

AS AVES DO MAR

contos do TÍO-VIVO
Xosé Salvadores

Por razóns de traballo estes últimos meses tocoume estar no lugar onde habitan as aves do mar, nome xenérico que lles dan a estas aves as xentes do interior porque, para os que non somos ornitólogos, distinguir as aves mariñas é un labor cheo de dificultade.

Isto da avifauna na costa é complicado porque as que levan plumas son tantas como o argazo que trae o mar e porque se imitan moito unhas ás outras aínda sendo de especies diferentes. Vaia como exemplo a mancha de gaiotas que están entre nós e que só distinguen os especialistas: gaiota escura, arxénte, patiamarela, hiperbórea, varios tipos de choronas, tridáctila, etc. Se ademais engadimos como se imitan os exemplares subadultos, o tema complica-se extremadamente. E se nos poñemos a distinguir entre as chamadas limícolas, aquelas que teñen longas as patas e os peteiros, o mareo pode ser total: lembremos que pasean nos areais e entre o limo varios tipos diferentes de mazaricos, distintos biluricos, un fervedoiro de pilros, pilriños, pillaras,...

Pero eu, coa miña ignorancia de home de terra a dentro, tiven a sorte ao pouco de chegar á Mariña, con días de forte vento e mar bravo, de apreciar unha figura singular que nunca observara en liberdade, pero que logo identifiquei por tela vista reiteradamente representada en imaxes, tanto actuais como nos antepasados ideogramas exipcios: era claramente o perfil dun "ibis", a ave sagrada na magnífica cultura da ribeira do Nilo. De contado fun á guía e despois confirmeino cun dos autores, o querido e admirado X. M. Penas Patiño, que efectivamente se trataba dun mazarico mouro, *Plegadis fasciellus*.

Non é común esta especie por estes litorais onde só nos visitan uns cantos individuos entre os meses de setembro a maio e eu tiven o privilexio de ver aquel exemplar peteirando nun prado moi preto das casas en San Cibrao. Volvín gozar da súa presenza outro día antes de que desaparecese, quizais para buscar os seus colegas e formar parella alá polas terras do levante da Península ou en Doñana, que veñen sendo os lugares onde aniña de forma esporádica.

Hai moitos tipos de ibis, distintos en tamaño e cor. Hainos realmente fermosos, algúns parecen de deseño para decorar. O noso mazarico non é precisamente o máis rechamante, nin parece que fose este o que os exipcios elevaron á categoría de sagrado, pero en cuestión de gustos non hai

que afondar e, sobre todo, en canto ao aspecto dos seres vivos, onde hai opinións tan dispares. O que vén por acó de visita é, como o seu nome indica, mouro. Parece marrón moi escuro ao lonxe, pero na proximidade aprécianse claramente irisacións metálicas verdes e violáceas. Non é moi grande, pero tampouco anano: anda por algo máis de medio metro.

As longas patas e o peteiro curvado e prominente dan idea de que vai andar principalmente por sitios húmidos, un ribeiro, e que se vai alimentar da bichería propia destes biotopos: moluscos, pequenos peixes, anfibios e incluso samesugas. Tampouco despreza os ricos insectos cheos de proteínas.

Como colofón, quero dicir que nesta etapa de achegarme á Mariña lucense, onde entre ave e ave vin as orquídeas tentando sobrevivir nas escasas terras que non se explotan, que, como noutros lugares da nosa xeografía, se reparas un pouco nos seres cos que convivimos, de contado decatáste da grande riqueza biolóxica que temos, e daquela pensas en como sería esta Terra non hai máis que uns poucos anos, cando non se dedicaba ao monocultivo do eucalipto e había, literalmente, montañas de berberechos que se sacaban dos fecundos areais.



Mazarico mouro.



Aves mariñas na costa de Lugo.



Esta planta foi rexistrada por Dioscórides, un médico e farmacólogo da antiga Grecia. O botánico viu nesta herbácea un remedio ideal para aliviar desgarrs musculares, escordaduras e torceduras, de aí vén o seu nome "consolda", polo seu poder soldador.

