

Nomeolvides del campo, Veronica

Veronica anagallis-aquatica L.

Plantaginaceae

Descripción: Hierba anual o perenne de hasta 40 cm de altura. Tallos huecos y delgados, glabros o semi-glabros de color verde intenso. Hojas opuestas de 5-12 cm de largo de forma oval-lanceolada con los bordes ligeramente aserrados. Flores pequeñas dispuestas en racimos axilares de color celeste pálido con líneas moradas oscuras. El fruto es una cápsula. Semillas pequeñas biconvexas y de forma ovoide.

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

Hábitat: Sitios húmedos, bordes de ríos o esteros.

Usos comestibles: Las hojas se consumen crudas o cocidas en diferentes preparaciones tales como ensaladas, guisos y sopas, de igual manera como se utiliza la acelga y espinaca. Sus hojas contienen un alto contenido de vitamina C.

Usos medicinales: Las hojas y las flores tienen usos diuréticos, digestivos, vitamínicos y antiescorbúticos, por lo que se usan para personas con anemia o que sufren de inapetencia.

Observaciones: Nomeolvides del campo es una planta acuática, por lo que se sugiere no recolectarla desde cursos de agua si no se tiene absoluta certeza de que éstos no están contaminados.

