

Romaza

Rumex conglomeratus Murray

Polygonaceae

Descripción: Hierba perenne de hasta 1 m de altura. Ócreas de 0,5-1,5 cm de largo. Hojas lanceoladas de 1-10 cm de largo por 0,3-4 cm de ancho, de color verdoso. Flores diminutas dispuestas en panículas de color amarillento-rojizo. El fruto es del tipo nuez, ovoide y trígona de color rojizo.

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

Hábitat: Bordes de caminos, lotes baldíos, próxima a cursos de agua y zonas costeras.

Usos comestibles: Las hojas son comestibles, de sabor agrio, se consumen crudas o cocidas en ensaladas, sopas y guisos. Mediante su maceración se prepara una bebida refrescante semejante a la limonada. Las semillas trituradas o molidas se agregan a la harina tradicional para preparar pan, estas también se consumen tostadas.

Usos medicinales: La infusión de las hojas se bebe para combatir la diarrea y también de manera externa para limpiar heridas. Es antiinflamatoria, antiséptica, astringente, cicatrizante y depurativa.

Observaciones: Se debe consumir moderadamente debido a su alto contenido de oxalatos.

