



La valeriana, un tesoro en la huerta

► Texto: Carlos Romani

La valeriana es una planta vivaz originaria de Europa y de Asia del Norte de la que se conocen unas 200 especies. Aquí nos interesa la *Valeriana officinalis*, tanto por sus propiedades medicinales para la salud humana como porque activa el compost y la vida microbiana de la tierra de cultivo. Podemos encontrarla silvestre cerca de los riachuelos, también en la montaña, en pendientes boscosas y pastos entre roquedales, donde las abundantes lluvias favorecen su crecimiento y donde tiene las esencias más concentradas, pero si no se da silvestre en nuestro clima podemos sembrarla para que nunca nos falte

La valeriana tiene una clara relación con la luz y con el calor. Curiosamente a los humanos nos calma y tranquiliza pero aplicada al compost es como si aportáramos calor, porque acelera el proceso de descomposición. Sus hojas son imprecisas en la base y se van haciendo más puntiagudas a lo largo de un tallo que puede llegar a los 2m de altura, con una expresión que parece acoger la luz entre sus brazos. De sus numerosas florecillas rosa claro emana un aroma que es el mejor atrayente de todos los polinizadores que vivan en el entorno. De estas flores madurarán unas semillas coronadas por un fino plumón para que el viento las lleve lejos. Cuando cortamos las flores se suscita un enriquecimiento de la raíz en aceites esenciales y en sustancias odoríferas y también se fortalecen el pie y la raíz de la planta, evitando problemas de podredumbre en la raíz, a los que tiene tendencia.

La raíz, de color negro por fuera y blanquecino por dentro, es un rizoma horizontal, muy ramificado, compuesto de numerosas raicillas blancas. Su olor es fuerte y su sabor amargo.

La hierba de los gatos

En medicina desde muy antiguo se reconocen las propiedades de la raíz de valeriana por su eficacia como calmante y en aplicaciones externas para dolores de las articulaciones o golpes. Los griegos ya la recomendaban para tratar el insomnio y los romanos para aliviar las palpitations y la arritmia. En la Edad Media los campesinos la valoraban mucho como tranquilizante y somnífero. Hoy la empleamos sobre todo los urbanos, para crisis nerviosas, ansiedad, insomnio, problemas digestivos causados por los nervios... en fin, el estrés. Recuerdo que una temporada estuve tomándola en homeopatía y para mi sorpresa vi que la gata rondaba golosa tras el frasco, incluso guardándolo dentro de un armario la gata seguía allí esperando la menor oportunidad. Entonces descubrimos que se le llama "la hierba de los gatos".

Cómo cultivarla

Le gustan los suelos frescos, casi húmedos, pero permeables, profundos y ricos, con un pH del 6-7; los suelos arenosos nos permitirán recuperar fácilmente sus raíces, pues podemos multiplicarla por semillas o por división de planta. Ella misma extiende sus semillas fácilmente. Las raíces se pueden cosechar en otoño, a los dos años de vida de la planta.

Le gustan los lugares algo soleados y, como permanecerá en el mismo lugar al menos dos años, le prepararemos una tierra profundamente mullida y libre de hierbas. Podemos iniciar una rotación de cuatro años transcurridos en sembrar y dejar crecer un abono verde (por ejemplo trigo sarraceno o alforfón en la cantidad de 50/90kg por ha), que en verano picaremos, lo dejaremos como acolchado y en otoño pondremos compost. A la primavera si-

guiente sembraremos la valeriana y la trasplantaremos a esta tierra donde permanecerá otros dos años. Esta rotación alimenta a la tierra y la deja mullida en profundidad.

Podemos comprar semillas ecológicas y después guardar las de las plantas que hemos cultivado, pero tened en cuenta que se conservan poco tiempo. La siembra en invernadero será hacia marzo y al exterior en mayo, o cuando ha pasado el peligro de heladas. La sembraremos a voleo en filas bien derechas, con unos 2kg de semillas por hectárea, con una germinación aproximada del 70%. Con una temperatura de entre 16 y 23 °C germinarán en veinte días y estarán listas para ser trasplantadas en 8-12 semanas. Evitaremos trasplantarlas en las horas de más calor y no las pondremos muy juntas, para que sus raíces se explayan. Este sistema da más trabajo pero garantiza una plantación más homogénea que si lo hacemos sembrándolas directamente (lo que haremos si sólo queremos unas pocas plantas). Después de la siembra y después del trasplante se riega abundantemente.

Cómo hacer el preparado de valeriana

Para uso medicinal se emplean principalmente las raíces, una vez lavadas y secas. En cambio para usos agrícolas se utiliza el preparado de valeriana, que consiste en el jugo fermentado de las flores.

La planta florece entre finales de junio y julio. Por la mañana, se recogen las flores recién abiertas y se prensan



lo antes posible, sin dejarlas amontonadas, para que no fermente porque sus propiedades caloríferas son extraordinarias. Primero se trituran finamente y luego se ponen en una prensa de madera. Es importante que no tengan contacto con metal. Se dejan bajo la máxima presión durante unas horas, luego se presiona de nuevo y se dejan incluso toda la noche. Por la mañana al dar una vuelta más al tornillo de la prensa veremos cómo empieza a soltar el jugo, y así sucesivamente hasta extraerlo por completo. Unos 3kg de flores darán alrededor de 1 litro de jugo, suficiente para el compost de una finca de 30ha o un huerto o vergel de 15ha. La torta vegetal resultante de exprimir las flores la pondremos en el compost.

El jugo, de color marrón rojizo, se cuele y se guarda en pequeñas botellas de vidrio coloreado y en sitio fresco y oscuro. Se recomienda no cerrar las botellas herméticamente hasta pasadas unas seis semanas, ya que los gases de la fermentación pueden hacer estallar el frasco. Es bueno ponerlo en varias botellas pequeñas para que una vez cerradas no las abramos muchas veces, porque la entrada de aire estropearía el preparado. Si ocurre esto no hay que tirarlo, lo echaremos al montón de compost. Si todo va bien el jugo de valeriana puede durar varios años, tendrá un olor fuerte pero armónico, afrutado, como una fermentación ácida. Nunca debe oler a putrefacción, porque sería señal de que se ha estropeado. ■

Aplicaciones de la valeriana

El jugo de valeriana podemos aplicarlo también a los cultivos. Los guisantes, las judías y la veza mejoran cuando lo regamos muy diluido a sus pies; favorece el metabolismo del fósforo y aumenta el número de nódulos radiculares, lo que será muy beneficioso para los cultivos siguientes en la rotación.

En biodinámica la principal aplicación del jugo o preparado de valeriana es aplicarlo sobre el compost. Una vez preparado el montón a compostar y aplicados los demás preparados, el de valeriana se aplica diluido, regando el



montón para formar una invisible capa que aportará calor al proceso y estimulará los procesos de descomposición (2cc para un montón de entre 2 y 8m³).

La valeriana fue elegida por su relación con el fuego vivo. Maria Thun lo recomienda como remedio después de una helada tardía. Justo al día siguiente pulverizaremos sobre las plantas afectadas una gota de preparado de valeriana diluida en un litro de agua, removiendo este líquido resultante durante 15 minutos. Se aplica y una hora después se riega bien.