

A TÚZARA MARTA

contos do TÍO-VIVO

Xosé Salvadores



©Calros Silvar. Fonte: Guía dos Mamíferos de Galicia, Baía Edicións

A marta (*Martes martes*) é un mamífero, carnívoro, mustelídeo, do tamaño dun gato, que leva un pelullo tépedo e acastañado, de aparencia abrigosa e agradable, que seguro a máis dunha lle ten costado caro, ao ser enxada polos humanos presumidos que pasaban frío. E, se as martas de aquí foron librando, peor destino tiveron as súas parentes rusas, alí chamadas martas cibelinhas, que foron perseguidas para esfolarlas, levándoas, como outras especies de pelillos agarimosos, ao límite da extinción.

Seguindo coa súa descrición, as martas non teñen dimorfismo sexual, é dicir, macho e femia imitanse moito: gastan un babeiro amarelado tirando a laranxa, de fino e atractivo deseño e dispoñen dun longo e peludo rabo

que utilizan de temón nas acrobacias que fan brincando de poula en poula nas fragas, lugar onde realmente lles gusta vivir, xa que son un ser eminentemente forestal.

A marta é algo túzara. Leva unha existencia en solitario, non se relaciona con ninguén, nin tan sequera cos da súa especie e só rompe o seu hábito apartadizo cando a femia entra en celo, entón vai chamando polos machos con arrecendos irresistíbeis. Estes aromas hormonais e máxicos namoran os machos que, superando o instinto de andar sos, seguen os rastros que elas deixan dispostos a conseguir a súa pretendida, aínda que iso implique baterse ferozmente cos colegas que atope no camiño coa mesma intención. Isto ocorre no verán, entre xuño e agosto, durante quince días, que é o tempo no que ela está receptiva, disposta a recibir o vencedor. Recibidos os espermatozoides, a implantación do óvulo fecundado é diferida: non se produce até xaneiro. As pequenas martas nacen en marzo ou abril.

Esta depredadora aliméntase dos froitos do bosque, principalmente animais, pero tamén vexetais. Non ten moi boa sonda na nosa terra. Coñécese como marta, e tamén como marto, martuxo ou martaraña. O dito "morra a marta, morra farta", utilízase para xustificar o comer en exceso. A fama vénlle de se lle atribuír o asaltar de noite os galiñeiros e facer estragos, pero seguro que leva as culpas de falcatruadas feitas por outras galopinas que andan entre sombras nocturnas. Unha das confusións vén coa garduña (*Martes foina*) que é da familia e ten moito parecido con ela. É tan igual que os nomes con que se lles coñece dínsele a unha ou a outra segundo cadre. Pero a garduña diferénciase en que o seu babeiro é branco ou abrancazado. Para evitar erros, Pedro Alonso recomenda fixarse tamén no fociño, xa que a marta teno negro e a garduña ten a punta rosada. A garduña anda menos nas fragas e máis a carón das casas, polo que cabería supoñer que é a que espreita as galiñas.

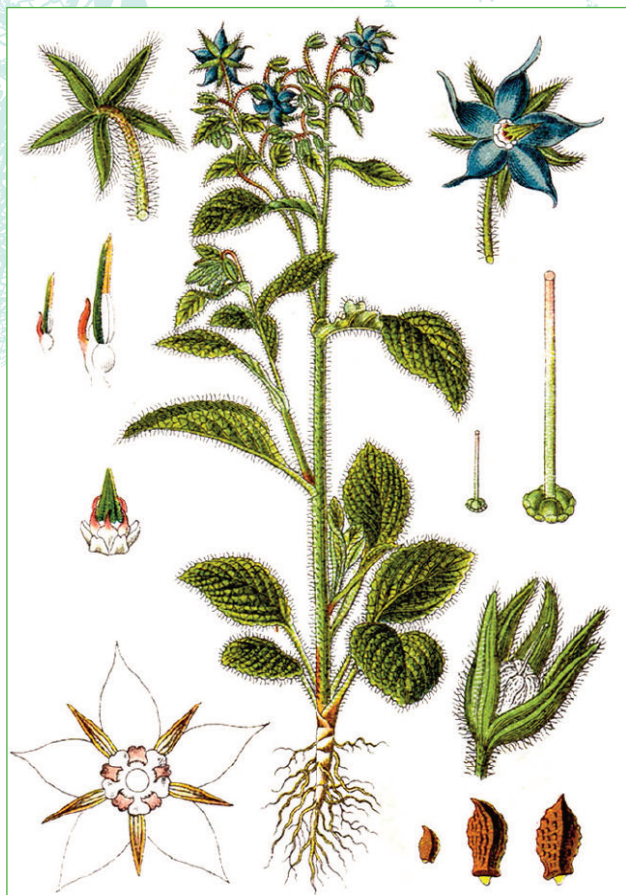
Eu quixera ter visto a marta movéndose na floresta pero, nin lle dediquei o tempo nin a paciencia precisa, nin tiven a sorte de bater con ela por casualidade. Vela en liberdade ten que ser complicado; de feito, hai poucas imaxes dela e da súa vida, o que pode explicarse por tratarse dunha especie pouco abundosa, de carácter reservado e hábitos nocturnos. Ademais, a moi nugallá, pasa longos períodos de tempo agochada e inactiva na súa cama, que pode ser un niño abandonado, o interior dun tronco ou un burato entre os penedos. Desgraciadamente, si que a teño visto morta nas estradas, e esa imaxe tan funesta faime imaxinar como sería este animalíño fráxil, áxil, fermoso e até divertido nas súas queridas fragas. Os lugares onde a vin veñen corroborar a súa presenza na metade oriental de Galiza, tal como Juan Ignacio Díaz d'a Silva informa na súa Guía de mamíferos de Galicia, libro imprescindíbel para quen seguimos algo a vida salvaxe do noso país. Foi en Valdeorras e, recentemente, no concello de Ribadeo, onde a vin deitada no medio do carril agardando servir os encargados da limpeza (pegas e outros) para recuperaren algo das enerxías vitais que un vehículo lle arrebatou a ela.



