

Romaza, Romacilla, Vinagrillo

Rumex acetosella L.

Polygonaceae

Descripción: Hierba perenne de hasta 50 cm de altura, provista de rizomas. Tallos erguidos, simples o también ramificados, glabros. Hojas alternas de 2,5-10 cm de longitud, de forma oval a lanceoladas, hastadas. Flores diminutas agrupadas en inflorescencias de color rojizo, dispuestas en panículas terminales ramificadas de 1-1,5 cm de largo. El fruto es una nuez de forma ovada y trígona de 1,3-1,5 cm de largo.

Distribución: Regiones Tarapacá, Antofagasta, Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Biobío, Araucanía, Los Lagos, Aysén, Magallanes. Archipiélago Juan Fernández.

Hábitat: Sitios eriazos, orilla de caminos, lotes baldíos y terrenos agrícolas.

Usos comestibles: Las hojas son consumidas crudas o cocidas, muy apetecidas por su sabor cítrico parecido al limón. Estas se preparan en ensaladas, tortillas, sopas y otros diversos platos. Se ha reportado que las hojas contienen en promedio 78,9 g de carbohidratos, 7,9 g de proteínas, 2,4 g de grasas, 368,0 kcal de energía y 2,3 g de azúcares totales cada 100 g. Mediante la maceración de las hojas se obtiene una bebida refrescante similar a la limonada. Las raíces se consumen cocidas, luego de su cocción se secan y muelen para obtener una especie de harina que se utiliza para la elaboración de pastas. Las semillas son consumidas crudas o cocidas, estas se mezclan con la harina común para preparar pan.

Usos medicinales: Tiene propiedades como aperitiva, diurética, laxante, antimicrobiana, antiparasítica y antiviral. La raíz se usa con fines digestivos. Se consume para combatir la anemia. En infusión se bebe como remineralizante.

Observaciones: La romaza contiene altos niveles de ácido oxálico, el que consumido en grandes cantidades puede generar efectos secundarios indeseados. Sin embargo, para disminuir este efecto, las hojas pueden blanquearse o cocerse.

