

O COUSELO

Gemma Pérez e María Xosé Castro



Ramsés Pérez

De igual xeito ca un trasno falca-trueiro, existe unha planta na nosa flora que peca de curiosa e pícara. Trátase do couselo ou *Umbelicus rupestris*, unha fermosa espía que permanece á espreita desde os muros e tellados das nosas casas e corredoiras.

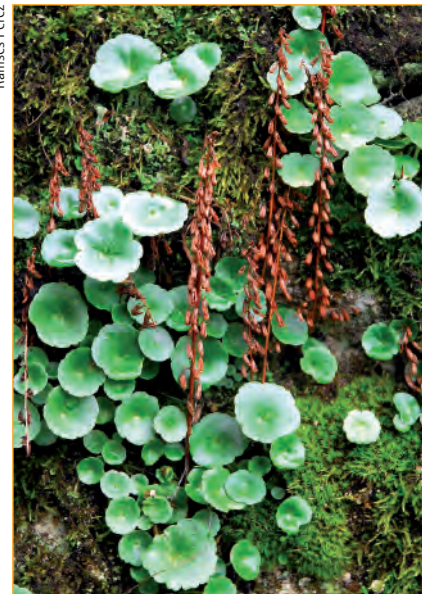
A súa sabedoría, froito desta privilegiada posición desde a cal observa, escoita e cala sobre os nosos segredos, correspóndese en cantidade coa beleza do seu outro nome coloquial: "Embigo de Venus", que nos oferta unha estupenda pista sobre o seu aspecto externo, en concreto das súas redondeadas e carnosas follas cun burato no medio que asemella un embigo. Tamén podemos comparar esta forma das follas cunha copa, de aí o nome de couselo que vén do latín "calicellus" ou "cáliz pequeno". Estes dous nomes, aínda sendo os máis coñecidos, non son os únicos polos que coloquialmente denominamos esta planta. Por pucho das paredes, orella de frade, gorretes, choupelo ou carampelo tamén entende este amigo dos espazos pequenos.

O *Umbelicus rupestris* é unha especie perenne da familia das crasuláceas moi común en Galiza. Ademais de polas súas peculiares follas, o couselo sorpréndenos cunha inflorescencia primaveral e estival en forma de atrevidos acios verticais compostos por pequenas flores de ton claro en forma de campá.

O couselo gusta de terreos húmidos e sen cal, aparecendo nun amplo rango de altitudes: desde o nivel do mar ata os dous mil metros. Estamos a falar, polo tanto, dunha planta con aspecto feble, pero que demostra ser unha verdadeira "todoterreo".

Sendo tan común non é de estrañar que se lle coñeza unha aplicación en proveito das persoas. O beneficio medicinal obtense, sobre todo, das súas follas. O zume que se extrae delas é moi abundante pola textura carnosa e, mesturado con aceite usábase como remedio vulnerario, é dicir, actuando nas feridas como antiinflamatorio e renovador de tecidos. Outro uso moi eficaz deste zume é o de remedio para a dor de oído.

Para conseguir este efecto introdúcese o líquido no oído e logoponse un algodón para tapar o burato. En pouco tempo prodúcese un grande alivio da dor. Para queimaduras, grans e feridas pequenas, en vez de



Ramsés Pérez

extraer o zume, pódese coller pelexo das follas cunha pinza e colocalo sobre a pel producindo efectos similares.

Asemade ten un efecto diurético, axudando a provocar os ouriños. Para iso, tense que obter o zume tanto das follas como dos talos e coalo posteriormente. En xaxún tomarase unha cullerada sopeira xunto cun vaso de auga con gas. Outro uso que se queda no anecdótico é a recomendación do seu consumo co fin de procrear fillos varóns, segundo opinaba Hipócrates.

Pero nas follas non só podemos ver propiedades sanadoras, senón tamén, segundo algúns un agradábel manxar. Non é un clásico da nosa gastronomía, pero o couselo pódese atopar en sofisticadas ensaladas de cociña vangardista. As súas tenras follas aliñadas con aceite, zume de limón e alfabaca, non só son comestíbeis senón tamén saborosas. Recómendase elixir os exemplares máis pequenos que serán os máis tenros.

No mato do camiño á escola, entre as pedras da corte das vacas, por tras da casa onde case non dá o sol, no grosro tronco do carballo vello, por entre as tellas da casa da avoa... Alí onde pouses o ollar aparece, este que foi compañeiro de xogos dos nenos e nenas galegas. Na imaxinación dos pequenos as follas eran moedas para mercar nas tendas, antenas parabólicas, ventosas... e coas flores xa secas "cociñábanse" deliciosos pratos de arroz para o xantar das bonecas.



Casa Perfeito María
Cociña caseira, natureza e silencio

Costa Atlántica - Outes - A Coruña
Tfno: 981 851 009
www.casaperfeutomaria.com