

Javier Tardío • Higinio Pascual • Ramón Morales

Alimentos silvestres de Madrid

Guía de plantas y setas de uso alimentario tradicional en la Comunidad de Madrid



Alimentos silvestres de Madrid

Alimentos silvestres de Madrid

Guía de plantas y setas de uso alimentario tradicional en la Comunidad de Madrid

JAVIER TARDÍO • HIGINIO PASCUAL • RAMÓN MORALES

Fotografías

Javier Tardío • Ramón Morales

Dibujos

Marta Chirino

Madrid, 2002



EDICIONES LA LIBRERÍA



Comunidad de Madrid
CONSEJERÍA DE ECONOMÍA E
INNOVACIÓN TECNOLÓGICA
Instituto Madrileño de Investigación
Agraria y Alimentaria

PRODUCCIÓN EDITORIAL
Ediciones La Librería

DISEÑO Y MAQUETACIÓN
Servicio Técnico de Publicaciones del Real Jardín Botánico

COORDINACIÓN: Manuel Fernández Rivilla y César Jiménez Callaba

CORRECTOR: Gabriel Páez de la Cadena

PREIMPRESIÓN: Bernardo Fernández Alcázar y Raimundo Pradillo Gómez

DIGITALIZACIÓN Y FILMACIÓN DE ORIGINALES: Slocum, S. L.

DISEÑO DE PORTADA: Javier Tardío

REALIZACIÓN DE PORTADA: Equipo de Diseño de Ediciones La Librería

1ª Edición: Septiembre 2002

2ª Edición: Febrero 2004. Revisada y actualizada

© 2004, Del texto y fotografías: Javier Tardío, Higinio Pascual y Ramón Morales

<javier.tardio@imia.madrid.org>

© 2004, De los dibujos: Marta Chirino, VEGAP, Madrid

© 2004, De la edición: Ediciones La Librería

C/ Mayor, 80 - 28013 Madrid

Teléfono: 91 541 71 70 - Fax: 91 548 93 93

<info@edicioneslalibreria.com>

I.S.B.N.: 84-95889-30-7

Depósito Legal: M-8017-2004

Impreso en España / *Printed in Spain*

Está prohibida la reproducción o almacenamiento total o parcial del libro por cualquier medio: fotográfico, fotocopia, mecánico, reprográfico, óptico, magnético o electrónico sin la autorización expresa y por escrito del propietario del *copyright*. Ley de la Propiedad Intelectual (1/1996).

Ya viene el mes de los pobres,
ya salen a buscar grillos,
espárragos y cagarrias,
sombreretes y cardillos.

(Coplilla tradicional,
Aranjuez)

Índice general

Prólogo	9
Agradecimientos	11
1. Introducción	13
1.1. Madrid, su flora y sus gentes	13
1.2. Los alimentos silvestres de origen vegetal a lo largo de la historia	17
1.3. Posibilidades de futuro	18
2. Metodología seguida	21
2.1. Trabajos etnobotánicos	21
2.2. Estructura del catálogo de especies	26••
3. Catálogo de especies de uso alimentario	29
3.1. Plantas	31
Otras especies vegetales	211
3.2. Setas	215
Otras setas	224
4. La recolección de alimentos silvestres	227
4.1. Normas para la recolección	227
4.2. Recolección de especies a lo largo del año	228
Bibliografía	235
Índice de nombres vulgares y científicos	239

Prólogo

Este libro es el fruto de los trabajos etnobotánicos realizados durante algo más de dos años en la Comunidad de Madrid, dentro de dos proyectos de investigación financiados por la Consejería de Educación (07B/0009/98 y 07M/0027/00), el último de ellos todavía en curso. Durante el año 2000 se contó también con una financiación adicional por parte del Instituto Madrileño de Investigación Agraria (FP00-03-DR). El objetivo fundamental que se persigue con estos estudios es la recogida de información sobre plantas silvestres alimentarias usadas tradicionalmente en las diferentes comarcas de la Comunidad de Madrid, conocimientos que en la actualidad solamente tienen las personas mayores y que, por lo tanto, se encuentran en peligro inminente de desaparición.

Aunque el trabajo aún no ha terminado, la gran cantidad de datos obtenidos durante los dos primeros años nos animaron a escribir este libro, que además de una recopilación y síntesis de los datos obtenidos en nuestros trabajos de campo, pretende ser una guía de identificación de dichas especies, con la descripción e información gráfica que se añade. Con él se quiere dar respuesta a lo dicho por nuestra informante de Valdemaqueda: “En el campo hay cosas muy buenas; nada más es conocerlas”.

Los autores hemos recorrido gran parte de la provincia de Madrid entrevistando sobre todo a personas mayores, reconociendo y recolectando a la vez las plantas citadas, y haciendo fotos de las mismas. Aunque tenemos distintas formaciones –dos ingenieros agrónomos y un biólogo–, procedemos de diferentes ámbitos del mundo de la investigación –los recursos fitogenéticos y la taxonomía vegetal y la etnobotánica– y trabajamos en diferentes centros de la Comunidad de Madrid –Instituto Madrileño de Investigación Agraria y Real Jardín Botánico de Madrid–, nos une una gran admiración por los saberes populares y el uso y manejo tradicional que la gente de campo hace de las plantas que les rodean. Lo mismo ocurre con la artista que ha realizado los dibujos que, además de bióloga, está especializada en el dibujo botánico.

Pero los verdaderos autores son los informantes, que con su desinteresada contribución han puesto a nuestra disposición sus conocimientos, que aquí se ordenan, sistematizan y a su vez se ponen a la disposición de todos. Como homenaje a ellos y a la sabiduría popular

citaremos la célebre poesía de nuestro autor clásico Calderón de la Barca, incluida en su obra *La vida es sueño*. Estos versos son una prueba de la baja estima que se ha tenido del consumo de las plantas silvestres en todas las épocas históricas, a las que sin embargo se recurre siempre en períodos de necesidad. Por otro lado, también pone de manifiesto la poca consideración en que se tenía a los sabios, lo que quizá habrá podido influir en que posteriormente la ciencia haya subestimado los saberes populares.

Cuentan de un sabio, que un día
tan pobre y mísero estaba,
que sólo se sustentaba
de unas yerbas que cogía.
¿Habrá otro, entre sí decía,
más pobre y triste que yo?
Y cuando el rostro volvió,
halló la respuesta, viendo
que otro sabio iba cogiendo
las hojas que él arrojó.

Agradecimientos

En primer lugar tenemos que agradecer a nuestros informantes, es decir, las personas que nos han proporcionado la información sobre las plantas silvestres usadas tradicionalmente en Madrid, por su desinteresada y en muchos casos entusiasta colaboración. Sus nombres aparecen en la tabla 1, en el apartado sobre Metodología. Sin ellos no habría sido posible este trabajo, y por ello deberían considerarse como los verdaderos autores de una parte importante de este libro.

En segundo lugar hemos de agradecer la colaboración de distintos funcionarios de las delegaciones comarcales de Agricultura de la Comunidad de Madrid, que nos facilitaron muchos de los contactos con los informantes y en algunos casos nos acompañaron durante las entrevistas e incluso nos proporcionaron también información etnobotánica. Citaremos a Eulalio Castells, de la Delegación de Torrelaguna; María Teresa Domingo y María Jesús Aguilar, de la Delegación de Buitrago; Eugenio Rodríguez, de la Delegación de El Escorial; Fernando Pérez, Esperanza Rodríguez y Julia Chichón, de la Delegación de San Martín de Valdeiglesias; José Antonio de Rivas, de la Delegación de Alcalá de Henares; Fidel de la Fuente y Aurelia Fernández, de la Delegación de Aranjuez; Julio Prada, de la Delegación de Villarejo de Salvanés, y por último Ignacio Figueroa, de la Delegación de Navalcarnero. Igualmente nos consiguieron contactos con los informantes Luis Navarrete y Gregorio Vergara, del IMIA, y los compañeros del Jardín Botánico Paloma Blanco, Raúl Matesanz y Valentín Fernández, así como José Llama y Paloma Morales.

Laura Aceituno nos acompañó y ayudó en nuestros viajes a la Puebla de la Sierra, y finalmente nos facilitó los datos de su trabajo fin de carrera sobre usos tradicionales en este municipio. También Félix Álvarez Carretero, de Villavieja de Lozoya, nos facilitó los resultados obtenidos en el taller intergeneracional que habían organizado para estudiar los usos tradicionales de plantas de este municipio.

A José Gallego, por sus informaciones etnobotánicas sobre Villanueva de Alcardete (Toledo), así como a Eusebio Urbanos, por las suyas sobre Horcajo de Santiago (Cuenca), además de por su aportación de material vegetal de “borrajas” (*Sonchus crassifolius*) y “es-párragos de oruga” (*Sisymbrium crassifolium*).

Jesús Gómez Hidalgo, de la Dirección General de Agricultura, nos animó a publicar unas fichas sobre plantas silvestres alimentarias en el *Boletín Agrario* de Madrid, durante los dos últimos años. De esta manera quizá hayamos podido contribuir a difundir en el mundo rural parte de la información sobre usos tradicionales de plantas aportada por nuestros colaboradores.

Agradecemos igualmente al Dr. Francisco de Diego Calonge, por sus correcciones y sugerencias en el apartado de setas comestibles.

A Manuel Pardo de Santayana, por su inestimable ayuda en el manejo de las bases de datos; a Luis Ramón-Laca, que nos ha resuelto dudas sobre la etimología de algunos nombres vulgares y nos ha cedido dos fotografías, y a Miriam Moreno, por su ayuda técnica.

A Remedios Alarcón, Pilar García Gonzalo y Miguel Ángel Rueda, sin cuya colaboración no habría sido posible la creación y mantenimiento del banco de germoplasma y de la colección viva de especies silvestres alimentarias que tenemos en el Instituto Madrileño de Investigación Agraria. Gracias a esta colección hemos podido realizar observaciones sobre el ciclo biológico de algunas especies y sobre su cultivo.

Y finalmente, a todos los amigos y familiares que nos han animado y ayudado en la realización de este trabajo.

1. • Introducción

1.1. • Madrid, su flora y sus gentes

La Comunidad de Madrid, con una superficie de poco más de 8000 km², es una región que presenta una gran riqueza florística, con más de 2000 especies de plantas superiores y unas formaciones vegetales muy diversas. Todo ello es debido a la gran variación de sus materiales geológicos, su relieve y su clima.



Fig. 1.–Vegetación en distintos puntos de la Sierra Norte: robledales en Puebla de la Sierra (izquierda), hayedo de Montejo de la Sierra (arriba) y jarales en El Atazar (abajo).

La orografía de la provincia de Madrid está caracterizada por la existencia de la sierra en su límite N y O, de alineación NE-SO, y que alcanza altitudes de hasta 2400 m. El resto de su territorio tiene una altura media de unos 600 m, más o menos plana, formada de oeste a este por los valles e interfluvios de los ríos Alberche, Guadarrama, Manzanares, Jarama, Henares, Tajuña y Tajo, que discurren sobre todo hacia el sur o hacia el oeste.

Fruto de esta orografía, de la protección que ofrece la sierra frente a los temporales fríos del norte y de que los frentes cargados de lluvia entran bien por el noroeste u oeste durante la primavera y otoño o bien por el suroeste durante el invierno, esta región presenta una gran variabilidad climática. Aunque puede decirse que se encuentra inmersa en un clima mediterráneo, caracterizado por la existencia de un período de sequía en la época estival, que es cuando se alcanzan las temperaturas más altas. Las precipitaciones medias anuales oscilan entre los más de 1000 mm de algunos puntos de la sierra y los 400 mm, o incluso algo menos, registrados en el sureste. En cuanto a las temperaturas, las medias más altas se alcanzan en las zonas con menores precipitaciones, por lo que en esas zonas el período de sequía estival es más largo.

En cuanto a la litología, también bastante variada, se reconocen, a grandes rasgos, tres zonas. En primer lugar la zona de la sierra, con rocas plutónicas (granitos), rocas metamórficas (gneises, cuarcitas y pizarras), sobre las que se han desarrollado suelos oligotróficos, pobres en bases. En segundo lugar, principalmente en el sureste y algunas localidades del este de la provincia, una zona de litología calcárea, con calizas, margas y yesos, sobre las que se han desarrollado suelos eutróficos, ricos en bases. Por último, entre ambas áreas encontramos una zona intermedia, con grandes depósitos de arcosas procedentes de la degradación de los granitos y gneises, sobre la que se han desarrollado suelos más o menos arenosos.

