

Apio del monte

Levisticum officinale W.D.J. Koch

Apiaceae

Descripción: Hierba perenne de hasta 2 metros de altura. Tallos ramificados y glabros. Hojas pecioladas de 2-15 cm de largo, bipinnatisectas. Flores de forma umbela compuesta de color amarillento, con pedúnculos de 5-10 cm de largo. Fruto oblongo-ovoide de pequeño tamaño, recorrido por costillas lisas. Semilla pequeña de color pardo.

Distribución: Regiones Maule, Los Lagos, Magallanes.

Hábitat: Sitios con terrenos arenosos o arcillosos. Prefiere suelos húmedos.

Usos comestibles: Las hojas se consumen crudas o cocidas y son muy apetecidas por su intenso olor a apio. Se utilizan en preparaciones de ensaladas, sopas y guisos. Los tallos tiernos se utilizan para añadir en sopas y ensaladas. La semilla se consume cruda o cocida para aromatizar distintas preparaciones. La raíz se consume rallada o cocida tanto en comidas como también en la elaboración de una bebida caliente. Además, de la raíz se extrae un aceite esencial para aromatizar alimentos.

Usos medicinales: La raíz fresca en infusión, se usa para despertar el apetito en los niños, como antflatulento y para mitigar malestares estomacales. También se usa como depurativa de la sangre. Externamente se usa para combatir el acné y curar heridas. Ayuda a disminuir el picor de la soriasis. Debe evitarse su consumo excesivo. Su consumo está contraindicado para mujeres embarazadas.

Observaciones: La especie puede cosecharse varias veces al año, por lo que posee gran potencial agronómico. Un aceite esencial obtenido a partir de esta planta se utiliza en perfumería.

