

El laurel y la zarzamora en el seto



► Texto: José Antonio del Valle

Convencidos de que la diversidad de nuestra granja, nuestro huerto o vergel y, por ende, de nuestro seto, es lo que en mayor medida colabora a la buena salud de todas nuestras plantas vamos a seguir conociendo posibilidades. En este número vamos a ocuparnos de dos nuevas especies a las que acoger, o con las que formar setos, según nuestros gustos y sobre todo según la tierra y las condiciones climáticas de la zona en la que habitemos. Vamos a hablar de la inextinguible zarzamora y del aromático laurel

EL LAUREL

El laurel, símbolo del triunfo, era empleado en la antigüedad para coronar a los vencedores olímpicos. Aún siendo un árbol, puede comportarse perfectamente como un arbusto porque soporta sin problema alguno podas frecuentes de formación y porque ramifica desde la base del tallo principal.

Aunque suele emplearse como ejemplar aislado a la puerta de la vivienda para “ahuyentar las enfermedades de sus moradores”, a la vez que nos provee de sus aprovechables y culinarias hojas, no deja de ser una opción interesante el utilizarlo en nuestro seto. Su rusticidad, su respuesta a la poda, su facilidad para aromatizar el ambiente y sus diversas utilidades, le hacen digno merecedor de tal elección.

El uso del laurel en la cocina, se remonta a la antigüedad en que se conservaban las carnes envueltas en sus hojas. Contienen flavonoides, aceites esenciales como el cineol, y el eugenol, y ácidos como el oleico, el palmítico y el linoleico. Dichos componentes, sobre todo los aceites, le confieren propiedades carminativas, es decir reducen los gases y las flatulencias, a la vez que protegen al hígado. Habrás oído alguna vez que si se mastican hojas de laurel, se consiguen sueños proféticos y reveladores, consecuencia sin duda de la calidad del sueño que nos confiere cualquier tónico estomacal después de la cena.

Si queremos conservar en nuestra cocina laurel de calidad, hemos de recoger las hojas después de la floración, dejándolas secar al aire durante algunas semanas antes de guardarlas, consiguiendo con ello mayor concentración de aromatizantes. A pesar de todo, el uso del laurel ha de

ser moderado porque le imprime a todo su peculiar aroma, enmascarando otros sabores.

Para conocer mejor al laurel

El *Laurus nobilis*, pertenece a la familia de las Lauráceas, la misma a la que pertenecen el árbol de la canela, el alcanforero y la bergamota. Es un arbusto perenne que con la edad adoptará una forma redondeada, aunque en los primeros años adopte una forma tronco cónica. Este será motivo suficiente para justificar el que, al instaurar nuestro seto, lo hagamos a distancias de 1-1,5m entre pies y dejemos al tiempo trabajar para que nos vaya cerrando el vallado.

Su corteza, gris oscura y lisa en los primeros años, se vuelve escamosa en su madurez, lo cual facilita la identificación. Sus brotes nuevos presentan una cierta coloración rojiza que le da un aspecto peculiar en primavera. La foliación de esta especie es muy intensa, es decir, se trata de especies de copas cerradas que proyectan sombras densas y refrescantes. Sus hojas simples, alternas, lanceoladas u oblongo-lanceoladas, coriáceas y aromáticas, miden entre 3 y 9cm.

El fruto es una drupa esférica de unos 12mm de diámetro. Pasa del color verde al negro oliváceo cuando madura, momento en que se recolecta para que las empresas de perfumería fabriquen jabones aromáticos.

Su multiplicación y cuidados

Al ser una especie dioica, necesita pies de ambos sexos para conseguir semillas viables. Sus flores de un cremoso color marfil aparecerán cuando el invierno deje paso a la nueva estación. Otra característica es que las semillas del laurel pierden la viabilidad cuando caen a la tierra, razón por la que, si queremos multiplicar el laurel por semillas, las recolectaremos del árbol.

Se trata de una especie rústica que por pertenecer al cortejo del bosque mediterráneo, nos indica con claridad que no es especie que requiera mucho riego. Prefiere no obstante un enclave no muy soleado en el que prevalezca la semisombra a lo largo del día.

Es curioso cómo aún a pesar de conseguir ahuyentar a las polillas de nuestros roperos, es muy vulnerable a los ataques de cochinillas y pulgones, aprovechando la melaza de ambos el oportunista hongo de la negrilla.

Un buen seto de laurel

Para conseguir establecer un buen segmento de laurel en nuestra granja, labraremos bien una franja de terreno de 2m de ancho a lo largo de la línea divisoria, aprovechando para estercolar con 5 kilos por m². Bien mediante azada y manualmente o bien mediante nuestro motocul-

tor, realizaremos varios pases de labrado hasta conseguir un lecho mullido y de un saludable color marrón oscuro.

Si dedicamos 1 m² a cada pie de planta, la distancia del tronco al murete o vallado, será de 50cm, disponiendo el siguiente ejemplar a 1-1,5m de distancia, marco suficiente para que tras 2 o 3 años se consiga "cerrar" el murete con la ramificación de nuestros laureles. La atención que va a requerirnos, se limitará a dos podas de recorte al año.

