



atractiva

La angélica, y tonificante

► Texto: Carlos Román

La Angélica es una umbelífera de la familia de las apiáceas, a la que pertenecen plantas comestibles tan habituales en nuestros huertos como la zanahoria, el hinojo, el apio, el perejil... y plantas tóxicas como la cicuta. Su nombre puede hacer referencia al ácido angélico, que le otorga su característico olor almizclado, pero nadie le niega sus numerosas virtudes. De ahí que también se la conozca como hierba de los ángeles, raíz de la larga vida, ajonjera, hierba del Espíritu Santo... Es además un buen atractivo de fauna auxiliar. Para ofrecerle un buen lugar entre nuestras plantas cultivadas debemos antes conocer y tener en cuenta algunas particularidades de su cultivo

Incluso el nombre científico de la angélica cultivada, *Angelica archangelica* L., hace referencia a la cantidad de virtudes que atesora, de ahí que de un consumo popular en regiones muy al Norte donde crece espontánea y se come como verdura, pasara a ser cultivada en otras regiones más al sur, en lo que hoy es Francia, donde los monjes dejaron noticia por escrito de sus principios medicinales, incluso contribuyeron a la leyenda –de ahí su nombre– de que fue el Arcángel Rafael quien desveló a los humanos las propiedades de esta planta. Hoy la publicidad insistiría en que tiene vitamina C y caroteno, esenciales en climas fríos. Otra explicación más racional es que como la mayoría de las plantas medicinales no tiene sólo un principio específico, sino un conjunto de componentes complejos que estimulan diversas funciones de nuestro organismo, de manera que contribuyen a nuestra curación. La *Angelica archangelica* L. actúa por ejemplo en el conjunto de secreciones cutáneas, renales, bronquiales, etc. lo cual favorece el trabajo muscular, facilita el trabajo digestivo, desaparecen las dispepsias, la excesiva acidez... Si es expectorante, si fortalece y reduce la inapetencia y la astenia general ¿no es lógico que con-

tribuya al equilibrio de la energía nerviosa y con ello a restablecer la salud?

De esta planta herbácea vivaz, se han censado unas 32 especies en el mundo. Varias silvestres, como la *Angelica sylvestris*, que crece en entornos frescos de clima atlántico, y que se puede cultivar también, pero no se tienen datos cuantitativos y cualitativos como los que ya tenemos de la especie cultivada *Angelica archangelica*, a la que hacemos referencia en este artículo.

Excelente melífera y regalo para los bovinos

Planta bienal, puede llegar a vivir 3 años si la cuidamos bien. Tiene una raíz carnosa y negruzca, suficientemente fuerte como para sostener bien su envergadura: sus tallos cilíndricos y huecos pueden sobrepasar los 2m de altura. Sus flores, de un tono amarillo verdoso, agrupadas en varios ramales, forman una umbela redondeada muy característica.

Nos interesa cultivarla por ser comestible y medicinal para los humanos y también para nuestros animales de la granja y para la fauna auxiliar. Sus hojas grandes, dividi-



Umbela florida y brote de otra flor que podemos recolectar para comer como delicada verdura

das, que al frotarlas tienen un olor intenso muy característico, resultan deliciosas a bovinos y cérvidos; los conejos convalecientes se fortalecen si la comen como forraje fresco; los pájaros, como verdecillos y paros, comen con gusto sus semillas de color amarillo pálido y una amplia diversidad de mariquitas, mariposas, avispas, abejorros, abejas comparten su abundante producción de néctar y polen. Una angélica en plena floración es tan hermosa y lozana que ya sólo por eso merece introducirla en nuestro vergel, pero es que además resulta una excelente melífera, muy fértil, con más de 20 umbelas por planta adulta, lo que supone cerca de 20.000 semillas por planta.

Excelente tónico, calmante y digestivo

Sus virtudes como verdura y planta medicinal nadie las pone en duda, pero resulta bastante novedosa en el sur de Europa, donde influyeron más las culturas griega y latina que la desconocían por no ser cultivo mediterráneo. En lo que hoy es Europa norte y central no hay constancia de su uso hasta el siglo XIV –cuando los monjes empezaron a citarla en sus escritos–, pero esto no quiere decir que no se utilizara ya antes, cuando el conocimiento popular se transmitía sólo verbalmente. De hecho aún se conserva la costumbre de comer sus brotes florales hervidos como verdura, o sus tallos tiernos confitados en almíbar como auténtica golosina.

Actualmente el cultivo comercial de angélica se destina sobre todo a la recolección de sus raíces, para aprovechar sus propiedades fortificantes y tonificantes y por ser el ingrediente clave de licores “estomacales” como el licor Grande-Chartreuse, el Bénédictine o la antiquísima



La Angélica archangelica tiene una raíz fuerte, pero le gusta tener el contorno libre de adventicias

Agua de melisa de las Carmelitas de París, comercializada desde 1611 y considerada una panacea para estados de ánimo deprimidos, estrés, cansancio y como digestivo. Para algunos terapeutas, las virtudes de las semillas o de la raíz de angélica son comparables a las de la exótica raíz de ginseng.

Algunas peculiaridades de su cultivo

La angélica procede de tierras muy al norte –de Rusia según algunos autores– de ahí que sea exigente y requiera una tierra rica como la del bosque, bien drenada, donde crecer con los pies frescos y las flores al sol. El tipo de tierra de cultivo no importa tanto si es ácida o caliza, sino que sea rica en materia orgánica bien descompuesta y sobre todo que no le falte humedad, algo difícil de mantener en una tierra caliza.