Marta atropelada en Ribadeo, o pasado mes de abril.

A BORRAXE

Marga Miguens



O nome da borraxe (*Borago officinalis*) provén do latín “burra” que significa “pelo basto” ou “indumentaria peluda”, debido a que as súas follas son moi pilosas. Tamén hai quen di que vén do árabe “Abûarac”, que quere dicir “pai da suor”, o cal coincide coas propiedades sudoríferas que posúen as flores.

Aínda que o nome polo que se coñece actualmente é o de borraxe, posto polos celtas que lle chamaban “borrach” e que significa “alegre coraxe”, debido tamén as súas propiedades medicinais.

Trátase dunha planta herbácea bastante común en toda Galiza, que pode ser silvestre ou cultivada, non superando nunca os 600 m de altitude, e máis abundante nas zonas de clima mediterráneo. O seu ciclo é anual, medra en beiras de camiños, lugares removidos e sitios húmidos.

A borraxe pertence á familia das boragináceas, e como as súas curmáns, é unha planta moi melífera e as abellas non dubidan en aproveitar o néctar das súas vistosas flores. Estas aparecen na primavera pouco a pouco, así a floración perdura máis no tempo, dando pequenas inflorescencias, de ata 2,5 cm. de ancho.

As flores son de cor azul intensa e nalgúns casos tamén rosadas, con forma de estrela de cinco puntas. De cada unha destas flores sae unha soa semente que ten un apéndice nutritivo, moi aproveitado polas formigas. Estas criaturas sociais e espelidas recollen a semente para gardar como reserva de alimento, contribuíndo así á propagación da planta. A borraxe tamén ten a capacidade de reproducirse mediante un anaco de raíz, método utilizado sobre todo na variedade cultivada.

Pero non só as abellas e as formigas usan as flores da borraxe, senón que os humanos tamén as consumimos, porque posúen propiedades sudoríferas. Por iso, empregada como tisana, a razón de unha cullerada de flores por cunca de auga, esta planta é unha excelente compañeira contra a gripe e a febre.

Curioso é que os romanos e os gregos xa facían macerar as flores da borraxe en viño, para alegrar o corazón e afastar a melancolía. Na actualidade, utilízase como remedio natural contra a depresión. Ademais, o aceite contido nas sementes é rico en ácido linoleico, que fai descender o colesterol en sangue, e é regulador hormonal que normaliza os trastornos menstruais.

As follas da borraxe son rugosas e pilosas e son as máis aproveitábeis a nivel culinario. Poden consumirse como verdura, incluídos os talos novos, como se fosen espinafres, sendo ricas en sales minerais (sobre todo potasio), vitamina C, calcio, manganeso, ácido salicílico... Crúas teñen un aroma e sabor a cogombro moi curioso, quizais debido a isto é polo que se aconsella como especia para conservar esta hortaliza.

Ademais de ser un excelente alimento, as follas de borraxe cocidas e aplicadas na pel son antiinflamatorias. Son boas para grans e furúnculos, co inconveniente de que hai que tentar aplicalas o máis quentes posíbel.

A infusión das follas da borraxe ten tamén propiedades diuréticas. Axudan a eliminar a urea, o ácido úrico e outras substancias, polo que é ideal para persoas con enfermidades reumáticas, gota ou nefrite.

Aínda que non padezamos ningún destes trastornos, podemos usar igualmente estas follas pola súa acción depurativa. É unha das plantas indicadas para facer unha cura desintoxicante de primavera, consumíndose como unha verdura máis, en sopas ou en forma de zume fresco licuado. E se queremos tomala en infusión, podemos mesturala con outra planta depurativa, a ortiga.

Hai uns cantos anos, a borraxe era unha grande descoñecida, agás en Navarra, Aragón, A Ríoxa e Cataluña, onde xa se cultivaba como verdura.

Agora mesmo, existen sementes comerciais para poder cultivala, aínda que seguramente a teñamos na nosa horta sen decatarnos. Ollo! Podemos confundila con outras boragináceas, como a pulmonaria ou a lingua de boi, que non son tan saborosas.

Contaba meu tío que nos tempos da guerra, se consumía moitísima borraxe porque non había outras cousas. Quen lle ía dicir que hoxe en día estivese tan cotizada!

