



EL SENTIDO DE LAS PLANTAS

Guía Etnobotánica de la Sierra y el Andévalo



Guía Etnobotánica de la Sierra y el Andévalo

EL SENTIDO DE LAS PLANTAS



2ª Edición

► Prólogo

El proyecto minero de Minas de Aguas Teñidas, más conocida como MATSA, se desarrolla en la provincia de Huelva, al norte de la Faja Pirítica Ibérica, un distrito minero de más de 250 km de longitud, explotado por diferentes culturas desde hace 5000 años. La actividad de MATSA consiste en el desarrollo y exploración de tres yacimientos de interior, en los que se extrae mineral cobrizo y polimetálico, posteriormente sometido a un proceso metalúrgico para obtener concentrado de cobre, plomo y zinc, que es transportado a diferentes partes de mundo donde es transformado en minerales utilizados en diferentes fines.

La minería y la evolución del ser humano han ido de la mano a lo largo de la historia de la humanidad, permitiendo que se obtengan materias primas que se han incorporado en nuestras vidas de forma casi inconsciente sin las que no podríamos contemplar el desarrollo normal de nuestro día a día.

Actividad siempre adelantada a su tiempo, la minería ha sido responsable de una importante transformación del territorio, pero también ha incorporado a lo largo de la historia múltiples avances que ha convertido a las comarcas donde se implantaba en una de las más prósperas de la región.

Tras la crisis que la minería sufrió en los primeros años de este nuevo siglo, surgen nuevas empresas mineras como MATSA, con una nueva idiosincrasia, incorporando entre sus prioridades aspectos tan importantes como la gestión ambiental, la sostenibilidad y el desarrollo de las comunidades en las que se localiza.

Es por ello que MATSA, conocedora de todos los valores de su entorno natural y del alto vínculo que tiene con la comarca en la que se enclava, ha elaborado esta guía etnobotánica, donde se recopila los diferentes usos que históricamente se les han asignado a las plantas. Estos saberes han sido atesorados normalmente por las mujeres de la zona, transmitidos de generación en generación y que hoy día están cada vez más en desuso en sociedades con estilos de vida en constante cambio y modernización.

Este documento es un homenaje a todo este conocimiento, un ejemplo de cómo entidades privadas, modernas y tecnológicas son capaces de acercarse a la tradición de su entorno y colaborar juntos; haciendo un recorrido por el entorno para recopilar las plantas más comunes, recogiendo los usos y aplicaciones que históricamente se les ha otorgado, realizando

EDITA:

Minas de Aguas Teñidas S.A.U.
Ctra. HU-7104 · Km,12 · Almonaster la Real

AUTORES:

Daniel Calleja Salido
Cristina Fernández Moya
María Gonsalvez García

FOTOGRAFÍA:

Jorge L. Garrido Barragán

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

Manuel A. Garrido Barragán

DEPOSITO LEGAL: H-142-2019

ISBN: 978-84-09-13623-0

1ª Edición. © 2019 Todos los derechos reservados
2ª Edición. © 2024 Todos los derechos reservados

talleres para poner en práctica esta teoría, y colaborando con agentes claves, que han aportado un conocimiento muy enriquecedor en la materia.

Esta guía es también un excelente mecanismo de difusión para evitar que estos conocimientos tiendan al olvido, solo recogido en la memoria de nuestros mayores, con la mera transmisión de la palabra, sin el soporte que da la tinta y el papel. Queremos que estos conocimientos que tanto ayudaron a las generaciones pasadas, se mantengan, para que puedan ser utilizados por las generaciones futuras y de este modo se pueda fomentar el respeto por la conservación y la protección de nuestro rico entorno natural.

Dpto. Medio Ambiente de MATSA.

► Agradecimientos

Este documento lanzado por MATSA, es un claro ejemplo de la colaboración entre colectivos privados y públicos, enmarcado por el alto poder colaborativo de las asociaciones y particulares que han participado para dotar a esta guía de contenido elaborado y contrastado. Por todo ello, nos gustaría expresar nuestro agradecimiento a todas las personas que han formado parte de este proceso de recuperación de saberes populares en torno a las plantas.

Especialmente a todos los colectivos de mujeres y personas mayores, por la gran acogida que ha tenido este proyecto y la ilusión con la que han participado en todas sus fases. Nos ha conmovido la hospitalidad con la que nos han recibido en todas las localidades y sus ganas de compartir estos saberes: Asociación de Mujeres “La Lozana”(Alájar), Asociación de Mujeres A.M.R.V (Cabezas Rubias), Asociación de Mujeres “La Galana”(Calañas), Asociación de Mujeres “BAAL”(El Cerro de Andévalo), Asociación de Mujeres “Adelfa”(Cortegana), Asociación de Mujeres “La Venera”(El Patrás), Asociación de Mujeres “Flor de Lino”(Linares de la Sierra), Asociación de Mujeres “Cerro Castillejo”(Santa Ana la Real), Centro de Participación Activa de Valverde(Valverde del Camino), Asociación de Mujeres “Ilusión y Realidades”(Zalamea la Real) y las personas participantes del municipio de Almonaster la Real.

Nuestro más sincero agradecimiento a todos los agentes claves del territorio, que han proporcionado una valiosa información para complementar los contenidos de esta guía:

A Don Manuel Serrano González, farmacéutico y botánico de Zalamea la Real, por su asesoramiento en la materia y la generosidad mostrada al dotarnos de material bibliográfico específico.

A Amelia Martín Martín, mujer sabia de Santa Ana la Real, por compartir sus conocimientos y el amor por el mundo de las plantas.

Al colectivo de profesores jubilados de Valverde del Camino, por ser los pioneros en la elaboración de una guía etnobotánica en la comarca, llevada a cabo con los alumnos del C.E.I.P. “Los Molinos”; por habernos dotado de conocimientos empíricos únicos sobre la elaboración de aceites esenciales, destilaciones y cosmética natural.

A Tomás Jarillo, socio fundador de la asociación micológica Amanita Ponderosa de Calañas, por haber ayudado a la identificación botánica de las especies vegetales presentes en esta guía.

A Íñigo Pulgar Sañudo, profesor asociado al departamento de Botánica de la Universidad Pablo de Olavide, por revisar los contenidos de esta guía.

Gracias por la colaboración de todos los ayuntamientos de los municipios participantes, por facilitar la primera toma de contacto con las asociaciones de mujeres y mayores.

Por último, a nuestras familias, por su paciencia y comprensión en estos meses de gran dedicación al trabajo y viajes por toda la comarca.

► Índice

Prólogo

Agradecimientos

1 Introducción

- 2** · Contexto geográfico y cultural
- 5** · La guía
- 9** · Cómo usar esta guía

12 Manejo de las plantas

18 Fichas

78 Plantas tóxicas

88 Plantas que curan

92 Recetas de cocina y cosmética

102 Recetas para la salud

Glosario

Listado de nombres comunes y científicos

Bibliografía

► Introducción

A lo largo de la historia de la humanidad las plantas han estado muy vinculadas a su desarrollo y supervivencia, mejorando las condiciones de vida de la sociedad. La observación y el uso de las plantas, dio lugar a la primera “ciencia” que es la agricultura, asegurándose así la alimentación y pasando de una vida nómada a otra sedentaria. Gracias al manejo tradicional de los recursos vegetales se originó un gran conocimiento empírico que permitió el descubrimiento de cualidades comestibles y medicinales, sirviendo de base para la ciencia.

En una sociedad en constante cambio y modernización, la cultura en torno a las plantas y sus usos tradicionales se encuentra en vías de desaparición debido al envejecimiento de los agentes claves, que han transmitido a lo largo de la historia estos saberes de forma oral de generación en generación. La importancia de estos conocimientos reside en su valor como mecanismo de cohesión entre las comarcas del Andévalo y la Sierra, tomando el papel de elemento identitario del territorio.

La etnobotánica es la disciplina que estudia la relación entre el hombre y las plantas, recogiendo y analizando los usos y aplicaciones que el ser humano le ha venido otorgando a lo largo de la historia. Son muchos y muy diversas las utilidades de las plantas, pero sin lugar a dudas han sido los usos culinarios y medicinales los más representativos y la base fundamental de la presente guía.

Es imposible no mencionar otros usos tan extendidos en el territorio como los ornamentales, también constructivos o la fabricación de utensilios artesanales, tintes, generación de combustible y lúdicos o culturales. Sirven como ejemplo especies como el castaño y las especies de pinos que han servido para la construcción de viviendas; la madera de brezo, olivo, chopo y sauce tan usada en ebanistería. Con la retama y el palmito se fabricaban escobas y la pita y el torvisco sirvieron para la elaboración de cuerdas. La madera de encina y olivo junto con otras plantas como la jara, la yesca y la carquesa han servido históricamente de combustible para calentar hogares. Y por último, plantas como el gamón, romero, hipérico, el rusco o chubarba forman parte del folclore y la cultura de las fiestas populares de la zona.

1. Contexto geográfico y cultural

Las comarcas del Andévalo y la Sierra se sitúan dentro de la provincia de Huelva ocupando la banda más occidental de Sierra Morena y el centro de la Faja Pirítica Ibérica, siendo ambas comarcas claramente diferenciadas geográficamente.

Comarca andevala:ña:

Está formada por colinas suaves, cerros y superficies de erosión surgidas en parte por la presencia de pizarras metamórficas y granitos. Se trata



Dos paisajes característicos de Andévalo y Sierra. Zona adehesada en Cabezas Rubias y bosque de rivera en Alájar.



de una región de clima mediterráneo seco con influencias atlánticas, con precipitaciones medias en torno a los 700 litros anuales y las temperaturas se caracterizan por ser suaves en invierno y altas en verano. En cuanto a su vegetación, debido a su geología, climatología e historia, destaca por la presencia de dehesas de encinas aclaradas, jarales, cultivos de eucaliptos, pinares de repoblación y extensiones dedicadas al cultivo de cítricos. En las zonas más cercanas a los cursos fluviales encontramos bosques galería bien conservados y matorral noble mediterráneo en las vaguadas y umbrías. Cabe destacar, que la presencia de la actividad minera a lo largo de la historia, ha dado lugar a la aparición de endemismos como la *Erica andevalensis*, asociada a terrenos ácidos y con presencia de metales.

Comarca serrana:

Se conforma por un conjunto de cadenas montañosas de moderada elevación de materiales calizos y graníticos. Su clima mediterráneo está condicionado por la influencia atlántica y la orientación de las cadenas montañosas de este a oeste que determinan la elevada pluviosidad de la zona, con medias superiores a los 1.100 l. anuales, siendo una de las más altas de Andalucía. Las temperaturas medias a lo largo del año difieren mucho, los inviernos son fríos debido a la altitud, mientras los veranos son calurosos aunque atenuados por la influencia de la vegetación y los vientos atlánticos. La vegetación serrana se caracteriza por bosques de alcornoques, encinas y robles unido a cultivos históricos como el castaño. La presencia de agua en las riberas a lo largo de todo el año, condiciona la existencia de especies vegetales con mayor requerimiento de humedad como el sauco, el quejigo o el roble melojo y exuberantes bosques de galería. La zona sur de la comarca, debido a su menor altura y pluviometría, se asemeja vegetalmente a las formaciones del Andévalo (jarales, dehesas abiertas y eucaliptales)



Erica andevalensis, endemismo del Andévalo y los castaños introducidos en la Sierra en el siglo XVII.

Marco socioeconómico:

A lo largo de la historia estas dos comarcas limítrofes han evolucionado de diferente manera debido a la presencia de la actividad minera en el Andévalo en contraposición al carácter agrícola y ganadero de la sierra; aunque siempre se han mantenido vinculadas por nexos poblacionales y comerciales.



La actividad industrial y la actividad agrícola producen dos paisajes diferentes.



conllevo que la sierra se convirtiera en la despensa de la cuenca reforzándose los vínculos entre el mundo agrícola y el minero.

El estilo de vida en la comarca serrana no ha variado mucho a lo largo de los siglos y se caracteriza por una economía basada en los trabajos del campo. En la actualidad, la ganadería extensiva, los trabajos forestales y la agricultura siguen siendo los recursos económicos, complementados por la llegada del turismo rural o la instalación de empresas transformadoras de los productos del cerdo ibérico o el corcho. La población de los municipios serranos ha variado poco a lo largo de los años, aunque ha fluctuado por distintos motivos; en la actualidad se encuentra envejecida y en clara regresión.

2. La guía

Esta guía pretende ser un material didáctico, con un lenguaje sencillo y carácter científico que englobe los conocimientos y usos populares en torno a las plantas de ambas comarcas. Para ello se ha llevado a cabo un proceso participativo y democrático con los colectivos de mujeres y mayores de los municipios, ya que en ellas han sido las principales conocedoras, usuarias y transmisoras de esta cultura hablada, en vías de desaparición. De esta forma, esta guía pretende servir de legado cultural para las nuevas generaciones, poniendo en valor estos saberes populares.

Para este proceso participativo de recuperación de saberes se eligieron 10 municipios del área de influencia socioeconómica de la Mina de Aguas Teñidas en la comarca del Andévalo y la Sierra. Han participado cinco municipios de carácter serrano (Almonaster la Real, Alájar, Cortegana, Linares de la Sierra y Santa Ana la Real) y cinco de la comarca del Andévalo (Cabezas Rubias, Calañas, El Cerro de Andévalo, Valverde del Camino y Zalamea la Real). Por último se incorporó al proceso la aldea de El Patrás, perteneciente a Almonaster la Real, debido a su carácter limítrofe entre ambas comarcas y por albergar un colectivo de mujeres muy participativo.

Los colectivos participantes han sido los siguientes:

- Alájar • Asociación de Mujeres “La Lozana”
- Almonaster la Real • Centro Guadalinfo
- Cabezas Rubias • Asociación de Mujeres A.M.R.V
- Calañas • Asociación de Mujeres “La Galana”
- Cortegana • Asociación de Mujeres “Adelfa”
- El Cerro de Andévalo • Asociación de Mujeres “BAAL”
- El Patrás • Asociación de Mujeres “La Venera”
- Linares de la Sierra • Asociación de Mujeres “Flor de Lino”
- Sta. Ana la Real • Asociación de Mujeres “Cerro Castillejo”
- Valverde del Camino • Centro de Participación Activa de Valverde.
- Zalamea la Real • Asociación de Mujeres “Ilusión y Realidades”

Las diferencias paisajísticas, culturales, sociales y naturales de estas dos comarcas, tan cercanas y tan diferentes históricamente, han enriquecido sin duda el contenido de esta guía, que junto a la divulgación final de esta obra, a través de estos colectivos y de los municipios colaboradores, garantizarán la conservación de estos conocimientos a las próximas generaciones.

Metodología:

El proceso de recopilación de información tuvo lugar a través de tres fases: La primera fase de “Conocimiento del entorno”, en forma de ruta botánica con cada colectivo, una segunda fase de “Recuperación de saberes”, en forma de taller y la tercera fase o “Entrevista a agentes clave y recopilación bibliográfica”, se ha llevado a cabo para profundizar en los conocimientos recopilados y contrastar la información con la bibliografía existente. A continuación se describen el desarrollo de las mismas.

- Fase 1: Conocimiento del entorno.

Se realiza una sesión por cada municipio estableciendo una primera toma de contacto con los colectivos y un acercamiento a los agentes claves que posteriormente se ha traducido en una mejor comunicación durante la fase dos.



Las salidas al campo despertaron gran interés y sirvieron para que todos aprendiéramos.



Esta fase ha consistido en pequeños recorridos etnobotánicos por el entorno de los municipios con el fin de reconocer las especies vegetales in-situ. Estas salidas se plantearon con un recorrido accesible, que facilitara la participación de personas mayores, y con una duración de hora y media.

Antes de comenzar cada ruta se explicó a los participantes el proyecto y la importancia de su participación en él, posteriormente se repartieron cestas de mimbre invitándoles así a recolectar las plantas que iba encontrando y de las cuales reconocen usos medicinales y culinarios.

Cabe destacar en esta fase la alta participación, alrededor de unas 200 personas y el gran interés de los asistentes que nos acompañaron en estas rutas botánicas.

Entre todos los municipios se recopiló información acerca de 93 plantas que los participantes conocen y les dan uso, de las cuales han sido seleccionadas 45 de ellas para usarlas en los talleres de la segunda fase. Los criterios utilizados para la selección ha sido el número de personas que reconocían la planta, el grado de conocimiento y el número de usos o su importancia para los participantes.

- Fase 2: Talleres de recuperación de saberes.

Durante esta fase se realizaron talleres en las sedes de las asociaciones de los municipios colaboradores, con el objetivo de recuperar los conocimientos populares en torno al uso tradicional de las plantas recolectadas y seleccionar el conjunto de especies que aparecen en esta guía.

Para el desarrollo de los talleres se elaboró material didáctico con las 45 plantas seleccionadas, con el propósito de continuar con el proceso de recuperación de saberes de una manera amena. Para ello se editaron fichas con fotos de la plantas y simbología de usos que asignarles (medicinal, culinario, tóxico y otros usos).

Los participantes eligieron de manera consensuada las 30 plantas más valoradas que forman parte del contenido principal de esta guía y aportaron recetas culinarias, medicinales y cosméticas, además de muchas cu-



La realización del proyecto se ha llevado a cabo en once localidades de ambas comarcas onubenses.

riosidades que se encuentran reflejadas en el resto de los apartados de este libro.

