

Recolección

Iremos cosechando –a medida que los necesitemos para su consumo– los brotes tiernos y espigados de la pella verde azulada que emerge del centro del tallo del brócoli. Si cuando hemos cortado sus brotes florales, dejamos el resto de la planta sin arrancar, veremos

emerger nuevos y pequeños brotes laterales –en la unión de las hojas con el tronco–. Las hojas del brócoli pueden consumirse como si fueran hojas de col, es decir, como cualquier otra verdura de hoja, cocinada del mismo modo que lo haríamos con una acelga, por ejemplo.

Receta magistral: Macetohuerto anticancerígeno



Al tratarse de una planta tan terapéutica creemos oportuno describir la posibilidad de cultivar brócolis en espacios muy recludos –el alféizar de la ventana o en un balcón–, y para ello lo más fácil es su cultivo en un macetohuerto.

Preparación:

- 1 Sembramos** las semillas en un semillero «Senieta» (véase «hidromacetas de garrafas recicladas», página 123).
- 2 Las trasplantamos** cuando las plantitas alcancen 10-15 cm a otras hidromacetas de garrafas recicladas (véase foto en página 169), en donde habremos introducido entre 2 y 3 kg de mezcla de sustrato para plantas exigentes (véase página 110). Como el desarrollo hasta que florecen los brócolis es muy lento, puede que cuando alcancen un buen porte ya queden pocos nutrientes disponibles en el sustrato y quizás convenga regarlas directamente sobre el sustrato con té de compost (véase página 108) una vez cada 15 días.
- 3 Podemos ir cortando** algunos brotes de forma progresiva durante bastantes días seguidos cuando las pellas del brócoli alcancen un buen tamaño y antes de que espiguen o abran sus florecitas. Si disponen de agua y comida, algunas variedades de brócoli sacan nuevos brotes desde las yemas cercanas a las partes cortadas.

CALÉNDULA

Proteger la piel

La *Calendula officinalis*, también conocida como maravilla, es una planta humilde pero prodigiosa y casi única en cuanto a sus propiedades suavizantes y regeneradoras de la piel.

Originaria de Egipto, llegó a Europa durante las cruzadas, empezando a cultivarse en monasterios y conventos, desde donde se extendió a casi todos los jardines y huertos, que llenó de luz y color con sus vistosas flores amarillas o naranjas sobre un fondo de hojas verde intenso.

Los pétalos de las caléndulas pueden consumirse frescos espolvoreándolos sobre las ensaladas –a las que confiere color y alegría–, al tiempo que ayuda a digerir mejor los alimentos y gracias a los mucílagos que contiene ayuda a suavizar y regenerar las mucosas



Los pétalos de caléndula se pueden comer en ensalada.

gástricas e intestinales; es una planta con reconocidas propiedades para tratar trastornos digestivos, gastritis, úlceras de estómago y duodeno, colitis, malas digestiones e ictericias.

A pesar de todas estas propiedades terapéuticas, la caléndula es más conocida y empleada por sus cualidades protectoras cutáneas, antiinflamatorias, antisépticas y cicatrizantes, que la hacen especialmente apropiada para tratar trastornos de piel tan diversos como irritaciones cutáneas, quemaduras leves, rasguños, heridas, llagas, úlceras de piel o magulladuras, siendo muy eficaz en el tratamiento de eccemas y del acné, para lo que podemos recurrir a la crema de caléndula que describimos en el recuadro «receta magistral».

Las infusiones de flores de caléndula también tienen propiedades emenagogas: ayudan a regular el ciclo menstrual y a aliviar sus molestias.

Si trabajando en la cocina o en el huerto nos hacemos un rasguño, un corte o una herida, podemos masticar unos cuantos pétalos de flor de caléndula y aplicarlos –con saliva– a modo de cataplasma sobre la parte dañada; sus propiedades desinfectantes, cicatrizantes y calmantes se encargan de sanar rápidamente la herida –en la saliva humana se han identificado unas de las moléculas antibióticas y desinfectantes más potentes que se conocen.



La caléndula alegra cualquier terraza o jardín.

Descripción

Las caléndulas son plantas herbáceas anuales o perennes pertenecientes a la familia de las compuestas, con flores diminutas que podemos hallar en estado silvestre junto a los caminos o cerca

de huertos y jardines, de las que han derivado algunas variedades de flores más grandes y vistosas cultivadas.

Puede desarrollarse en matas solitarias pero es frecuente que crezca agrupada haciendo «piña» con muchas compañeras que se ponen de acuerdo para florecer todas juntas. Su nombre proviene del latín *Calenda* –del que deriva «calendario»– debido a la peculiaridad de las caléndulas de realizar nuevas floraciones cada mes.

En la cocina

La humilde maravilla no destaca precisamente por ser una planta muy presente en las cocinas. A lo sumo disponemos algunas en el alféizar de la ventana para que alegren mientras fregamos los platos. Pero quizás deberíamos empezar



La planta de la Caléndula necesita luz y un suelo rico en humus para desarrollarse en condiciones óptimas.

