente heridas y picaduras de insectos.	Hojas y semillas
Malva enana <i>Malva neglecta</i> Malva silvestre <i>Malva sylvestris</i>	M C	Semillas	Desinflamante y suavizante. Levemente laxante. Rica en mucílagos (muy buena para enfermedades del sistema respiratorio como catarros, bronquitis, resfríos, faringitis y tos)	Parte aérea (hojas, flores y tallos)
Ortiga <i>Urtica urens</i>	M C	Semillas	Rica en nutrientes. Aporta cantidades importantes de hierro, vitamina C, magnesio. Es un buen reconstituyente general ayudando a superar anemia y debilidad. Refuerza el sistema inmune Estimula la producción de leche. Antihemorrágica, diurética y depurativa. Baja la presión arterial. Alivia gota, edemas, reumatismo, artritis. El cocimiento de la raíz alivia inflamaciones de la próstata. Refuerza el cuero cabelludo y favorece el crecimiento del pelo	Hojas, semillas y raíces



Trébol rojo <i>Trifolium pratense</i>	M C O	Semillas	Indicada para el asma y enfermedades respiratorias, es expectorante y calma la tos. Diurética, hepática, ayuda a las funciones digestivas y cura el estreñimiento. Calmante, desinflamante y febrífuga. Tiene propiedades estrogénicas, contribuye a regular las hormonas y a reducir los síntomas de la menopausia	Flores
Especies arbustivas	Uso	Propagación	Propiedades medicinales	Parte utilizada
Espino blanco <i>Crataegus oxiacanta</i>	M O	Semillas	Antioxidante, diurético, baja el colesterol en sangre, equilibra la presión arterial, fortalece el corazón, venas y arterias. Es sedante. Para afecciones cardíacas como angina de pecho, insuficiencia cardíaca, taquicardias y aterosclerosis	Flores, frutos y hojas
Sauco <i>Sambucus nigra</i>	M C O	Esquejes Semillas	Flores: propiedades depurativas, sudoríficas, antialérgicas. Calman irritaciones en la piel, ojos, boca y garganta. Ayudan a curar gripes, resfríos, catarros bronquiales, pulmonías Frutos maduros laxantes, depurativos, alivian dolores de cabeza ayudan a mantener saludable el sistema circulatorio. Antivirales, ayudan en procesos catarrales y resfríos. Precaución: hojas, tallos, corteza, semillas y frutos inmaduros son tóxicos	Flores y Frutos

2. Especies medicinales nativas

En el Bosque Andino Patagónico hay especies arbóreas y arbustivas que se pueden cultivar como ornamentales y además se pueden utilizar para la elaboración de preparados herbarios por sus múltiples propiedades medicinales y comestibles. A continuación, se comparten algunas especies que se destacan por el color de su follaje, por sus flores y aromas.



Figura 8: Nire en una vereda de la ciudad de Esquel



Especies	Uso	Propagación	Propiedades medicinales	Parte utilizada
Aljaba <i>Fuchsia magellanica</i>	M C O	Semillas	Se usa para casos de menstruaciones escasas y dolores menstruales. Ayuda a bajar la fiebre y aumentar el flujo de la orina. Los frutos son comestibles	Hojas, flores y frutos
Arrayán <i>Luma apiculata</i>	M C O	Semillas	Depurativa, tónica y antibacteriana. Es astringente, ayuda a sanar llagas, heridas y otras afecciones de la piel, lesiones en las encías e irritaciones en la garganta. Ayuda a curar catarros y diarreas. Posee acción diurética y emenagoga. Los frutos son comestibles	Corteza, hojas, flores y frutos
Calafate <i>Berberis microphylla</i>	M O	Semilla Esqueje	Antibacteriana, antiviral y antifúngica. Astringente y cicatrizante. Presenta actividad anticancerígena. Digestiva, antiinflamatoria, antidiarreica y febrífuga. Colagoga y estomacal. Fruto con usos medicinales y gran valor nutricional	Hojas, frutos y flores
Caña colihue <i>Chusquea coleou</i>	M C O	División de matas Semillas	Las semillas se consumen molidas. Los tallos tiernos se consumen hervidos o asados como palmitos	Semillas y tallos tiernos
Chacay de cordillera <i>Discaria chacaye</i>	M O	Semillas	La corteza en decocción se utiliza para la sangre y los golpes	Corteza
Ciprés de la cordillera <i>Austrocedrus chilensis</i>	M O	Semillas	Astringente, vasoconstrictor, venotónico y antiviral. Es un buen antidiarreico. Digestivo y carminativo Uso Externo: ayuda a sanar heridas y llagas	Corteza, hojas y frutos
Espino negro <i>Colletia hystrix</i>	M O	Semillas Esquejes	La corteza y las raíces son ricas en saponinas por lo que se utilizan como jabón. Medicinalmente los tallos y hojas se usa como purgante	Tallos, corteza y raíces
Laura <i>Schinus patagonicus</i>	M O	Semillas	Las hojas se mastican como goma de mascar, ayuda a mantener la higiene bucal. En la medicina tradicional se usa para tratar el reumatismo	Hojas, frutos y ramas
Maitén <i>Maytenus boaria</i>	M O	Semilla Rebrote de raíces	Las hojas tienen propiedades depurativas y efecto laxante; es febrífugo. Uso externo: alivia erupciones cutáneas.	Hojas
Maqui <i>Aristotelia chilensis</i>	M C O	Semillas Esquejes	Astringente, cicatrizante, antiinflamatoria, febrífuga y tónica. Diurética, purgante y diaforética. Presenta actividad antidiarreica y expectorante. Uso externo: ayuda a sanar heridas y llagas	Hojas, flores y frutos