- Fase 3: Entrevista a agentes clave y recopilación bibliográfica.

Durante la primera y segunda fase detectamos personas, en los diferentes municipios, que albergaban conocimientos más profundos sobre la materia y que tenían vinculación con el mundo de la botánica. Con el fin de contrastar la información recopilada, darle un carácter más científico a la publicación y profundizar en los conocimientos adquiridos, se decidió realizar una serie de consultas o entrevistas a estos agentes clave del territorio.

Durante esta fase nos hemos apoyado en la experiencia y conocimientos de los agentes claves entre los que cabe citar a Manuel Serrano, doctor en farmacia y botánico residente en Zalamea la Real, que nos ha aportado el prisma científico que requiere esta investigación. También han colaborado miembros de la Asociación Amanita Ponderosa de Calañas y un grupo de profesores jubilados que han trabajado la botánica en Valverde del Camino durante años.

Se ha realizado un estudio bibliográfico paralelo de todas las publicaciones existentes sobre la materia para contrastar y complementar la información.



En los talleres de recuperación de saberes, las asistentes aportaron y compartieron los conocimientos que atesoran sobre la recolección y los distintos usos de las plantas que habían sido recolectadas en las diferentes salidas.

3. Cómo usar esta guía

Esta obra pretende ser un manual de consulta de fácil manejo y comprensión, para ello se ha utilizado un vocabulario sencillo y se han dividido los contenidos en diferentes apartados, marcados visualmente con pestañas de colores.

A continuación se describen las partes de la guía y la información que se puede consultar en cada una de ellas.

El manejo de las plantas

En este primer apartado se describen las precauciones y normas que debemos seguir a la hora de recolectar así como el momento adecuado. También se explican las diferentes maneras de secado y conservación para cada una de las partes de las plantas a recolectar. Por último se hace una descripción de las formas de manejo y consumo tanto medicinal como culinario.

Fichas descriptivas

Describen las treinta especies más valoradas por los colectivos participantes. En la ficha se describe cada especie con su nombre común, nombre científico y familia botánica a la que pertenece.

Para una rápida e intuitiva identificación de los usos de la planta se han introducido diferentes símbolos:



Uso medicinal



Uso culinario



Uso ornamental



Otros usos

Las fichas se dividen en tres apartados principales:

- Aspecto y hábitat: descripción de los caracteres botánicos de la planta para facilitar el reconocimiento de ésta y el lugar donde encontrarla.

- Curiosidades: contiene información complementaria sobre aspectos peculiares de la planta.

- Usos y aplicaciones: explica los usos más comunes que se le da a la especie y sus propiedades medicinales o culinarias.

Plantas tóxicas

Debido a la existencia de gran cantidad de plantas tóxicas que pueden ser confundidas por equivocación, este apartado describe las intoxicaciones más comunes y las especies tóxicas más abundantes o peligrosas que podemos encontrar en nuestros paseos por el campo.

Plantas que curan

En este apartado se hace un listado de las dolencias más comunes y las plantas con las que se pueden tratar. Engloba un conjunto de plantas que podemos encontrar en el territorio y que puede que no se encuentren entre las descritas en las fichas, pero han sido clasificadas tanto en las salidas botánicas como en los talleres de recuperación de saberes.

Recetas de cocina y cosmética

De la información aportada por los participantes y los agentes clave, se han extraído un conjunto de recetas, tanto de cosmética natural como de cocina, que se pueden elaborar fácilmente en casa.

Recetas para la salud

Describen las fórmulas de tratamientos caseros para dolencias comunes y la manera de realizarlas.

Glosario

Para una mayor comprensión del lenguaje utilizado, en el apartado se explican algunos términos específicos y tecnicismos empleados. En su mayor parte botánicos y farmacéuticos.

Listado de nombres comunes y científicos

Listado de nombres científicos y comunes de todas las plantas presentes en esta guía.

Bibliografía

Listado de manuales y libros que han servido de referencia e investigación para la elaboración de los contenidos presentes en esta obra.



► Manejo de las Plantas

La mayoría de las plantas que se recolectan en la zona suelen ser generalmente bien conocidas por la población local, sin embargo, existe la posibilidad de ser confundidas con otras potencialmente peligrosas o dañinas. Por todo ello es muy importante la correcta identificación de la especie a recolectar.

Otra precaución que debemos tomar es asegurarnos de que el terreno donde vamos a recolectar no esté contaminado, para ello verificaremos que no ha sido tratado con herbicidas ni plaguicidas; no recolectaremos en los bordes de las caminos donde haya tránsito de vehículos, ni en lugares donde el agua esté contaminada.

Antes de coger una planta tendremos que considerar si realmente vamos a utilizarla y cuánto vamos a necesitar. Para no comprometer la conservación de la especie en la zona debemos seleccionar ejemplares dispersos unos de otros, cortarlos con tijera o navaja para evitar daños a la planta y nunca arrancarlos de raíz.

Siempre deberemos seleccionar aquellas plantas que no tengan ni parásitos, ni hongos o deformaciones en sus hojas. Para una correcta conservación en casa, debemos asegurarnos que no estén excesivamente húmedas o mojadas.

Para la recolección se recomienda usar tanto cestas como bolsas de tela o papel, desechando siempre el plástico pues acelera el proceso de descomposición de la planta.

1. Momento adecuado de la recolección

El momento idóneo depende del uso que le demos a la especie escogida para la recolección, si es un uso culinario o si es medicinal. Las plantas comestibles endurecen con la floración luego es interesante recogerlas antes de este momento, especies como los distintos espárragos deben de recolectarse incluso antes de la aparición de las primeras hojas.

Para las plantas medicinales hay que tener en cuenta la parte que recolectamos y la hora del día junto con la época del año:



La recolección ha de hacerse sabiendo cual es la parte de la planta que vamos a utilizar. Es aconsejable no recolectar plantas de las que desconocemos sus efectos.

- Hoja: Antes de medio día y de la floración, así evitamos que estén húmedas y mantengan sus propiedades medicinales.

- Flores: En general, las flores debemos recogerlas en plena madurez, cuando la planta cuenta con muchas flores abiertas pero aún quedan bastantes por abrir, y antes del medio día. En el caso de las plantas aromáticas lo haremos cuando tienen mayor concentración de esencias, este momento coincide con las horas del medio día o principios de la tarde.

- Frutos y semillas: estas partes de la planta interesa recolectarlas en plena madurez, es decir, no debemos recogerlas cuando están verdes o pasadas.

- Raíces, rizomas, tubérculos y bulbos: Estos se recogen en otoño o principios de invierno, cuando la planta está en un estado vegetativo y el terreno se encuentra húmedo siendo más apto para la extracción.

- Corteza: si el árbol es resinoso se recomienda en primavera, momento en el que tiene mayor concentración de principios activos, y si no es resinoso en otoño, como el sauce o la encina. Es necesario no producir daños al cortar y tapar las heridas con barro.

2. El secado

Este proceso necesario para la conservación de las plantas consiste en la reducción de su humedad al mínimo de manera que frenemos el proceso de descomposición o cambio de sus propiedades.

Según la parte de la planta que vayamos a secar le daremos un tratamiento u otro:

- Cortezas, bayas y raíces se secan en el exterior, expuestas al sol en un lugar aireado y libre de polvo.



Una vez las plantas han sido secadas, se pueden conservar en sobres de papel, tela o en frascos de cristal, en este caso flor seca de Nevadilla o Rompe Piedras (*Poronychia argentea*), utilizada tradicionalmente como diurético y para afecciones renales.

- Hojas, flores y tallos deben de secarse a la sombra, en un lugar oscuro y ventilado, sin humedad ni polvo. En el caso de secar sólo las flores se extienden sobre una tela evitando el contacto entre ellas; si son ramas y flores se pueden colgar en ramilletes boca abajo.

3. Conservación

Una vez secas es conveniente guardarlas en bolsas de papel o tela y en botes de cristal, evitando los lugares húmedos que puedan producir hongos y lejos de la luz directa. Para aceites y alcoholes es necesario botes de cristal, opacos u oscuros. Es recomendable etiquetarlos con su nombre y fecha de recolección ya que tienen periodo de caducidad.

4. Usos de las plantas

Según la utilidad de la planta, la naturaleza de los principios activos y la parte donde se encuentran éstos, existen distintas formas de preparación, ya sea para comerlas como para utilizarlas desde un punto de vista medicinal. A continuación resumimos los usos más sencillos y comunes que podemos elaborar en casa sin mucha complicación.

Tomarlas crudas: esta forma está indicada para esas plantas silvestres comestibles que recolectamos en nuestros paseos e introducimos en nuestras ensaladas, de esta forma conservamos todos sus minerales y vitaminas. Otra manera de tomarlas crudas es extraer el jugo de las plantas, triturándolas y prensándolas con un paño. El tiempo de conservación es muy limitado por lo que el consumo debe ser inmediato a su obtención. Una recomendación para este proceso es dejar las verduras un tiempo en agua con unas gotas de lejía de desinfección para luego enjuagar con abundante agua; de esta forma acabamos con los patógenos que quedan adheridos a las hojas.

Infusión: es el método de ingestión más común de las plantas medicinales. Se trata de calentar agua hasta llegar al punto de ebullición, en ese momento se vierte sobre la planta o esta se introduce en el agua, tapando herméticamente y dejándolo reposar de cinco a diez minutos. Posteriormente se filtra para su consumo en frío o en caliente.

Decocción: Consiste en hervir las plantas en agua durante unos minutos. El tiempo recomendado de ebullición depende de la parte de la

planta utilizada: Hojas (dos minutos), raíces y cortezas (cinco minutos), semillas o frutos (ocho minutos). Este proceso es indicado para todas las partes duras de la planta y para la mayoría de plantas no aromáticas, cuyos compuestos activos no son volátiles y necesitan mayor temperatura y tiempo para su extracción. Antes de consumirlas es necesario un filtrado previo.

Maceración: consiste en una extracción líquida en frío de los componentes activos de la planta. Puede llevarse a cabo con agua, alcohol o aceite y es necesario dejar reposar durante varias horas o días.

- Para preparar una maceración en agua es necesario introducir la planta en el líquido a temperatura ambiente, en un recipiente que no deje pasar la luz y removiendo de vez en cuando. El tiempo de maceración de la planta variará dependiendo de la parte que utilicemos, si son partes blandas con 6 horas será suficiente y si son partes duras necesitarán entre 8 y 12 horas. Pasado este tiempo se filtra para su consumo.

- La maceración en alcohol o tintura se obtiene mediante inmersión de la planta fresca o seca en alcohol. Las proporciones a mezclar son una parte de planta

por cinco partes de alcohol de 70 grados. Se deja macerar entre 7 y 15 días en el exterior ("al sol y sereno") para posteriormente prensar, filtrar y conservar en un recipiente opaco. En uso interno se toman en forma de gotas, añadidas en infusiones o disueltas en agua; en uso externo se emplea para hacer fricciones.

- La maceración en aceite consiste en introducir la planta fresca en aceite de la mejor calidad posible (aceite de oliva de primera prensión en frío, de almendras, germen de trigo, jojoba, etc.). El proceso maceración suele durar unos 40 días, expuesto al sol y moviéndolo de vez en cuando. Una vez pasado este tiempo se filtra y se conserva en tarros de cristal lejos de la luz directa.



El secado de las plantas es un método de conservación, como ocurre con el orégano que utilizamos en la cocina.

En polvo: Para ciertas plantas es recomendable conservarlas e ingerirlas de esta forma. Se tritura o machaca la planta seca, ya sea hojas o raíz, para luego envasarla en un recipiente hermético que evite la humedad. Se consume mezclándolo directamente con agua, infusiones o zumos.

Jarabe: es un cocimiento de hojas y flores con agua y algún edulcorante, como azúcar moreno o miel, que luego se filtra y conserva. Tiene la ventaja de que el tiempo de conservación es bastante largo ya que el edulcorante actúa como conservante.

Baños: se pueden preparar de dos maneras, bien haciendo una decocción de las plantas bien concentrada y añadiéndola al agua del baño o bien poniendo las hierbas dentro de una bolsa de tela e introducirla directamente dentro de la bañera. Estos pueden ser totales o parciales, es decir, de todo el cuerpo o solamente una zona (baños de asiento, baños de pies o de manos)

Compresas y cataplasmas: se trata de formas de aplicación de las plantas directamente sobre la piel. Las compresas se elaboran haciendo una infusión o decocción de la planta en la cual se sumerge un paño, éste se escurre bien y se utiliza para envolver la zona afectada. La cataplasma se elabora machacando la planta fresca y aplicándola directamente sobre la zona a tratar; se puede tapar con un paño caliente para aumentar su efecto curativo.

Vahos: En este uso se aprovecha el vapor de la cocción de la planta a fuego lento. Se pone la cabeza o parte del cuerpo que queramos tratar directamente sobre el vapor cubriéndose con una toalla. La duración puede ser de varios minutos y está indicado para problemas respiratorios y en tratamientos faciales.

Las flores del Hipérico se maceran en aceite durante unos días para obtener una extracción de sus componentes.



▶ AJO PORRO

Nombre científico:
Allium ampeloprasum L.

Familia:
Liliaceae



▶ Aspecto y Hábitat

Planta anual con bulbo que se caracteriza por ser muy parecida a sus variedades cultivadas como el puerro. Tiene grandes hojas de nervios paralelos que aparecen envainando el tallo de forma alterna. El tallo es redondeado y recto recubriendo el ápice con una hoja enrollada. Sus flores aparecen en inflorescencia de color púrpura en forma globosa. Florece de abril a junio. Aunque puede aparecer esporádicamente en todo tipo de suelos, prefiere zonas húmedas y soleadas.

▶ Curiosidades

Esta planta desde la antigüedad se ha domesticado y de ella se cultivan variedades en toda Europa. Sus flores son recolectadas en verano por su bello color para formar ramilletes de flores secas como centros de mesa.

Debido a que utilizamos tanto el tallo como el bulbo recomendamos que cuando se vaya a recolectar se haga de forma responsable, dejando ejemplares sin recoger para que siga existiendo en el mismo sitio en la primavera siguiente.

▶ Usos y aplicaciones

Se consume en ambas comarcas como verdura antes de la floración, para ello se usa el bulbo y el tallo al igual que los puerros. Es muy apreciado por su sabor suave y se puede mezclar con el resto de verduras silvestres y setas de temporada.

Desde el punto de vista medicinal, tiene las mismas propiedades anti-sépticas y bactericidas que el ajo. También es hipotensor arterial, febrífugo, antioxidante y balsámico.

Este vegetal contiene de forma natural ácido fólico, sustancia que se recomienda a las mujeres durante el embarazo ya que reduce el riesgo de defectos congénitos en el feto.

► ALMORADÚ

Nombre científico:
Thymus mastichina L.

Familia:
Lamiaceae



► Otros nombres

Almoradux, Tomillo Salsero o Tomillo Blanco

► Aspecto y Hábitat

Planta perenne de tipo aromática con multitud de tallos verdes de hasta 50 cm. Sus hojas son pequeñas, de color verde claro y lanceoladas. Sus flores o inflorescencias son muy pequeñas, de color blanco y agrupadas en la terminación del tallo. Se encuentra en suelos secos y pedregosos del matorral mediterráneo siendo más abundante en el Andévalo. Florece de abril a junio.

► Curiosidades

Su nombre “almoradú” proviene del árabe y significa oreja de ratón, por la similitud de sus hojas con éstas.

En aromaterapia, su aceite esencial ayuda a mejorar el tono vital en situaciones de estrés, bloqueo mental y apatía.

► Usos y aplicaciones

Es una de las plantas imprescindibles tanto a nivel culinario como medicinal. Por sus propiedades antisépticas, en infusión se usa en afecciones del aparato respiratorio como resfriados, catarros y gripes así como para infecciones por bacterias, hongos o parásitos intestinales.

Se emplea en uso externo para curar heridas, en enjuagues bucales para aliviar llagas y piorrea, para hacer lavados vaginales y para tratar la piel grasa o problemas de acné. Sus aceites esenciales son muy apreciados en la zona del Andévalo como antiinflamatorios, para aliviar el dolor en esguinces o torceduras. Para estas mismas afecciones también preparan un cocimiento con la planta y lo ponen sobre la zona a tratar como emplasto o una maceración en aceite que utilizan en friegas. A nivel culinario, el uso más extendido en la zona es el de condimento y aliño para las aceitunas (ver receta) así como aromatizante para guisos, carnes o para condimentar los productos de la matanza. Tiene propiedades digestivas y carminativas, de ahí su uso en infusión para aliviar digestiones pesadas o en forma de licor junto a otras plantas con estas mismas propiedades.

▶ **AMAPOLA****Nombre científico:***Papaver rhoeas* L.**Familia:**

Papaveraceae



ESPECIES

ESPECIES

▶ **Aspecto y Hábitat**

Planta herbácea anual de unos 50 cm. de altura con tallos rectos cubiertos por finos pelillos. Sus hojas son lanceoladas y basales. Las flores aparecen de manera solitaria en el extremo del tallo. Tienen un cáliz con dos grandes sépalos verdes que se caen al abrir la flor, esta con cuatro pétalos de color rojo intenso. El fruto es una cápsula con multitud de pequeñas semillas en su interior. Se caracteriza por ser muy resistente a las variaciones climáticas y soportar muy bien el frío, crece en suelos nitrogenados en campos o prados, huertas y bordes de caminos. Florece de marzo a mayo.

