

## Cenizo, Quinoa negra

*Chenopodium murale* (L.) S. Fuentes,

Uotila & Borsch

Chenopodiaceae

**Descripción:** Hierba anual, poco ramificada, de 25-80 cm de altura, tallos hojosos hacia arriba, decumbentes o erectos. Hojas pecioladas, rómbico-ovadas u ovadas, de 2-10 cm de largo, de márgenes dentados hasta cerca de la base. Flores en glomérulos axilares y terminales pequeños, dispuestos en panículas más bien contraídas y hojosas, pentámeras, diminutas.

**Distribución:** Regiones Tarapacá, Antofagasta, Atacama, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Ñuble, Biobío, Araucanía, Los Ríos, Los Lagos.

**Hábitat:** Habita en zonas perturbadas antrópicamente. Frecuente en orillas de camino, lotes baldíos, jardines y huertas.

**Usos comestibles:** Sus hojas son comestibles crudas, aunque se recomienda su consumo cocido debido a su alto contenido de ácido oxálico. Puede utilizarse en distintas preparaciones reemplazando a hortalizas como la acelga y la espinaca. Se ha reportado que su contenido de vitaminas y antinutrientes por cada 100 g de es de 112,0 mg de ácido ascórbico, 21,0 mg de ácido dehidroascórbico (vitamina C), 11,2 mg de carotenoides, 1.010,0 mg de ácido oxálico y 341,0 mg de nitratos. Además de las hojas, los tallos tiernos también son comestibles cocidos. Las semillas pueden consumirse cocidas de manera similar a la quinoa o bien agregarse a diferentes preparaciones, sin embargo, es necesario un remojo previo para remover la saponina.

**Usos medicinales:** En infusión se usa como laxante suave.

**Observaciones:** Frecuente en áreas urbanas en la zona central durante primavera y verano. Se recomienda utilizar hojas y tallos cuando las plantas aún se encuentran en estado tierno debido a su alto contenido de antinutrientes. No se debe consumir cruda prolongadamente ni en grandes cantidades, ni tampoco recolectarla desde suelos nitrificados.