Tipo de uso: Medicinal: M, comestible: C, ornamental: O, aromática: A.

Especies	Uso	Propagación	Propiedades medicinales	Parte utilizada
Michay <i>Berberis darwinii</i>	M C O	Semillas Esquejes	Hojas y corteza: poseen propiedades antiinflamatorias, antifebriles y digestivas. Fruto con usos medicinales y gran valor nutricional	Hojas, flores y frutos
Ñire <i>Nothofagus antarctica</i>	M C O	Semillas Esquejes	Antifebril y antioxidante. Uso externo: cremas de uso cosmético con propiedades antioxidantes y antiage	Hojas y ramas tiernas
Natre <i>Solanum crispum</i>	M O	Semillas	Febrífuga, sudorífica, antiinflamatoria. Alivia estados gripales. Ayuda a bajar los niveles de azúcar en sangre	Hojas y tallos
Palo piche <i>Fabiana imbricata</i>	M O A	Semillas Esquejes	Diurética, antiséptica, sedante. Indicada para tratar problemas urinarios, cistitis, cólicos renales, cálculos renales y arenillas. Favorece el buen funcionamiento de la vesícula biliar. Mejora la digestión. Uso externo: estimula la circulación sanguínea periférica	Ramitas y hojas.
Pañil <i>Buddleja globosa</i>	M O A T	Semillas Esquejes	Excelente cicatrizante, hemostático y antiséptico. Digestiva y hepática. Uso externo: heridas y úlceras de la piel, quemaduras, grietas del pezón, salpullidos, granos e infecciones.	Hojas y flores
Paramela <i>Adesmia boronioides</i>	M C O A	Semillas Esquejes	Ayuda en digestiones lentas y pesadas. Alivia trastornos menstruales. Uso externo (aceite herbario): calma dolores causados por contracturas, golpes, dolores musculares, articulares y reumáticos	Hojas y tallos
Radal <i>Lomatia hirsuta</i>	M O	Semillas	Alivia tos, catarros y enfermedades del sistema respiratorio de carácter obstructivo (asma, bronquitis, enfisema pulmonar). Purgante, antiespasmódica, cicatrizante y vulneraria (alivia torceduras, golpes, fracturas, llagas y heridas, ayudando a la cicatrización).	Corteza, hojas y flores
Sauce nativo <i>Salix humboldtiana</i>	M O	Esquejes Semillas	Posee propiedades febrífugas, analgésicas, sedantes, tónicas, astringentes y antiespasmódicas	Corteza, ramitas y hojas
Siete camisas <i>Escallonia rubra</i>	M O	Semillas Esquejes	Digestiva, hepática, febrífuga y diurética. Alivia la tos, bronquitis y asma. Para problemas de vejiga y purificador de los riñones. Uso externo: Flores y hojas se usan en tisanas para lavar heridas y quemaduras	Hojas y flores
Ñancolahuén <i>Valeriana carnosa</i>	M O	Semillas Esquejes	Sedante, antiespasmódica, digestiva y diurética. Alivia el nerviosismo y estados de ansiedad. Ayuda a bajar la hipertensión arterial. Disminuye los niveles altos de colesterol en sangre. Alivia dolores de cabeza y dolores causados por contracturas	Raíces y hoja



Especies	Uso	Propagación	Propiedades medicinales	Partes de la planta que se utilizan
<p>Notro <i>Embothrium coccineum</i></p>	M O	Semillas	Astringente, hemostático, cicatrizante, antiinflamatorio, antiespasmódico, antidiarreico, antitusivo y antiasmático. Alivia dolores articulares y reumáticos, golpes, torceduras, magullones, dolores musculares y contracturas. Calma el dolor de muelas.	Corteza, hojas y flores

GLOSARIO

Antiespasmódica: que reduce el espasmo o tensión, especialmente en los músculos involuntarios