▶ **Curiosidades**

Se suele pensar que, por similitudes con su congénere la adormidera o *Papaver somniferum*, esta planta es tóxica, sin embargo, no es cierto pues *Papaver rhoeas* carece de morfina. Sí que es tóxica para perros y gatos ya que produce en ellos síntomas parecidos a los que la adormidera produce en personas.

▶ **Usos y aplicaciones**

Es una planta ampliamente extendida en ambas comarcas, tradicionalmente se ha usado la infusión de sus pétalos como sedante para tratar problemas de nervios como insomnio, nerviosismo o ansiedad, incluso en dolencias producidas por problemas emocionales como dolores de cabeza y alteraciones estomacales. Por su contenido en mucílagos ejerce una acción antitusiva y suavizante de las mucosas del aparato respiratorio, por lo que es muy útil para calmar la tos asmática, en bronquitis, resfriados y toses nocturnas en niños. En casos de dolor y escozor de garganta se hacen gargarismos con la infusión.

También es una planta comestible, antes de que florezcan se consumen sus hojas en revueltos, guisos y tortillas. Es muy importante cocinarla (hervir o freír) para eliminar los alcaloides que contiene. Las semillas se usan en panadería y bollería.

► BERRAZA

Nombre científico:
Apium nodiflorum L.

Familia:
Apiaceae



► Aspecto y Hábitat

Planta herbácea perenne con tallos erectos de hasta un metro, acanalados y huecos. Las hojas, lanceoladas y algo dentadas, se distribuyen emparejadas a lo largo del tallo. Las inflorescencias, con pequeñas flores blancas, nacen de las axilas de las hojas y están agrupadas en umbelas. Florece de abril a julio.

Habita en suelos encharcados, márgenes de ríos y arroyos.

► Curiosidades

Muy importante diferenciarla de la cicuta (*Conium maculatum*, ver plantas tóxicas), planta altamente tóxica que suele crecer cerca de ella. Para distinguirla nos fijaremos en que la berraza suele estar enraizada dentro del agua y la cicuta fuera del cauce. La forma de las hojas de la cicuta es parecida a las del perejil y la planta en su conjunto es mucho más grande y suele presentar el tallo salpicado de pequeñas motitas oscuras. En caso de duda no consumir.

► Usos y aplicaciones

Esta planta es muy conocida y usada tradicionalmente como verdura, de hecho, se trata de la especie silvestre del apio. Se cocina en ensaladas, guisos y revueltos (ver receta) pero no se recomienda un uso continuado ya que es levemente tóxica. Se usa como planta forrajera para alimentar al ganado.

Como planta medicinal tiene propiedades revitalizantes, diuréticas y depurativas. Contiene gran cantidad de vitamina C por lo que se ha usado mucho en medicina popular como antiescorbútica. A nivel externo, la decocción de sus hojas se utiliza para tratar los eczemas.

► BERRO

Nombre científico:
Nasturtium officinale R.Br.

Familia:
Brassicaceae



► Otros nombres

Berro de agua.

► Aspecto y Hábitat

Planta herbácea perenne con tallos que pueden medir más de un metro, angulosos y huecos. Sus hojas son de color verde intenso y redondeadas. Las flores blancas forman racimos terminales. Florece desde mediados de la primavera hasta el final del verano.

Crecen en aguas de riachuelos, charcas, embalses, etc., donde forman una espesa capa que cubre la superficie del agua.

► Curiosidades

El médico griego Hipócrates, padre de la medicina occidental, mandó construir su hospital cerca de un río para tener próxima esta planta con la que revitalizar a sus enfermos. Los romanos la consideraban un estimulador de la mente.

► Usos y aplicaciones

Es una planta muy apreciada como alimento, tanto en la Sierra como en el Andévalo, consumida cruda en ensaladas. Contiene gran cantidad de minerales y vitaminas, sobre todo vitamina C, lo cual hace que tenga propiedades desintoxicantes, depurativas y revitalizantes. Con el zumo de la planta fresca se tratan enfermedades respiratorias, reumáticas, problemas de retención de líquidos y parásitos intestinales. Mascando sus hojas se revitalizan las encías y ayuda a subir las defensas. El emplasto de sus hojas se ha usado tradicionalmente para frenar la calvicie.

Para el consumo se recolecta antes de que empiece a florecer y siempre en aguas limpias. Personas con tendencia a formar arenilla y cálculos renales deben tener precaución en su consumo. Debido a sus propiedades abortivas se recomienda no ser consumida por mujeres embarazadas.

► BORRAJA

Nombre científico:
Borago officinalis L.

Familia:
Boraginaceae



► Aspecto y Hábitat

Planta herbácea anual cubierta por pelos rígidos, tanto en hojas como en tallos. No suele superar los 80 cm de altura. Está conformada por una roseta basal de hojas anchas y lobuladas dispuestas a lo largo del tallo de forma irregular. Sus flores, de color azulado y forma estrellada, aparecen en la punta de los tallos agrupadas en ramilletes colgantes. Florece de marzo a mayo.

Es una planta abundante en ambas comarcas, con predilección por suelos ricos en materia orgánica. Suele aparecer en bordes de caminos, huertas y escombreras.

► Curiosidades

En otros lugares de España, como Navarra, Aragón y el País Vasco, es tan apreciada como verdura que se llega a cultivar, se vende en mercados y envasan sus pencas para el consumo.

Es importante aclarar que no debe ser consumida durante el embarazo pues contiene alcaloides que pueden ser perjudiciales para el desarrollo del feto.

El aceite de borraja es un medicamento que encontramos fácilmente en farmacias y que se asemeja en propiedades al aceite de onagra.

► Usos y aplicaciones

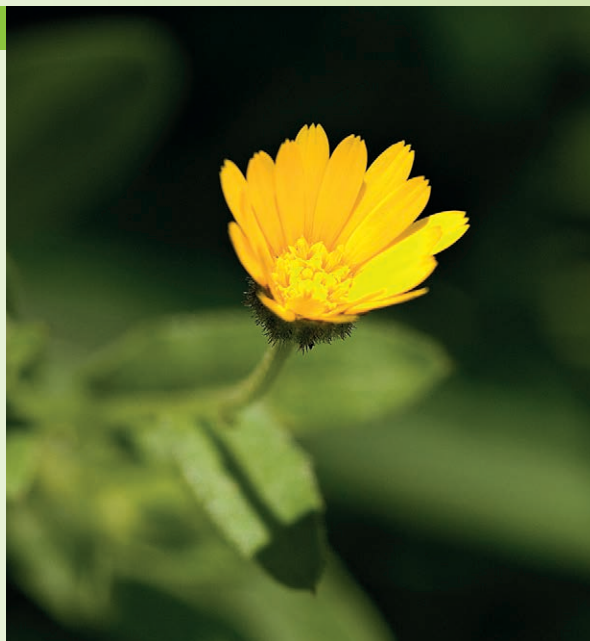
Las partes de la planta que se consumen son fundamentalmente las hojas. También es posible usar las flores en ensaladas o maceradas en vinagre, el cual adquiere un característico color azulado. Para usar la hoja sólo hay que escaldarla de forma que se ablande un poco y pierda las vellosidades; luego se puede rebozar, saltar con otras verduras o usar en guisos.

Los usos medicinales más comunes de esta planta están relacionados con sus propiedades depurativas, sudoríficas, antiinflamatorias, febrífugas y expectorantes. Por todo ello, la infusión de sus flores es buena para tratar resfriados, gripes y bronquitis. El aceite de las semillas se usa ingerido para el tratamiento del síndrome premenstrual, artritis, enfermedades del corazón o inflamaciones de la próstata.

► CALÉNDULA

Nombre científico:
Calendula arvensis L.

Familia:
Asteraceae



► Aspecto y Hábitat

Planta herbácea anual con tallos erectos pilosos de unos 30 cm. Las hojas son ovaladas terminadas en punta y se encuentran cubiertas de pelillos. Las flores, de color amarillo anaranjado, aparecen en los extremos de los tallos. Su fruto es muy característico por tener forma de garras. Florece de febrero a mayo.

Crece en terrenos ricos en materia orgánica y alterados por la acción humana, por lo que es común encontrarla en campos de cultivo, tierras removidas y bordes de caminos.

► Curiosidades

El nombre de caléndula proviene del latín “calendas” ya que puede florecer durante todo el año si las temperaturas no son demasiado bajas.

Los romanos la conocían con el nombre de “solsequium” que significa que sigue al sol, al igual que los girasoles sus flores realizan esta acción.

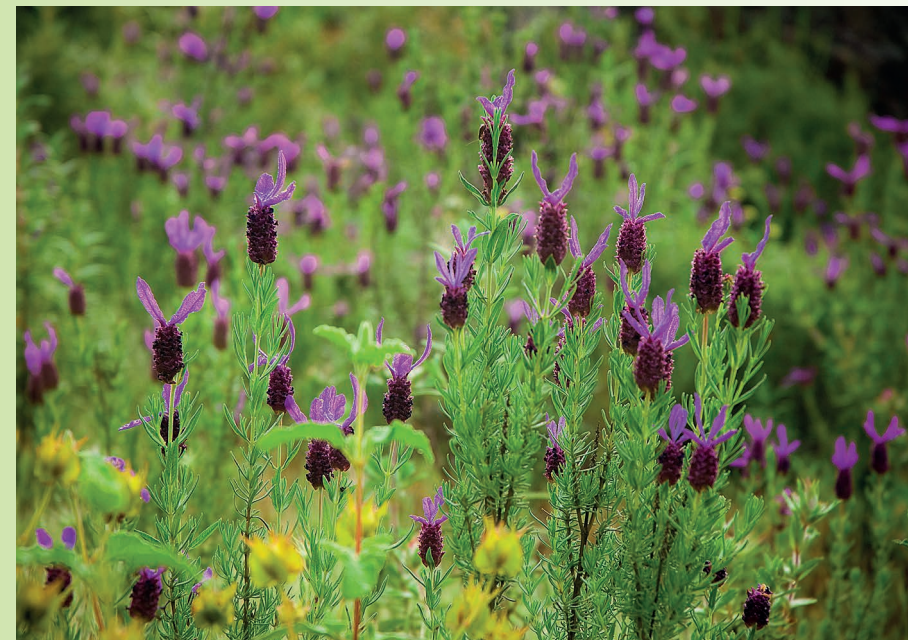
► Usos y aplicaciones

La parte medicinal de la planta son sus flores, las cuales poseen propiedades antiinflamatorias, desinfectantes y cicatrizantes. Está ampliamente generalizado el uso de éstas maceradas en aceite para tratar problemas de la piel como eczemas, piel atópica, dermatitis o heridas, y como ingrediente de cremas cosméticas (ver receta). Por sus propiedades antiinflamatorias se utiliza en infusión para problemas digestivos, migrañas y desarreglos menstruales; en forma de enjuagues y gargarismos en casos de inflamaciones en la boca o garganta. En baños de asiento es muy útil para aliviar los síntomas de las hemorroides y en infecciones vaginales. Esta planta también puede ser usada de manera culinaria utilizando sus flores para dar color a las ensaladas.

► CANTUESO

Nombre científico:
Lavandula stoechas L.

Familia:
Lamiaceae



► Otros nombres

Tomillo borriquero o Lavanda silvestre

► Aspecto y Hábitat

Planta leñosa, perenne y aromática de hasta un metro de altura y muy ramificada. Ramas son verde-rojizas y peludas. Hojas verde grisáceo, lanceoladas y estrechas. La inflorescencia tiene forma de espiga con pequeñas flores violáceas y varios penachos color lila en la cima. Florece de junio a septiembre.

Crece en suelos pobres y clima seco formando parte del matorral.

► Curiosidades

El cantueso tiene algunos representantes en el Andévalo, existen al menos tres especies diferentes. La más llamativa es *Lavandula viridis*, especie de cantueso con pequeñas flores blancas e inflorescencias y pedúnculos de color verde, que se encuentra en la Lista Roja de la Flora Vascular de Andalucía debido a su rareza y escasa distribución.

► Usos y aplicaciones

El cantueso se considera una excelente ayuda digestiva por sus propiedades estimulantes, antiespasmódicas y carminativas, para lo cual se toma en infusión. También son muy importantes sus efectos balsámicos, anti-sépticos y antibacterianos, muy útiles frente a catarros, gripes, bronquitis, etc. Por vía tópica se usa para limpiar, desinfectar y cicatrizar heridas, aliviar picaduras de insectos y dolores reumáticos. Para tal fin se aplica en lavados locales o empapando una gasa con la infusión.

Está muy generalizado su uso como repelente de insectos, para lo cual se rellenan bolsitas de tela con la flor que se guardan entre la ropa proporcionándole buen olor y protección.

En cosmética y perfumería es una planta muy valorada por sus propiedades revitalizantes, hidratantes y antiinflamatorias, con ella se hacen jabones, colonias y cremas (ver receta). En aromaterapia se usa su aceite esencial como relajante y sedante, gran cantidad de productos de higiene para bebés llevan esta esencia.

► CARDO MARIANO

Nombre científico:
Silybum marianum L.

Familia:
Asteraceae



► Aspecto y Hábitat

Planta herbácea, anual o bienal, vigorosa y espinosa con tallos que pueden alcanzar hasta los 2 m. de altura. Sus hojas basales son grandes, lobuladas y espinosas; de color verde con betas blancas en sus características nervaduras. Sus flores son de color rosa o púrpura y se encuentran en los bordes de los tallos formando cabezuelas similares a la alcachofa. Florece durante la primavera.

Habita terrenos soleados y ricos en nitrógeno, siendo abundante en huertas y lugares con ganado.

► Curiosidades

Es conocido desde la antigüedad como el mejor antídoto contra las intoxicaciones de *Amanita phalloides* y *Amanita muscaria* así como para tratar las picaduras de serpiente, según el botánico Dioscórides. Este conocimiento se ha trasladado a los estudios contra los efectos negativos del tratamiento del cáncer y el sida.

La procedencia de su nombre se debe a las grandes manchas blancas que tiene sobre sus hojas, según cuenta la leyenda, la Virgen María derramó su leche sobre la planta dándole este color.

► Usos y aplicaciones

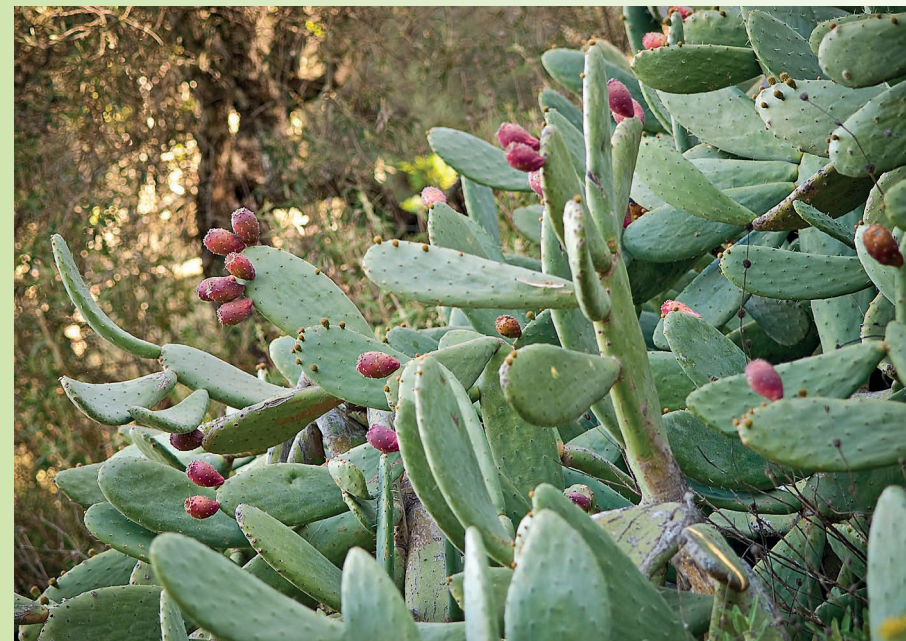
Sus aplicaciones son tanto medicinales como culinarias. Como verdura se usan pelados y hervidos tanto la penca como los tallos tiernos antes de la floración. También se recolectan los frutos en verano para darle un uso medicinal, en decocción o desecados y machados.

Es muy conocida desde la antigüedad ya que su componente principal, la silimarina es uno de los mejores remedios para desintoxicar el organismo y regenerar el hígado. Es el mejor hepatoprotector natural conocido, se usa para tratar la hepatitis crónica, cirrosis y problemas de la vesícula biliar. Se utiliza para reducir los niveles de colesterol y subir la presión arterial. Otros usos que se le da son como antiasmático y antialérgico.

► CHUMBERA

Nombre científico:
Opuntia ficus-indica (L.) Miller.

Familia:
Cactaceae



► Aspecto y Hábitat

Planta crasa arbustiva que puede llegar a medir hasta 5m. Está formada por tallos carnosos o palas, engrosadas y de color verde, las cuales crecen de manera superpuestas. Esta especie se caracteriza por tener muy pocas o ninguna espina en su superficie. Sus flores aparecen en los márgenes superiores de las palas sobre el fruto incipiente y son de color amarillo anaranjado, se abren durante el día y se cierran por la noche. El fruto, llamado higo chumbo, es ovalado y de color verdoso pasando a anaranjado cuando está maduro, tiene una cáscara gruesa con pinchos muy finos. Florece de marzo a junio.