Por todo lo anterior podemos encontrar en esta comunidad autónoma formaciones vegetales muy diversas. De una manera simplista se puede decir que en la Comunidad de Madrid se diferencian dos grandes regiones: la sierra y el llano. Naturalmente, dentro de ellas se reconocen otros muchos medios, que vamos a tratar de esbozar, teniendo en cuenta lo que nos atañe, las especies disponibles en cada zona, la diferente utilización de recursos y el mayor o menor interés por las plantas silvestres.

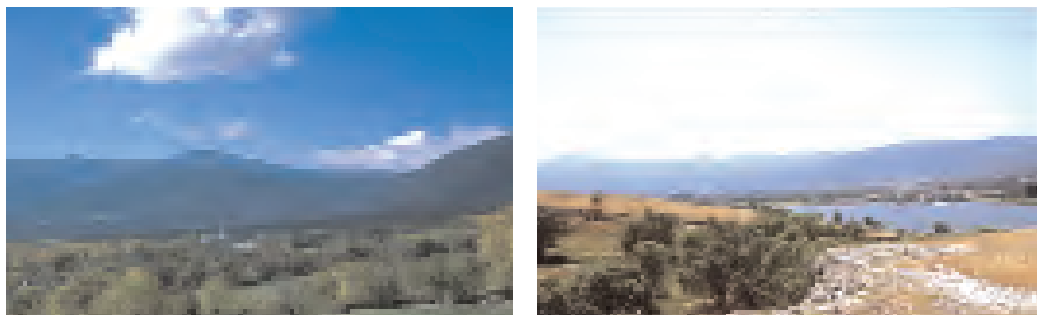


Fig. 2.—Valle del Lozoya, en El Poular (izquierda) y en Pinilla del Valle (derecha).



Fig. 3.–Pinares de Valdemaqueda (izquierda), viñedo y montes de Cadalso de los Vidrios (arriba) y campiña de Fuente el Saz de Jarama (abajo).

Dentro de la sierra, que discurre de noreste a suroeste en el límite noroccidental de la provincia, podemos diferenciar varias subregiones. En la comarca de la Sierra Norte, encontramos la a veces denominada “Sierra Pobre”, sobre sustratos pizarrosos y de esquistos, en la que la vegetación está dominada por robledales de *Quercus pyrenaica*, hayas en el hayedo de Montejo y un matorral caracterizado por distintas especies de brezos. Es en general algo más húmeda, aunque también tiene algunas zonas más secas al sur, en las que encontramos grandes extensiones de jaras (*Cistus ladanifer*). En el valle del río Lozoya y en la parte central de la Sierra de Guadarrama, hasta El Escorial, la litología está dominada por granitos y gneises; y la vegetación, por robledales de *Quercus pyrenaica* y, a mayor altitud, pinares de *Pinus sylvestris*. En ambas subregiones, en las zonas más altas, aparecen los piornales serranos y praderas alpinas. En el suroeste, la sierra alcanza menor altitud, y acaba en la campiña de San Martín de Valdeiglesias y Cadalso de los Vidrios. En esta zona, con un clima algo más suave, los suelos son predominantemente arenosos, con grandes extensiones de pinares de pino piñonero (*Pinus pinea*) y resinero (*P. pinaster*).

Dentro del llano y los valles, y comenzando en el noroeste, se encuentran las campiñas calizas de Torrelaguna y las del valle del Jarama, con sus campos cerealistas. En el piedemonte del Guadarrama y noroeste de Madrid capital, sobre suelos graníticos y arcosas en-



Fig. 4.—Terrenos yesosos en el barranco de Villacabras, Villacanejos (izquierda), campos de Villarejo de Salvanes (arriba) y de Brea de Tajo (abajo).

contramos extensos encinares (*Quercus ilex* subsp. *ballota*), de los que tenemos tan buenos ejemplos en El Pardo, Soto de Viñuelas y Casa de Campo de Madrid. Éstos continúan hacia el oeste y al sur, más allá de Navalcarnero.

El este y sureste de Madrid está caracterizado por los valles del Henares, del Tajuña y del Tajo, y entre ellos la zona de páramos calizos, mientras que en las partes más bajas aparecen también margas y yesos. Aquí se desarrollan encinares (*Quercus ilex* subsp. *ballota*), coscojares (*Q. coccifera*), quejigares (*Q. faginea*), y como vegetación de sustitución en las etapas de degradación, espartales de atocha (*Stipa tenacissima*), tomillares y romeales.

Esta diversidad geográfica, fisiográfica, geológica, de sustratos y suelos, que ha dado lugar a tapices vegetales o vegetación de aspecto y composición diferentes, ha propiciado que los grupos humanos tengan que plantearse distintas soluciones en el aprovechamiento de los recursos existentes, lo que ha ocasionado una gran variación de conocimientos y, por lo tanto, de usos. Se trata por ello de un territorio muy rico y variado desde el punto de vista etnobotánico, tanto en número de especies vegetales como en los usos tradicionales de las mismas.

En cuanto a la población, la Comunidad de Madrid, constituida por una única provincia, es la tercera comunidad autónoma en España en cuanto a número de habitantes, des-

pués de Andalucía (ocho provincias y 7,5 millones de habitantes) y las cuatro provincias catalanas (6,5 millones de habitantes), y es la que presenta mayor densidad de población de todas. En sus 8000 km² viven 5,5 millones de habitantes, aunque la gran mayoría (91 por 100) están concentrados en la capital y grandes municipios del área metropolitana circundante.

Referente a la procedencia de los pobladores en tiempos antiguos y recientes, el poblamiento vino del norte, sobre todo de Segovia. Ello ha hecho que aún hasta hace poco algunos pueblos del valle del Pular estuvieran más relacionados con pueblos de Segovia que con otros de Madrid. Sin embargo, los pueblos del sur han sufrido un poblamiento reciente de inmigrantes extremeños, manchegos y andaluces.

Condicionados por la gran afluencia de urbanitas, sobre todo los fines de semana y en vacaciones, algunos pueblos serranos del suroeste o sureste de la Comunidad siguen siendo entre semana lugares apacibles.

El presente estudio se ha realizado fundamentalmente en los municipios pequeños, en los cuales sólo vive un nueve por ciento del total de la población. En ellos todavía pueden encontrarse personas, más de las que se pensaba en un principio, en cuya memoria perdura la cultura rural tradicional. Ellas han sido la fuente de información sobre usos tradicionales de plantas, y a fin de cuentas los coautores de este libro.

1.2. Los alimentos silvestres de origen vegetal a lo largo de la historia

Desde los grupos humanos de cazadores-pescadores-recolectores hasta las sociedades agrícolas sedentarias actuales o de épocas pasadas hay toda una gradación en lo que se refiere al arduo proceso de obtención de recursos alimenticios. Aún hoy día, en nuestro mundo globalizado, se pueden encontrar todos los pasos intermedios en las diferentes civilizaciones, culturas, países o grupos raciales humanos. La humanidad, desde sus más remotos albores, ha obtenido sus recursos alimenticios, bien cazando o pescando, o simplemente recolectando setas y plantas silvestres.

Aunque esto ha ido evolucionando con el tiempo, incluso en la actualidad, los humanos, aunque tengamos todas las necesidades resueltas, no hemos dejado de tener gusto por la obtención de recursos alimenticios directamente de la naturaleza, probablemente siguiendo aún unas inclinaciones ancestrales de cazadores-pescadores-recolectores que todavía llevamos dentro y quizá porque de esa manera nos sentimos todavía parte de la misma naturaleza.

Para hacernos una idea de la importancia que han tenido los alimentos silvestres de origen vegetal en la historia de la humanidad, es preciso recordar que hace sólo unos 10 000 años que el hombre empezó a producir alimentos como agricultor. Los estudios sobre sociedades de cazadores-recolectores contemporáneos, como probablemente también ocurría en las sociedades preagrícolas, nos muestran que el hombre no sólo conoce la localización y estacionalidad de los distintos recursos alimenticios de su entorno, sino que incluso manipula el medio ambiente para hacerlo más productivo (LADIZINSKY, 1998). También

nos indican que, aunque conoce y recolecta un gran número de especies, se centra en unas pocas plantas principales que son recolectadas más fácilmente. Probablemente estas prácticas de manejo del medio ambiente fueron evolucionando de una forma más o menos paulatina hasta desembocar en lo que hoy conocemos como Agricultura, es decir la preparación del terreno para depositar sobre él las semillas de la planta que se quiere cultivar, con una serie de labores posteriores para favorecer su crecimiento por encima de otras especies, hasta la recolección de la parte aprovechable de la misma, ya sean sus órganos subterráneos, hojas, tallos, semillas o frutos. Las especies vegetales bajo cultivo han ido sufriendo unos procesos de microevolución, que han provocado en ellas una serie de cambios morfológicos, fisiológicos y genéticos tan profundos que en muchos casos resulta muy difícil reconocer el progenitor silvestre. Este fenómeno se conoce como domesticación y se ha ocasionado por la selección que, de una forma más o menos voluntaria, el hombre ha sometido a los vegetales cultivados.

Aunque el uso de los alimentos silvestres fue disminuyendo en favor de las plantas cultivadas, se mantuvo, especialmente en ambientes rurales, por diversos motivos. En primer lugar, la inseguridad de las cosechas que ha ocasionado períodos de escasez de alimentos, debidos tanto a condiciones meteorológicas adversas como a las guerras, consustanciales con la humanidad. En Madrid, muchos de nuestros informantes han coincidido en señalar que, en los años de penuria posteriores a la guerra civil española de 1936-1939, la recolec-

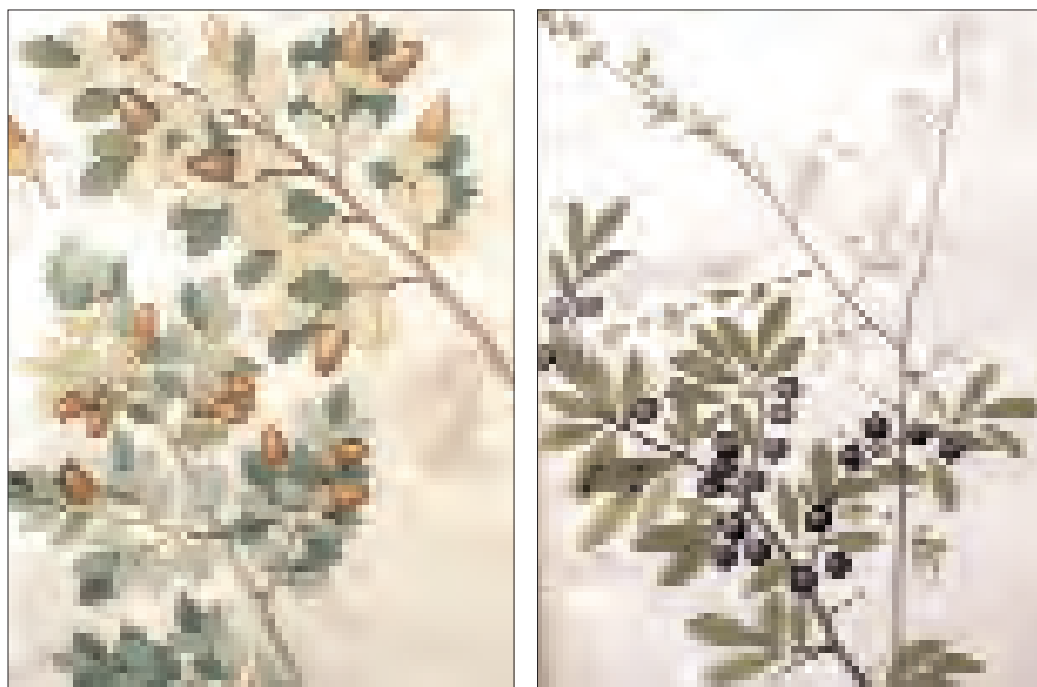


Fig. 5.—Láminas de la colección *Libri Picturati* (h. 1565). A la izquierda, encina (*Quercus ilex*) y coscoja (*Q. coccifera*); a la derecha, endrino (*Prunus spinosa*). [Fotos cedidas por Luis Ramón-Laca].

ción y consumo de plantas silvestres fue de vital importancia para la supervivencia. En segundo lugar, la estacionalidad de las producciones, no resuelta hasta muy recientemente, hacía que las plantas silvestres supusieran un buen complemento y un importante aporte nutritivo adicional en determinadas épocas del año. Además, en las sociedades agrícolas, algunas malas hierbas de los cultivos eran aprovechadas como comestibles, recolectándose en el momento del desherbado o escarda. Estas antiguas prácticas agrícolas favorecían además el blanqueo de brotes y hojas, que resultaban así especialmente sabrosos.

