

Margarita menor (Bellis perennis)

La margarita es una planta vivaz, abundantísima, que florece casi todo el año, ofreciéndose al aventurero para que aproveche sus hojas como alimento y para curar sus heridas y bajar la fiebre.



Comestible

Las hojas de margarita menor se pueden recolectar todo el año. Tienen un sabor ligeramente dulce, que podemos combinar con el amargo del diente de león y obtendremos una ensalada muy beneficiosa para el organismo.

Además se puede consumir en forma de verdura o sopa. Tradicionalmente, las flores se han conservado en vinagre para usarlas luego como condimento y también se incluyen en ensaladas.

Bebida

Con las hojas se puede preparar té.

Medicinal

La farmacia natural nos ofrece durante todo el año un tónico que baja la fiebre, elimina

las toxinas del organismo y además es expectorante, por todo lo cual podremos utilizarlo en procesos febriles y enfermedades infecciosas como catarros, gripe o bronquitis. En caso de fiebre alta, además de las infusiones, podemos aplicar compresas en la frente. También es vulneriana (cicatrizante las heridas y cura contusiones) por lo que podremos emplear las compresas para tratar lesiones de la piel y bajar inflamaciones. Así mismo, la infusión se suele utilizar para estimular el apetito y para purificar la sangre gracias a sus propiedades como depurativa y diurética. La infusión se prepara con dos cucharaditas de desayuno de hojas o flores por taza. Para preparar las compresas podemos hervir un puñado de planta por litro de agua. Puesto que se puede recolectar todo el año y es tan abundante, casi no merece la pena secarla. Si la secamos, debemos hacerlo a la sombra.

Otros usos y curiosidades

En tiempos, se la rechazó en Alemania acusándola de provocar abortos, algo que luego no se pudo demostrar científicamente. También se le ha atribuido al té una más que dudosa acción hipnótica. Algunos le reconocen poderes mágicos que permiten volver a disfrutar de las pequeñas cosas sencillas y cotidianas.

Descripción y características

Las hojas, algo dentadas y espatuladas, forman una roseta basal de cuyo centro se elevan los tallos de 10 cm. o algo más que terminan en una flor de pétalos blancos, rosados por el envés, con un grueso corazón amarillo.