Crece en suelos arenosos y calcáreos en condiciones de humedad muy baja. Lo encontramos en bordes de caminos y zonas de vegetación degradada.

► Curiosidades

Oriunda de México, se introdujo en la península para construir setos y separar lindes, poco a poco se ha convertido en una planta invasora ampliamente generalizada ya que tolera bien heladas y sequías.

► Usos y aplicaciones

Aunque no es una planta autóctona la encontramos con facilidad en ambas comarcas, donde el uso más generalizado es el culinario. Consumir sus frutos ayuda a bajar los niveles de colesterol y de azúcar en sangre, no se debe abusar de ellos pues pueden provocar estreñimiento. Sus palas son altamente medicinales ya que contienen fibra, vitamina C, sustancias antioxidantes y mucílagos. En muchas localidades se ha usado como remedio natural para la tos, sobre todo cuando los niños tenían tosferina (ver receta). La pulpa que contiene posee una gran capacidad cicatrizante y regenerante para la piel, aplicándola directamente a modo de cataplasma. Sus flores secas en infusión son un buen remedio para problemas del aparato digestivo como diarreas, gastritis y dolores de estómago. Sus palas también han servido como alimento para el ganado.

► COLA DE CABALLO

Nombre científico:
Equisetum ramosissimum Desf.

Familia:
Equisetaceae



► Aspecto y Hábitat

Planta herbácea vivaz de tallo fotosintético circular, dividido en septos o tramos fácilmente separables de los que nacen tallos secundarios de forma radial. No tiene flor verdadera sino un esporangio apical.

En la zona de estudio existen dos variedades de la planta según el tipo de sustrato donde se encuentra, *Equisetum ramosissimum* y *Equisetum telmateia*, aunque generalmente requieren de suelos encharcados o lugares húmedos como márgenes de cursos de agua.

► Curiosidades

Es un insecticida y fungicida ecológico para tratar las plantas del huerto. En decocción al cincuenta por ciento junto con la ortiga, se utiliza para tratar hojas afectadas por hongos y pulgones.

Es una de las plantas más antiguas del planeta, formaba parte de las selvas hace más de 400 millones de años, sirviendo de alimento para los dinosaurios en el Paleozoico.

► Usos y aplicaciones

A pesar de no ser abundante en ninguna de las comarcas es una de las plantas más conocidas y usadas, siendo fácil de encontrar en herboristerías debido a su extendido uso en farmacoepa.

Vulgarmente conocida como “rompe-piedras” por su capacidad para disolver las piedras del riñón. Tradicionalmente se toma en infusiones o decocciones por sus propiedades diuréticas, para estimular la producción de orina. Es una de las plantas más usadas para perder peso.

Su alto contenido en silicio la convierte en un buen remedio para regenerar tejidos tras un traumatismo, como roturas de huesos y ligamentos o distensiones musculares; o por descalcificación corporal, como la artrosis u osteoporosis. Este mineral previene la caída del cabello, la aparición de caspa y fortalece las uñas.

Por sus propiedades hemostáticas es usada en enjuagues para úlceras bucales, en baños de asiento para hemorroides o en infusión concentrada, aplicada en algodón empapado, para hemorragias nasales.

► COLLEJA

Nombre científico:*Silene vulgaris***Familia:**

Caryophyllaceae



► Aspecto y Hábitat

Planta herbácea vivaz, con multitud de tallos rectos de hasta 80 cm de largo. Sus hojas son lanceoladas con punta, de colores blancuzcos o verde azulado y opuestas en el tallo. Sus flores blancas destacan por tener una forma globosa con cinco pétalos separados. Florece de febrero a mayo.

Habita en lugares soleados con relativa humedad como bordes de caminos y zonas roturadas. Es más abundante en la Sierra que en el Andévalo.

► Curiosidades

Debido a su alta concentración en saponinas puede ser un sustituto del jabón, con el agua resultante del cocimiento se lavaba la ropa en el pasado. Su nombre proviene del ruido que hacen sus flores al aplastarlas, parecido al ruido del golpe en la nuca.

► Usos y aplicaciones

Planta muy conocida y valorada para el consumo debido a su abundancia. Se usan sus hojas y brotes tiernos, siempre antes de que florezca. Es una verdura delicada, luego se puede usar directamente en crudo para ensaladas, un poco frita para hacer revueltos o con un leve hervor.

Como planta medicinal podemos destacar su propiedad depurativa, pues contiene antioxidantes que ayudan a desintoxicar la sangre y el hígado. En infusión es buena para tratar los cólicos y vómitos.

► DIENTE DE LEÓN

Nombre científico:
Taraxacum obovatum Wild

Familia:
Asteraceae



► Aspecto y Hábitat

Planta herbácea perenne, de raíz gruesa y lechosa. Sus hojas aparecen en forma de roseta basal, alargadas y lobuladas o levemente aserradas. Tiene tallos erectos sin hojas que soportan a las flores, una cabezuela o conjunto de flores por tallo. Sus flores son amarillas y se convierten en un plumoso conjunto de frutos de forma ovalada. Florece de febrero a junio.

Suele encontrarse en praderas, terrenos baldíos y borde de caminos.

► Curiosidades

Debido a su capacidad de producir frutos de forma asexual, existen numerosas especies en la zona del mismo género con similares propiedades. Sus frutos se desplazan por el aire con unas estructuras parecidas a un paracaídas que les permiten dispersarse a grandes distancias.

► Usos y aplicaciones

Puede ser usada como verdura antes de su floración, sus hojas basales pueden ser usadas para acompañar ensaladas y su raíz se consume cocida. Las raíces secas y tostadas se utilizan como sustituto del café.

El consumo de la planta en fresco tiene propiedades diuréticas, aperitivas y purificadoras de la sangre. Sus principios amargos estimulan el hígado y su función depurativa de la sangre por lo que se usa para problemas de colesterol, diabetes, ácido úrico, mala circulación o reuma. La infusión de sus flores es muy buena para tratar los problemas de la vista debido a su gran cantidad de vitamina A, tanta como la zanahoria.

▶ HINOJO

Nombre científico:
Foeniculum vulgare Mill.

Familia:
Apiaceae



▶ Aspecto y Hábitat

Planta herbácea perenne, especialmente aromática de raíz grande y bulbosa. Sus tallos rectos, que puede llegar a medir hasta los 2 metros, son huecos, gruesos y acanalados. Sus hojas finas y segmentadas nacen abrazadas al tallo. Las flores aparecen en umbelas de color amarillo. Los frutos son ovalados. Florece de junio a noviembre.

Se cría en todo tipo de terrenos preferiblemente secos, márgenes de caminos, orilla de campos, etc.

▶ Curiosidades

Antes de que existiera la electricidad se usaba el tallo seco para encender los candiles. Es una planta muy beneficiosa para otros cultivos ya que atrae insectos que se comen los parásitos de otras plantas.

▶ Usos y aplicaciones

La medicina popular del Andévalo y la Sierra asigna multitud de usos a esta planta de la que se utilizan todas sus partes. Sus semillas en infusión tienen múltiples propiedades: carminativas, alivian los gases y problemas digestivos; galactógenas, aumentan la producción de leche en madres lactantes; expectorante, en caso de tos; equilibrador hormonal, favoreciendo la menstruación, y antiinflamatorio, aliviando los dolores asociados a ella. Por su aroma anisado, resulta muy útil masticar estas semillas para combatir el mal aliento. La decocción de su raíz se usa como diurético en problemas de retención de líquidos e infecciones urinarias. Con las hojas hacen una cataplasma para curar granos infectados y cicatrizarlos.

Es una planta comestible muy apreciada en la zona, la raíz se usa para hacer guisos, cremas y en crudo para ensaladas. El tallo, las hojas y las semillas se utilizan como hierbas aromáticas para aliñar aceitunas, aromatizar ensaladas y postres, y para hacer licores.

► HIPÉRICO

Nombre científico:
Hypericum perforatum L.

Familia:
Hypericaceae



► Otros nombres

Pericón o Hierba de San Juan

► Aspecto y Hábitat

Hierba perenne que llega a alcanzar hasta 1 metro de altura. El tallo es erguido y ramificado, con pequeñas hojas alargadas y de bordes redondeados, opuestas y perforadas. Las flores son de color amarillo dorado y se disponen en la extremidad de los tallos. Florece de mayo a septiembre.

Nace en terrenos secos y soleados.

► Curiosidades

Considerada como una de las plantas mágicas que se recogen en la noche de San Juan o solsticio de verano. Se cree que ahuyenta los malos espíritus y el mal de ojo. Es muy común en los pueblos de ambas comarcas, especialmente en la localidad serrana de Linares de la Sierra que celebra su fiesta patronal en esta fecha, hacer un ritual esa noche que consiste en dejar reposar sus flores en agua junto a otras plantas que también consideran mágicas, como el romero o la verbena. Con esta agua se lavan la cara la siguiente mañana y con ello se creen protegidos para todo el año.

► Usos y aplicaciones

Es ampliamente utilizada para el cuidado de la piel como cicatrizante y regenerante, en casos de quemaduras, irritaciones cutáneas, grietas, etc. Tanto en la Sierra como en el Andévalo, se recolectan su flores para macerarlas en aceite (ver receta). Es muy importante tener la precaución de no exponer al sol las zonas tratadas con este aceite ya que es una planta fotosensible y puede provocar la aparición de manchas cutáneas.

Por su acción antiséptica y antibacteriana es usado en enjuagues para curar llagas bucales y en cataplasmas para granos, forúnculos y heridas. Como antiinflamatorio se utiliza en torceduras, golpes y dolores musculares.

Cabe destacar sus virtudes antidepresivas, es eficaz para depresiones leves, estrés, ansiedad, insomnio, menopausia y pre-menopausia. Combinada con otros tratamientos puede presentar efectos adversos.

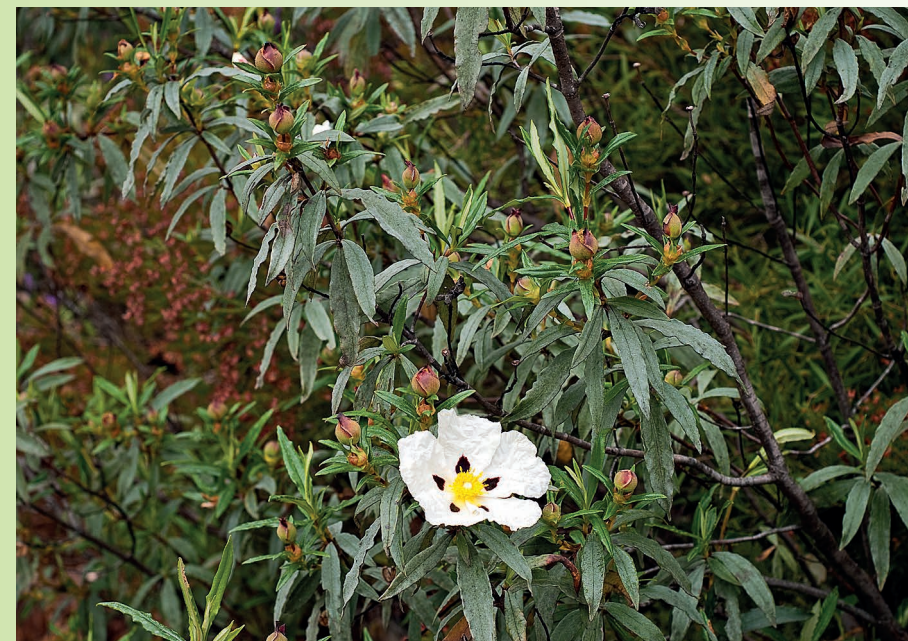
► JARA

Nombre científico:

Cistus ladanifer L.

Familia:

Cistaceae



► Aspecto y Hábitat

Arbusto muy aromático que puede alcanzar entre 1-3 metros de altura. Tiene hojas lanceoladas de color verde, opuestas y cubiertas por una resina muy olorosa llamada ládano. Sus flores son blancas con estambres amarillos y cinco pétalos con manchas purpuras en el centro. Florece de marzo a junio.

Habita suelos pobres, silíceos y secos, es pionera en suelos incendiados. El jaral como formación vegetal ocupa grandes extensiones del Andévalo.

► Curiosidades

La jara pringosa es una especie colonizadora de suelos pobres, fundamental en procesos de restauración forestal, y requiere del fuego para la propagación de sus semillas. Produce la esencia del ládano como herbicida natural contra otras especies competidoras.

► Usos y aplicaciones

El uso más extendido y antiguo es en perfumería, el ládano es parte fundamental en la fabricación de perfume y otras esencias. Esta sustancia se extrae durante los meses de verano, cuando la planta produce mayor cantidad de resinas.

En medicina popular se usa fundamentalmente de forma externa, la hoja en cataplasma es antiinflamatoria para golpes y en decocción sirve para tratar los espolones con baños de pies.

Su madera ha sido usada como estaca para unir piezas de corcho, tanto en bancos como en colmenas, y como soporte para hacer tostadas a la lumbre. Era el combustible principal de los hornos de cal existentes en la Sierra; en el Andévalo es típico hacer las carnes con carbón de jara para aromatizarlas.

► MALVA

Nombre científico:*Malva sylvestris* L.**Familia:**

Malvaceae



► Aspecto y Hábitat

Planta bianual perenne, con tallos erguidos de hasta un metro de altura y ramificados. Las hojas son palmeadas y lobuladas con un largo rabillo o peciolo que se une al tallo. Las flores aparecen en los codos donde se insertan las hojas, en pequeños grupos o solas, y son de color púrpura, rosado o azulado, con vetas de color más oscuras en los pétalos. Florece durante toda la primavera y comienzos del verano.

Abunda en suelos nitrogenados como corrales, huertas, márgenes de caminos y escombreras.

► Curiosidades

La expresión “criando malvas” significa estar muerto o enterrado pues esta planta se asocia a los cementerios, suelos nitrogenados propicios para la planta. Sus frutos con forma de panecillos o quesitos han sido una golosina para los niños en otros tiempos.

► Usos y aplicaciones

El uso más extendido en ambas comarcas es el medicinal, en infusión se usan las flores y hojas para calmar la tos y la garganta irritada, también para gastritis, ardores, úlceras de estómago e infecciones urinarias. Para uso externo, su infusión se emplea en compresas y cataplasmas para tratar heridas, eccemas y otros problemas de la piel. Con las flores y las hojas en decocción se puede realizar un colirio natural en caso de sequedad ocular (ver receta). La decocción de sus hojas sirve para hacer baños de asiento como tratamiento para reducir las hemorroides.

Sus hojas tiernas se emplean como verdura y espesante para guisos con patatas o garbanzos. Es rica en proteínas y vitaminas y puede ser un poco laxante por la cantidad de mucílago que contiene.

▶ MANZANILLA

Nombre científico:
Chamaemelum fuscatum

Familia:
Asteraceae



▶ Otros nombres

Manzanilla amarga o Margarza

▶ Aspecto y Hábitat

Planta herbácea, anual y aromática de pequeño porte que no llega a superar los 50 cm de altura. Tallos ramificados y erectos con hojas finas y olorosas divididas en segmentos. Sus flores se encuentran en el ápice del tallo, en inflorescencias similares a las margaritas, blancas por fuera y amarillas por dentro. Florece de octubre a mayo.

Habita lugares húmedos y temporalmente encharcados, crece cercana a huertas, vaguadas y riberas.

▶ Curiosidades

La manzanilla ocupa grandes superficies en invierno y principios de primavera, siendo una de las primeras flores que colorean nuestras dehesas. Se usaban como el resto de las margaritas para descifrar si el amor era correspondido, quitándole los pétalos uno a uno *"me quiere, no me quiere..."*.

▶ Usos y aplicaciones

La infusión de las flores se aplica externamente para desinfectar y limpiar los ojos en casos de conjuntivitis y orzuelos. Sus propiedades antiinflamatorias y antisépticas son muy conocidas, se usa en baños de zona para tratar las durezas y los callos de los pies. Por esta misma propiedad antiinflamatoria se utiliza para combatir las ojeras, para ello se hace un infusión concentrada que se deja enfriar y se aplica en forma de compresas. En forma de frías calmas, suaviza la piel y desinfecta heridas. Por su amargor no es apetecible su uso interno en infusión. Al igual que la camomila, en infusión se utiliza para aclarar el pelo y darle fuerza. Tiene los mismos usos en veterinaria.

▶ MATURELA

Nombre científico:
Phlomis purpurea L.

Familia:
Lamiaceae



ESPECIES

ESPECIES

▶ Aspecto y Hábitat

Arbusto perenne de hasta 1.5m de altura, siempre de color verde y con ramas cubiertas de una pelusa blanquecina. Sus hojas, lanceoladas y opuestas, son gruesas, rugosas, pelosas y con un peciolo muy desarrollado. Las flores, de color púrpura y muy aromáticas, nacen de los peciolos de las hojas superiores formando círculos alrededor del tallo. Florece de marzo a junio.

Nace tanto en suelos calcáreos como ácidos, sobre laderas soleadas por lo que es fácil encontrarlas en bordes de caminos.