Sin embargo, los grandes avances en la agricultura durante el siglo xx, especialmente en los últimos cincuenta años, han resuelto en gran parte estos dos problemas. Por ello, se ha abandonado en gran medida el uso de alimentos silvestres y, por lo tanto, se están perdiendo muy rápidamente los conocimientos populares sobre muchas de las especies silvestres que han usado nuestros antepasados. Ello es debido a que las nuevas generaciones no consideran vitales dichos conocimientos, por lo que muestran un desinterés manifiesto ante todos los asuntos que tengan que ver con las prácticas tradicionales. De esta manera los procesos de transmisión mediante tradición oral se han interrumpido, lo que está ocasionando que se pierda así la sabiduría popular referente a plantas silvestres útiles, entre ellas las comestibles. Ante esta situación, si aún se quiere conservar este patrimonio cultural, es preciso registrar y documentar todos estos conocimientos populares.

De todo ello se ocupa la disciplina denominada Etnobotánica, que estudia las plantas utilizadas y manejadas por las diferentes culturas humanas, bien las autóctonas o las incorporadas a dicha cultura, y sus usos, incluyendo los métodos de recolección y cultivo o las transformaciones posteriores a que son sometidas. En este libro se pretenden plasmar de la manera más fiel posible los datos etnobotánicos, especialmente los que se refieren a plantas silvestres que se usaban o aún se utilizan como alimento en la Comunidad de Madrid, obtenidos mediante entrevistas a personas conocedoras de este mundo vegetal.

1.3. • Posibilidades de futuro

En la actualidad, según BROOKER & *al.* 1988 (citado en CROWE, 1997), se conocen un total de 80•000 plantas comestibles en todo el mundo, aunque otros autores citan solamente la cuarta parte. De ellas sólo 150 especies han sido alguna vez cultivadas a gran escala y en la humanidad actual el 90 por 100 de los alimentos básicos de origen vegetal procede de poco más de 20 especies. Aunque algunas de las especies silvestres que se citan en este libro tengan únicamente un interés histórico o etnobotánico, otras muchas pueden ser tenidas en cuenta como alimentos de supervivencia y unas pocas pueden presentar posibilidades de ser mejoradas para ser puestas en cultivo como nuevas plantas alimenticias. Debe recordarse que todas las frutas y verduras que cultivamos y consumimos hoy, antes fueron plantas silvestres, como podremos comprobar con varios ejemplos a lo largo del libro: el apio silvestre es el progenitor del apio cultivado; la acelga silvestre es la antecesora de las variedades cultivadas de acelga; el ajo porro es el progenitor del puerro; o el maíllo, uno de los progenitores de los manzanos cultivados, por poner algunos ejemplos.

Se puede decir que, hoy en día, los alimentos silvestres siguen teniendo interés por varias razones. En primer lugar por motivos de nutrición y salud. Las plantas silvestres comestibles son ricas en vitaminas y minerales, a veces incluso se consumen más por su valor como reconstituyente que por su propio valor nutritivo. Algunas especies constituyen una mayor fuente de nutrientes que muchas plantas cultivadas y, a veces, tienen también propiedades medicinales. Otra de las razones podría ser que la gran variedad de plantas silvestres, preparadas de formas diversas, son sin duda fuente de nuevos sabores, que ampliarían el reducido espectro de las verduras consumidas en la actualidad. Como ya se sugería más arriba, muchas de las especies deben ser tenidas en cuenta como alimentos de supervivencia, y pueden ser de gran utilidad en excursiones y vida al aire libre, en períodos de desastres, tanto los causados por fenómenos naturales como los provocados por la maldad humana. Igualmente, la recolección de plantas silvestres puede ser una buena fuente de entretenimiento y disfrute medioambiental, que además exige un mayor conocimiento y, por lo tanto, necesariamente un mayor aprecio por el medio ambiente. Para terminar, la recolección de setas y plantas silvestres proporciona alimento de manera gratuita, lo cual puede tener una gran importancia en comunidades con recursos escasos.

Además, en torno a todos estos conocimientos sobre alimentos silvestres tradicionales, se pueden desarrollar actividades con repercusiones positivas en el medio rural. Por un lado, a las empresas del sector turístico, como las de turismo rural y de naturaleza o restaurantes, les puede favorecer el fomento de excursiones al campo para recolectar plantas silvestres comestibles, lo que supondría una ampliación de las posibilidades para los recolectores de setas, tan abundantes en la actualidad. Igualmente se podrían formar nuevas empresas locales, con guías de turismo rural y de naturaleza que, además de organizar excursiones al aire libre, enseñaran a los clientes estos conocimientos populares sobre plantas silvestres. Por último, los restaurantes locales podrían elaborar platos basados en recetas populares con plantas silvestres, que harían más atractiva su oferta. En el ámbito de las empresas del sector agroalimentario, se puede dar lugar a nuevas actividades productivas, basadas en los recursos locales, como son, por un lado, la recolección, preparación, envasado y comercialización de productos silvestres y, por otro, la puesta en cultivo ecológico de especies como cardillos, collejas, romazas o corujas.

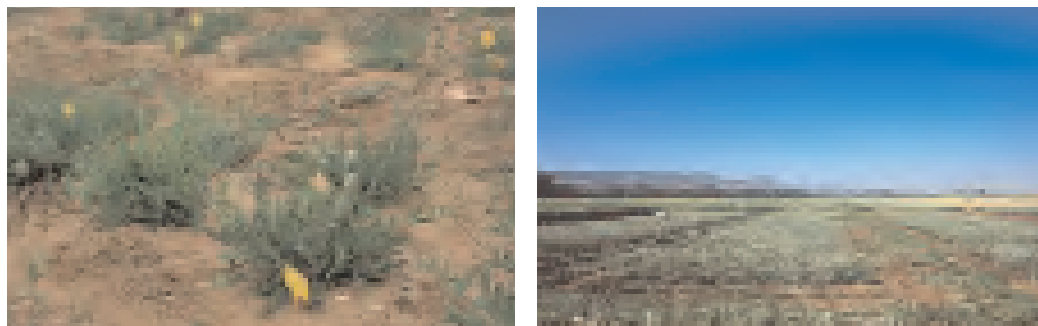


Fig. 6.—Cultivo ecológico experimental de colleja (*Silene vulgaris*) en el IMIA, Alcalá de Henares.

2. • Metodología seguida

2.1. • Trabajos etnobotánicos

Este libro está basado fundamentalmente en los datos obtenidos en nuestros trabajos de campo. Para la toma de datos se ha empleado la metodología etnobotánica utilizada habitualmente y de uso contrastado por los expertos. Dado que la etnobotánica es una disciplina a caballo entre dos ciencias, la etnología o antropología cultural y la botánica, las técnicas que se emplean proceden de ambas: de la primera, la forma de obtener información de la gente en los estudios de campo (métodos antropológicos); de la segunda, la recolección y determinación precisas de las plantas utilizadas (métodos botánicos).

Hay que comenzar hablando de los informantes, que son el fundamento de la investigación etnobotánica. En antropología se suele llamar informantes, o también colaboradores, a las personas que proporcionan la información. Dado que lo que pretendemos es recopilar conocimientos sobre usos tradicionales de plantas, que en muchos casos hoy no están vigentes y, por lo tanto, no son conocidos por las personas más jóvenes, la selección de informantes se ha realizado mediante un muestreo sesgado. En general, hemos entrevistado a personas con gran conocimiento empírico sobre usos de plantas, que realizan o han realizado su trabajo en el campo (agricultores, ganaderos, pastores, guardas), en su mayoría de edad avanzada. Para localizarlos hemos contado con la colaboración de las Delegaciones comarcales de Agricultura, que se citan en los Agradecimientos.

Desde 1999 hasta 2001 hemos entrevistado a algo más de cien personas, cuyos nombres se incluyen en la tabla 1. Sin embargo, la mayoría de los datos en los que nos hemos basado para la elaboración de este libro proceden de los dos primeros años, mientras que del año 2001 únicamente se ha podido incluir la información más relevante. En la figura 9 se muestra un mapa con los municipios visitados.

Las entrevistas fueron abiertas o semiestructuradas, con preguntas generales, algunas preparadas y otras que surgen durante la conversación. A lo largo de la entrevista, que dura de dos a cuatro horas, casi siempre paseando por el campo, se hace un repaso general a todos los temas. Los informantes cuentan sus conocimientos sobre usos tradicionales de plantas, en especial las de uso alimentario. Se ha recopilado información de los nombres



Fig. 7.—Entrevistas en Navas del Rey (arriba, izquierda), Brea de Tajo (arriba, derecha), Galapagar (abajo, izquierda), Rozas de Puerto Real (centro, derecha) y Villamanta (abajo, derecha).

vulgares de las especies utilizadas, datos referidos a su utilización por parte de la población local, nivel de utilización, parte de la planta utilizada, época de recolección y métodos de preparación posterior de las mismas. La información procedente de estas entrevistas se registra de la forma más fidedigna posible, con el fin de poder incluir los nombres y las expresiones originales. Al mismo tiempo se van recolectando especímenes de las plantas citadas para después proceder a su correcta determinación y guardarlos debidamente etiquetados como testigos de herbario.

Todo ello se ha realizado en excursiones programadas, sobre todo en primavera y otoño, aunque también algunas a comienzos de verano o a finales de invierno. Todas ellas han sido de un día de duración y en total se han realizado 59, habiendo recorrido unos 8500 km.



Fig. 8.—Andrés Fernández, en Navacerrada, mostrándonos el modo de pelar los cardillos (izquierda). Entrevistas en Fuente el Saz (arriba) y Patones (abajo).

Con toda esta información etnobotánica procedente de los estudios de campo se ha creado una base de datos sobre usos de plantas (fundamentalmente usos alimentarios) en la Comunidad de Madrid, que ha sido de gran ayuda para elaborar esta publicación. Se ha recopilado información sobre plantas silvestres (también algunas setas) usadas en la alimentación. Incluimos las plantas y setas comestibles, es decir, las que se consumen por sus cualidades nutritivas, las plantas usadas como condimento o plantas condimentarias, las empleadas en la elaboración de bebidas, tanto las utilizadas para elaborar licores como las usadas en infusiones digestivas, y finalmente un grupo de otras especies, entre las que tenemos las cuajaleche o las masticatorias. A su vez, dentro de las plantas comestibles, distinguimos las verduras, que por definición son aquellas que se consumen en verde, y las plantas de las que se consumen las flores o los frutos en el momento de la madurez.

Los usos alimentarios que se describen en este libro se pueden considerar como los tradicionales de esta región; al menos así se ha intentado mediante el muestreo y las entrevistas realizadas. Sin embargo, hay que tener en cuenta que, tanto en la capital como en otros pueblos de la provincia de Madrid, ha habido mucha emigración de gente de otros lugares, por lo que se ha producido una confluencia de conocimientos y usos de fuera de Madrid.