Receta magistral: La mejor crema de protección cutánea



Podemos extraer los principios activos de las flores de caléndula –frescas o secas– mediante su maceración en aceite de oliva virgen durante 40 días –guardando los tarros en un lugar fresco y protegido de la luz–. Tras su filtrado, nos proveerá de un excelente «aceite de caléndula» que podemos emplear para sanar los más diversos problemas cutáneos.

Este aceite presenta el inconveniente de resultar muy graso, y al tapar los poros no deja respirar bien la piel, por lo que podemos convertirlo en una suave crema si lo mezclamos al baño maría con cera de abeja y la emulsionamos adecuadamente.

Ingredientes:

- Dos partes de aceite de oliva virgen en donde han macerado flores de caléndula
- Una de cera virgen de abeja
- 2 recipientes de acero inoxidable, uno más grande y otro que quepa en su interior para realizar el baño maría.
- Una cuchara metálica

Preparación:

- 1 Colocamos** los recipientes al fuego; el más grande, lleno de agua, que se lleva a ebullición.
- 2 Introducimos** el aceite de caléndula y vamos removiendo mientras sube su temperatura.
- 3 Depositamos**, cuando el aceite está caliente, trocitos de cera de abeja y seguimos removiendo de forma continuada. Para saber cuándo la mezcla tiene la textura cremosa deseada, podemos de tanto en tanto introducir en el cazo una cuchara metálica que esté fría. Al retirarla, frotamos la crema adherida y, si observamos que está aún aceitosa, añadiremos más trocitos de cera. Si la notamos muy dura,

añadiremos algo más de aceite, hasta alcanzar la textura cremosa idónea.

- 4 Retiramos** el cazo del fuego y vertemos su contenido en tarros de cristal limpios. Cuando hayamos conseguido una mezcla de aceite y cera con la textura cremosa idónea, En este punto del proceso podemos añadir a los tarros unas gotitas de aceites esenciales –lavanda, espliego, murta– que nos interesen para potenciar los efectos terapéuticos de la crema.
- 5 Removeremos** con una cucharita de madera, a la media hora aproximadamente –cuando notemos que la crema se enfría y espesa– batiendo el contenido de los tarros hasta emulsionar y homogeneizar la crema y darle la textura suave y cremosa que facilite su posterior aplicación sobre la piel. La crema de caléndula está lista para su uso cuando precisemos suavizar las manos o sanar problemas cutáneos. La conservaremos en un lugar fresco y alejado de la luz; puede mantenerse en buenas condiciones más de un año desde su elaboración.

a pensar más en ella, ya que los pétalos frescos de las flores de caléndula, aparte de resultar vistosos espolvoreados por encima de ensaladas verdes y frescas, contienen una serie de mucilagos y sustancias regeneradoras de las mucosas intestinales, de gran ayuda en la digestión de los alimentos, alivio de dolores gástricos y cicatrizador de úlceras.

Cultivo en casa

Siendo una planta con infinidad de propiedades terapéuticas y usos incluso culinarios, nos interesa que esté muy presente en balcones, terrazas, el jardín o el huerto. Podemos optar por cultivar grupos de vistosas caléndulas tanto en macetas aisladas como repartidas por todos los rincones libres del huerto o el jardín.



Si disponemos de espacio, se pueden plantar grupos de caléndulas estratégicamente repartidos por el jardín.

Condiciones de cultivo

Le gustan los climas cálidos y la luz, por lo que le buscaremos las zonas bien expuestas. Se adapta a todo tipo de suelos, aunque la caléndula cultivada prefiere tierras o sustratos ricos en humus, profundos y permeables. Le perjudican los suelos muy arcillosos, húmedos y con poca luz.

Reproducción

Suele cultivarse por siembra directa desde febrero a mayo depositando las semillas allí donde pensamos cultivarlas. También da buenos resultados la siembra en semilleros y su posterior trasplante en el lugar definitivo. Podemos sembrar más semillas de las necesarias, y cuando las plantitas alcancen entre 6 y 9 cm clarearlas dejando una cada 20 o 30 cm.

A medida que las flores «granjan», se les caen los pétalos y maduran las semillas, podemos recogerlas y guardarlas para realizar nuevas siembras en años venideros.

Cuidados y posibles problemas de cultivo

Una vez germinadas y arraigadas, las matas de caléndula crecen solas, sin que tengamos que preocuparnos por ellas. Nos limitaremos a vigilar el riego regular —evitando que pasen sed o las encharquemos— y la posible competencia de hierbas o plantas vecinas. Si la tierra o el sustrato son ricos en nitrógeno —o en las primaveras lluviosas—, pueden ser atacadas por oídios o por pulgones, los cuales controlaremos con tratamientos de extracto de ajo o con el vapor de la *vaporetta* y con pulverizaciones de dilución de agua y de yogur (al 5 %) (véanse páginas 138-139).

Recolección

Para el aprovechamiento de las flores, iremos cortando las que estén bien formadas y secándolas en un lugar ventilado y a la sombra, depositándolas en finas capas distribuidas sobre papel de periódico o telas de arpillera o algodón.

También se pueden dejar secar bajo la acción directa del Sol, exponiendo a la luz solar una pequeña cantidad de flores dentro de algún tipo de malla.