Antitusivo: previene y alivia la tos

Antiséptica: que destruye las bacterias e impide su desarrollo

Astringente: que produce constricción y sequedad en los tejidos orgánicos

Carminativo: que favorece la expulsión de gases, evita cólicos

Colagoga: estimula el flujo biliar desde la vesícula y los conductos biliares, hacia el duodeno

Depurativo: que elimina las toxinas del organismo

Diaforética: que estimula la secreción del sudor

Diurético: que aumenta la eliminación de orina

Edema: hinchazón de la piel

Eczema: inflamación de la piel

Emenagogo: que provoca o regulariza la menstruación

Estrogénica: que promueve la producción de estrógenos

Expectorante: que facilita la secreción de moco en las vías respiratorias

Exótica: especie que no es originaria del lugar

Febrífuga: que reduce la fiebre

Funga: Se trata de una construcción lingüística artificial, análoga a Fauna y Flora, basada en la palabra latina "fungus". El término fue propuesto por Kuhar et al (2018) y es utilizada para tratamientos descriptivos y sistemáticos de los hongos de un área particular.

Hemostática: que contiene o detiene una hemorragia

Laxante: purgante suave

Nativa: especie que es oriunda de un lugar

Purgante: que provoca la evacuación intestinal

Sudorífica: que estimula la secreción de sudor

Tónica: Que fortifica la actividad de los órganos

Venotónica: que reduce la fragilidad de las venas

Vulneraria: sana las llagas y ayuda en la cicatrización de las heridas

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- Drausal, B. S. 2016. Cocina silvestre y buenezas en la mesa: 82 recetas. ABC Sur. Editorial. San Carlos de Bariloche. Río Negro
- Graziano, J. 2016. Diseño de huertas. Obtenido de https://inta.gob.ar/sites/default/files/diseño_de_huertas.pdf.
- Hansen, N., Codesal, P., Gallardo, C. y P. Quinteros. 2013. Especies del sotobosque en ambientes de Ñire en Chubut. Ediciones INTA. EEA Esquel. Chubut.
- Itkin, S. 2004. Plantas de la Patagonia para la salud. Editorial Caleuche. S. C. de Bariloche.
- Kuhar, F., Furci, G., Drechsler-Santos, E. R., & Pfister, D. H. (2018). Delimitation of Funga as a valid term for the diversity of fungal communities: the Fauna, Flora & Funga proposal (FF&F). IMA Fungus, 9(2), A71-A74.
- Kutschker, A., Hechem V.; Codesal P.; Rafael M., López S. y Silva V. 2023 Plantas medicinales y comestibles del Bosque patagónico. Parte I Exóticas Editorial LBN; 194 pp
- Kutschker, A.; Menoyo, H. y Hechem V. 2002. Plantas medicinales de uso popular en comunidades del Oeste del Chubut. INTA, Esquel. Imprenta Bavaria. S. C. de Bariloche.
- Ledesma, R. y C. Nava. 2009. Yuyos bien comidos. Ediciones INTA. Rafaela. Santa Fe.
- Ledesma, R. y C. Nava. 2017. Botiquín del huertero. Ediciones INTA. Rafaela. Santa Fe.
- Marcus, A. 2017. De despensas y botiquines. Ediciones de la Bruja. 3° ed. El Bolsón, Río Negro. 114 pp
- Mc Intyre, A. 2007. 100 Remedios con hierbas. Ed Grijalbo. Barcelona, España. 128 pp.
- O'Farrell, V. 2013. Cocina creativa de estación. Gaiman: Del Cedro. Chubut.

- Pemberton, M. 2022. Talleres de preparados herbarios.
- Rapoport, E., Ladio, A. y E. Sanz. 2003. Plantas nativas comestibles de la Patagonia andina argentino/chilena. Partes I y II. Ediciones de Imaginaria. Bariloche. Río Negro.
- Rapoport E H., Marzocca A., y B S Drausal. 2009. Malezas comestibles del cono sur y otras partes del planeta. Ediciones INTA, Bs As, Argentina. 215 pp.
- Toledo, C. y Kutschker, A. 2012. Plantas Medicinales en el Parque Nacional Los Alerces, Chubut, Patagonia Argentina. En: Boletín de la Sociedad Argentina de Botánica. 47 (3-4): 461-470
- Tránsito López Luengo, M. 2007.
- Wilhelm de Mösbach, E. 1992. Botánica Indígena de Chile. Editorial Andrés Bello. Santiago de Chile

PÁGINAS WEBS

- Botanical online. Plantas medicinales y para qué sirven: <http://www.botanical-online.com/botanica2.htm>
- Chilebosque: <https://www.flickr.com/people/chilebosque/>
- Herbotecnia: <http://www.herbotecnia.com.ar/>
- Flora Argentina: <http://www.floraargentina.edu.ar/>
- WFO Plant List: <https://wfpantlist.org/plant-list>