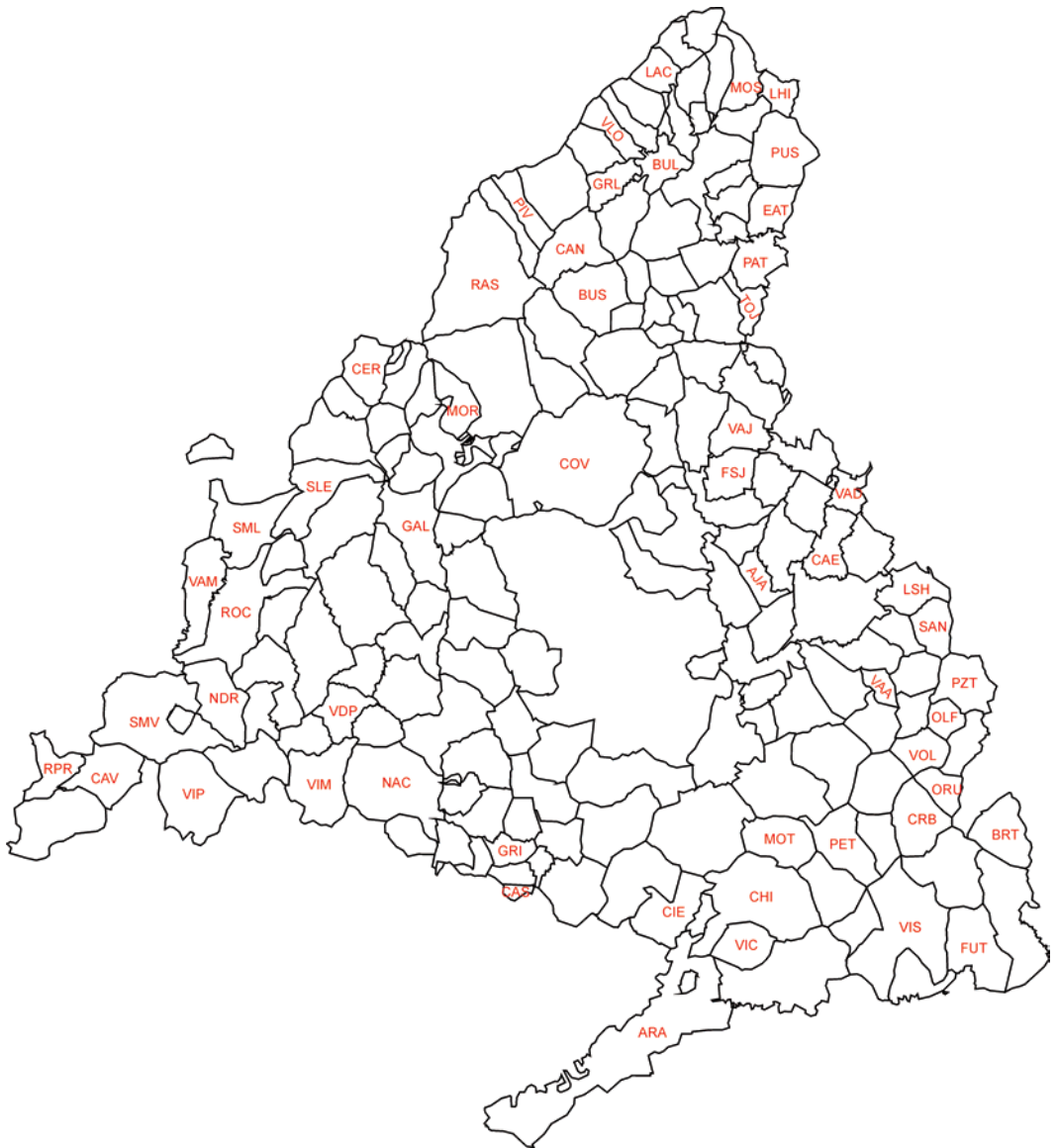


Fig. 9.–Municipios de los que se ha obtenido información etnobotánica.

TABLA 1
RELACION DE MUNICIPIOS E INFORMANTES ENTREVISTADOS

AJALVIR (AJA)	GARGANTILLA DEL LOZOYA (GRL)	RASCAFRÍA (RAS)
Jesús Sanz López	Felipe Fernández Domínguez	Bienvenido
Juan García Bravo	Julio Domínguez	Felipe García Cañil
ARANJUEZ (ARA)	Justina Gutiérrez	ROBLEDO DE CHAVELA (ROC)
Alfredo Sánchez Pérez	Luis Velasco	Jose Luis López Rodríguez
Aurelia Fernández Díaz	Ovidia Martín Domínguez	ROBLEDONDO-SANTA MARÍA DE LA
Clara Panadero González	GRINÓN (GRI)	ALAMEDA (SML)
Fernando Alcázar Belmonte	Emilio Gallego	Ramón Aparicio Peña
María del Carmen Bustos	Francisco González Fernández	ROZAS DE PUERTO REAL (RPR)
BREA DE TAJO (BRT)	LA ACEBEDA (LAC)	Isabelo Arranz
Conrada Galletero	Fermín	Víctor Romero Corcobado
Félix Ayuso Rodrigo	Victoriano Sanz Araujo	SAN LORENZO DE EL ESCORIAL (SLE)
Jesús González	LA HIRUELA (LHI)	Juan Rubio
BUITRAGO DEL LOZOYA (BUL)	Benigno	Leonardo Muñoz Cadalso (†)
Justa Álvarez	LOS SANTOS DE LA HUMOSA (LSH)	SAN MARTÍN DE VALDEIGLESIAS
BUSTARVEJO (BUS)	José Peñalver	(SMV)
Pilar Serrano Navacerrada	MONTEJO DE LA SIERRA (MOS)	Valentín Gómez Berlanás
Ángel Sandoval Baonza	Alberto de Frutos Brun	SANTORCAZ (SAN)
CADALSO DE LOS VIDRIOS (CAV)	Ángel Brun	Eusebio Polo
Hermógenes Cordero Sánchez	Reyes Lucio	Felipe Morón
CAMARMA DE ESTERUELAS (CAE)	MORALZARZAL (MOR)	José Mínguez
Eloy Mendieta Sepúlveda	Lorenzo González Domínguez	TORREMOCHA DE JARAMA (TOJ)
CANENCIA (CAN)	MORATA DE TAJUÑA (MOT)	Ángel Díaz
Pablo Jiménez	Emilio Sánchez Bravo (†)	VALDEAVERO (VAD)
CARABAÑA (CRB)	Pilar Atance	Teodoro Pérez Pérez
Alfredo	NAVALCARNERO (NAC)	VALDEMAQUEDA (VAM)
Manuel García Serrano	Andrés Fernández	Faustina García Pablo
CASARRUBUELOS (CAS)	NAVAS DEL REY (NDR)	VALDETORRES DE JARAMA (VAJ)
Paulino Vara	Mariano Parras Hernández	Gregorio de la Serna
CERCEDILLA (CER)	OLMEDA DE LAS FUENTES (OLF)	Jose Luis Pascual Terrats
Pablo Montalvo López	Ángel Alcobendas	VALVERDE DE ALCALÁ (VAA)
CHINCHÓN (CHI)	Pedro Oter Plaza	Alfredo de las Heras
José García Bravo	ORUSCO (ORU)	Cristino
Mariano Vega	Justo Lara	Emilio Hernández Gordillo
CIEMPOZUELOS (CIE)	PATONES (PAT)	VILLA DEL PRADO (VIP)
Joaquín Carnero García	Eugenio Sanz Ibáñez	Luis Lezamid Sánchez
COLMENAR VIEJO (COV)	PERALES DE TAJUÑA (PET)	VILLACONEJOS (VIC)
Juan Francisco Bartolomé	Félix Baraza Martínez	Emilio Llorente
EL ATAZAR (EAT)	PEZUELA DE LAS TORRES (PZT)	Julían Cámara de las Heras
Pedro Martín Hernán	Francisco Ruíz	VILLAMANTA (VIM)
FUENTE EL SAZ DE JARAMA (FSJ)	PINILLA DE BUITRAGO-GARGANTILLA	Juan Núñez Fernández
Adrián	DE LOZOYA (GRL)	VILLANUEVA DE PERALES (VDP)
Gonzalo Moñino	Antonio de Pedro Montoya	Natalio Nieto
José Yela	PINILLA DEL VALLE (PIV)	VILLAR DEL OLMO (VOL)
Higinio Pascual Terrats	Florentino	Félix Moratilla Vázquez
Ramiro Rodríguez Terrats	Justo Matesanz	Fidel Vázquez Maeso
Victoriano	PUEBLA DE LA SIERRA (PUS)	VILLAREJO DE SALVANÉS (VIS)
FUENTIDUEÑA DE TAJO (FUT)	Anastasio	Norberto Pérez
Valentín Fernández	Andrés Nogal	Juan García-Patrón Díaz
GALAPAGAR (GAL)	Carlos Eguía	VILLAVIEJA DEL LOZOYA (VLO)
Antonio Pozas Mateo	Eufemia	Félix Álvarez Carretero
		María Teresa Domingo Martín
		Pedro Domingo Martín

2.2. • Estructura del catálogo de especies

El catálogo de especies consta de dos apartados. En el primero de ellos se encuentran las fichas más o menos completas de las especies vegetales usadas tradicionalmente como alimento; al final del mismo se agrupan, ya sin descripciones, otras especies vegetales de las que se dispone de menos información. El segundo apartado incluye los hongos comestibles que han sido citados por los informantes, especialmente aquellos que se recogen de siempre; al igual que en el anterior, al final se incluye la información de otras setas cuyo uso parece estar menos extendido y que en algunos casos no han podido ser correctamente identificadas.

Como ya hemos indicado, la información de las distintas especies se ha estructurado en fichas, que se han ordenado por familias botánicas y, dentro de ellas, por orden alfabético de nombres científicos. De esta manera se consigue que las especies emparentadas y de similares características se encuentren próximas. El índice final del libro permite buscar las especies tanto por nombres científicos como por nombres vulgares. Como es sabido, el nombre científico de una especie consta de dos denominaciones en latín. La primera, que se escribe con mayúscula, indica el nombre del género; y la segunda, que adjetiva a la primera, es el epíteto específico. La ventaja que tiene el nombre científico es que es universal y cualquier persona puede entender a qué planta nos referimos. En cambio los nombres populares, de sumo interés, cambian según los diferentes idiomas y regiones, incluso entre pueblos cercanos. Es muy frecuente que a una misma planta se la nombre de diferente forma en un pueblo que en el vecino, como puede verse en muchas de las especies tratadas en este libro.

La ficha de cada especie está encabezada por el nombre científico, acompañado de los nombres del autor o autores responsables de dicha denominación. A la derecha aparece el nombre en castellano de la familia botánica a la que pertenece la especie correspondiente. Debajo se enumeran los nombres vulgares para la especie en la Comunidad de Madrid, ordenados de mayor a menor frecuencia de uso, indicando siempre entre paréntesis los municipios en los que han sido citados dichos nombres. En general, se añaden a continuación otros nombres vulgares en castellano, especialmente cuando los usados en Madrid no se corresponden con el nombre de uso más frecuente.

Descripción: Se incluye una pequeña descripción de cada especie para que, junto con las fotografías y los dibujos, cualquier persona pueda ser capaz de identificarla. Además se ha intentado, dentro de lo posible, emplear términos comprensibles, evitando utilizar los del ámbito estrictamente científico.

Habita: Aquí se incluyen algunos datos sobre el ambiente en el que suele crecer la especie correspondiente, así como otros referidos a su distribución en Madrid, en España y en el resto del mundo, con el fin de ayudar tanto a la localización como a la identificación de las especies.

Uso alimentario: En este apartado se ofrecen datos sobre el tipo de uso alimentario de las diversas plantas (verdura consumida en cruda, verdura cocinada, frutos crudos o coci-

nados, condimento o infusiones digestivas), su parte aprovechable, la época de recolección y la forma de prepararlas. Aquí nos referimos solamente al uso alimentario recopilado en los trabajos de campo en la Comunidad de Madrid.

Observaciones: Dentro de este apartado se añaden otros datos sobre esas especies, como pueden ser el uso alimentario en otras regiones o países, otros usos (tanto los citados en la Comunidad de Madrid como fuera de ella), referencias históricas, consideraciones sobre los nombres vulgares o científicos, y otros.

