

A ESTRUGA

M^a Xosé Castro

Seguramente para calquera é ben recoñecíbel esta planta herbácea, sobre todo se nalgún momento se tropeza con esta habitante de beiras de camiños, matos e lugares baldíos. E é que o poder urticante dos milleiros de peliños que presenta nos lados serrados das súas follas e ao longo do talo deixan un recordo irritante. Un remedio efectivo contra este picor sería frotar a zona con follas de menta ou de malva.

A estruga maior (*Urtica dioica*) é o tipo máis común en Galiza do xénero *Urtica*, que vén do latín *urere*, que significa "queimar", termo moi acaído. As características que a definen son o seu porte, acada entre 50 e 150 cm., de talo cuadrangular, raíces grosas e flores masculinas e femininas en pés diferentes. A floración prodúcese a partir do mes de xullo, cando aparecen de entre o verde escuro da follaxe as pequenas floririñas, verdes tamén e dispostas en acios. A estruga elixirá sempre solos ricos en nitróxeno, por isto é doado atopala preto das cortes dos animais.

As propiedades que agochan os tecidos da estruga son numerosas: é diurética –axuda a eliminar toxinas e aumenta a produción de urina–; antianémica –polo alto contido en ferro–; hipoglucemiante –reduce o nivel de glicosa en sangue–; estimula a produción de glóbulos vermellos; prevén a calvicie; é efectiva contra a caspa, e así seguiríamos enumerando os seus beneficios probados.

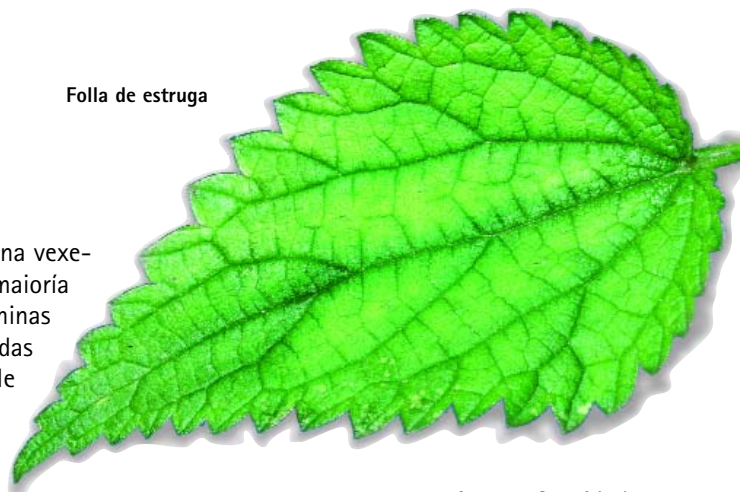
As sementes non son recomendábeis para uso medicinal, xa que teñen un efecto purgante tan forte que con só 10 gr. ao día suprímese a urina totalmente. A parte verde das follas ten un alto contido en fibras e tense empregado na elaboración de pasta de papel e fibra téxtil. Outro uso industrial é a obtención de tinturas e dun aditivo colorante (o E140), debido a que contén grande porcentaxe de clorofila na súa composición.

As estrugas teñen un lugar na cociña que vai en aumento e é propio que así sexa. A estruga é un alimento que non se pode menosprezar. Resulta unha fonte de ferro comparábel á espinaca e

o seu contido en proteína vexetal é maior que o da maioría das hortalizas. As vitaminas A e C tamén son ofertadas para o comedor de estrugas. Pódese gozar do exótico sabor desta herba da terra en lasaña, en empánada, en potaxe ou sopa e, para os máis atrevidos, en receitas de sobremesa. Ademais, se non queremos pór en risco as mans recollendo estrugas, é bo saber que xa existe unha empresa galega que as comercializa en conserva.

Un uso curioso das estrugas é o que facían algúns labregos cando querían que as galiñas chocaran: restregábanlle o ventre con estrugas e coa calor que desprendía o picor animábaas (ou máis ben as confundía) a criar pitos. Un tratamento similar administrábase á xente como remedio para o lumbago ou o reuma. Incluso, mediante fregas nas nádegas e no embigo dos homes, provocaba un aumento da "virilidade". Pero antes de empregar estes remedios é mellor consultar aos profesionais farmacéuticos. Tamén un alquimista do século XVI chamado Paracelso facía unha diagnose sobre a vitalidade dos enfermos. Ao macerar a urina con estruga durante un día enteiro podíase saber se morrería, no caso de que a estruga

Folla de estruga



seca, ou se superaría a enfermidade, se a herba permanecera verde.

E non se esquece a superstición humana de atoparlle unha funcionalidade mística a tan prezada planta. A valentía e a coraxe son dons que a estruga entrega a todo aquel que a leve consigo.

Ante a pregunta ¿a mala herba, nace ou faise?, está comprobado que tan desafortunado mérito é froito da ignorancia humana. Houbo quen dixo "unha mala herba é unha planta da que as súas virtudes aínda non foron descubertas..."

Andrés Villaverde



CROQUETA DE PATACAS E ESTRUGAS

O cociñeiro ourensán Martín Álvarez González leva algúns anos poñendo en valor esta humilde herbácea. No seu libro "Estrugas" fai unha análise das súas posibilidades culinarias, medicinais, empresariais, etc. Del é esta delicia.

Ingredientes:

- 200 g de estruga fresca (mellor brotes e follas tenras)
- 400 g de patacas
- 25 g de manteiga
- 1 culler de pan relado
- Unha pinga de aceite
- Auga
- Xeo
- Chisco de sal

Preparación:

- Branquexar as estrugas cun chisco de sal, refrescalas, escorrelas e picalas ben.
- Mesturar as estrugas coa manteiga e engadir as patacas cocidas.
- Amasar todo ben e confeccionar pequenas bolas, rectificar o punto de condimentación.
- Empanalas e fritilas en abundante aceite ata que estean ben douradas.