LA INTRINCADA ZARZA

Quizás te resultará atrevido incluir una enmarañada zarza en tu parcela pero nunca será una desacertada decisión si sabes cuidarla. Sus sabrosos y refrescantes frutos serán motivo suficiente para mantenerla en nuestra finca. Se convertirá en una barrera infranqueable. Además, las flores constituyen un alimento precioso para las abejas y los abejorros.

La rica zarzamora, pertenece a la familia de las Rosáceas al igual que las manzanas, las peras, los melocotones e infinidad de frutos de consumo popular y cotidiano. Aunque disponemos de varias especies, la más extendida y más productiva es la *Rubus fruticosus*, de 2m de porte globoso y enmarañado.

La época de recolección cambia según las variedades, las más precoces maduran en julio pero la mayoría lo hace en agosto y se prolongan hasta octubre.

Al diseñar el seto recuerda que aumentarás la biodiversidad si al pie plantas matas y herbáceas



El laurel forma copas cerradas que proyectan sombras densas y refrescantes

Para poder cultivarla en setos

Hay que pensar a la hora de establecerla en el seto que la mejor orientación es norte-sur. Le gustan los emplazamientos cálidos, abrigados y soleados. La multiplicación puede ser por semilla (para las especies botánicas), por estolones, por acodo, por división y también por esquejes.

Es importante amaestrar su desarrollo tomando algunas precauciones. Podemos controlarla o bien sujetándola y guiándola por una empalizada si lo que más nos interesa son sus frutos. En cambio si queremos hacer un seto más tupido prepararemos un cubo geométrico hecho de malla de alambre de 1m de anchura por el largo que quieras y 1,5m de alto. Así se consigue confinar su voluptuoso desarrollo a su "jaula sin techo". No tendremos más que recortar con cuidado sus espinosas ramas unos 10cm por fuera de la malla instalada para conseguir un segmento de seto, ordenado y controlado.

Como sabrás, esta especie se reproduce sin descanso, por estolones, por lo que deberemos enmarcar la base de la "jaula", con un bordillo de piedra o material similar, debidamente enterrado al menos 15cm para conseguir que los tallos rastreros en sus expediciones se encuentren con el murete de contención. De manera que al crecer hacia arriba podamos optar entre cortarlos o guiarlos.

Con este simple sistema de control, nos podremos olvidar de la imagen salvaje e incontrolable que todos tenemos de un macizo de zarzamosas.



Podemos guiarla creando un empalizado si lo que más nos interesa son sus frutos

Al pie del seto

En el diseño de nuestro seto debemos contar también con las matas y herbáceas ya que tienen su importancia para cubrir huecos y aumentar la biodiversidad.

Además, cuando la vegetación del seto va creciendo y tomando altura, en la tierra al pie comienzan a aparecer zonas secas, en las que apenas crecen unas matillas anuales. Es una buena ocasión para plantar ahí especies más pequeñas en altura, que se irán extendiendo y floreciendo con sus diversas estrategias para resistir la competencia con el seto. Es un trabajo laborioso, pero lo haremos un tramo cada año porque merece la pena. Esa banda florida al pie del seto alegra, atrae insectos benéficos, protege de la sequedad y garantiza larga vida al seto.

En otoño, o a finales del invierno, hay que limpiar y rastriilar una franja de unos 60cm retirando hierbas y hojas secas, con cuidado de no herir las raíces del seto y cada 50cm cavaremos un hoyo de 25 x 25cm quitando raicillas pero no raíces grandes del seto. Añadimos un puñado de compost en cada uno y algo de tierra para que no toque las raíces de la plantita. Pueden ser aromáticas y vivaces: labiadas (romero, tomillo, lavanda, orégano, salvia, ajedrea), brezos, leguminosas (genistas, retamas, espantalobos...), campanulas, geranios vivaces, ortiga muerta, eléboros...

Este seto hay que podarlo severamente en otoño o en invierno a 1/4 de su altura rotando cada año un trozo. Así aumentaremos las cosechas por que aparecerán más brotes y el fruto se da en los tallos de dos años.

Si en algún momento quieres retirar o cambiar de lugar este seto no existe más que una solución ecológica: agotar los pies cortándolos repetidamente a ras de suelo, en verano preferiblemente en los días de más calor. Y segar regularmente los brotes, y en otoño suprimir los tocones arrancándolos.

Propiedades de sus frutos

El refrescante fruto de la zarzamora, contiene vitamina C, provitamina A, calcio y hierro. Los gargarismos con su zumo son buenos para controlar las afecciones bucales.

Con dichos frutos, las moras, se elabora yogurt, tartas, jaleas, mermeladas, helados e incluso licores e infusiones a modo de té. Hay infinidad de sencillas recetas de mermeladas y tartas con moras. También se puede obtener un rico licor de zarzamosas con tan sólo introducir 20 o 30 bayas en una botella de aguardiente, al igual que se hace con el licor de guindas de toda la vida.

Si te atreves a introducir a la zarzamora en tu seto, además de obtener sabrosos frutos, facilitarás cobijo y comida a una ingente cantidad de insectos y aves y conseguirás la admiración de tus convecinos, convencidos de que tamaño especie no era posible más que en los sotobosques y laderas frescas de nuestros campos. ■