Para el estudio del uso alimentario en otras regiones españolas se han consultado diferentes trabajos etnobotánicos. Para no estar continuamente citando a los autores de cada trabajo regional a lo largo del texto, indicamos a continuación el título de dichas obras (las referencias completas se encuentran al final, en la bibliografía), ordenadas por las comunidades autónomas a las que pertenecen las comarcas o provincias a las que hacen referencia:

Andalucía

- CASANA, E. (1993). Patrimonio etnobotánico de la provincia de Córdoba: Subbética, Campiña y Vega del Guadalquivir.
- GALÁN, R. (1993). Patrimonio etnobotánico de la provincia de Córdoba: Pedroches, Sierra Norte y Vega del Guadalquivir.
- GONZÁLEZ-TEJERO, M.R. (1989). Investigaciones etnobotánicas en la provincia de Granada.
- GUZMÁN, M.A. (1997). Aproximación a la etnobotánica de la provincia de Jaén.
- MARTÍNEZ LIROLA, M.J., M.R. GONZÁLEZ TEJERO & J. MOLERO MESA (1997). Investigaciones etnobotánicas en el Parque Natural Cabo de Gata-Níjar (Almería).
- MESA, S. (1996). Estudio Etnobotánico y Agroecológico de la comarca de la Sierra de Mágina (Jaén).
- TRIANO, E.C. & *al.* (1998). Recupera tus tradiciones. Etnobotánica del Subbético Cordobés. Carcabuey.

Aragón

- VILLAR, L., J.M. PALACÍN, C. CALVO, D. GÓMEZ & G. MONTSERRAT (1987). Plantas medicinales del Pirineo Aragonés y demás tierras oscenses.

Castilla-La Mancha

- SÁNCHEZ LÓPEZ, M.D. (ed.) (1994). Plantas útiles de la comarca de La Manchuela (Albacete).
- VERDE, A., D. RIVERA & C. OBÓN (1998) Etnobotánica en las sierras de Segura y Alcaraz: las plantas y el hombre.

Castilla-León

- BLANCO, E. (1998). Diccionario de etnobotánica segoviana.

Comunidad Valenciana

MULET, L. (1991). Estudio etnobotánico de la provincia de Castellón.

Extremadura

BLANCO, E. & C. CUADRADO (2000). Etnobotánica en Extremadura. Estudio de La Calabria y La Siberia extremeñas.

Galicia

BLANCO, E. (1996). El Caurel, las plantas y sus habitantes. Estudio etnobotánico de la Sierra del Caurel (Lugo).

3. • Catálogo de especies de uso alimentario

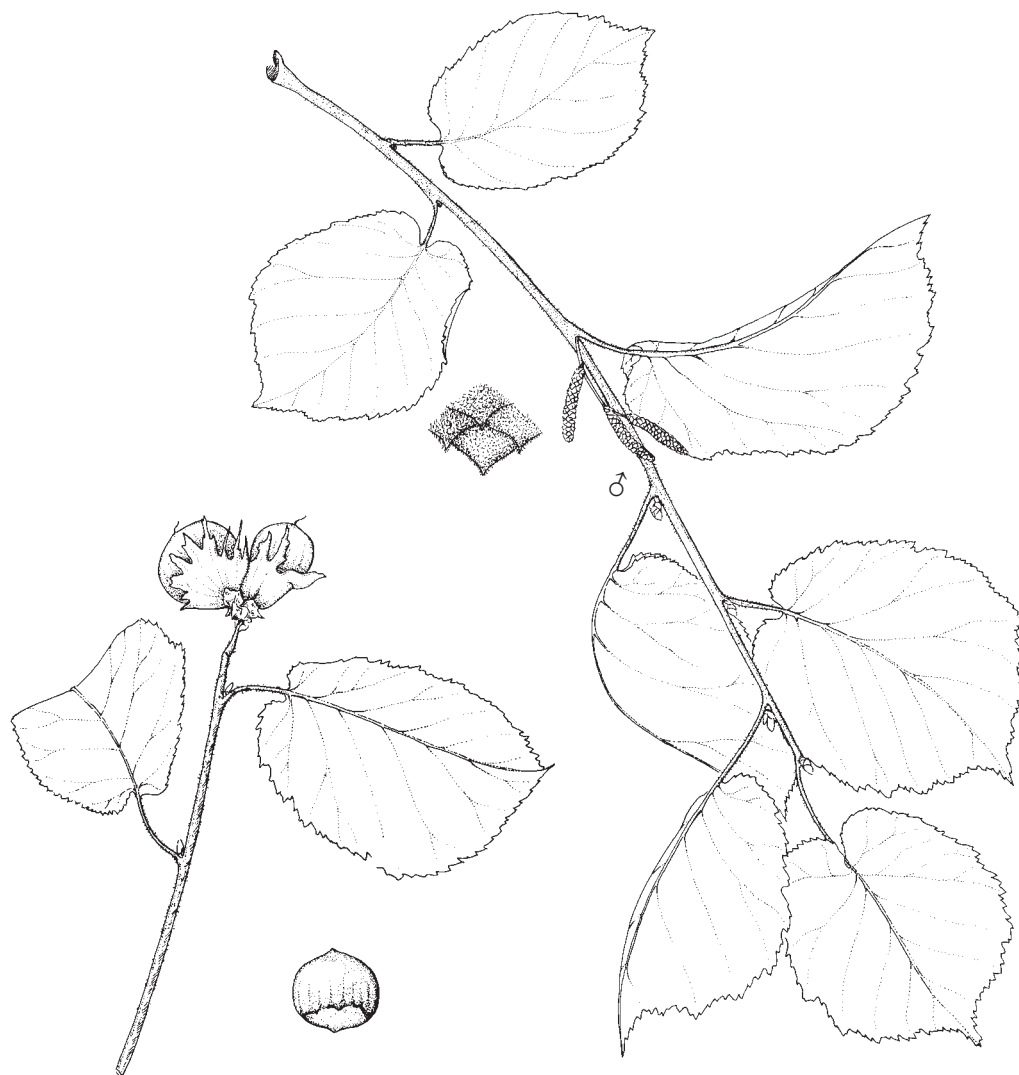
3.1. • Plantas

Nombres vulgares en Madrid: *avellano* (Canencia, Gargantilla del Lozoya, Montejo de la Sierra, Villavieja del Lozoya).

Otros nombres vulgares: ablano (Asturias).

Descripción: Arbusto de hoja caduca, con una cepa de la que salen numerosas varas, sin tronco diferenciado. Hojas de forma redondeada, escotadas en las base y ápice agudo, con el bor-

de doblemente aserrado. Flores masculinas agrupadas en amentos colgantes, en cuya base aparecen las femeninas con dos largos estilos de color rojo.



Florece en invierno, mucho antes de brotar las hojas nuevas, aunque los amentos se forman ya en el verano.

El fruto es la avellana, rodeada por un involucro formado por brácteas foliáceas, laciniadas y con dientes desiguales y agudos.

Habita en montañas, sobre todo en las umbrías y en barrancos. También en setos y junto a rueros y arroyos. **Se distribuye** por las montañas de la mayor parte del país, siendo más raro hacia el sur.

Uso alimentario: Frutos comestibles. La **parte aprovechable** son los frutos, las avellanas, que se consumen en crudo, directamente en el campo y, cuando había muchas, se almacenaban para consumirlas a lo largo del año. Se **recolectan** cuando están maduras en septiembre y se consumen directamente sin ninguna **preparación**.

Según parece, algunos años se dan muy pocas; sin embargo, otros hay muchas, y sale la gente a recogerlas (Canencia). En Villavieja del Lozoya cuentan que se cogían en leche, inmaduras, porque la gente no tenía paciencia para dejarlas madurar. Se llegaba incluso a madrugar para ir a recogerlas antes de que fueran otros.

Sin embargo, en Montejo de la Sierra nos dijeron que no se recogían, porque hay muchos animales que se las comen (no sabemos si entre los animales incluían a otras personas).



Observaciones: Además de silvestre, antes el avellano se cultivaba en algunas huertas (Gargantilla de Lozoya).

Del avellano no sólo se ha aprovechado el fruto, sino también su madera, pues de él se obtienen unas varas bastante derechas. “Con madera de avellano se hacía la *ijá* (aguijada), vara con un pincho al final, para *ijonear* (aguijonear) a las vacas para trillar” (Gargantilla de Lozoya). “Con las ramas del avellano se fabrican las varas para sujetar las judías” (Villavieja del Lozoya).

Las avellanas, utilizadas por el hombre desde tiempos prehistóricos, son una rica fuente alimenticia, ya que contienen una alta proporción de grasas (del 50 al 66%), proteínas, sacarosa (hasta un 5%) y vitaminas.

Según PHILLIPS (1994) es mejor recolectar las avellanas antes de que estén del todo maduras, finales de septiembre en Inglaterra, pues aunque las avellanas inmaduras tienen peor sabor, así evitamos las pérdidas que se producen por las ardillas y arrendajos.

Nombres vulgares en Madrid: *chupamiel* (Brea de Tajo, Olmeda de las Fuentes, Valverde de Alcalá), *chupamieles* (Brea de Tajo, Pezuela de las Torres), *chupones* (Navas del Rey), *chupador* (Los Santos de la Humosa), *mielera* (Villanueva de Perales), *lengua de buey* (San Martín de Valdeiglesias), *alcaluces* (Villar del Olmo), *alcoluces* (Carabaña).

Otros nombres vulgares: lenguaza, buglosa, algamula, argamula, lengua de vaca, boquerones del campo.

Descripción: Planta bienal, que durante el primer año forma una roseta de hojas lanceoladas, con pecíolo, y una raíz profunda; el segundo año echa tallos de hasta 120 cm de altura, ramificados, con pelos rígidos y hojas sentadas, más cortas que las basales. Flores de color azul intenso o azul-violáceo, con la corola tubulosa, formada por cinco pétalos extendidos horizontalmente, con cinco prominencias huecas erizadas de pelitos blancos en la garganta. Cada flor produce cuatro frutos alargados de color grisáceo. Florece de mayo a julio.

Habita entre los cultivos herbáceos, así como en los viñedos, olivares o barbechos, sobre todo en terrenos calcáreos, hasta los 1500 m de altitud. **Se distribuye** de forma dispersa por toda la Península.

Uso alimentario: El uso alimentario más común de esta planta, a la que aluden algunos de sus nombres vulgares, es el de chupar sus flores, más concretamente la parte baja de las mismas (base de la corola), que es donde se encuentra el néctar (Olmeda de las Fuentes, Pezuela de las Torres, Brea de Tajo, Valverde de Alcalá, Villanueva de Perales, Los Santos de la Humosa, San Martín de Valdeiglesias, Navas del Rey). Sin embargo, en otros lugares se usa como verdura cocinada (Villar del Olmo, Carabaña). La **parte aprovechable** son, en el primer caso, las flores, y en el segundo, las hojas basales. Estas últimas se **recolectan** a finales del invierno o comienzos de la primavera, siempre antes de que entallezca. La floración se produce en la primavera, por el mes de mayo.



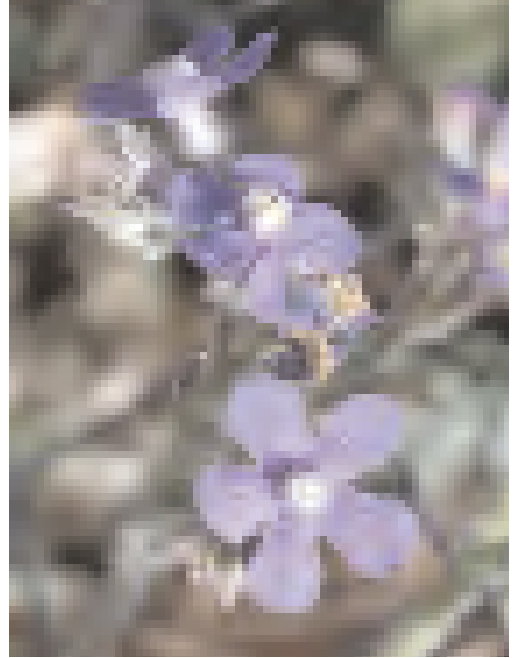
Preparación: Las hojas basales o alcaluces se lavan, se cuecen y después se suelen comer aliñados simplemente con aceite y vinagre; algunos prefieren añadir también huevo (Villar del Olmo). Aunque la planta en crudo es áspera por estar llena de pequeños pelos tiesos, éstos desaparecen con el hervido. Tiene un sabor suave y delicado.

Aunque, como se ha dicho más arriba, el uso de esta especie como verdura está poco extendido en nuestra provincia, hemos podido comprobar que en los municipios donde se ha usado goza de gran prestigio y es una de las verduras

silvestres que más se consumen, junto con el cardillo y la colleja, e incluso se sigue recogiendo en la actualidad (Carabaña).

