

SALUD EN TU HOGAR

LOS occidentales pasamos aproximadamente el 90 por ciento de nuestras vidas en lugares cerrados, donde las plantas son imprescindibles por su papel purificador del aire, ayudan a reducir la concentración interior de tóxicos presentes en las viviendas.

El desarrollo tecnológico no cesa de incrementar los productos químicos tóxicos para los seres vivos (incluidos nosotros), y el ámbito doméstico no es una excepción. Desde materiales de construcción (que paradójicamente destruyen el medioambiente), pasando por los disolventes usados en la mayoría de las pinturas y barnices convencionales, hasta los productos de limpieza (nombre desafortunado si consideramos que ensucian el entorno). Además de este coctel químico otra cosa que contribuye a la contaminación interior es la falta de ventilación natural de algunas viviendas. Pues bien, las plantas de interiores además de purificar el aire, algunas son capaces de absorber los gases emitidos por pinturas frescas u ordenadores, por ejemplo.

Plantas que absorben los tóxicos del aire doméstico

El formaldehído (tóxico más abundante en el aire de los espacios interiores), el benceno, el xileno, el tricloroetileno, entre muchos otros compuestos orgánicos volátiles tóxicos, son absorbidos por las hojas de algunas plantas.

Por ejemplo, las cocinas de gas liberan formaldehído. Se sabe que absorben cantidades importantes de este tóxico especies como drávena o tronco de Brasil (*Dracaena sp.*), ficus (*Ficus robusta*), espatifilo (*Spathiphyllum sp.*), palmera (*Chamaedorea elegans*), cinta (*Chlorophytum comosum*), entre otras. Las destacadas en eliminar xileno y tolueno son, por ejemplo, la palmera areca, la drávena y el espatifilo. La cinta y el ficus eliminan el dióxido de carbono del humo del tabaco y el formaldehído, que desprende la cola de maderas aglomeradas y empapelados.

Además, se ha demostrado que las sustancias orgánicas volátiles no dañan a las plantas, sino que alimentan a los microorganismos que viven alrededor de sus raíces, pues están adaptados para metabolizar estos compuestos. En definitiva, las plantas representan un eslabón importantísimo entre el aire y el suelo realizando una extraordinaria labor descontaminadora del aire.

Es indiscutible que la misión más elevada de las plantas no es meramente agradar a nuestros ojos con su belleza sino que también consumen silenciosamente, pero sin lugar a duda, lo que es impuro y nos es perjudicial en la atmósfera.

Los 11 mejores filtros verdes de aire

FICUS (*Ficus robusta*)

- Origen: India y Malaya.
- Cuidados: Muy pocos, no admite el exceso de agua. Es una de las plantas de interior más habituales porque tolera condiciones de luz tenue y temperaturas frías, además de presentar una gran resistencia ante las plagas. Sobrevive con menos luz que la mayoría de plantas de su tamaño.
- Ambiente: Una temperatura entre 16 y 27°C y en penumbra son sus condiciones óptimas.
- Indicadas en: Habitaciones recién amuebladas y en todos los lugares cerrados en general.
- Curiosidad: Con unas condiciones adecuadas, puede llegar a alcanzar una altura de 2.5 m. Muy apreciada por los diseñadores por su valor estético y su facilidad de cultivo.

DRÁCENA o TRONCO DE BRASIL (*Dracaena marginata*, *Dracaena deremensis* y *Dracaena fragans* "massangeana")

- Origen: Islas Canarias, África, Madagascar. y Asia.
- Cuidados: Pocos. Necesitan humedad y luz indirecta. Muy resistente.
- Ambiente: Cálido y húmedo (entre 16 y 24 °C) y en penumbra.
- Sustancias que elimina: Formaldehído y xileno.
- Indicadas en: Habitaciones recién amuebladas o pintadas.
- Curiosidad: *Dracaena fragans* "massangeana" puede crecer hasta tres metros. Para estimularle un nuevo crecimiento o para rejuvenecer una planta vieja, es recomendable podarla hasta unos 20 cm.