▶ Curiosidades

El nombre de su género en latín, "*Phlomis*", significa llama debido a que con sus hojas enrolladas se hacían las mechas para los candiles de aceite.

En la zona del Andévalo existe otra variedad llamada candilera (*Phlomis lychnitis* L.), muy parecida pero con flores amarillas, que posee las mismas propiedades que la matulera pero además es cicatrizante.

▶ Usos y aplicaciones

Se ha empleado en medicina popular como diurético, sus flores en infusión combaten las piedras en el riñón. Sus hojas infusionadas tratan problemas del hígado, diarreas y bajan los niveles de azúcar en sangre. Los baños de asiento con esta infusión alivian los síntomas de las hemorroides.

Por tratarse de una planta jabonosa es común usar sus hojas como estropajo para limpiar los lebrillos de la matanza. Las personas mayores de ambas comarcas la recuerdan como golosina pues chupaban sus flores, muy dulces debido a la gran cantidad de néctar que contienen. También usaban sus hojas como sustituto del tabaco y como papel higiénico en el campo.

► MESTRANTO

Nombre científico:
Mentha suaveolens Ehrh.

Familia:
Lamiaceae



► Otros nombres

Mastranto, Mastranzo o Menta borriquera

► Aspecto y Hábitat

Planta herbácea perenne muy aromática. Tallo peloso que alcanza los 80 cm. de altura. Las hojas, de color verde intenso por el haz y blanquecinas y peludas por el envés, son ovaladas, rugosas, sin peciolo y dispuestas de forma opuesta. La inflorescencia, muy alargada y densa, está formada por pequeñas flores blanquecinas o rosáceas. Florece de junio a septiembre.

Crece en lugares húmedos con cierto grado de nitrificación cerca cursos de agua, ríos, acequias, etc.

► Curiosidades

Es muy conocido el refrán "*Ortiga me picó, mestranto me sanó*" pues fro-tando con la planta la zona de la piel ortigada se alivia la picazón.

Como el resto de mentas no es aconsejable su uso en mujeres embara-zadas ya que podría provocar abortos.

► Usos y aplicaciones

Popularmente se usa en infusiones para las molestias digestivas, problemas respiratorios, menstruaciones dolorosas y dolores de cabeza o muelas. El emplasto de sus hojas ablanda los granos de la piel y alivia los pechos endurecidos por abundancia de leche. A nivel culinario tiene el mismo uso que el resto de las mentas. Ha sido usada como insecticida debido a que su fuerte aroma repele las pulgas, tradicionalmente era extendida por el suelo de las cuadras y debajo de los colchones. En algunas localidades del Andévalo, como Zalamea la Real, la usan para adornar las calles en la festividad del Corpus. En Linares de la Sierra, de gran tradición frutícola, la utilizaban para tapizar las cajas donde transportaban la fruta ya que aromatiza y conserva.

► ORÉGANO

Nombre científico:
Origanum vulgare L.

Familia:
Lamiaceae



► Aspecto y Hábitat

Planta perenne vivaz, de carácter aromático, de tallos rectos que alcanzan hasta el metro de altura. Hojas pequeñas y lanceoladas. Sus flores se encuentran en las puntas de los tallos en pequeños grupos. Florece de mayo a julio.

Prefiere suelos húmedos y sombríos por lo que es común en la Sierra y escasea en el Andévalo

► Curiosidades

El orégano del sur de España es una de las variedades más aromáticas que podemos encontrar debido a la latitud y al estrés producido por las altas temperaturas, esto produce por respuesta una mayor cantidad de aroma.

► Usos y aplicaciones

Es una de las hierbas aromáticas más usada y apreciada en la cocina, tanto en la Sierra como en el Andévalo. Es un potente antioxidante alimentario.

Se usa como remedio digestivo en infusión, para digestiones pesadas o dolores de estómago y para expulsar gases intestinales. En conjunción con otras plantas puede ayudar en enfermedades hepáticas.

Es muy útil ante trastornos respiratorios como catarros, gripes, bronquitis, amigdalitis, etc., ya que es expectorante y antibiótico natural (ver receta). Alivia los problemas del aparato urinario como cistitis, prostatitis, etc. por su acción antiséptica y antibiótica.

En algunas zonas del Andévalo lo utilizan para desinfectar heridas y para el tratamiento de enfermedades reumáticas en friegas, cataplasmas o baños de zona. También es utilizada en infusión para aliviar menstruaciones dolorosas.

► ORTIGA MAYOR

Nombre científico:

Urtica dioica L.

Familia:

Urticaceae



► Aspecto y Hábitat

Planta herbácea perenne que puede llegar a medir hasta un metro de altura. Su tallo es erecto, cuadrado y hueco, con numerosos pelillos urticantes. Las hojas son de color verde oscuro, ovaladas y dentadas, cubiertas de pelos irritantes. Las flores son pequeñas, del mismo color que las hojas, reunidas en racimos en los codos de las hojas. Florece de mayo a julio.

Nace en suelos húmedos y nitrogenados como en bordes de caminos, huertos, estercoleros, etc.

► Curiosidades

Está muy extendida en la zona otra planta similar pero más pequeña, la ortiga menor o *Urtica urens*, con las mismas propiedades que la ortiga mayor.

En agricultura se hace un purín con la planta que se utiliza como abono natural por su alto contenido en nitrógeno, también es utilizada como insecticida para eliminar plagas.

► Usos y aplicaciones

Es una planta muy completa que tiene propiedades reconstituyentes, remineralizantes y diuréticas. Con sus hojas se hace una infusión de alto contenido en hierro que da vigor y revitaliza, muy útil en casos de anemia, debilidad, falta de apetito y como complemento para madres lactantes. Por su propiedad diurética es muy utilizada para depurar la sangre, bajar los niveles de azúcar y aliviar los síntomas de enfermedades reumáticas.

A nivel externo es muy beneficiosa para los cuidados de la piel como el tratamiento de eczemas, dermatitis, acné, etc. Está muy extendido en ambas comarcas su uso como regenerador del cuero cabelludo, en casos de caspa y caída del pelo (ver receta), y en baños de asiento para tratar las hemorroides.

Como planta culinaria es un alimento excelente, al ser rica en hierro y sílice es muy útil para la curación de anemias. Se consume en tortillas, sopas o cremas escaldando sus hojas para eliminar sus pelos urticantes.

► PALETOSA

Nombre científico:
Dittrichia viscosa L.

Familia:
Asteraceae



► Otros nombres

Matamosquera o Hierba pulguera

► Aspecto y Hábitat

Mata perenne, leñosa y muy ramificada que llega a medir hasta un metro de altura. Las hojas, lanceoladas y dentadas de forma irregular, abrazan directamente el tallo de forma alterna. Toda la planta está cubierta de unos pelillos glandulares que la hacen pegajosa y muy olorosa. Su inflorescencia es espigada, alargada y piramidal, con muchas flores de color amarillo dorado. Florece de agosto a noviembre.

Crece en terrenos baldíos muy alterados y removidos como campos abandonados y márgenes de caminos.

► Curiosidades

Es una planta fitorremediadora ya que tiene una gran capacidad para acumular metales pesados en sus raíces, especialmente plomo y mercurio. Por esta razón se contraindica recolectarla en lugares contaminados como bordes de carreteras o escombreras.

Durante la época de escasez sus hojas fueron sustitutas del tabaco.

► Usos y aplicaciones

Es muy apreciada en la medicina popular de ambas zonas, aunque es más numerosa en el Andévalo por lo que es allí donde más usos encontramos para la planta.

De forma generalizada se utiliza como remedio para tratar úlceras de estómago, por sus cualidades antiinflamatorias y cicatrizantes, para ello hacen una infusión de sus flores y hojas que toman en ayunas. Por estas mismas propiedades es usada para tratar las hemorroides en baños de asiento o mediante maceración en aceite. Majando sus hojas se aplica en cataplasma sobre heridas, úlceras en la piel y contusiones, tanto en personas como en animales. Se utiliza como analgésico en infusión de forma interna para aliviar enfermedades reumáticas o dolores de muelas, de forma externa en baños de zona para esguinces. Tradicionalmente se ha utilizado para ahuyentar insectos, de ahí que en algunos lugares la conozcan como “matamosquera” o “hierba pulguera”, o bien quemando la planta y dispersando el humo por las habitaciones, o bien colgándola del techo para que gracias a su viscosidad los insectos quedasen atrapados.

► POLEO

Nombre científico:
Mentha pulegium L.

Familia:
Lamiaceae



► Aspecto y Hábitat

Planta aromática, perenne que alcanza hasta 50 cm. de altura. Sus hojas son verdes, pecioladas y opuestas. Sus flores o inflorescencias son de color violáceo y aparecen unidas a lo largo del tallo en los nudos de las hojas. Florece de mayo a octubre.

La podemos encontrar en suelos húmedos o encharcados. Más común en el Andévalo ya que requiere de temperaturas suaves en invierno.

► Curiosidades

Por sus riesgos durante la gestación, se desaconseja su uso tanto en el embarazo como en la lactancia.

Es un repelente natural contra insectos, se cuelga en ramilletes en las ventanas para evitar que pasen al interior de la vivienda. Almacenada en bolsitas de tela entre la ropa, al igual que la lavanda, repele la presencia de polillas en los armarios. Los lavados con la infusión concentrada alivian las picaduras de éstos.

► Usos y aplicaciones

Es un remedio tradicional muy usado para problemas del aparato digestivo como gases, dolor de estómago o mala digestión, y del aparato respiratorio para la gripe, resfriados o bronquitis. En muchos pueblos del Andévalo es usada también para bajar la tensión ya que tiene principios activos que mejoran la circulación sanguínea.

Por sus propiedades emenagogas regula la menstruación, ayudando tanto a la falta de sangrado como al exceso.

Su uso culinario está muy extendido, forma parte principal de sopas de invierno y platos muy populares como las habas “enzapatás” (ver receta)

▶ ROMAZA

Nombre científico:*Rumex pulcher* L.**Familia:**

Polygonaceae



ESPECIES

ESPECIES

▶ Otros nombres

Acedera o Vinagrera

▶ Aspecto y Hábitat

Planta herbácea anual. Sus hojas basales son lanceoladas con rabillos muy largos que pueden enrojecer con el tiempo. El tallo tiene ramificaciones y las hojas que aparecen en él, tienen una disposición alterna. Sus flores son de color verde-rojizo dispuestas en grupos pegados al tallo. Florece de abril a junio.

Requiere de terrenos húmedos o encharcados como bordes de riberas y huertas.

▶ Curiosidades

Existen otras especies parecidas en la comarca (*Rumex crispus*) que tienen la misma utilidad como verdura. Para el consumo es recomendable utilizar únicamente las hojas basales antes de que enrojecen sus tallos ya que tienen menos oxalatos. Aunque presenta claras diferencias con la tóxica *Arum italicum* es conveniente distinguir ambas a la perfección.

▶ Usos y aplicaciones

Sus hojas basales se recolectan antes de la floración y se consumen como verduras acompañando guisos o revueltos. Por su elevada concentración de oxalatos debemos desechar el agua de cocción, y se desaconseja el consumo para personas propensas a los cálculos biliares y renales. Su alto contenido en vitamina C, hace que sea empleada como remedio para gripes y resfriados. Del mismo modo, su elevada concentración de sales de hierro, hace que sea beneficiosa para tratar las anemias.

La infusión de sus frutos secos se consume como astringente. La raíz fresca se usa rallada en cataplasma para las quemaduras.

► ROMERO

Nombre científico:
Rosmarinus officinalis L.

Familia:
Lamiaceae



► Aspecto y Hábitat

Arbusto oloroso de color verde oscuro que llega a alcanzar hasta 2 m. de altura. Cuenta con pequeñas hojas lanceoladas y multitud de flores agrupadas en ramilletes de color azul, violeta o blanco. Florece de septiembre a mayo.

Forma parte del matorral y el sotobosque mediterráneo, siendo más abundante en el Andévalo que en la Sierra ya que requiere de zonas secas y soleadas.

► Curiosidades

Dice un viejo refrán “*de las virtudes del romero se puede escribir un libro entero*”, esto es debido a las innumerables aplicaciones que le da nuestra cultura popular. Es una de las plantas más usadas como protectora de personas y lugares por atraer la buena suerte.

► Usos y aplicaciones

En la comarca tiene innumerables usos tanto aromáticos, como cosméticos, medicinales y culinarios.

Como medicinal, en uso interno, la infusión de sus flores sirve para tratar dolencias de estómago, jaquecas y resfriados, así como para regular la menstruación y estimular el hígado. Es un tónico general, muy útil para superar estados de decaimiento físico y emocional. En uso externo, la infusión se utiliza para lavar el cabello como vitalizador, ayudando a eliminar la caspa y el pelo graso. El uso más extendido de esta planta es para el tratamiento de dolencias reumáticas o musculares mediante frías, macerada en alcohol o aceite.

Desde el punto de vista culinario, se encuentra presente como aderezo de múltiples recetas de cocina, destacando su uso para la preparación de carnes, especialmente las de caza.

► ROSAL SILVESTRE

Nombre científico:

Rosa canina L.

Familia:

Rosaceae



► Aspecto y Hábitat

Arbusto caduco y muy ramificado que puede alcanzar los 2 m. de altura. Sus tallos son erectos con abundantes espinas. Sus hojas son compuestas y aserradas. Sus flores son iguales a las de la rosa cultivada pero de menor tamaño y con sólo cinco pétalos. Tiene frutos rojos muy llamativos o escaramujos que permanecen en la planta durante todo el invierno. Florece de abril a junio.

Típica del sotobosque y en terrenos húmedos como bordes de ribera y taludes.

► Curiosidades

Su nombre científico parece provenir de la similitud de sus espinas con los dientes de perro. Existen muchas variedades cultivadas que cuentan con las mismas propiedades que ésta. Esta flor es un típico regalo que simboliza el amor, la vida y la salud.

► Usos y aplicaciones

Históricamente las flores y los frutos han tenido utilidades medicinales y culinarias. Desde un punto de vista medicinal, los pétalos en infusión se han utilizado como relajantes. Las hojas y flores en infusión como astringente contra diarreas.

Los frutos tienen gran cantidad de provitamina A, vitamina P y altas concentraciones de vitamina C por lo que se utilizan para tratar resfriados y en procesos de convalecencia; es imprescindible quitarles las semillas pues contienen sustancias tóxicas. En decocción, los frutos se usan para tratar las inflamaciones de encías en forma de enjuagues o gargarismos, para cicatrizar heridas y tratar las varices o hemorroides a través de lavados de zona.

Desde un punto de vista culinario sus pétalos se usan en ensaladas y los frutos para elaborar aromáticas mermeladas.

Por su poder regenerante es utilizada en cosmética en forma de tónico o crema.

► TILERO

Nombre científico:
Crataegus monogyna Jacq.

Familia:
Rosaceae



► Otros nombres

Majoleto, Majuelo, Espino blanco o Espino albar

► Aspecto y Hábitat

Arbusto leñoso y muy ramificado que puede medir hasta 5m. Su corteza es gris pálida con numerosas espinas. Las hojas son caducas, de color verde brillante, pequeñas y lobuladas. Las flores son blancas y se disponen agrupadas. El fruto es rojizo y agrupado en racimos. Florece de marzo a mayo y sus frutos maduran entre septiembre y octubre.

Se encuentra en sotobosques y matorrales. Requiere de humedad por lo que es más numeroso en la Sierra que en el Andévalo.

► Curiosidades

Según el famoso médico botánico Pío Font Quer, el fruto del espino albar era muy apreciado en la dieta del hombre primitivo; se han encontrado semillas en restos de asentamientos prehistóricos.

► Usos y aplicaciones

Muy usado en todas las localidades como relajante, de ahí que se conozca por el nombre de “tilo” o “tilero” ya que comparte las virtudes sedantes con el árbol del tilo. Se recolectan sus flores antes de que terminen de abrirse y se secan para hacer infusiones.

Es usada como tónico para el corazón y regulador del flujo sanguíneo. La infusión de sus flores se usa como complemento en el tratamiento de insuficiencias cardíacas, como elemento preventivo y/o recuperación de un infarto, taquicardia, arritmia, hipertensión, etc. Sus propiedades sedantes hacen que sea utilizada como relajante muscular y para el tratamiento de la ansiedad, insomnio y jaquecas.

Sus frutos son comestibles y tienen una gran capacidad antioxidante ya que son ricos en vitamina C, que son usados tradicionalmente en mermeladas que se aconseja tomar en invierno para prevenir y favorecer la curación de resfriados. También es conocido por su uso en el tratamiento de trastornos intestinales, es muy utilizado en caso de diarreas por su propiedad astringente. Su madera es muy apreciada para trabajos de ebanistería.

► VERDOLAGA

Nombre científico:
Portulaca oleracea L.

Familia:
Portulacaceae



Bob Peterson in Visualhunt.com (CC BY 2.0)



► Aspecto y Hábitat

Planta herbácea anual de tallos carnosos, rastreros y rojizos que pueden alcanzar extensiones de hasta 50 cm. Las hojas son alternas y carnosas. Sus flores, muy pequeñas y amarillas, se abren sólo en días calurosos y soleados. Florece de julio a octubre.

Crece en suelos ricos en nitrógeno por eso la encontramos en huertos, campos, estercoleros, etc.