Observaciones: Se ha usado como verdura igualmente en otras regiones de España (Andalucía, Castilla-La Mancha, Extremadura). En Extremadura dicen que usaban las hojas basales peladas, como se hace con el cardillo. “Se les da un hervor para que suelten un agua verde y se pongan más suaves, y luego se fríen”. “Se podían añadir a los garbanzos”.

En Sierra Mágina (Jaén) se consumían las raíces, grandes y carnosas, que se consideraban un manjar. Para comerlas se limpian bien de tierra y se pelan, cortándose después por la mitad longitudinalmente. Seguidamente se cuecen en agua con un poco de sal hasta que estén suficientemente blandas. Tras esto se escurren bien, se enharinan y rebozan con huevo para freírlas en la sartén. Dicen que tienen un sabor como el de los boquerones, por eso los denominan “boquerones del campo”. Es preferible coger las



raíces de las plantas que crecen en suelos cultivados, pues son más fáciles de extraer, tienen mayor tamaño y son más tiernas y carnosas.

Una prueba de que las flores de esta especie tienen un alto contenido en néctar es que son muy visitadas por las abejas.

Según el arabista Federico Corriente (2001, comunicación personal), el nombre de *alcalcuz* y su variante *alcolcuz* usados en dos pueblos del Valle de Tajuña son de origen árabe y su significado sería “oreja de mula”, haciendo referencia seguramente a la forma de sus hojas basales.

En Ajalvir también se chupaba la base de las flores de otra especie de esta misma familia, *Echium plantagineum* L., conocida allí como *chupamieles* o como *oreja mula* en Villamanta. Probablemente también se use de esta misma manera alguna otra especie de este mismo género. Las especies de este género tienen también pelos rígidos en hojas y tallos, pero se diferencian de *Anchusa* en que sus flores son mayores, con la corola más alargada, con forma de trompeta y simetría bilateral.

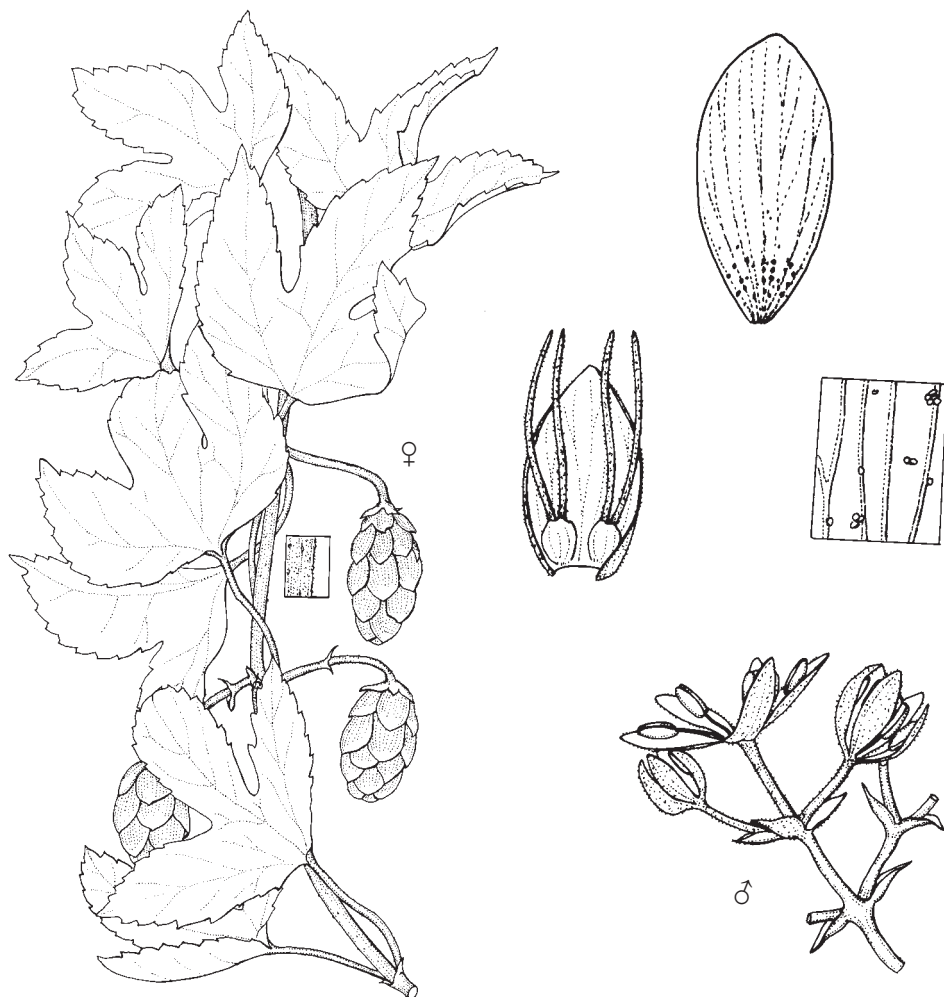


Nombres vulgares en Madrid: *espárragos de zarza* (Torremocha del Jarama, Villavieja del Lozoya, Buitrago, Montejo de la Sierra), *espárrago de ortiga* (Canencia, La Acebeda, Pinilla del Valle), *cañamiza* (Chinchón, Villaconejos), *espárrago de río* (Pezuela de las Torres, Carabaña), *espárragos de ortiga* (Canencia), *espárragos de culebra* (Patones), *espárragos de sortijilla* (Villavieja del Lozoya), *zaramangón* (Villa de Prado), *zaramancón* (Navalcarnero), *lupios* (Morata de Tajuña).

Otros nombres vulgares: lúpulo, betiguera, hombrecillos.

Descripción: Planta trepadora rizomatosa, con tallos aéreos anuales largos y volubles, lampiños, pero con prominencias duras que los hacen ásperos al tacto. Hojas relativamente grandes,

ásperas, palmeadas, trilobuladas, parecidas a las de la vid, con largos pecíolos, opuestas, con un par de estípulas reflejas en la base. Planta dioica, con pies masculinos con flores peque-





ñas, verdosas, en racimos ramificados; flores femeninas reducidas únicamente al pistilo, agrupadas en piñas ovoides, de hasta 4 cm, con brácteas imbricadas. Florece en verano.

Habita en sotos, ribazos, riberas y en general en ambientes húmedos y frescos, entre los 100 y 1000 m. En las zonas más secas del sur de la provincia crece junto a los ríos o acequias, enredándose entre zarzas o el carrizo (Chinchón, Pezuela, Patones, Torremocha, Villa del Prado), mientras que en las áreas más húmedas del norte aparece también en setos y cercas (Villavieja, Canencia, La Acebeda). **Se distribuye** por gran parte de la Península, más frecuente en la mitad norte. Falta en casi toda Andalucía y en las provincias de Murcia y Alicante. Vive en las zonas templadas y frías del hemisferio norte.

Uso alimentario: La **parte aprovechable** son los brotes tiernos, que se **recolectan** en primavera y verano. Se cogen sólo las puntas, hasta donde empieza a estar más áspero, que dependiendo de la época puede variar en longitud. Cuando están espigados (con flor o fruto) no se comen (Villavieja del Lozoya). Es un espárrago intermedio entre el trigoero y el espárrago de nuez, pero más fino que este último, menos ácido (Villa de Prado). **Preparación:** Los brotes tiernos se preparan generalmente cocidos, aunque también pueden tomarse crudos en el campo. Se pican bien, se cuecen y luego se suelen preparar tradicionalmente de diversas maneras. Una de las formas más frecuentes es en tortilla (Villa de Prado, Villavieja, Patones, Montejo de la Sierra). Otros los hacen rehogados (Villavieja), en revuelto (Patones) o en ajo-huevo,

con ajo, huevo y pan rallado (Villa de Prado). En Patones nos dijeron que los preparaban en una sopa, mientras que en Chinchón los incluyen en un típico guiso con patatas. Las “patatas guisadas con cañamiza” se consideran una comida exquisita, un “artículo de lujo”. Para prepararlas “se pone la sartén con el aceite y se echa la cañamiza y unos ajetes, luego se añade la patata, el pimentón y la sal. Se rehogan las patatas con ajo y habas si hay. También se puede añadir bacalao”.

Es una planta muy apreciada en distintos puntos de nuestra Comunidad, como prueban las siguientes apreciaciones de nuestros informantes: “cuando están tiernos, son buenísimos” (Buitrago), “son los mejores espárragos” (Montejo de la Sierra), “aquí se comen mucho” (Villa de Prado).

Observaciones: Existen igualmente referencias de su uso alimentario en otras regiones españolas y en otros países europeos. Es planta ligeramente tóxica, con la cual no debemos excedernos.

Respecto a los nombres vulgares, en Chinchón creen que el nombre de “cañamiza” le debe venir de que se enreda en las cañas.

El lúpulo ha sido empleado para usos médicos e industriales, sobre todo para aromatizar la cerveza. En España se cultiva en León y Galicia para la obtención de lupulina, sustancia amarga que confiere el sabor amargo ya característico de cierto tipo de cervezas. Este uso se remonta al siglo XIII en Europa central, aunque antes se usaron otras especies (*Menyanthes trifoliata* y *Cytisus scoparius*). Parece que al principio se añadía a la cerveza como conservante, pero que a lo largo de la historia ha pasado realmente a ser un saborizante. La lupulina es de color amarillo y se encuentra en unos globulillos glandulares amarillentos o dorados que cubren las hojitas o bractéolas menores que protegen a las florecillas femeninas. Por esta razón se cultivan únicamente plantas femeninas, obtenidas por división de mata, que suelen florecer al tercer año. La recolección se realiza en septiembre y octubre. Para su uso se dejan secar y posterior-



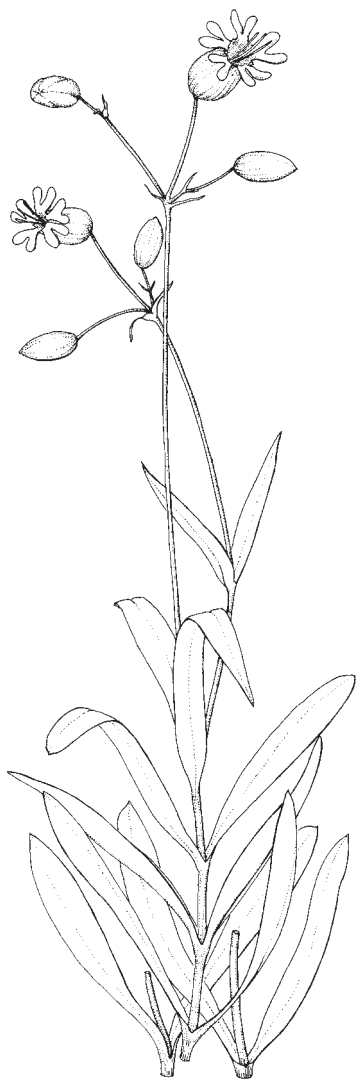
mente se cuecen con el líquido azucarado obtenido de la malta y se logra la aromatización con el proceso de fermentación.

Había una costumbre antigua que consistía en rellenar almohadas con las inflorescencias femeninas del lúpulo. El sueño sobre ellas era más plácido y se decía que libraba de las pesadillas. Al parecer la lupulina tiene efectos diuréticos, aperitivos y calmantes. Se considera también anafrodisiaca. Los tallos se utilizaban también para obtener fibra.

Esta especie fue citada ya por Plinio, llamándola *lupus salictarius*, entre las especies que nacen por sí mismas y se usan como alimenticias. LAGUNA (1555), en sus comentarios a la traducción del Dioscórides, dice de esta planta: “Son muy semejantes a los espárragos en su fuerza y virtud, los tallos de aquella yerba que en las boticas se llama Lupulo, y en Castilla hombrezillos, dicha Lupus Salictarius de Plinio: las flores de la qual, fregadas entre los dedos, hieden fuertemente a los ajos: y ansi por su fortaleza de olor, preparan con ella la cerveza en Alemania, y en Flandres”.

Nombres vulgares en Madrid: *collejas* (Ajalvir, Aranjuez, Brea de Tajo, Buitrago, Camarma, Canencia, Chinchón, Ciempozuelos, El Atazar, Fuente el Saz, Fuentidueña, Galapagar, Gargantilla del Lozoya, La Acebeda, Los Santos de la Humosa, Navas del Rey, Olmeda de las Fuentes, Patones, Pinilla del Valle, Puebla de la Sierra, Robledo, Rozas de Puerto Real, San Martín de Valdeiglesias, San Lorenzo de El Escorial, Santorcaz, Torremocha, Valdemaqueda, Valdetorres, Valverde, Villa del Prado, Villaconejos, Villamanta, Villanueva de Perales, Villarejo, Villavieja), *colleja* (Ajalvir, Aranjuez, Pezuela, Robledondo), *conejuelas* (Cadalso de los Vidrios, San Martín de Valdeiglesias).