ESPATIFILO (*Spathiphyllum sp.*)

- Origen: Colombia y Venezuela.
- Cuidados: Necesita bastante humedad.
- Ambiente: Entre 13° y 24°C.
- Sustancias que elimina: Xileno, tolueno y formaldehído. También eficaz en la eliminación de alcoholes, acetona, tricloroetileno y benceno.
- Indicadas en: Habitaciones recién amuebladas.
- Curiosidad: Es una de las pocas plantas que florecen perfectamente en los interiores.

PALMERAS

- Cuidados: Fácil de mantener porque se adaptan a lugares con poca luz y escasa humedad, condiciones propias de la mayoría de edificios.
- Indicadas: Junto a muebles nuevos o recién barnizados.

Palmera Areca (*Chrysalidocarpus lutescens*)

- Origen: Madagascar.
- Ambiente: 18-24°C.
- Sustancias que elimina: Formaldehído, xileno y tolueno. La areca es valorada como una de las mejores plantas de interior en lo que respecta a la eliminación de todas las toxinas del aire con que se han hecho pruebas.
- Curiosidad: Libera copiosas cantidades de humedad en el aire. En el interior de la casa, una palmera areca de 1.8 m transpira aproximadamente un litro de agua cada 24 horas.

CINTA (*Chlorophytum comosum*)

- Origen: Sudáfrica.
- Cuidados: Muy fáciles de mantener.

- Ambiente: Entre 13° y 24°C.
- Sustancias que elimina: Xileno y formaldehído. Filtra el 96% de monóxido de carbono.
- Indicadas: Tanto en cocinas donde se utiliza gas como en salones y comedores donde hay mucha gente reunida.
- Curiosidad: En 1984 recibió especial atención a nivel mundial cuando la NASA dio a conocer por primera vez los hallazgos de unas investigaciones que mostraban la capacidad de esta planta de eliminar los contaminantes del aire en los interiores.

De manera general a la hora de adquirir cualquier planta siempre es recomendable optar por los ejemplares más pequeños puesto que su estado de desarrollo les permite adaptarse mejor a las condiciones particulares del ambiente interior. Por el contrario, si introducimos plantas grandes, a veces les cuesta mucho más adaptarse a las condiciones ambientales del hogar y en consecuencia, sufren estrés y no se desarrollan correctamente.



BERENJENA FRITA CON PIÑA Y SALSA DE FRUTAS DE FRUTAS

Ingredientes:

- 4 láminas de berenjenas
- 2 rebanadas de piña
- 1 pizca de pimienta molida
- ½ taza de harina
- 6 huevos
- ½ taza de pan rallado
- Salsa de frutas al gusto
- Sal al gusto

Preparación:

Salpimenta las láminas de berenjenas picadas bien finas y rellénalas con las rebanadas de piña; luego empanízalas con harina, huevo y pan rallado, guárdalas en el refrigerador unos 15 minutos. Luego las fríes.

Este plato se guarnece con una salsa de frutas tropicales.



CATCHUP

Ingredientes:

- 4¼ tazas de puré de tomate
- 2 cucharadas de sal
- 6 cucharadas de azúcar
- ½ taza de vinagre
- 4 clavos de olor
- Una pizca de canela

Preparación:

Hierve el vinagre por dos o tres minutos con los clavos de olor y la canela. Puedes adicionar otras especias o plantas de condimento a gusto. Posteriormente cuele e introduce caliente en el tomate. Añade la sal, el azúcar y el vinagre (caliente) al puré de tomate.

El catchup, así preparado, se puede almacenar en el refrigerador para consumirlo a corto plazo.



CREMA DE CALABAZA

Ingredientes:

- 1 calabaza
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de mantequilla

Preparación:

Corta la calabaza en trozos y salpimenta. Hornéala a 180° C o cocínala hasta que esté blanda. Carameliza las cebollas a fuego lento con la mantequilla. Fríe los ajos previamente troceados. Licúa la calabaza con el ajo y la cebolla. Añade un poco de agua si es necesario, para que tenga la consistencia de crema.