



HOJA INFORMATIVA DE LA PLANTA

Valerianella locusta



Taxonomía	
Reino:	Plantae
División:	Magnoliophyta
Clase:	Magnoliopsida
Orden:	Dipsacales
Familia:	Valerianaceae
Género:	<i>Valerianella</i>
Especie:	<i>V. locusta</i>

Valerianella locusta, llamada popularmente **hierba de los canónigos** o, simplemente, **canónigo**, es una **planta herbácea** de la **familia Valerianaceae** que se utiliza en **gastronomía** en **crudo**, generalmente como **ensalada** o condimento de platos.

Descripción



Detalle de las hojas.

Es una **hierba anual**, de 7 a 40 cm de altura. Las **hojas**, de color verde grisáceo y brillantes, suelen ser espatuladas y **cóncavas**, dispuestas en forma de **roseta**. La **Inflorescencia** surge en cima múltipara o pleocasio (nacen tres o más ramitas del nudo superior), con pequeñas flores de color azulado o blanco, **hermafroditas** y de maduración homógama (la maduración de los elementos sexuales de la flor es simultánea). El **fruto** es un **aquenio** cuyas **semillas**, al madurar, se dispersan por gravedad, al caer al suelo y se propagan alrededor de la planta madre (**bariocoria**). El periodo de floración se produce en mayo (abril) - julio (en su área de distribución natural).

Distribución y hábitat

Su [área de distribución natural](#) se extiende por toda la [zona templada](#) de [Europa](#), de [Asia Menor](#) y el [Cáucaso](#). En [España](#) se distribuye por casi toda la [Península](#), faltando en la mayor parte del tercio sur y de [Galicia](#). Tampoco es una [especie nativa](#) en las [Islas Baleares](#) ni en las [Canarias](#).



Detalle de la floración.

El canónigo crece espontáneamente en [prados](#) y [praderas](#) con cierto grado de [humedad](#). La primera noticia de su cultivo aparece en un documento alemán de 1588, pero es probable que se consumiera a lo largo de toda la historia de la Humanidad. Actualmente se cultiva principalmente en [Alemania](#), [Francia](#), [Italia](#) y otros países europeos, siendo raro su consumo fuera de [Europa](#).²

Cultivo y usos

Debe cultivarse a pleno sol, en suelos ligeros de tierra vegetal (con cualquier [pH](#)) y en ambientes húmedos y con temperaturas frescas a frías, ya que es resistente a las heladas. Es exigente en cuanto al abonado y no tolera la sequía. Las [semillas](#) se siembran directamente en el [huerto](#), en hileras o a voleo, a partir de mediados de [verano](#), cuando empieza a refrescar. Se entresacan los plantones dejando una separación de unos 10 cm entre ellos. Para favorecer la [germinación](#), que es difícil, conviene sumergir la semilla en agua durante uno o dos días antes de la siembra. Se empieza a obtener cosecha a partir un mes y medio después de la plantación, y se puede seguir cosechando hasta la primavera. Con los primeros calores comienza la floración y la planta pierde calidad para el consumo, pudiendo reservarse para la producción de semilla.

Como es una planta pequeña, se puede cultivar entre otras especies de ciclo más largo como el [puerro](#), el [nabo](#), la [zanahoria](#) o la [col](#).

Al ser una especie muy rústica, no suele sufrir ataques de plagas, aunque debido a su cultivo en otoño es más propensa a los hongos si la humedad ambiental es alta.

Se comercializan diferentes variedades: 'Coquille de Louviers' por su excelente sabor, 'Verte de Cambrai' cultivada en Francia y Alemania por su resistencia al frío, 'Verte d'Etampes', 'Broad Leaved' cultivada en Estados Unidos por su tolerancia al calor.⁴ A menudo se recolecta la variedad silvestre.

Gastronomía

Las hojas poseen un sabor delicado y ligeramente **ácido**, que puede recordar al de las **nueces**. Su olor es igualmente algo ácido. Las hojas más sabrosas son las más pequeñas. Se utiliza en fresco, añadiéndose a las ensaladas de verduras y patatas y a las sopas y tortillas. Acompaña bien a los **espárragos**, **remolacha**, **apio nabo**, champiñón, col, **judía verde**, **nuez**, **manzana**, **uva**, **tomate**, etc. Si se aliña con **aceite**, **vinagre** y **sal**, debe hacerse en el último momento para que no pierda frescura, ya que se trata de una planta muy perecedera. Para prepararlo en ensalada, se deja la roseta de hojas entera y sólo se eliminan las raíces. Se lava bajo el **grifo**, y no a remojo, y luego debe escurrirse delicadamente. Hay que evitar romper las hojas para que conserven su característico sabor fresco y su aspecto decorativo.

Se puede conservar 2-3 días en el **refrigerador** cubierta con un papel absorbente o introducida en una bolsa de plástico perforada para que no coja el olor de otros productos de la nevera. Rocíar con agua para refrescar las hojas. Otro procedimiento tradicional de conservación consiste en sumergirla en agua tibia para quitarle la tierra, y después, para impedir su marchitación, primero se moja con agua bien fría, dejándola luego en agua helada durante media hora. A la hora de secarlas, se envuelven en un paño y se sacuden con un movimiento de vaivén.

Se utiliza también como elemento decorativo o como **guarnición** en los platos.

Propiedades nutricionales

Es baja en **grasas**. Más nutritiva que la **lechuga**, con mayor cantidad de **provitamina A** y **vitaminas B** e incluso una cantidad de **Vitamina C** que triplica la de la **lechuga** y diversos minerales. En especial **yodo**, pero también **hierro**, **potasio**, **fósforo** y otros. Contiene asimismo **Beta-carotenos**, **Vitamina B6**, **Vitamina B9** o **Ácido fólico**, **Vitamina E** y **ácidos grasos Omega-3**.⁵ Es más tierna y contiene más vitaminas si se cosecha antes de florecer.

Su valor calórico es muy bajo, tan sólo 13,40 **kcal** por cada 100 **g** de producto fresco. Por ello se emplea en **dietas** de adelgazamiento.

Tiene propiedades **antiescorbúticas**, **depurativas** y **relajantes**.

Taxonomía

Valerianella locusta fue descrita por (**Linneo**) **Betcke** y publicado en *Animadversiones Botanicae in Valerianellas* 10, en el año 1826.

Nombre común

Su nombre más común en **español**, **canónigo**, hace referencia a su tradición como cultivo de **monasterio**. También se suele llamar:

- Alfaces, canónigos, dulceta, hierba de los canónigos, lechuga de cordero, valeriana comestible, valerianilla portuguesa, yerba de canónigos, yerba del canónigo, yerba de los canónigos.⁹