Otros nombres vulgares: conejera, alcaducea, pistones, restallones, cohetes.



Descripción: Planta herbácea vivaz, con una cepa leñosa de la que salen múltiples tallos de hasta 80 cm, formando a veces matillas densas. Las hojas tienen en general una forma más o menos lanceolada y algo espatulada, aunque a veces aparecen plantas con hojas algo diferentes; son de color glauco, es decir, verde claro con matiz ligeramente azulado, y por el borde presentan unos dientecillos blancos pequeñísimos. Las flores poseen pétalos de color blanco o rosa pálido con una hendidura en el extremo y un característico cáliz inflado que persiste en la fructificación. El fruto es una cápsula que permanece dentro del cáliz y contiene muchas semillas diminutas, de 1-2 mm, de forma arriñonada.

Habita en general en medios alterados por la acción humana: bordes y campos de cultivo, márgenes de caminos y herbazales nitrófilos. También se presenta en claros de bosque, y a veces colonizando suelos pedregosos. **Se distribuye** por toda la Península Ibérica e Islas Baleares. Aunque originaria de la región mediterránea, en la actualidad se encuentra en la mayoría de las regiones del Viejo Mundo y América.

Uso alimentario: La **parte aprovechable** son los tallos tiernos con hojas, que se **recolectan** antes de que aparezcan los tallos floríferos, lo cual, aunque depende mucho del clima del lugar y de las condiciones meteorológicas del año, puede suceder entre el otoño y la primavera.





ra, sobre todo entre febrero y abril. Tras la recolección, dado que se trata de una planta perenne, vuelve a rebrotar, por lo que si no se dañan las raíces y el tiempo lo permite, se pueden hacer varias cosechas al año. **Preparación.** Una vez recolectadas, se lavan en agua abundante. No es necesario separar las hojas de los tallos, excepto cuando éstos estén ya muy duros. Pueden comerse crudas en ensalada (Villa- vieja), una vez aliñadas con aceite y sal, pero lo más habitual es comerlas cocinadas, como las espinacas. Una de las formas de preparación más populares, que nos indicaron en la mayoría de los pueblos visitados, es en tortilla. La tortilla de collejas, como dicen varias de las personas entrevistadas, y nosotros podemos corroborar, resulta exquisita. Para su elaboración pueden hervirse previamente: “Se les quita el rabo, se lavan, se cuecen en el puchero, se escurren bien y se hace la tortilla” (Cadalso de los Vidrios, San Martín de Valdeiglesias); o bien freírlas directamente y luego echarles el huevo (Chinchón). Esta tortilla puede hacerse también con patata (Navas del Rey).

Otra forma de preparación muy común es añadirles al potaje (Patones, Cadalso de los Vidrios, Navas del Rey, San Martín de Valdeiglesias). En Cadalso de los Vidrios, por Semana Santa había la costumbre de que salieran los niños a media mañana con carracas y matracas diciendo a voces: “¡a poner el potaje!”. Después, a la salida de la iglesia, decían “¡a comer el potaje!”. En Navas del Rey cuentan que por

Semana Santa salían las mujeres por los alrededores del pueblo a buscar las collejas para el potaje. “Se cocían aparte y luego se añadían al potaje, que suele llevar además garbanzos, judías, un poco de arroz y bacalao. Ahora se echan espinacas que se compran”.

Observaciones: Se trata de una de las verduras silvestres más valoradas no sólo en la Comunidad de Madrid, sino prácticamente en toda España, y su uso se mantiene en general vigente hasta nuestros días, probablemente debido a sus buenas características culinarias. De ella se dice que es “más fina y deliciosa que la espinaca” y que constituye un plato exquisito de fácil y variada preparación. Tenemos igualmente referencias de su uso alimentario en otros países europeos como Italia, Suiza y Alemania.

Por todo esto creemos que esta especie, junto con el cardillo y quizá alguna otra especie, podría ser interesante para su cultivo ecológico, con vistas a su comercialización bien directamente en restaurantes, donde podrían prepararse platos selectos, o bien en tiendas de “gourmet”. Técnicamente su cultivo es perfectamente viable, como hemos podido comprobar en ensayos realizados en el IMIA.

Aunque en la actualidad es consumida por placer, en épocas de hambruna ha sido un recurso alimenticio muy importante. CIENFUEGOS¹, hacia 1627, dice de las collejas y de otras especies silvestres, como romazas, ajos porros, collejones y pajitos, que “en años de necesidad, después de cocidas con agua y sal, las guisan como espinacas y satisfacen con harto gusto su hambre”. Se cuenta que los habitantes de la isla de Menorca lograron sobrevivir, tras perder sus cultivos en 1685 por una plaga de langosta, gracias a las plantas de *S. vulgaris* (RIVERA & OBÓN, 1991).

¹ Botánico de los siglos XVI y XVII que escribió una obra manuscrita de siete volúmenes titulada *Historia de las plantas*, con mil láminas a color, que se conserva en la Biblioteca Nacional.

Nombres vulgares en Madrid: *junco* (Ajalvir, Camarma de Esteruelas, Canencia, Chinchón, Ciempozuelos, Fuente el Saz de Jarama, Galapagar, Navas del Rey, Villaconejos, Villamanta), *unco* (Griñón).

Otros nombres vulgares: junco churrero, junco común.



Descripción: Planta de aspecto herbáceo, perenne, con rizoma largo y reptante, del cual nacen numerosos tallos verdes de sección circular de hasta 1,5 m, punzantes en el extremo. Hojas apenas visibles, reducidas a vainas basales. Flores agrupadas en inflorescencias esféricas muy compactas, más o menos pegadas al tallo y cercanas al extremo.

Habita en todo tipo de suelos, en lugares donde el nivel freático se encuentra poco profundo, es decir, es indicadora de agua subterránea somera. **Se distribuye** por toda Europa, menos en el norte, también en África, Asia y parte de América.

Uso alimentario: La **parte aprovechable** es la parte baja de los tallos, que por crecer subterránea es blanquecina. Se **recolectan** siempre que estén tiernos. Se arrancaban y se mordían y chupaban directamente en el campo, como refrescante, para calmar la sed, sin ningún tipo de **preparación**. Eran muy apetecidos por su sabor algo dulce tanto por niños como mayores (Casarrubuelos, Galapagar, Fuente el Saz, Villaconejos, Chinchón, Navas del Rey).

Observaciones: Este uso comestible se ha citado en otras regiones españolas. En Córdoba dicen que se seleccionan los juncos más acuáticos por poseer mayor cantidad de “carne” y tener mejor sabor.

Este junco se usaba antiguamente para ensartar los churros que se vendían en las churrerías; por eso algunos le llaman junco churrero.

En Fuente el Saz, haciendo referencia a la forma de crecimiento del junco, a su hábitat y a la parte blanca comestible, se decía el siguiente acertijo: “Cien galleguitos en un barranco y todos con el culito blanco”.

En Villamanta usaban los juncos para cubrir los semilleros de tomate: “encima se echaba basura (estiércol) de mula. Fermentaba, y en siete días como mucho los tenías nacidos”.

El junco es una especie muy común en toda la Península, habiendo dado lugar a numerosas toponimias, como La Junquera (La Jonquera, Gerona), La Juncosa (Murcia), Unquera (Cantabria) y probablemente también Yunquera (Guadalajara, Málaga) o incluso Yuncos o Yuncler (Toledo).



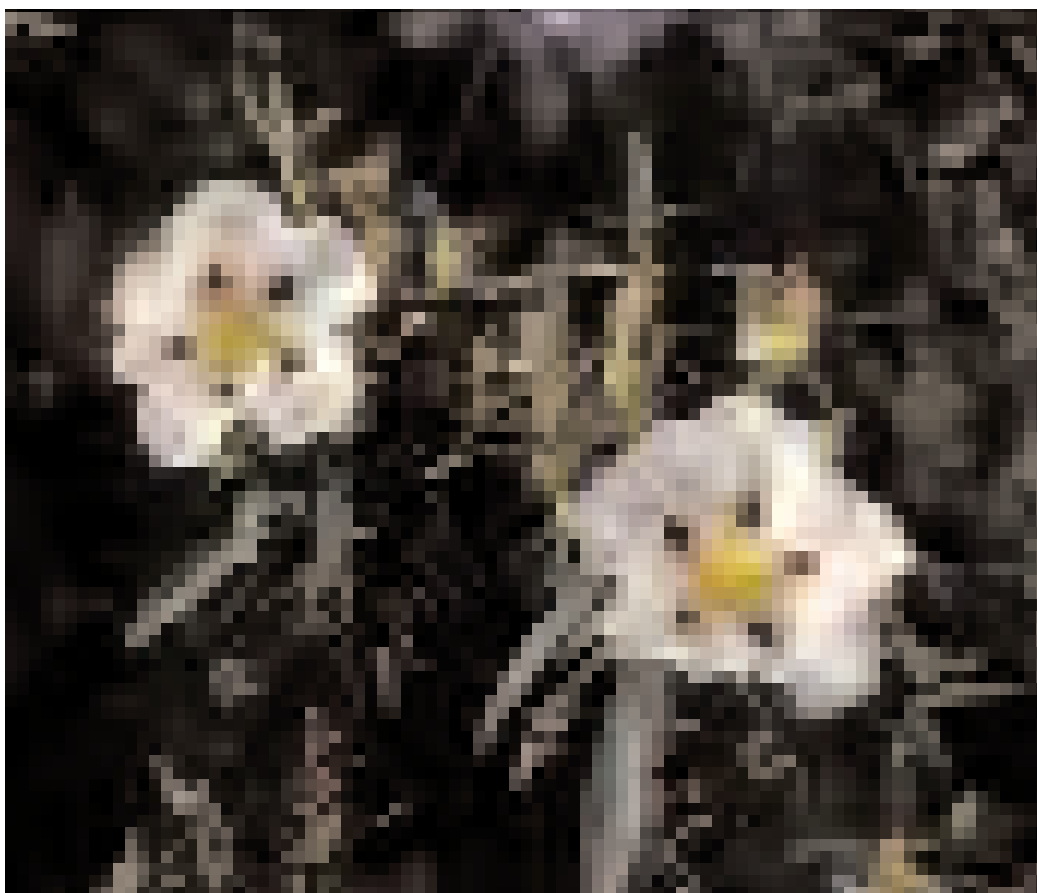
Nombres vulgares en Madrid: *jara* (El Atazar, Galapagar, Patones, Puebla de la Sierra, Rozas de Puerto Real, San Martín de Valdeiglesias, Valdemaqueda), *jara negra* (Robledondo).

Otros nombres vulgares: jara pringosa.

Descripción: Arbusto de hoja perenne de hasta 2 m de altura o más. Hojas lanceoladas, opuestas, las nuevas son de color verde brillante por el haz y blanquecinas por el envés, recubiertas de una sustancia pegajosa y olorosa (ládano), mientras que las hojas del año anterior son de un verde grisáceo. Flores solitarias grandes y vistosas, con cinco pétalos blancos, a menudo con una mancha púrpura en la base. Fruto en

cápsula con 10 compartimentos, que al madurar se abre para soltar sus diminutas semillas. Florece de abril a junio.

Habita en laderas y montes sobre suelos desarrollados sobre sustratos no calizos, pobres en bases, como pizarras o granitos, desde el nivel del mar hasta los 1000 m. **Se distribuye** por la región mediterránea occidental, desde





Portugal y Marruecos hasta la Costa Azul y Argelia.

Uso alimentario: La **parte aprovechable** de esta especie son las semillas que se pueden **recolectar** cuando están maduras, en el verano y otoño, consumiéndose directamente en el campo, sin ninguna **preparación**.

A las cabezuelas (frutos) de la jara se les llama repiñones (El Atazar, Patones, Puebla de la Sierra) o ripiñón (Robledondo). “Las semillas de los repiñones se echaban en el cuenco de la mano y se podían comer; saben como a nuez” (Patones).

