

# A SILVEIRA

## (*RUBUS FRUTICOSUS*)

Margarida Miguens\*

Aínda que moitos lle teñen xenreira, este arbusto é de sobra coñecido polo seguinte dito, "engancha nas silveiras". Claro está, que fai referencia ás espiñas curvas que ten planta e que poden enredarse en calquera cousa, de aí este dito que define as persoas que falan moito con outras.

Quizais esta sexa unha das principais características da silveira, as súas espiñas. Podemos incluso espiñarnos con ela por un bo motivo, acadar o seu sabroso froito tamén moi coñecido, a mora. As espiñas e as moras describen case na súa totalidade a silveira, pero esta ten outras utilidades e propiedades medicinais menos coñecidas.

A silveira non é difícil de atopar porque é unha das primeiras especies que medran en terreos queimados ou abandonados, creando unhas boas condicións para que se instalen a continuación as árbores, pero non en calquera terreo, xa que segundo os nosos maiores as leiras con silveiras posúen unha moi boa terra para o cultivo. Cando era nena tiña ao lado da miña casa un grande silveiral xusto á beira do camiño, agora mesmo tamén os vemos no medio dos bosques. Case en todos os recunchos galegos podemos atopar silveiras, que gustan tanto do sol como da sombra e soportan ventos moi fortes. O único que pode esmorecelas é a exposición directa ao mar.

O *Rubus fruticosus*, coñecido así no mundo científico, é un arbusto gabeador, que pode chegar a superar os 3 m de altura. O seu talo é arqueado e os brotes novos a ras de chan son os causantes de moitas das nosas caídas. As follas están dispostas en forma da palma da man, compostas por 3 a 5 follas máis pequenas. No envés, teñen uns peliños brancos que semellan un feltro, que xunto co talo espiñento usan para desprazarse e engancharse noutras plantas e como mecanismo de defensa.

Son destacábeis as súas flores de cor branca ou rosada de 5 pétalos que florecen aló polos meses de xuño a agosto, dependendo do lugar de Galiza. Cando isto ocorre, as abellas recollen o seu

Manuel Lorenzo



Flor da silveira.

exquisito néctar, á vez que polinizan a planta para logo obter dela ese froito tan esperado cada verán. A mora é multicolor, vírase de cor verde, logo vermella e cando está maduriña, a piques de ser colleitada, é de cor negra.

Até hai pouco era descoñecido comercialmente o zume, o xarope e a marmelada de moras. Son apreciados por ser moi ricos en vitamina C e conter calcio, ferro, ácido cítrico, oxálico e salicílico. Ademais das propiedades culinarias, se queremos aliviar as inflamacións da boca podemos elaborar unha infusión de mora e facer gargarexos. Esta infusión está especialmente indicada para persoas con problemas estomacais e con diarreas. Pero para esta doenza, é máis efectiva a infusión de follas novas de silveira, por conter máis taninos e flavonoides con efecto adstrinxente. Moitos expertos opinan que é moito máis rica que o propio té. Outro dos manxares que podemos preparar coa silveira é o licor de moras. Tamén se poden comer os seus brotes novos, cocidos como se fosen espárragos, ou mesmo mascalos en cru como remedio para deixar de fumar.

Manuel Lorenzo



Moras.

Ademais das súas propiedades terapéuticas, coa silveira pódense elaborar auténticas xoias de artesanía. Os seus brotes rastreiros, recollidos en febreiro, son empregados para facer cestas moi orixinais, e estes mesmos brotes cortados á metade úsanse para tecer os cestos de palla. Hai xente moi apañada que utiliza a propia mora para tinxir a roupa obtendo unha cor morada ou azul.

Seguramente antes de que coñecemos todas estas propiedades medicinais, culinarias e artesáns da silveira, moitos animalíños xa as descubriran. Tal é o caso do rei das silvas que recibe o alcume de "lagarto das silveiras" e que, ademais de consumila, utiliza a silveira de refuxio a proba de ventos fortes, ao igual que moitas aves que constrúen o seu niño nos silveirais, resgardándoo de posíbeis depredadores.

Nos tempos que corren, temos que mirar unha vez máis cara a natureza para seguir aprendendo dela e ver o grande aproveitamento que cada un dos seus membros fai de cousiñas tan espiñentas como a silveira.

\* Marga Miguens é colaboradora de CERNA.