► Curiosidades

Aunque está ampliamente distribuida por Europa y América, son originarias de Asia, concretamente de la India. Para la Medicina Tradicional China la verdolaga es el “vegetal para una vida longeva”.

► Usos y aplicaciones

El uso más generalizado de esta planta es el culinario, encontramos en ambas comarcas muy arraigada su utilización como verdura en guisos y ensaladas (ver receta). Contiene omega-3, un potente antioxidante con propiedades antiinflamatorias que mejora la circulación y la salud del corazón. En infusión o bebiendo su jugo fresco es depurativa, tiene propiedades diuréticas que favorecen la eliminación de líquidos corporales y ayuda en las infecciones urinarias. Está también muy extendido su uso en el tratamiento de parásitos intestinales y en problemas del aparato digestivo como dolor de estómago, gastritis, úlceras o estreñimiento.

A nivel externo, aplicando el jugo de la planta fresca, se utiliza para aliviar la picazón y disminuir la inflamación en picaduras de insectos. En cataplasma se utiliza para curar heridas y cualquier tipo de enfermedad en la piel como eczemas, dermatosis o mastitis.

► ZARZA

Nombre científico:
Rubus ulmifolius Schott.

Familia:
Rosaceae



► Otros nombres

Zarzamora

► Aspecto y Hábitat

Arbusto espinoso que suele formar una maraña impenetrable. El tallo es de color verde o morado con pinchos. Las hojas son compuestas, de color verde intenso por el haz y blanquecino por el envés. Las flores tienen pétalos rosas y el fruto es de color rojo pasando a negro cuando está maduro. Florece de mayo a agosto y sus frutos maduran a final del verano.

Nace en zonas húmedas como huertos, barrancos, ríos y acequias.

► Curiosidades

Sus hojas se fumaban como sustituto del tabaco en épocas de escasez.

Antiguamente se creía que los brotes que crecían arqueados tenían propiedades mágicas por lo que hacían pasar a los niños enfermos por debajo de ellos para que se curaran rápidamente.

► Usos y aplicaciones

El uso más generalizado de esta planta es el culinario, los frutos, con un alto contenido en minerales y vitaminas, se comen crudos o en mermeladas. Los brotes tiernos de sus tallos se comen como espárragos.

Como planta medicinal se utiliza la decocción de sus brotes tiernos como astringente para diarreas, inflamaciones de garganta, boca y encías, también en dolores estomacales y en casos de hemorroides. Esta decocción ayuda a limpiar la sangre bajando los niveles de colesterol. La infusión de sus hojas, junto a otras plantas, es eficaz para tratar resfriados. Esta misma infusión tiene acción diurética lo cual favorece el equilibrio de la tensión arterial.

► Plantas tóxicas

A lo largo de la historia, el ser humano ha aprendido de forma empírica, observando a los animales, a diferenciar muchas plantas tóxicas viendo sus efectos negativos en ellos o porque simplemente los animales rechazaban su consumo. Otras se conocen desde la antigüedad como venenos mortales o como plantas mágicas utilizadas en rituales de brujería y curanderismo por sus propiedades psicotrópicas.

Durante los últimos siglos el estudio farmacológico de las plantas se ha centrado en la dosis, ya que ciertas plantas medicinales en dosis altas pueden llegar a ser tóxicas y, por el contrario, algunas plantas clasificadas como tóxicas pueden ser medicinales en una correcta dosis.

En la actualidad, existe un **listado de plantas tóxicas prohibidas para el consumo y venta** donde se describen las especies y las partes de éstas que no pueden ser utilizadas, la orden SCO/190/2004 de 28 Enero (BOE, 6 febrero) del Ministerio de Sanidad y Consumo.

En nuestros paseos podemos encontrar plantas tóxicas y que en muchas ocasiones podemos recolectar por equivocación.

1. Plantas medicinales actualmente descatalogadas

Dentro de las especies que se han usado como medicinales y que por su riesgo de sobredosis han sido catalogadas como tóxicas encontramos:

Olivilla o salvia amarga (*Teucrium fruticans*)

Las flores de este arbusto en infusión han sido utilizadas tradicionalmente en la zona de la Sierra para bajar la fiebre o en tratamientos intestinales, debido a su toxicidad hepática se prohibió su uso.



La Dedalera (izq.) y la Olivilla (der.) son dos de las plantas utilizadas tradicionalmente pero que por su toxicidad y la dificultad en el cálculo de las dosis han sido retiradas.

Dedalera (*Digitalis purpurea*)

Bella planta anual de flores de color púrpura dispuestas en un largo tallo y similares a dedales. Sus flores en infusión se utilizaban para tratar las arritmias. La dificultad de cálculo de la dosis adecuada y sus efectos letales llevaron a su prohibición.

Ricino (*Ricinus communis* L).

Planta muy popular de la que se extrae de sus semillas un aceite usado como purgante. Hasta hace unas décadas era un medicamento pero por sus efectos tóxicos, que pueden llegar a provocar la muerte, se ha prohibido su uso. Se sabe que sus semillas son un potente veneno.



Ruda (*Ruta montana*, *Ruta angustifolia*)

Esta planta, de olor penetrante y propia de terrenos baldíos, ha sido usada históricamente como abortiva. En veterinaria ha sido utilizada para acelerar partos y provocar la expulsión de la placenta. La peligrosidad recae en la dificultad para medir la dosis que, de forma incorrecta, puede llegar a producir dolor de estómago, náuseas, vómitos, diarrea, dolor de cabeza y, en casos graves, parada cardiorespiratoria.

2. Plantas que producen irritaciones cutáneas

Existe un conjunto de plantas que por contacto con la piel, de sus hojas o de su sabia, provocan reacciones adversas graves como enrojecimiento, hinchazón, quemaduras o ampollas.

Entre las especies que producen látex o sabia urticante destacan las lechetreznas, la adelfa, la higuera o la lechuga silvestre. Por su efecto abrasador se han usado tradicionalmente para quemar verrugas, por este motivo producen en la piel enrojecimiento y la aparición de ampollas, en caso de ingestión provocan efectos graves en todo el organismo.

Otras plantas tienen pelillos urticantes o sustancias que producen enrojecimiento y picor como la ruda.



El Ricino (*Ricinus communis* L.) ha sido uno de los remedios más usados como purgante hasta hace poco. La toxicidad de sus semillas ha provocado la prohibición de su uso en farmacopea tradicional.



Solanum nigrum o Tomatito del Diablo (izq.) es tóxica por ingestión. La Lechetrezna, *Euphorbia* sp. (der.) tiene un latex que produce irritación cutánea.



3. Plantas muy tóxicas por ingestión

Debido a la facilidad de confusión de ciertas plantas que por accidente podemos llegar a consumir y que provocan efectos graves para la salud, a continuación describimos las más comunes y peligrosas que encontramos en nuestros paseos por el campo, todas ellas recogidas en el listado de plantas tóxicas prohibidas para el consumo y venta.

Cicuta (*Conium maculatum* L.)

Planta herbácea anual de hasta un metro de altura, con tallo largo y hueco con manchas características de color púrpura. Se le denomina "Perejil del diablo" por la similitud de sus hojas con éste, aunque hay que recalcar que en nuestra zona no existe perejil como especie autóctona. Crece en



La Cicuta ha sido considerada desde la antigüedad un potente veneno. Es fácil de confundir con otras plantas de rivera.

zonas húmedas o encharcadas, cerca del barro y la berraza, por lo que es conveniente diferenciarlas correctamente. Las hojas de la cicuta son muy diferentes, tienen contorno triangular y están muy divididas; toda la planta desprende un desagradable olor.

Su ingestión provoca graves trastornos: náuseas, mareos, vómitos y parálisis neuromuscular ascendente, terminando en un fallo respiratorio que produce la muerte. Es el veneno natural más potente y conocido desde la antigüedad; ya en la antigua Grecia se usó para asesinar a Sócrates.

Cala o jarrón (*Arum italicum*)

Planta herbácea perenne con rizoma. No suele superar los 30 cm. de altura aunque las especies cultivadas llegan hasta el metro. Las hojas son basales, grandes, de forma triangular o en punta de flecha, con un largo peciolo. Flores grandes, blancas y en forma de embudo o jarrón. Los frutos son redondos, se encuentran agrupados en un eje o columna y pasan de verde a rojo cuando están maduros. Crece en zonas húmedas y ricas en nitrógeno. Puede ser confundida con la romaza o acedera ya que crecen en los mismos lugares y las hojas son parecidas aunque con claras diferencias en su forma, la hoja de romaza es lanceolada con tallo fino y la hoja de

la cala tiene forma triangular con tallo grueso.

Toda la planta es tóxica, en especial sus frutos. El jugo es irritante en la piel y si se consume provoca la inflamación de la tráquea y el tracto digestivo. Su ingestión afecta al sistema nervioso central y los síntomas son: dolor de barriga, fuertes diarreas y latido cardíaco irregular, pudiendo llegar a provocar el coma o incluso la muerte.



La Cala es una planta decorativa por excelencia pero que es tóxica, especialmente sus frutos.

TÓXICAS

Tomatillo del diablo (*Solanum nigrum*)

Planta herbácea anual, de unos 60 cm. de altura, de la familia del tomate (solanácea). Sus hojas son ovales, enteras de peciolo corto. Flores blancas colgantes agrupadas en ramilletes. Frutos verdes que cuando maduran adquieren color negro. Planta nitrófila que crece en lugares cultivados, escombreras y cercana a los muros o bordes de caminos.

Toda la planta es tóxica, especialmente hojas y frutos. Las intoxicaciones más comunes se producen por la ingestión accidental de sus bayas ya que éstas pueden resultar muy atractivas para los niños. Los síntomas de la intoxicación empiezan con dolor de barriga, diarrea y vómitos. En los casos más graves el pulso disminuye y es posible presentar dificultad respiratoria con convulsiones que pueden llegar a producir una parada cardiorrespiratoria.

Torvisco (*Daphne gnidium*)

Arbusto muy ramificado de hoja perenne de hasta 2 metros de altura. Sus ramas parten de la base y son cubiertas por multitud de hojas pequeñas lanceoladas. Sus flores blancas nacen formando ramilletes en la punta de los tallos. Los frutos se asemejan a pequeñas bolitas o bayas de color verde que al madurar enrojecen.



El Torvisco es una planta muy tóxica. Al contacto con la piel puede producir picazón y ampollas y su ingesta puede ser fatal.

TÓXICAS

Los frutos, la corteza y las hojas son altamente tóxicos. Por contacto con la piel puede provocar irritación, quemazón o ampollas y por ingestión provoca vómitos, ardor de estómago, dolor de cabeza, vértigos y disminución del ritmo cardíaco hasta producir la muerte. En ambas zonas esta planta tiene fines veterinarios, aprovechando sus toxinas se utiliza en complicaciones del parto pues su ingestión ayuda a expulsar la placenta. Una creencia muy extendida en el Andévalo es llevar una ramita en el bolsillo para evitar las rozaduras.

Cebolla albarranera (*Urginea marítima* L.)

Planta bulbosa, perenne cuyo tallo floral alcanza hasta el metro y medio de altura. Sus hojas son basales de color verde intenso, con forma lanceolada y dispuestas en roseta. Las flores son blancas, agrupadas en racimo en la punta del tallo desprovisto de hojas. Se distribuye por todo tipo de terrenos, siendo abundante en pastizales, claros de matorral y dehesas.

La toxicidad de esta planta reside fundamentalmente en el bulbo. Provoca los mismos síntomas que la dedalera; un cuadro de intoxicación que se manifiesta con dolores de barriga, vómitos, diarreas, irritaciones cutáneas, convulsiones, alteraciones del ritmo

cardíaco pudiendo llegar en casos extremos a parada respiratoria y muerte.

Está muy extendida la creencia mágica y no comprobada que poniendo debajo de la cama, dentro de una caja de cartón, un número impar de bulbos y dejarlos secar para que las hemorroides desaparezcan, por ello se le llama en la comarca cebolla almorronera o almorrana. Por otro lado, también se ha utilizado para predecir el tiempo meteorológico pues se decía que si esta planta fructificaba bien un año el siguiente otoño sería llu-

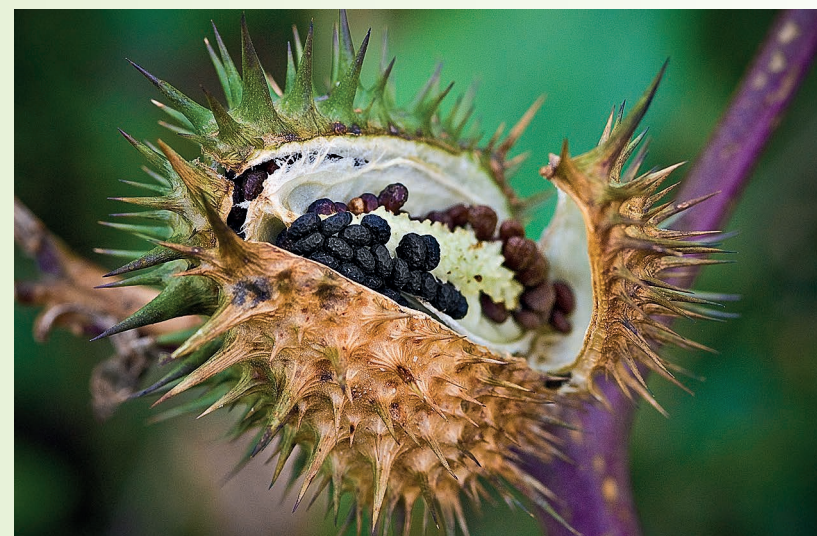
vioso: "Si la cebolla albarrana bien grana el otoño normal será, pero si grana mal el verano se alargará".

Adelfa (*Nerium oleander* L.)

Arbusto perenne que puede alcanzar los 4 m. de altura. Sus ramas nacen de una misma cepa y suelen ser erguidas y ramificadas. Sus hojas son lanceoladas con nervadura central. Flores de cinco pétalos grandes de color blanco o rosa. Está asociada a cursos de agua y lugares húmedos.

Por estar ampliamente extendida como planta ornamental cultivada, es una de las plantas que acumula un mayor número de casos de intoxicación. Su toxicidad se encuentra en toda la planta, especialmente en hojas, tallos y látex. El contacto con la piel produce dermatitis, urticaria y sarpullidos. Su ingestión provoca un cuadro de intoxicación manifestado en mareos, desorientación, vómitos, dolor de cabeza, dificultad respiratoria, disminución del pulso pudiendo llegar al paro cardíaco.

Existe una leyenda en España denominada "la batalla de las adelfas". Esta leyenda cuenta cómo las tropas de Napoleón durante la ocupación del país accidentalmente usaron estacas de adelfa para trinchas y asar car-



La raíz y especialmente las semillas del Estramonio están vinculadas a las prácticas de brujería por sus propiedades alucinógenas.

ne en uno de sus campamentos, esto provocó una gran mortalidad entre los soldados.

Estramonio (*Datura stramonium* L.)

Planta herbácea anual de hasta un metro y medio de altura. Tallo ramificado con hojas grandes y anchas dispuestas de forma alterna. Sus flores, de olor muy desagradable, son grandes y de color blanco o violeta en forma de trompeta. Los frutos están compuestos por semillas negras recogidas en una cápsula protegida por pinchos. Habita en suelos con alta concentración de excrementos de ganado o huertas.

Es una planta que, junto a la mandrágora, durante la época medieval fue utilizada en las ceremonias de brujería debido a las alucinaciones que produce. La toxicidad se encuentra fundamentalmente en la raíz y las semillas, produciendo delirio, desorientación, taquicardias, trastornos del habla y, en los casos más graves, la muerte. Es una planta muy peligrosa y llamativa por ser una de las pocas que florecen a lo largo del verano.

Peonía (*Paeonia broteroï*)

Planta herbácea anual de hasta un metro de altura con tallos rojos ramificados y hojas de color verde

brillante, trilobuladas y nervadas con un largo peciolo. Sus grandes flores son llamativas, de color rosa púrpura y aparecen solitarias en el extremo del tallo. Sus frutos son carnosos de color rojo, agrupados y adheridos a una cubierta pilosa. Habita fundamentalmente en terrenos umbríos y húmedos de la Sierra como castaños, robledales y alcornoques.

La toxicidad de esta planta se concentra en las flores y las semillas. Su ingestión produce la inflamación de la tráquea, vómitos, diarreas, pérdida de sensibilidad en las extremidades e inflamación de los intestinos y riñones. Se le denomina rosa loca o rosa de Alejandría por la similitud de su flor y su belleza.



Peonía, Rosa Loca o Rosa de Alejandría, produce irritación del tracto respiratorio y digestivo.



► Plantas que curan

Plantas medicinales para el aparato respiratorio

Catarros, bronquitis, tos: borraja, carquesa, doradilla, malva, mastranto, menta, orégano, violeta, amapola, cola de caballo, almoradú, poleo, llantén, cantueso, hinojo, sauco, eucalipto, viborera.

Asma: gordolobo, marrubio, perpetua.

Afonía, anginas, faringitis: hierba del cantor (jaramago), llantén, almoradú, rosal silvestre.

Alergias: perpetua, fumaria.

Plantas medicinales para el aparato digestivo

Problemas digestivos y gases: menta, mastranto, poleo, hinojo, melisa, orégano.

Gastritis, acidez, úlceras: paletosa, poleo, caléndula, malva.