A consolda, ou tamén chamada orella de burro debido á forma das súas follas, pode medir de 60 cm a 1 m de altura. Trátase dunha planta perenne, xa que mentres ten auga medra e produce continuamente novas follas, que acaban en punta e se estreitan no talo recuberto de pelos.

Cando a planta seca, a súa raíz mantense "adormecida" até que lle chega a humidade. A súa raíz destaca por ser negra por fóra e branca por dentro, e nela agóchanse a maioría das súas propiedades medicinais. As flores poden ser de moitas cores (rosas, brancas e mesmo violetas), segundo o día. A súa disposición e forma é moi peculiar, xa que semellan campaiñas colgantes formadas por 5-6 flores, situadas no extremo dos talos, imitando unha umbela.

A consolda silvestre é orixinaria de Europa e Asia occidental. No Estado español está estendida por todo o territorio, agás no sur. De feito, nos

Pireneos é coñecida co nome de herba dos porcos. Pero actualmente cultívase en todo o mundo, sobre todo, a chamada consolda de Rusia (*S. uplandicum*). Tanto unha como a outra posúen numerosas propiedades medicinais.



CONSOLDA

(*Symphytum officinalis*)

Marga Miguens

A esta herbácea gústalle estar exposta ao sol pero tamén a media sombra. Resiste moi ben as xeadas, pode aguantar até -15°C. Pode darse nas ribeiras con solos frescos e profundos pero tamén medra nas marxes dos camiños en chans arxilosos e húmidos. É habitual vela nos arredores de encoros ou canles de reciclaxe de augas grises.

A consolda é de doada reprodución, pois dun anaco de raíz pode saír unha planta. Mais debemos ter coidado, xa que é moi difícil de erradicar, sobre todo en terreos ricos e profundos nos cales ten un comportamento invasor.

En canto ás súas propiedades, é unha planta de uso múltiple da que, principalmente, se aproveita a raíz, onde están a maioría dos seus principios activos, e as follas. A raíz ten, entre outras, substancias mucilaxinosas, taninos e alantoína, que a converten nun excelente cicatrizante para a pel. Poden aplicarse as follas en forma de cataplasma directamente sobre chagas e queimaduras tanto leves como severas. Do mesmo xeito, o zume da raíz é moi bo para pechar as fendas das mans ou dos talóns producidas polo frío ou a sequidade, e mesmo as estrias derivadas das variacións de peso. Por iso é coñecida tamén como "herba para as feridas".

Unha das súas maiores virtudes é a capacidade de sandar fracturas óseas e a de diminuír a dor en torceduras, escordaduras, e incluso de artrose e artrite, simplemente facendo unha vendaxe coa consolda na zona afectada.

Antigamente, as follas tenras frescas tamén se empregaban como verdura, para botar nas sopas. Usándoa macerada con viño ou en infusión é un excelente remedio para problemas de pulmóns e infeccións respiratorias. Non obstante, a consolda contén tamén alcaloides tóxicos e o seu uso prolongado por vía interna pode ser prexudicial para o fígado, podendo danalo de forma crónica. Recomendo unicamente o seu uso externo.

A consolda, como tantas outras plantas medicinais que xa comentamos, utilízase na agricultura ecolóxica. As follas son un bo fertilizante polo seu contido en potasio e poden usarse directamente como acolchado na nosa horta ou ben en preparado líquido para aplicar sobre as plantas. Favorece a xerminación, a maduración dos tomates...

Unha curiosidade: cantas máis veces se cortan as follas durante a tempada de choivas, máis producen. Ademais, a consolda volve tolos os abellóns e as abellas que succionan sen parar o néctar das súas flores de cores.

RECEITA

Decocción de consolda- Insecticida contra a mosca branca e os pulgóns

Nun litro de auga poñemos a ferver durante 20 minutos unhas 8 follas frescas de consolda. Logo, deixámolas reposar 12 horas e filtramos o líquido para aplicar puro sobre a planta a tratar.