Con una o dos plantas tendremos suficiente para nuestro uso familiar. Entre ellas debemos dejar una separación de un metro y al segundo año dejar que se resiembre ella misma, pero haciendo luego un repicado de las plantitas, para mantener siempre las distancias.

Para iniciar el cultivo, la clave del éxito es utilizar semillas bien frescas, de no más de treinta días desde que están maduras, por tanto es inútil comprar semillas en bolsitas. Lo que hacen los profesionales es guardar la semilla en cámaras por debajo de los 5 °C. En un vivero de calidad podemos comprar la primera planta y de ella obtener las semillas para luego trasplantar.

Si ya tenemos semilla fresca es imprescindible sembrarla muy superficialmente. En vez de enterrarla, simple-

Cultivarla nos aportará verdura, infusiones curativas y una flora melífera muy atractiva para la fauna auxiliar



El mundo vegetal comunitario

Para Annie-Jeanne Bertrand, agricultora ecológica y herborista experimentada de quien hemos editado recientemente el libro *El huerto medicinal ecológico*, la angélica no puede faltar en el huerto familiar. De ella aprovecha toda la planta, a la que da diferentes usos culinarios y medicinales. Entre sus recetas elegimos una agradable tisana relajante: se mezclan a partes iguales semillas de angélica, melisa e hipérico. Ponemos a hervir una cucharada sopera de mezcla por taza de agua. Cuando alcanza la ebullición se apaga el fuego y se deja reposar unos minutos.

Si necesitamos un digestivo y calmante haremos una infusión con las semillas (hervirlas un par de minutos) o con la raíz (cocerla al menos 5 minutos) y la tomaremos después de las comidas. Si buscamos un efecto fortificante la tomaremos 10 minutos antes de la comida.

La Ratafia de Roques

Esta receta de ratafia, tradicional licor de hierbas catalán, la recoge Pio Font Quer en su magistral obra *Plantas medicinales. El Dioscórides renovado*. Necesitaremos 30g de frutos de angélica; 20g de frutos de anís y otros tantos de hinojo; medio litro de alcohol y 60g de agua. Se mezclan el agua y el alcohol y en este líquido se dejan macerar los frutos durante 9 días, pasados los cuales se filtra el líquido resultante y se le añaden 1.250g de azúcar, hasta que en frío, y removiendo con frecuencia la botella o garrafa, se disuelve todo el azúcar.

mente recubrirla con muy poca tierra, apenas unos puñados mezclados con compost bien maduro. A la angélica le gusta la materia orgánica pero no el nitrógeno, por eso abonaremos la tierra con compost elaborado con restos vegetales del huerto y el jardín, nunca con compost que contenga estiércol animal.

El éxito del cultivo dependerá también de mantener el sembrado algo húmedo, pero nunca encharcado.

Para que sus tallos sean tiernos hay que empajar y regar regularmente, sobre todo antes de la cosecha. El acolcha-

do o empajado nos ayudará también a otro cuidado que requiere la angélica: mantener sus pies libres de adventicias en un contorno de al menos 50 cm.

Un cultivo escalonado

Se siembra tupido sobre la tierra ya preparada o bien en primavera (marzo) o bien a finales del verano (septiembre). En este segundo caso el trasplante se hará en la primavera siguiente.

Como hacemos al plantar los puerros, las nuevas plantitas de angélica cultivada las prepararemos para plantarlas cortando las hojas más crecidas y recortando un poco las raíces. Luego impregnamos las raíces con una mezcla de agua, boñiga de vaca y tierra con algo de arcilla. Una vez plantadas a 1m. de distancia entre ellas se riega y se cuida de que no les falte humedad, pero sin encharcar.

Lo ideal será mantener un cultivo escalonado: plantitas en crecimiento; plantas de un año para recoger tallos tiernos y hojas; plantas de dos años para recoger semillas y plantas de tres o cuatro años para recoger las raíces.

Para completar las necesidades familiares, el ciclo de cultivo sería el siguiente: sembramos y repicamos de 10 a 15 plantitas. El segundo año cosechamos hojas tiernas y tallos, así como de 5 a 7 raíces para infusiones, etc. El tercer año dejamos que algunas plantas semillen, recogiendo estas semillas para infusión y dejaremos esas plantas del cultivo. Otras las dejaremos sin semillar, cortando las flores, para luego recoger sus raíces y por último un par de plantas las dejaremos para que se resiembren.

El buen momento para cada recolección

Las semillas se recogen a finales del verano, cuando los frutos empiezan a secarse y se desprenden al cogerlos entre los dedos. Si es preciso las secaremos más en un lugar a la sombra, ventilado y seco. Las guardaremos en cajas de cartón o en bolsitas de papel.

Las hojas y tallos tiernos podemos cortarlos en primavera y comienzos del verano para tomarlos como verdura, al igual que los brotes florales, que son un bocado delicado hervidos cuando la flor todavía no ha salido de su funda. Los tallos se guardan en sirope una vez confitados, o bien troceados y cuando estén bien secos.

Si es la raíz la que nos interesa, pondremos cuidado en cortar las umbelas antes de abrirse y esperaremos al otoño del segundo o tercer año de cultivo, cuando la planta está ya en pleno desarrollo, para cosecharla. Una vez extraída la raíz, se lava y se deja secar antes de guardarla, ya lista para preparar un licor o una infusión. ■

Direcciones de interés

Podemos comprar en la finca o por correo planta ecológica de angélica y otras aromáticas y medicinales a Santi Soto y Adalú Pereira (Fogars de la Selva, Barcelona) Tel. 636 831 957 www.elvergeldelashadas.com y a François-Luc Gauthier (Coín, Málaga) plantaromed@hotmail.com