



Bardana, para estimular árboles y cultivos

► Texto: Carmen Bastida

En una finca cultivada, en cada vergel, en cada huerto –por muy pequeño que sea– la generosidad de dejar a la Naturaleza un pequeño espacio para las plantas silvestres se verá compensada con creces. Muchas de estas plantas incluso podemos acercarlas a nosotros cultivándolas. Sus flores serán el atractivo de numerosos auxiliares y podremos recolectarlas con total garantía para prepararnos saludables infusiones o extractos para el cuidado de otros cultivos y también de los árboles. Entre las de más diversa aplicación estarían la ortiga, la consuelda (también cola de caballo y helecho en las zonas húmedas) y la bardana, a la que los boticarios llamaban sanalotodo

La bardana (*Arctium minus*), pertenece a la familia de las Asteráceas. Es una planta bienal porque para su desarrollo completo necesita dos años. El primero desarrolla la raíz y las hojas y el segundo año el tallo, las flores y frutos. Puede medir algo más de un metro (tamaño del lampazo menor, más habitual en nuestras latitudes y de similares virtudes), pero alcanza los 2m de altura si cuenta con buena tierra y agua.

De la bardana, lampazo, lapa, pegadillo, amores, *herba dos namorados*, *lapaitza*, apegaderas... –que de todos estos nombres y más encontraremos relación– podemos utilizar raíces, hojas y flores, porque su uso es variado y probado. Incluso ha inspirado un sistema de cierre llamado velcro, inventado por el suizo George de Mestral a comienzos de los años cuarenta, que imita a los ganchitos de las semillas y flores de la bardana. En verano, después de un paseo por el campo, cualquiera ha podido observar cómo sus semillas esféricas se quedan “pegadas como una lapa”, en la ropa o en el pelo del perro que nos acompañaba, de ahí la

expresión y algunos de sus nombres populares. Pero el inventor suizo fue más lejos, se detuvo a observar con lupa el sistema de gancho y lazo que la bardana ha desarrollado a lo largo de millones de años para que sus semillas “viajen” con nosotros. El resultado fue algo muy práctico inspirado en una invención de la Naturaleza, como tantas otras conclusiones que podemos sacar de la observación.

Qué le gusta y que nos aporta

De forma espontánea la bardana crece en baldíos y orillas de caminos, buscando –como la ortiga– suelos ricos y frescos, en las cercanías de los lugares habitados, junto a apriscos y corrales, allí donde abundan los restos orgánicos. Es una planta nitrófila, y seguramente está ahí para aliviar de un exceso, de ahí sus conocidas aplicaciones en medicina donde se utilizaba desde antiguo para desinfectar y depurar. Si queremos un efecto diurético, nos conviene tomar infusión de sus raíces; y lo mismo para depu-

rar la sangre tanto en problemas de gota como dolencias reumáticas y hepáticas. También son conocidos sus buenos resultados en la piel (de hecho en Europa se la conocía como "hierba de los tiñosos"...) sirve tanto para tratar abscesos como forúnculos, dermatosis, descamaciones en piel y cuero cabelludo, úlceras y acné (se puede preparar un jabón con la bardana). La aplicación externa de sus hojas sirve para calmar inflamaciones o picaduras de insectos y los gargarismos con infusión de hojas frescas, para las afecciones de garganta o bucales (gingivitis, piorrea).

Cultivo y cuidados

De la observación de cuál es el medio que le gusta a esta planta, se deduce cómo cultivarla. Porque la bardana podemos incluirla entre nuestros cultivos tanto para hacer tratamientos como para hacer de su raíz pivotante una rica hortaliza. Peladas, cocidas en agua y sal, pueden comerse como si fuera salsifí o escorzonera y tienen un sabor parecido al cardo.

Arrancar la raíz, del grosor de un dedo, de color pardo por fuera y blanquecina una vez pelada, es un tanto trabajoso, por eso lo tendremos en cuenta preparándole un terreno bien abonado y mullido. Sembraremos las semillas en septiembre, poniéndolas previamente a remojo durante 48 horas. En hoyuelos espaciados 50cm colocaremos en cada uno 2 o 3 semillas, enterradas a 1 o 2cm de profundidad. Cuando broten, les haremos un ligero binado y un mes después haremos un repicado, aclarándolas. Es una planta muy invasora, pero para que no se extienda en exceso bastará con cortar el tallo antes de que llegue a florecer.

El primer año desarrolla las hojas basales, ocupando casi el metro de ancho. Durante el invierno la raíz, como hacen las zanahorias, acumulará reservas azucaradas. Por ejemplo en Japón se han ido obteniendo por selección variedades cultivadas con raíces de tamaño espectacular y de un sabor delicado.

Las flores de bardana, de un llamativo color púrpura, se abren entre julio y septiembre, para ofrecer néctar y polen muy atractivos para la fauna auxiliar. Con ellas las abejas elaboran una miel excelente.

Si queremos semillas, hay que recoger las bolas espinosas y secas dentro de un saco bien recio, y pisarlas (con calzado por supuesto). Después se hace un cernido, se separan de los restos vegetales y se siembran lo antes posible de la forma ya dicha.

Recolección y usos

Las raíces se recolectan al segundo año de vida, en primavera, antes de que florezca la planta. Hay que lavarlas, retirar las raicillas secundarias y pelarlas para hacer la infusión, o bien si queremos guardarlas las pondremos a secar, bien troceadas, en un lugar ventilado y a la sombra. Las hojas se recogen en mayo-junio y también se ponen a secar a la sombra.

Bardana para curar plantas

Con la bardana podemos preparar extractos con diversos efectos. Es fitofortificante, si en primavera echamos cenizas de bardana a la tierra para aportar una buena ración de potasio; y un preventivo contra el mildiu si acolchamos las patatas con sus hojas secas.

Como podemos ver en el libro *Plantas para curar plantas*, de Bernard Bertrand y Éric Petiot, "es una planta estructurante que estimula la vida del suelo y la vegetación y es también fungicida".

Para un efecto fungicida es suficiente con utilizar un extracto hecho con las raíces o las hojas pero siempre con plantas que no han florecido todavía. Este extracto fermentado se hace como el de ortiga o consuelda. Troceamos y ponemos en agua. Si es fresca más cantidad que de planta seca: 1kg de planta fresca en 10 litros de agua. En cuanto fermenta, filtrar bien. Sin descuidarse, porque si pasa a la fase de putrefacción el olor será terrible. Haremos 3 tratamientos con un intervalo de 10 días diluido al 20% en pulverización. Si es contra el mildiu pulverizaremos sobre las hojas diluido al 5%.

Como fitoestimulante el extracto de bardana es de los preferidos por Éric Petiot para el cuidado de los árboles y para enriquecer tierras pobres en potasio o siempre que queramos estimular a las plantas, por ejemplo va muy bien para las remolachas. Lo aplica en la tierra, como un riego, diluido 1/20. Para tratar árboles con un follaje deficiente, lo aplica puro en pulverización foliar.



En agricultura y en arboricultura la bardana es una excelente auxiliar que aporta a la tierra calcio, magnesio, fósforo, potasio, aceites esenciales, taninos, mucílagos, resinas. La raíz siempre tiene más principios activos que las hojas o que el resto de la planta, pero si no podemos cultivarla para obtenerla fácilmente, será suficiente con recolectar las hojas de plantas silvestres. ■