Rotaciones

Al tratarse de plantas vivaces conviene espaciar las rotaciones en parcelas o bancales, esperando como mínimo cuatro años antes de volver a plantar coles en el mismo lugar. Este periodo podrá dilatarse a más de cinco años en tierras húmedas y ácidas, propicias a padecer la hernia de la col. Las coles pueden ocupar parcelas en las que hayamos cultivado solanáceas –tomates, berenjenas, pimientos– y las pueden preceder otras plantas de hoja como lechugas o escarolas.

Asociaciones favorables o desfavorables

Las coles se llevan bien con las lechugas, de desarrollo más rápido, por lo que para aprovechar al máximo la superficie cultivada podemos intercalarlas entre líneas y así cuando las cosechemos, las coles ocuparán ese espacio liberado. En un bancal de un metro, o metro veinte, de ancho, podemos plantar una línea central de coles variadas y dos laterales de lechugas.

También se asocian bien con apios, con las cebollas y con guisantes. En líneas o bancales cercanos podemos plantar pepinos, tomates o patatas. No les gusta la proximidad de las fresas ni de las habas.

Resulta interesante y muy estimulante, para su desarrollo en las parcelas en donde no empleemos el acolchado de compost y paja, sembrar trébol, como abono verde de cobertura permanente. Les aporta nitrógeno y evita la nascencia de hierbas competidoras. ■

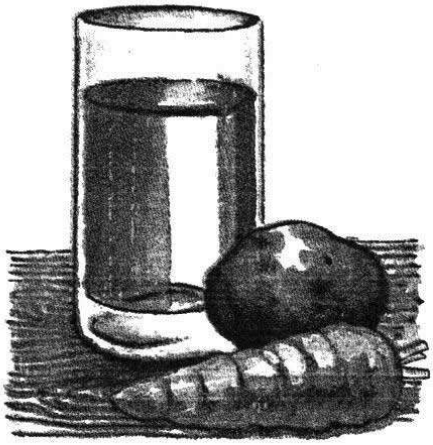
Nota

(1) Ver artículo Bancales paso a paso en *La Fertilidad de la Tierra* nº 8, pp 44-45.

El huerto medicinal

Mariano Bueno

Pensar en el huerto medicinal es relacionarlo generalmente con plantas de reconocidas virtudes saludables, o claramente terapéuticas, como la humilde y digestiva manzanilla o la refrescante y estimulante menta; incluso es fácil que pensemos en la salvia, excelente reguladora de la tensión arterial y verdadera panacea para las mujeres por sus virtudes emenagogas (reguladoras de la menstruación). Pero al leer el título es probable que no se os haya ocurrido pensar en las virtudes terapéuticas de las patatas, las coles o los rabanitos. En un solo artículo no podemos hablar de las virtudes nutritivas y terapéuticas de las numerosas hortalizas, pero sí recuperar algunas recetas magistrales, sencillas y efectivas.



Las maravillosas hojas de col

Las coles son quizás de las primeras hortalizas cultivadas en Europa y desde antaño se aprovecharon tanto sus cualidades nutritivas como sus virtudes terapéuticas y medicinales.

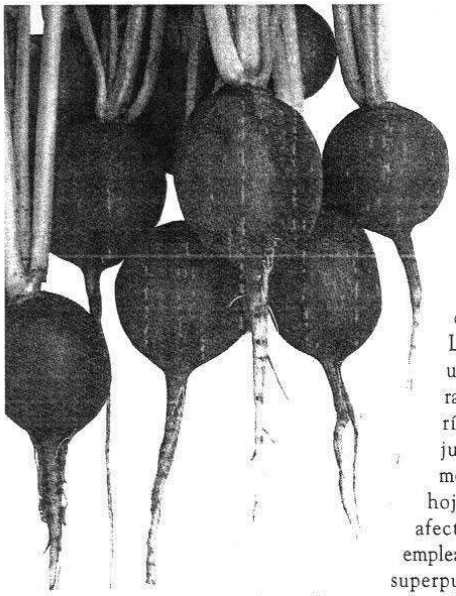
En el capítulo dedicado al cultivo de las coles que aparece en el libro *El huerto familiar ecológico*, recogemos sus numerosas propiedades terapéuticas, tanto las conocidas desde el pasado como las descubiertas en las más recientes investigaciones, las cuales quizás puedan resumirse en las conclusiones de un estudio realizado en cinco regiones de Japón, en el que se destaca que los índices más altos de longevidad se da entre quienes consumen mayores cantidades de col.

