

jueves 18 de julio de 2024

Astydamia latifolia

Nombre científico: *Astydamia latifolia* Baill.

Familia: *Apiaceae*

Nombre común: lechuga de mar

Astydamia es un género de plantas con única especie, esta de la que nos ocupamos. El nombre tiene un origen mitológico, está dedicado a la ninfa Astydamia, hija de Oceanus, probablemente porque crece cerca del mar. El nombre de la especie es latino y se refiere a que tiene las hojas anchas y aplanadas.

Estamos ante una herbácea que no supera el medio metro de altura. Se distribuye de forma natural por las Islas Canarias y por el noroeste de África. Las hojas son de un verde claro, muy lobuladas y de bordes dentados y ondulados, por lo que tiene cierta semejanza con las lechugas. Hojas y tallos son suculentos, es decir, de textura carnosa; los tallos pueden estar tendidos sobre el suelo o erguidos. Las raíces son profundas. Produce unas inflorescencias en umbela, de unos 10 cm, en las que se agrupan las pequeñas florecillas, de un color amarillento y poco destacadas. Mas vistosa es la coloración de los frutos, verde intenso o marrón pajizo; miden alrededor de un centímetro y son ovalados y aplanados. Las semillas pueden flotar en el mar durante largo tiempo, lo que ayuda a su dispersión a través de las costas.

La lechuga de mar contiene mucha vitamina C, y tiene propiedades beneficiosas para el sistema digestivo. Los marineros antiguos la usaban como antiescorbútica cuando pasaban por las Islas Canarias rumbo a América. Es una planta comestible, que ha sido usada en ensaladas. Otra de sus utilidades era para limpiar las manos y la boca, por lo que también se la conocía como servilleta. En La concepción se puede ver en la parcela dedicada a Canarias de la Rocalla con plantas de clima mediterráneo.

