

Flor de la Miel

Lobularia maritima (L.) Desv. (sin. *Alyssum maritimum*) Crucífera

Siembra

La Flor de la miel tiene su periodo de siembra desde principios de primavera, alargándose durante toda la estación. Es una planta de muy buena germinación que requiere pocos cuidados cuando se desarrolla.

Necesidades

Prefiere estar al sol directo, para poder desarrollar plenamente su floración, pero se adapta a cualquier periodo de luz.

Si el clima es suave en invierno, sin riesgos de heladas fuertes, estará en flor todo el año.

Sustrato

Se adapta muy bien a tierras algo calcáreas y también a las arenosas. Tolera muy bien el ambiente salino cerca del mar.

Agua

Riegos abundantes (Cada 3 o 4 días), intensificándolos en el tiempo en periodos cálidos. Aunque tolera mejor la sequía que el encharcamiento excesivo. Riegos abundantes (Cada 3 o 4 días), intensificándolos en el tiempo en periodos cálidos. Aunque tolera mejor la sequía que el encharcamiento excesivo.

Nutrientes

Algo de humus al inicio del cultivo. Es una planta muy sobria que si se abona en exceso tendera al ailamiento de sus tallos.

Cosecha

Lo interesante de esta planta es su floración constante a lo largo de todo el año, cubriendo por completo sus partes verdes en los momentos más intensos. Por tanto se cosecharan sus flores a medida que las necesitemos.

La correcta maduración de las flores se produce principalmente desde marzo hasta junio, siendo el mejor momento para recolectar sus frutos. Al ser de la familia de los rábanos, es muy parecido a una vaina de muy pequeño tamaño, la cual se recolecta con cuidado para obtener semillas de ellas.

Usos

Principalmente es una planta de jardín, usada para tapizar rocallas y cubrir borduras, también se utiliza en agricultura ecológica por ser melífera, es decir, atrae un montón de polinizadores. Por esto sus propiedades medicinales han podido pasar desapercibidas.

Aunque se puede usar toda la planta con fines medicinales, principalmente se usan las flores. Con ellas se realizan infusiones o tisanas, tomadas en frío o en caliente. Tiene efectos diuréticos y se usa en el tratamiento de los cálculos renales.

Relacionada tradicionalmente con el sistema urinario.
Aliso de mar (*Alyssum*) es por el nombre del género en el que estuvo anteriormente clasificado