

Cerraja, Cerrajilla

Sonchus oleraceus L.

Asteraceae

Descripción: Hierba anual de hasta 2 m de altura. Tallo cilíndrico, hueco, frecuentemente rojizo, erecto. Hojas variables en forma y tamaño, generalmente profundamente pinnatisectas, las hojas inferiores casi siempre con aurículas más o menos prominentes y agudas, esparcidamente denticulado-espinosas en el margen, las superiores indivisas, más cortas y más anchas. Inflorescencias tipo capítulo. El fruto es un aquenio oblanceolado.

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

Hábitat: Lotes baldíos, orillas de carretera, jardines y calles.

Usos comestibles: Las hojas nuevas de la cerraja son comestibles crudas en ensaladas o cocidas en sopas. Los tallos pelados y cocidos también se consumen cocidos como un sucedáneo del espárrago. El látex de los tallos puede usarse como goma de mascar. Se ha reportado que en promedio hojas y tallos nuevos contienen 88,3 g de humedad, 0,3 g de grasa, 2,2 g de proteínas, 7,6 g de fibra, 2,0 g de ceniza, 150,7 mg de sodio, 574,3 mg de fósforo, 164,5 mg de calcio, 33,7 mg de magnesio, 0,9 mg de hierro, 0,5 mg de manganeso y 0,6 mg de zinc cada 100 g.

Usos medicinales: Planta refrescante, con propiedades digestivas y diuréticas. Toda la planta se usa contra los cólicos. La infusión de las hojas se utiliza para bajar la fiebre. La ensalada se recomienda para personas enfermas del hígado. Sin embargo, las hojas son laxantes, por lo que deben ser consumidas con moderación. Las hojas y raíces tienen propiedades digestivas.

Observaciones: Especie frecuentemente utilizada en preparaciones gourmet.