Usos terapéuticos de las hojas de col

Ya sea aplicándolas solas o junto con cebolla, las hojas de col permiten tratar numerosos trastornos, pudiéndose emplear por ejemplo en la mayoría de los problemas cutáneos (eccemas, granos infectados, forúnculos, e incluso en caso de quemaduras), también alivia los dolores reumáticos y articulares (lumbalgias, ciáticas...), mitiga los problemas digestivos (dolores de estómago, cólicos...), es eficaz en caso de migrañas y ayuda a combatir las inflamaciones.

Modo de empleo de las hojas de col

Podemos emplear cualquier hoja de col, sobre todo las hojas externas que habitualmente solemos desechar para su consumo. Da igual que sean de coles de repollo o de



berzas, de coliflor e incluso las de brócoli, pero es importante que estén recién cogidas (frescas).

Las aplastamos con un rodillo de madera de los de pastelería para sacarles el jugo, e inmediatamente aplicamos las hojas sobre la parte afectada. Se suelen emplear dos o tres hojas superpuestas y se las envuelve con una venda y se las deja varias horas o, mejor incluso, toda la noche.

Durante el día conviene renovar la aplicación dos o tres veces.

Cataplasma de col, salvado y cebolla

Emplearemos 3 o 4 hojas de col, 2 cebollas y un puñado de salvado de trigo o avena. Bien troceadas las hojas y las cebollas, las haremos hervir durante 10 o 20 minutos, añadiendo un poco de agua y el salvado. Tras la evaporación del agua, introduciremos la mezcla en una gasa y aplicaremos la cataplasma bien caliente sobre la zona dolorida, dejándola como mínimo unas dos horas o mejor toda la noche.

Patatas medicinales

Las patatas pueden ser un socorrido remedio de emergencia en caso de quemaduras, sabañones o ataques de úlcera gástrica.

Para las quemaduras rallaremos, lo más rápido que nos sea posible, una patata y aplicaremos esa pulpa sobre la zona quemada. Notaremos un alivio inmediato y al mismo tiempo se favorecerá la pronta cicatrización. Conviene ir cambiando la pulpa recién rallada o finamente triturada, cada cinco o seis horas.

En el caso de sabañones y grietas haremos uso de una cataplasma de patata rallada o triturada y la aplicaremos sobre la zona afectada, de forma similar a lo descrito para las quemaduras.

Gastritis y úlceras de estómago

Cuando a menudo padecemos de desagradables ardores de estómago, el zumo de patata recién exprimido resulta un excelente remedio, tanto preventivo como paliativo e incluso curativo.

Podemos rallar o triturar las patatas sin piel y exprimir con las manos la pulpa sobre un vaso, aunque también podemos usar la licuadora.

Conviene tomar medio vaso de zumo de patata justo antes de cada comida. Para que resulte más agradable podemos añadirle algo de zumo de zanahoria.

Otra forma más simple, pero igual de eficaz, consiste en comer a mordiscos –como si fuera una manzana– una patata cruda y pelada, masticándola a conciencia. Obviamente, no resulta tan sabrosa como una manzana, pero sí más agradable que el zumo de patata.

Las patatas pueden ser un remedio de emergencia en caso de quemaduras, sabañones o ataques de úlcera gástrica

En caso de que se nos olvide empezar la comida con la patata (cruda y bien masticada), podemos evitar los ardores de estómago –sobre todo tras una comida copiosa– comiendo una zanahoria cruda e igualmente bien masticada.

Rabanitos anti-tos

Algo tan simple y humilde como los rabanitos puede servirnos para preparar un eficaz jarabe, que ataje la tos y suavice la garganta, en los procesos catarrales típicos de la época invernal.

El jarabe de rabanitos se prepara de forma sencilla empleando 2 o 3 rabanitos. Los troceamos, los ponemos en un vaso y los cubrimos con miel. Un par de cucharadas por ejemplo (de preferencia miel ecológica y no calentada).

Al cabo de un rato, observaremos que los trozos de rabanito se arrugan exudando su jugo, que se mezcla con la miel, convirtiéndose en un excelente y eficaz jarabe del que podemos tomar alguna cucharada cuando sintamos la garganta irritada, o en caso de ataque de tos.

También podemos mezclar algunos trocitos de cebolla junto con los rabanitos, ya que la cebolla refuerza el jarabe con sus efectos calmantes y expectorantes. ■

Nota

Creemos que puede resultar interesante ir incluyendo algunos de los remedios sencillos y prácticos que la Naturaleza nos ofrece a través del huerto, por lo que os animamos a hacernos partícipes de vuestros secretos de hortelano o de los remedios populares de vuestra región. Toda sugerencia será bienvenida.