Astringentes: rosal silvestre, llantén, almoradú, chumbera, lentisco, doradilla, nevadilla.

Laxantes: zarza, malva, pimpinela, llantén.

Aperitivos: marrubio, achicoria, diente de león, cardo mariano.

Plantas medicinales para dolencias hepáticas

Problemas hepáticos y de la vesícula biliar: cardo mariano, achicoria, diente de león, romero, ortiga, fumaria, poleo, menta.

Depuración de la sangre: diente de león, nevadilla, romero, ortiga, hinojo, verbena, cardo Mariano, achicoria, verdolaga, berro, fumaria.



La sanguinaria, *Poronychia argentea*, utilizada en la medicina tradicional para el tratamiento del colesterol y las afecciones renales.

Plantas medicinales para la diabetes

Chumbera, zarza, nogal, cardo mariano, ortiga, madroño, marrubio, eucalipto.

Plantas medicinales para el colesterol

Ortiga, sauco, marrubio, cardo mariano, cola de caballo, zarza, chumbera, sanguinaria.

Plantas medicinales para el aparato urinario

Cola de caballo, parietaria, ortiga, acedera, berro, berraza, esparraguera, verdolaga.

Plantas medicinales para el aparato circulatorio

Tensión alta y problemas de corazón: olivo, tilo, vinca, cola de caballo, fumaria.

Piernas cansada, hemorroides, varices: rusco, tilo, olivo, cola de caballo, caléndula, matulera, paletosa, verdolaga, zarza, sanguinaria, ombligo de venus.

Anemia: ortiga, cola de caballo, romaza, berro, vinca.

Plantas medicinales para el sistema nervioso

Ansiedad e insomnio: amapola, malva, espino blanco, hipérico, melisa.

Depresión: hipérico, romero, verbena.

Jaquecas y migrañas: romero, melisa, cardo mariano, caléndula, cantueso, orégano, sauce.

Plantas medicinales para el aparato reproductor

Menstruación, desarreglos hormonales: borraja, caléndula, romero, marrubio, hipérico, ortiga, bolsa de pastor, cola de caballo, mastranto, melisa, tilo, verbena, orégano.

Próstata: brezo, ortiga, cola de caballo.

Plantas medicinales febrífugas

Perpetua, sauce, romero, vinca, cantueso, sauco.

Plantas medicinales para el aparato locomotor

Reuma, artrosis: romero, ortiga, sauce, zarzaparrilla, cola de caballo, caléndula, viborera.

Traumatismos: lengua de buey, malva, hipérico, sauco, jara, romero, cantueso, cola de caballo, marrubio.

Plantas medicinales para el afecciones de la piel

Hipérico, caléndula, ombligo de venus, llantén, chumbera, verbena, zarzaparrilla, borraja, malva, ortiga, cola de caballo, paletosa, mastranto, hinojo, verdolaga, viborera.



El sauco ha sido utilizado en medicina desde la antigüedad.



El ombligo de Venus, *Umbilicus rupestris*, es muy común en la comarca de la Sierra y se emplea su pulpa como calmante de la piel

► Recetas de cocina

Guiso de verdolaga

Manejo de verdolagas
3-4 dientes de ajo
1 pimiento
½ cebolla
3-4 patatas

Limpiamos bien las verdolagas con agua y una gotita de lejía. Picamos las patatas y el resto de verduras. En una sartén rehogamos los ajos, el pimiento y la cebolla. Cuando esté listo, añadimos las verdolagas troceadas y las patatas, cubrimos de agua y ponemos sal. Dejamos cocer a fuego lento durante una hora.



El revuelto de collejas y ajos porro es un plato sencillo, saludable y que podemos elaborar con dos de las verduras silvestres más suculentas.

Salmuera para aceitunas

Aceitunas manzanilla verde
Almoradúx
Ajo fresco
Laurel
Limón
Clavos
Sal

Elaborar la salmuera con 1 kg de sal en 12 litros de agua, posteriormente añadir las aceitunas y el resto de ingredientes en cantidades al gusto (el clavo inserto en las rodajas de limón). Dejar macerar de noviembre a marzo para luego consumir.

Habas "enzapatás"

1 kg. de habas frescas
Una ramita de poleo
Varias ramitas de hierbabuena
1 diente de ajo
Sal
Agua

Calentar las habas peladas en una olla con abundante agua, en cuanto empiece a hervir echar el poleo, la hierbabuena, el ajo y la sal. Dejar hervir entre 10 y 15 minutos. Cuando estén algo tiernas, apartar del fuego, escurrir y reservar el agua de la cocción. Pasar las habas a un bol grande con agua, hielo y algo de sal para cortar la cocción.

Guardar en frigorífico junto al caldo de la cocción para una mejor conservación, evitando así que se resequen. Servir escurridas.

Revuelto de collejas y setas de chopo.

250 g. de collejas
250 g. de setas de chopo (*Pleurotus ostreatus*)
3 huevos
Aceite
Sal

Trocear las collejas y las setas. Saltear las setas un poco y luego echar las collejas y sofreír. Añadir los huevos y la sal, posteriormente remover.

Sopa de olores

2 patatas
1 cebolla
3 dientes de ajo
1 pimiento pequeño
1 tomate
1 manojo de hierbabuena
1 manojo de poleo
1 manojo de culantro
Aceite de oliva virgen extra
Caldo de pollo o verdura
Pan de víspera
4 huevos
Sal

Pelar las patatas en rodajas finas y freírlas sin que lleguen a dorarse. En la misma sartén sofreír la cebolla, los ajos, el pimiento y el tomate. Cuando las verduras estén blandas añadir el caldo y dejar hervir unos minutos, posteriormente pasar por el pasapuré. Calentar la base de verduras, añadir el poleo, el culantro y las patatas. Rectificar la sal, añadir los huevos y remover hasta que cuajen. Dejar reposar la sopa con una rama de hierbabuena y servir con unas rebanadas de pan cortadas finas en el fondo del plato.

Ensalada de berros y berraza

250 g. de berros
250 g. de berraza
1 lechuga mediana
300 g. de patatas cocidas
2 hojas de hierbabuena
1 manojo de culantro
2 dientes de ajo
Sal, vinagre y aceite

Picar todo y poner en una ensaladera. Aliñar con sal, vinagre y aceite. Echar el ajo picado muy fino y dejar reposar 10 minutos. Añadir un poco de agua.



Sabores y texturas inesperados en unas sencillas croquetas elaboradas con hojas tiernas de borraja y leche de cabra.

Revuelto de verdes

5 dientes de ajo
100 g. de miga de pan
½ cebolla
3 ramitas de culantro
½ kg. de collejas
½ kg. de romazas
1 manojo de lechuguillas silvestres
250 g. de jamón picado
Aceite y sal

Cocer el verde en agua y sal. Sofreír en sartén el ajo, la cebolla, el jamón y el culantro. Añadir al sofrito el verde previamente cocido y picado. Rehogar todo con la miga de pan.

Opcional: añadir dos huevos batidos.

Sopa de romaza y cerraja

800 g. de romazas
300 g. de cerrajas
2 dientes de ajos
½ cebolla
1 manojo de hierbabuena
¼ kg. de patatas
Aceite y sal

Picar todos los ingredientes y sofreír. Sazonar. Añadir las patatas peladas y cortadas en pequeños trozos. Cubrir con agua y cocer durante 15 minutos.

Tortilla de berraza

4 huevos
250 g. de berraza
2 patatas cocidas
Aceite y sal

Cocer las berrazas enteras durante 15 minutos. Una vez cocidas, trocearlas. Refreír las berrazas junto con las patatas. Batir los huevos y añadirlos al refrito. Proceder como en cualquier tortilla.

Croquetas de borraja con leche de cabra

75 g harina
450 ml de leche de cabra
Aceite de oliva
1 cebolleta
Sal
Dos cucharadas de mantequilla
500 g de hojas de borraja
Pan rallado
3 huevos

Poner en una sartén la mantequilla y refreír en ella la cebolleta cortada fina. Añadir las hojas de borraja troceadas y escurridas que previamente han sido hervido durante no más de cinco minutos. Poner la harina y refreírla ligeramente, añadir la mitad de la leche fría y remover con una varilla hasta que no queden grumos.

Añadir lentamente el resto de la leche y mover todo hasta que espese. Añadir sal al gusto. Una vez espeso dejar enfriar para que endurezca. Moldear la masa en forma de croquetas, pasarlas por huevo batido y pan rallado. Freír en abundante aceite caliente.

Aceite de hierbas aromáticas

3 ramitas de romero fresco
3 ramitas de tomillo fresco
3 ramitas de orégano fresco
3 ramitas de hierbabuena fresca
3 ramitas de albahaca fresca
1 litro de aceite de oliva virgen extra

Limpiar las hierbas con papel de cocina, sin mojarlas. Aplastarlas ligeramente en el mortero e introducirlas en un recipiente de boca ancha. Cubrirlas con el aceite y tapar herméticamente. Poner en un lugar a resguardo de la luz y los cambios de temperatura durante tres semanas. Filtrar y pasar a una botella de vidrio poniendo alguna ramita dentro.



Un postre delicado a base de flor de sauco. Preparada en tempura y rociada con azúcar y canela es una delicia de la cocina con plantas del terreno.

Aceite verde de mastranto

2 manojos de mastranto
250 ml. de aceite de oliva virgen extra

Limpiar bien el mastranto sin mojar y separar las hojas del tallo. Batir el aceite con las hojas del mastranto. Colar y exprimir al máximo las hojas. Echar el aceite resultante en un bote de vidrio.

Flores de sauco en tempura con azúcar y canela

Flores de sauco
250 ml. de agua muy fría
Harina
Clara de un huevo
Aceite de oliva
Canela molida
Azúcar glass

Lavar bien las flores de sauco y secar. Preparar la tempura con agua muy fría, clara de huevo y harina hasta que quede una mezcla parecida el yogur batido. Pasar las flores de sauco por la masa agarrándolas por el pedúnculo y escurrir el exceso. Meter en aceite muy caliente unos segundos. Colocar en un plato con papel de cocina para escurrir el aceite sobrante. Espolvorear canela y azúcar glass.



Las tortillas de verduras de hoja son un recurso en la gastronomía local



► Recetas de cosmética

Loción de ortiga

Dos puñados de hojas frescas de ortiga
300 ml de alcohol de 96°
Agua destilada

Disponer las hojas de ortiga en un recipiente y verter sobre ellas el alcohol para empaparlas. Agregar agua destilada hasta cubrir las hojas. Dejar cuatro días macerando. Pasado ese tiempo, filtrar con una gasa y depositar el líquido en un frasco.

Masajear el cuero cabelludo con la loción y cubrirlo con una toalla entre 5 y 10 minutos. Aclarar con abundante agua. Esta loción estimula y fortalece el cuero cabelludo, frenando la caída del cabello.

Agua de lavanda

2 tazas de flores de lavanda
1 litro de agua destilada
2 cucharadas de vodka

Poner las flores en un recipiente que resista bien el calor. Verter el agua destilada que previamente hemos llevado a ebullición. Remover bien, cubrir y dejar 48 horas dentro del recipiente. Remover de vez en cuando. Pasado este tiempo, colar el líquido con una tela de gasa presionando bien las flores para extraer la máxima fragancia. Añadir el vodka y remover de nuevo. Embotellar.

Bálsamo de labios de hipérico y caléndula

50 g. de aceite de caléndula
50 g. de aceite de hipérico
15 g. de cera virgen de abeja
15 g. de miel

Colocar los aceites en un recipiente de cristal junto con la cera para que se disuelva al baño maría. Una vez derretida la cera, apartar del fuego y añadir la miel. Verter en tarros pequeños de cristal. Cuando se enfríe está listo para usar.

Crema de caléndula

750 ml. de aceite de almendras
50 g. de cera virgen de abeja
Flores de caléndula

Macerar las flores de caléndula en el aceite con las proporciones de 1/3 de flores por 2/3 de aceite. Dejar reposar durante 40 días y remover de vez en cuando. Poner el aceite resultante, previo filtrado, en un recipiente a calentar al baño maría, muy importante que no llegue a hervir. Una vez se ha calentado añadir la cera virgen de abeja y remover. Cuando la cera esté disuelta volcar rápidamente sobre los tarros a utilizar pues la crema se empieza a endurecer enseguida. Una vez fría está lista para usar.

Esta crema puede hacerse con otras flores como hipérico o malva.

Unguento regenerante

Un manojo de celidonia
Un manojo de corteza de saúco
50 g. de manzanilla
50 g. de romero
50 g. de pétalos de caléndula
1 litro de aceite de almendras
100 g. de cera virgen de abeja

Poner todas las plantas con el aceite a calentar a fuego muy bajo durante 2 horas, sin llegar a hervir. Dejar que la mezcla repose durante 12 horas y filtrar. Mezclar el aceite resultante con la cera y calentar al baño maría hasta que la cera se disuelva. Envasar en tarros antes de que la mezcla comience a enfriar.

Exfoliante facial floral

1 cucharada pequeña de flores de lavanda seca
1 cucharada pequeña de flores de manzanilla seca
1 cucharada pequeña de flores de caléndula seca
1 vaso de agua de rosas

Moler todas las flores y mezclar con el agua de rosas. Remover bien y dejar macerar mínimo una hora. Aplicar sobre el rostro, cuello y escote mediante movimientos circulares. Aclarar con abundante agua.

► Recetas para la salud

El conjunto de recetas que se muestran a continuación han sido facilitadas por los participantes de los talleres de recuperación de saberes populares. Se trata de remedios caseros que nunca sustituirán la medicación recomendada por un facultativo y que deben de tener el beneplácito de éste. Recordar que, por lo general, la medicina natural o fitoterapia tiene efectos más lentos que la medicina alopática.

Problemas de garganta.

- 1 cuchara pequeña de flores de jaramago (planta seca)
- 1 cucharada pequeña de hojas de llantén (planta seca)

Hervir en $\frac{1}{4}$ de agua durante 3 minutos y colar. Utilizamos la mitad de la infusión para hacer gárgaras, añadiendo un poco de sal. La mitad restante se endulza con miel y se bebe.

Jarabe para resfriados

- 2 cucharas pequeñas de la flor seca del cantueso
- 1 cuchara pequeña de orégano
- 1 cuchara pequeña de poleo
- 2 cucharas grandes de miel.

Se pone todo a hervir durante media hora a fuego lento en $\frac{1}{2}$ litro de agua. El resultado es un jarabe del que podemos tomar una cucharada después de las comidas principales.

Jarabe de chumbera para la tos

Pelar la hoja o pala y hacer unos cortes. Cubrir con azúcar y colgar poniendo una bandeja debajo para recoger el jugo. Este preparado debe permanecer así una noche entera. El jugo resultante se utiliza como jarabe 2-3 veces al día.



Infusiones, decocciones y tisanas son algunas de las formas más comunes de aplicar los beneficios de las plantas a nuestra salud.

Infusión para combatir los síntomas de la alergia primaveral

- 25 g de flores secas de helicriso (perpetua o siempreviva)
- 25 g. de la sumidad florida seca de llantén mayor
- 25 g. de flores secas de malva
- 25 g. de flores secas de gordolobo
- 25 g. de la sumidad florida seca de tomillo

Con todas las plantas hacemos una mezcla de la que cogemos una cucharada grande por vaso de agua para elaborar una infusión. Se puede tomar entre 3 y 4 tazas de la infusión al día mientras persistan los síntomas.

Problemas hepáticos

40 g. de raíz seca de cardo mariano
15 g. de flor de achicoria
15 g. de flor de poleo

Hervir primero el cardo mariano 5 minutos, posteriormente añadir las otras plantas, dejar hervir durante 3-4 minutos y filtrar. Tomar antes de las comidas.

Insuficiencia biliar

25 g. de flor de diente de león
25 g. de flor de achicoria
25 g. de hojas de mastranto o menta.

Hacer una infusión dejando las plantas hervir 3-4 minutos y filtrar. Tomar dos veces al día.

Hemorroides

40 g. de hojas de rusco
40 g. de hojas de encina
20 g. de cola de caballo

Hervir 4 cucharadas soperas de la mezcla de plantas en un litro de agua durante 10 minutos. Hacer baños de asiento dos veces al día.

Infusión diurética y depurativa

30 g. de cola de caballo (planta seca)
1 litro de agua

Hervimos durante 5 minutos y colamos. Tomar un vaso de la infusión 2-3 veces al día.

Infusión "rompe piedras"

30 g. de sumidad florida de Sanguinaria (nevadilla o rompepiedras)
1 litro de agua

Hervir el agua y echar la planta. Dejar reposar 10 minutos y colar. Se toman 3 tazas al día, después de cada comida.

Infusión adelgazante

30 g. de flor de sauco
30 g. de flor de malva
30 g. de cola de caballo

Preparar una infusión con las plantas secas en un litro de agua y colar. Tomar tres veces al día, después de las comidas.

Remedio contra la diarrea

10 g. de la hoja seca de doradilla
10 g. de la hoja seca de pimpinela.
20 g. de hojas y flores secas de rosál silvestre
1 litro de agua

Hervir durante 3 minutos, dejar reposar y colar. Ir bebiendo la infusión resultante poco a poco durante el día.

Infusión para problemas de próstata

3 cucharadas grandes de la mezcla de hojas y flores secas de brezo
Hervir durante 5 minutos en un litro de agua y colar. Tomar entre 2 y 3 tazas al día.

Vino de sauco para el reuma

50 g. de corteza de sauco
1 litro de vino

Macerar durante tres semanas y colar. Tomar una copa pequeña al día.



Hipérico macerando para obtener aceite de esta planta medicinal.

Alcohol de romero para dolores musculares y reumáticos

50 g. de hojas de romero frescas
250 ml. de alcohol de 70°

Llenar un envase de vidrio (preferentemente oscuro) con la planta y cubrir con alcohol. Dejar macerar la mezcla 15 días en lugar seco y oscuro, agitándolo de vez en cuando. Pasado este tiempo colar y guardar en un recipiente de vidrio oscuro.

Vinagre mágico

1 litro de vinagre de manzana
3 dientes de ajos majados
3 hojas de laurel
Una rama de romero

Poner todos los ingredientes a fuego lento durante 15 minutos, sin llegar a hervir. Pasado este tiempo dejar reposar 5 minutos y filtrar. Se puede usar en forma de friegas o mediante compresas para golpes, dolores articulares, dermatitis, eccemas y durezas en los pies.

Aceite de hipérico

Sumidad florida de hipérico
Aceite de oliva (o aceite de almendras)

Llenar hasta la mitad un bote de vidrio transparente con la planta fresca y cubrir con aceite. Remover y dejar macerar al sol durante 40 días, sin olvidar agitarlo de vez en cuando. Una vez pasado este tiempo colar y guardar en un envase de vidrio en un lugar seco y oscuro.

Infusión para desgarros musculares

30 g. de caléndula (planta entera seca)
1 litro de agua

Hervir durante 3 minutos y colar. Tomar dos tazas al día.

Crema de ortiga para alergias de la piel

2 tazas y media de hojas de ortiga fresca
1 litro de aceite de oliva (o aceite de almendras)
Media taza de cera de abeja

Calentar a fuego bajo durante una hora sin llegar a hervir. Dejar reposar durante una semana. Pasado este tiempo colar y mezclar el aceite resultante con media taza de cera de abeja. Calentar ambos ingredientes al baño maría hasta que la cera esté totalmente disuelta. Poner en tarros de vidrio, dejar enfriar y solidificar.



La farmacopéa tradicional tiene numerosos remedios para paliar las dolencias y sus síntomas más comunes. En todo caso es recomendable aplicarlas bajo supervisión.

► Glosario de términos

ANALGÉSICO: mitigar el dolor.

ANTIESPASMÓDICO: alivia o calma espasmos o convulsiones.

ANTISÉPTICO: desinfectante.

ÁPICE: parte final o punta.

ASTRINGENTE: reseca los tejidos, ayuda a la cicatrización y detiene o bloquea una secreción.

BACTERICIDA: que mata a las bacterias o microbios.

BALSÁMICO: calmante de las inflamaciones de la mucosa.

CARDIOTÓNICO: tonifica el corazón.

CARMINATIVO: favorece la expulsión de gases y suprime la formación de éstos.

CRASA: tipo de planta con tallos y hojas engrosados que le permite el almacenamiento de agua.

DEPURATIVO: eliminador de toxinas.

DIURÉTICO: favorece la eliminación de orina.

EMENAGOGO: regula la menstruación y/o la provoca.

EMOLIENTE: desinflama los tejidos.

ENVÉS: cara posterior de la hoja.

ESPORANGIO: Parte de la planta que contiene las esporas

ESTOMACAL: facilita la digestión.

EXPECTORANTE: favorece la secreción bronquial.

FEBRÍFUGO: contra la fiebre.

FUNGICIDA: evita el desarrollo de los hongos.

GALACTÓGENO: estimula la secreción de leche.

HAZ: cara superior de la hoja.

HIPERTENSOR: sube la presión arterial.

HEMOSTÁTICO: detiene las hemorragias.

HIPNÓTICO: facilita el sueño.

HIPOGLUCEMIANTE: reduce la glucosa en sangre.

HIPOTENSOR: baja la tensión arterial.

INFLORESCENCIA: conjunto de flores que nacen agrupadas de un mismo tallo.

LAXANTE: combate el estreñimiento y facilita el tránsito intestinal.

NERVADURA: nervios de la hoja.

OXALATOS: sales de difícil excreción presentes en plantas alimenticias.

PECIOLO: rabillo de la hoja por el cual se une al tallo.

PECTORAL: actúa sobre las vías respiratorias. Eficaz contra la tos.

PEDÚNCULO: rabillo de la hoja, flor o fruto.

PENACHO: dispuesto en forma de plumero.

PILOSO: cubierto de pelos.

PURGANTE: estimulador violento de la evacuación intestinal.

RIZOMA: tipo de tallo que crece horizontal y subterráneo de cuyos nudos suelen nacer raíces y brotes.

ROTURADO: terreno arado o labrado.

SAPONINA: compuesto presente en algunas plantas de propiedades similares al jabón.

SEDANTE: disminuye la excitación nerviosa.

SUDORÍFICO: provoca la sudoración.

TÓNICO: aumenta el tono vital.

TÓPICO: uso externo.

UMBELA: grupo de flores dispuestas en forma de paraguas.

VULNERARIO: Cicatrizante de heridas y llagas.

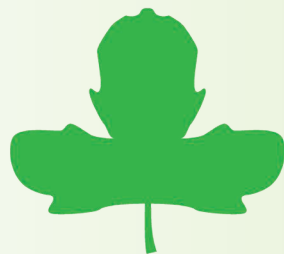
TIPOLOGÍA DE LAS HOJAS



Ovalada



Lobulada



Trilobulada



Dentada



Lanceolada



Palmeada



Compuesta



Aserrada

► Listado de especies

Nombre común	Nombre científico	Página
Achicoria	<i>Cichurium intybus</i> L.	88, 104
Adelfa	<i>Nerium oleander</i> L.	85
Ajo porro	<i>Allium ampeloprasum</i> L.	18, 19, 93
Almoradú, almoradux, to-millo salsero, t. blanco	<i>Thymus mastichina</i> L.	20, 21, 88, 93, 97, 103
Amapola	<i>Papaver rhoeas</i> L.	22, 23, 88, 90
Berraza	<i>Apium nodiflorum</i> L.	24, 25, 89, 94, 96
Berro, berro de agua.	<i>Nastortium officinale</i> R. Br.	26, 27, 88, 89, 94
Bolsa de pastor	<i>Capsella bursa-pastoris</i> L.	90
Borraja	<i>Borago officinalis</i> L.	28, 29, 88, 90, 91, 96
Brezo	<i>Erica</i> Sp.	1, 90, 105
Cala, jarrón	<i>Arum italicum</i> Miller.	82
Caléndula	<i>Calendula arvensis</i> L.	30, 31, 88, 90, 91, 100, 101, 106
Cantueso, tomillo borri-quero, lavanda silvestre	<i>Lavandula stoechas</i> L.	32, 33, 88, 90, 91, 100, 101, 102
Cardo Mariano	<i>Silybum marianum</i> (L.) Geartner	34, 35, 88, 89, 90, 104
Carquesa	<i>Genista tridentata</i> L.	1, 88
Castaño	<i>Castanea sativa</i> Mill.	1, 3
Cebolla albarranera	<i>Urginea maritima</i> L.	84
Celidonia	<i>Chelidonium majus</i> L.	101
Cerraja	<i>Sonchus oleraceus</i> L.	96
Chopo	<i>Populus nigra</i> L.	1
Chumbera	<i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Miller.	36, 37, 88, 89, 91, 102
Cicuta	<i>Conium maculatum</i> L.	81, 82
Cola de caballo	<i>Equisetum ramosissimum</i> Desf.	38, 39, 88, 89, 90, 91, 104, 105
Colleja	<i>Silene vulgaris</i> (Moench) Garcke	40, 41, 93, 95
Dedalera	<i>Digitalis purpurea</i> L.	79
Diente de león	<i>Taraxacum obovatum</i> (Wild.)	42, 43, 88, 104
Doradilla	<i>Ceterach officinarum</i> Willd.	88, 105
Encina	<i>Quercus ilex</i> L. subsp. <i>ballota</i>	1, 3, 104
Esparraguera	<i>Asparagus</i> Sp.	89
Estramonio	<i>Datura stramonium</i> L.	86
Eucalipto	<i>Eucalyptus</i> Sp.	2, 88, 89
Fumaria	<i>Fumaria officinalis</i> L.	88, 90
Gamón. Gamonita	<i>Asphodelus</i> Sp.	1
Gordolobo, Varbasco	<i>Verbascum sinuatum</i> L.	88, 103
Helicriso, Perpetua, Siem-previva	<i>Helichrysum stoechas</i> (L.) Moench	88, 103
Hinojo	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill	44, 45, 88, 91

Nombre común	Nombre científico	Página
Hipérico, Pericón, Hierba de San Juan	<i>Hypericum perforatum</i> L.	1, 46, 47, 90, 91, 100, 106
Jara pringosa	<i>Cistus ladanifer</i> L.	1, 48, 49, 91
Jaramago	<i>Diplotaxis</i> Sp.	88, 102
Lengua de buey	<i>Anchusa azurea</i> Mill.	91
Lentisco	<i>Pistacia lentiscus</i> L.	88
Llantén Mayor	<i>Plantago major</i> L.	88, 91, 102, 103
Madroño	<i>Arbutus unedo</i> L.	89
Malva	<i>Malva sylvestris</i> L.	50, 51, 88, 90, 91, 103, 105
Manzanilla amarga, margarza	<i>Chamaemelum fuscatum</i> (Brot.) Vasc.	52, 53, 101
Marrubio	<i>Marrubium Vulgare</i> L.	88, 89, 90, 91
Maturela	<i>Phlomis purpurea</i> L.	54, 55, 90
Melisa	<i>Melisa officinalis</i> L.	88, 90
Mestranzo, Mastranzo, Menta borriquera	<i>Mentha suaveolens</i> Ehrh	56, 57, 88, 90, 91, 98, 104
Nogal	<i>Juglans nigra</i> L.	89
Olivilla, Salvia amarga	<i>Teucrium fruticans</i> L.	78
Olivo	<i>Olea europea</i> L.	1, 90
Ombigo de venus, cilella	<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy	90, 91
Orégano	<i>Origanum Vulgare</i> L.	58, 59, 88, 90, 93, 97, 102
Ortiga mayor	<i>Urtica dioica</i> L.	60, 61, 80, 88, 89, 90, 91, 100, 107
Paletosa, Matamosquera, hierba pulgera	<i>Dittrichia viscosa</i> L.	62, 63, 88, 90, 91
Palmito	<i>Chamaerops humilis</i> L.	1
Parietaria	<i>Parietaria officinalis</i> L.	89
Peonía	<i>Paeonia broteroi</i> Boiss. & Reut.	86, 87
Pimpinela	<i>Sanguisorba minor</i> Scop. Fl.	105
Pino	<i>Pinus</i> Sp.	2
Pita	<i>Agave americana</i> L.	1
Poleo	<i>Mentha pulegium</i> L.	64, 65, 88, 93, 94, 102
Retama	<i>Cytisus scoparius</i> L.	1
Ricino	<i>Ricinus communis</i> L.	78
Romaza, acedera, vina-grera	<i>Rumex pulcher</i> L.	66, 67, 90, 95, 96
Romero	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	68, 69, 88, 90, 91, 97, 101, 106
Rosal silvestre, escaramujo	<i>Rosa canina</i> L.	70, 71, 88, 101
Ruda	<i>Ruta</i> Sp.	80
Rusco, Chubarba	<i>Ruscus aculeatus</i> L.	1, 90, 104
Sanguinaria, Nevadilla, rompepiedras	<i>Paronychia argentea</i> Lam.	88, 89, 90, 105

Nombre común	Nombre científico	Página
Sauce	<i>Salix</i> Sp.	1, 90, 91
Sauco	<i>Sambucus nigra</i> L.	3, 88, 89, 90, 91, 98, 101, 105
Seta de chopo	<i>Pleurotus ostreatus</i>	93
Tilo, majoleto, majuelo, espino albar, espino blanco	<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	72, 73, 90
Tomatillo del diablo	<i>Solanum nigrum</i> L.	83
Torvisco	<i>Daphne gnidium</i> L.	83, 84
Verbena	<i>Verbena officinalis</i> L.	88, 90, 91
Verdolaga	<i>Portulaca oleracea</i> L.	74, 75, 88, 89, 90, 91, 92
Viborera	<i>Echium vulgare</i> L.	88, 91
Vinca	<i>Vinca major</i> L.	90
Violeta	<i>Viola</i> Sp.	88
Yesca	<i>Phagnalon saxatile</i> L.	1
Zarza, zarzamora	<i>Rubus ulmifolius</i> Schott.	76, 77, 88, 89, 90
Zarzaparrilla	<i>Smilax aspera</i> L.	91

► Bibliografía

Bello Carrión, AJ. & al. (2012). *El Parque Moret, guía de flora*. Huelva. Concejalía de Servicios Sociales y Juventud del Ayuntamiento de Huelva.

Berdonces Serra, J. (2000). *Gran enciclopedia de las plantas medicinales. Vol. I y II*. Gerona: Tikal.

Briones Alcañiz, M., Ceballos Watling, G., Santa-Bárbara Carrascosa, C., & Valdés, B. (2008). *Guía de la flora y vegetación del Andévalo*. [Sevilla]: Consejería de Medio Ambiente, Dirección General de Planificación e Información Ambiental, Dirección General de Gestión del Medio Natural, Junta de Andalucía.

Cabal, F., & Marcos, N. (2013). *Recetas de Cosmética Natural (2nd ed.)*. Madrid: Mandala Ediciones.

Consejería de Turismo Comercio y Deporte (2008) Sevilla. *Guía del Parque Natural Sierra de Aracena y picos de Aroche*. Bosque de Palabras, SL.

Dawamoru. (2012). *Silvestre, comestible y creativo (2nd ed.)*. San Sebastián: D.R. Fernández Urdangarín.

Font Quer, P., & Davit, S. (2013). *Plantas medicinales (5th ed.)*. Barcelona: Península.

Grau, Jung., & Münker. (1990). *Plantas medicinales, bayas, verduras silvestres*. Barcelona: Blume Naturaleza.

López Vergara, I. (2015). *Guía de plantas de monumento natural "Mina La Jayona"*. Centro de Desarrollo Rural Campiña sur.

Llamas Felix, Acedo, Carmen. (2002). *Lo que usted debe saber sobre plantas útiles*. León. Caja España.

Nogué Santiago, Simón Joan, Blanché Cesar, Piqueras Josep. (2009). *Intoxicaciones por plantas y setas. Barcelona*. Laboratorios Menarini S.A.

Piera Alberola, José Honorato. (2006). *Plantas silvestres y setas comestibles de Ayora- Cofrentes*. Valencia. Grupo acción local Valle Ayora- Cofrentes.

Podlech, Dieter. (1990). *Gran guía de la naturaleza: plantas medicinales*. (4th Ed.) Everest, S.A.

Rivera, D., Verde, A., Fajardo, J., Inocencio, C., Obón, C., Hiemrich, M. (2006). *Guía etnobotánica de alimentos locales recolectados en la provincia de Albacete*. Albacete. Diputación de Albacete.

Tardío Javier, Pascual Higinio, Morales Ramón. (2004). Alimentos silvestres de Madrid: *Guía plantas y setas de uso alimentario tradicionales en la comunidad de Madrid. (2nd ed.)*. Madrid. Ediciones la Librería.

Sandoval, A., Moreno, S., Sandoval, A., & Amo, V. (2006). *A tus plantas, Alpujarra*. Órgiva (Granada): Asociación de Mujeres de Órgiva.

Serrano González, M. (2012). *Etnografía botánica. Zalamea la Real* (Huelva): Nonplus Zalamea.

Valdés, B., Santa- Bárbara, C., & Muñoz, A. (2008). *Catálogo florístico del Andévalo y Sierra de Huelva (Plantas vasculares)*. Sevilla: Lagasalia 28.

Verde, A., Rivera, D., & Obón, C. (1998). *Etnobotánica en las sierras de Segura y Alcaraz*. Albacete: Instituto de estudios albacetenses.

Villar Pérez, L. (1992). *Plantas medicinales del Pirineo Aragonés y demás tierras oscenses (2nd ed.)*. Huesca: Diputación de Huesca.

Tesis doctorales

Benítez Cruz, Guillermo. (2009). *Etnobotánica y etnobiología del poniente granadino* (Tesis doctoral). Universidad de Granada, Facultad de Farmacia, Departamento de Botánica.

Fernández Ocaña, Ana María. (2000). *Estudio etnobotánico en el Parque Natural de las Sierras de Cazorla y las Villas. Investigación química de un grupo de especies interesantes* (Tesis doctoral). Universidad de Jaén, Facultad de Ciencias Experimentales, Departamento de Biología Animal, Vegetal y Ecología.

García Herrera, Patricia. (2014). *Plantas silvestres de consumo tradicional en España: caracterización de su valor nutricional y estimación de su actividad antifúngica* (Tesis doctoral). Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Farmacia, Departamento de Nutrición y Bromatología.

Pinto Carvalho, Ana María. (2005). *Etnobotánica del Parque Natural de Montesinho* (Tesis doctoral). Universidad Autónoma de Madrid, Facultad de Ciencias, Departamento de Biología.