Aunque las semillas son de pequeño tamaño, parecen ser bastante nutritivas. En Puebla de la Sierra cuentan que un año a un diabético que iba paseando por el campo le dio una fuerte bajada de azúcar y pudo recuperarse gracias a comer semillas de jara.

Observaciones: El consumo como golosina de las semillas de jara ha sido también referido por BLANCO & CUADRADO (2000) en Extremadura. Además, en Marruecos se han utilizado para molerlas y añadirlas a los cereales en la panificación (RIVERA & OBÓN, 1991).

Otro uso alimentario de la jara, referido de Extremadura y Sierra Morena, es el consumo por los chicos como golosina de lo que se denomina mángala, mangla o miel de jara. Esta es una sustancia de aspecto sacarino que fluye de las ramas añejas espontáneamente o por la picadura de un insecto, durante el verano.

Los frutos de las jaras o repiñones son también muy apreciados por las cabras (El Atazar, Patones, Robledondo).

De las jaras también se ha usado la leña para los hornos (Galapagar, San Martín de Valdeiglesias, Rozas de Puerto Real).

En Puebla de la Sierra nos hablaron del uso de la jara como planta medicinal-veterinaria. Los brotes jóvenes o cogollos actuaban como desinfectante y cicatrizante contra las infecciones supurantes del ganado. Se cocían los cogollos de jara y en el agua se mojaba un paño, con el que se frotaba a las cabras que tenían bultos en el cuello, cuando éstos ya se habían explotado. También usaban las ramas de jara como caestrillos cuando las ovejas o cabras se fracturaban algún hueso de las extremidades.

En perfumería y cosmética se utilizan tanto el aceite esencial como la resina o ládano de la jara. Para obtenerlos se recolectan las sumidades o brotes tiernos de la planta cuando está a punto de florecer.

La jara tiene una gran capacidad invasora en los terrenos en los que habita, por lo que en dichos lugares, cada cierto número de años había que rozar el monte para ponerlo en cultivo un año y después tener pastos para el ganado. “Cuando se rozaban las jaras, se quemaba ese pedazo, se sembraba, y daba una cosecha o pastos especialmente buenos” (Puebla de la Sierra). Hoy en día esta práctica se ha abandonado en muchos lugares y los jarales ocupan grandes extensiones.

Nombres vulgares en Madrid: sin nombre vulgar conocido.

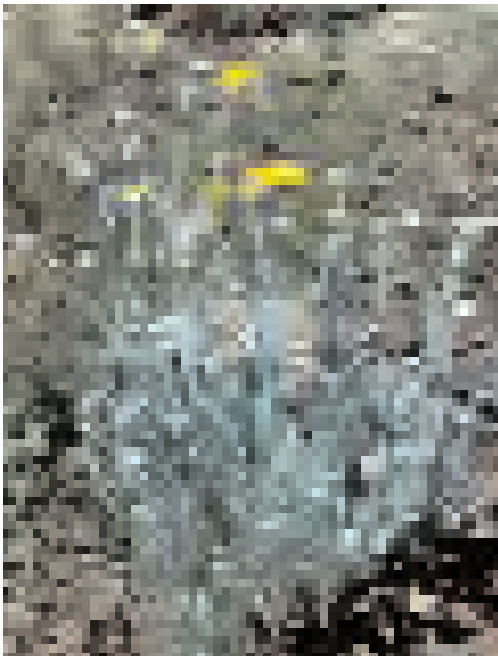
Otros nombres vulgares: ajonjera, jonjera, mata del visco.

Descripción: Planta perenne, de hasta 50 cm, tomentosa, es decir, densamente cubierta de cortos pelos blancos. Hojas de oblongo a lanceoladas, pecioladas, con el margen entero o algo dentado. Flores liguladas amarillas reunidas en capítulos sostenidos por largos pedúnculos. Florece en primavera y verano.

Habita en pedregales, escombreras y sitios arenosos áridos. **Se distribuye** por casi toda la Península Ibérica y sur de Francia, Baleares y Córcega.

Uso alimentario. Esta especie se ha usado como masticatoria. La **parte aprovechable** es el látex o leche que desprende la planta cuando se corta. Se **recolecta** durante la primavera.

Preparación: “Con la leche que sale se hacía



una bola y cuando estaba un poco dura se masticaba como chicle” (Robledondo).

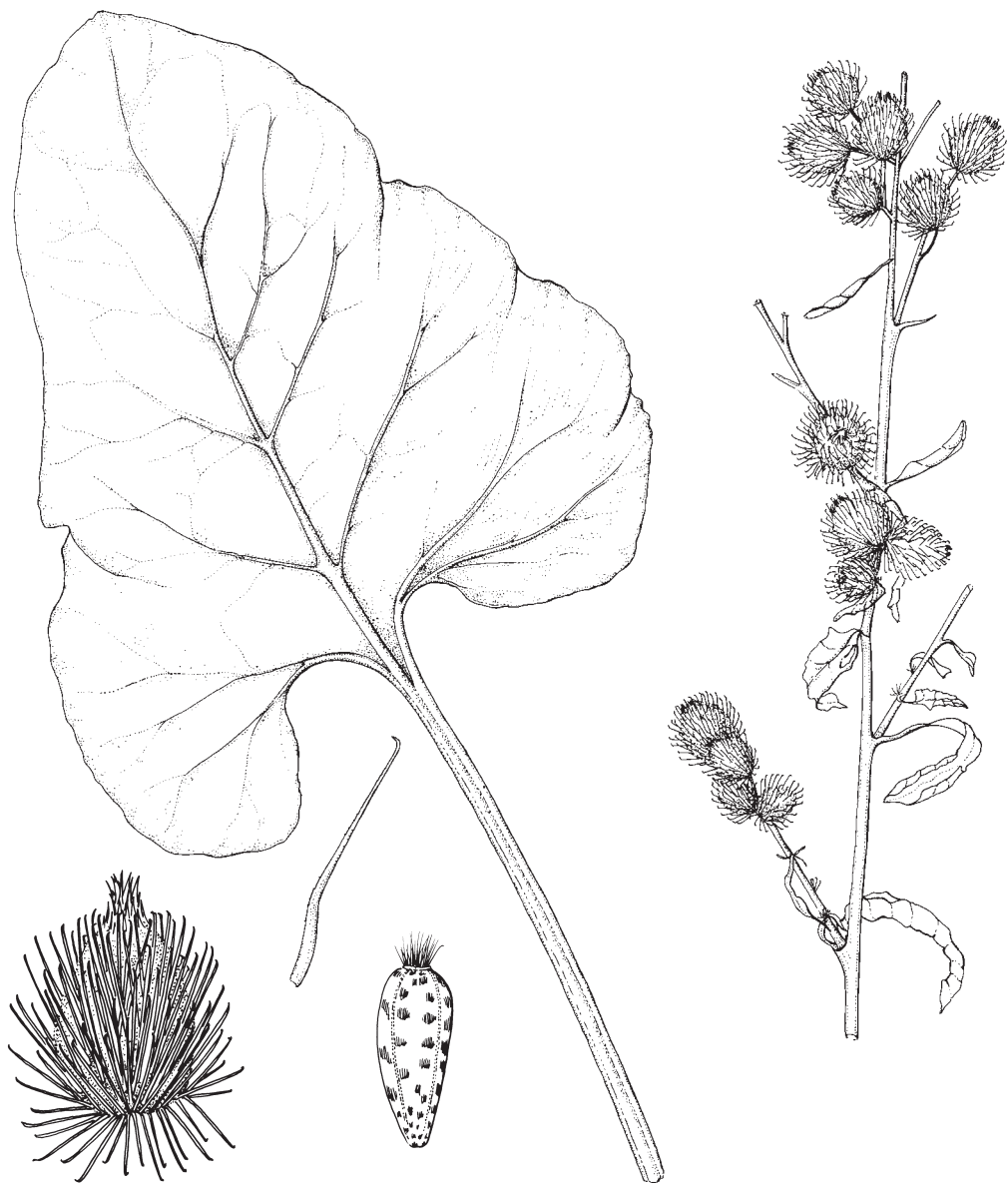
Observaciones: Era un sustituto del chicle que se usó en períodos de escasez. “Decíamos que era chicle, como no había otra cosa” (Robledondo).

Con el nombre vulgar de pata de perro se han citado en Badajoz como comestibles otras especies de este mismo género (*A. integrifolia* y *A. laxiflora*). De ella se comía el tallo pelado y crudo como entretenimiento.

En Murcia y Alicante utilizan el látex de esta planta en la elaboración de visco o liga para cazar pájaros y goma para pegar (RIVERA & OBÓN, 1991).

Nombres vulgares en Madrid: *lampazo* (Gargantilla del Lozoya, Pinilla del Valle), *lampazgo* (Buitrago, Montejo de la Sierra), *hierba de los pegotes* (Villavieja de Lozoya), *pegoterías* (Canencia), *hojas de lobo* (La Acebeda), *verdolobo* (Olmeda de las Fuentes).

Otros nombres vulgares: bardana, penca silvestre, lampazo menor; bordolobo, gordolobo, guardalobo, verdolobo, ceones, ciones (Albacete).





Descripción: Hierba bienal que durante el primer año forma unas enormes hojas basales sostenidas por largos pecíolos huecos y en el segundo alarga el tallo principal y echa flores y frutos. Tanto los acanalados pecíolos de las hojas basales como los tallos presentan unas líneas purpúreas dispuestas longitudinalmente, alternando con otras verdosas, todo cubierto de pelitos cortos. Hojas de color verde oscuro por el haz y blanquecinas por el envés. Flores de color rosado o purpúreo, agrupadas en cabezuelas de 1,5 a 2 cm de diámetro, rodeadas por unas espinas endebles con las puntas recurvadas hacia atrás. Florece en verano.

Habita en lugares nitrificados, donde abundan restos humanos o animales, cercanías de poblaciones, apriscos, al pie de los muros, con preferencia en las umbrías. **Se distribuye** por

casi toda Europa, norte de África y oeste de Asia.

Uso alimentario. Se trata de una verdura consumida tanto cruda en el campo como después de un cocinado previo. La **parte aprovechable** es el pecíolo y nervio central de las hojas basales, las hojas basales enteras y los tallos. Las hojas basales se **recolectan** antes de que comience a salir el tallo florífero, es decir, en invierno o inicio de la primavera. Cuando empiezan a salir es cuando están más tiernas. **Preparación:** Aunque han sido escasos los testimonios sobre el consumo de esta especie, una de las formas más frecuentes de comerla era en crudo. Así lo hacían en Olmeda de las Fuentes, donde al parecer había la costumbre de consumir esta planta en una romería que se celebraba el Lunes de Pascua (últimos días de marzo o comienzos de

abril) en la iglesia de Valmores. Según nos cuentan en ese lugar había una estupenda alameda de olmos en la que abundaba esta especie. Se cortaban las hojas basales y se pelaban, es decir, se les quitaban la parte verde (limbo) y la epidermis de la penca. Cuando están tiernas se pelan mejor, “salen las tiras solas”. Se les echaba sal, si se tenía, y se comían con o sin pan. Tiene un sabor algo amargo, por lo que dicen que abría el apetito y que no era una planta que gustara a todo el mundo.

En Villavieja también nos dijeron que se podía comer el tallo que echa cuando va a florecer, pelado y en crudo.

Otra forma de consumirla era tras un cocinado previo. Mientras que en La Acebeda la hoja se pelaba, dejando el pecíolo y el nervio, que se rajaba y se lavaba para después cocinarlo, en Buitrago dijeron que se comía la hoja entera, quitándole un poco las hebras del pecíolo y picándola antes de cocinarla. En ambos lugares dijeron que, como amarga un poco, era conveniente tirar el primer agua. Después de cocidas se rehogaban o se guisaban de cualquier otra manera. En Buitrago dijeron que esta planta se consumió sobre todo en los tiempos del hambre, en la Guerra.

Observaciones: Su uso alimentario ha sido también referido en las Sierras de Alcaraz y Segura (Albacete). Allí las hojas peladas o pencas se cocían para que se les fuera el amargor y luego se echaban al puchero o cocido.

En Pinilla del Valle nos dijeron que utilizaban las grandes hojas de esta planta para proteger del sol y la desecación a las plantas de tomate el día que se trasplantaban. Se dice que las hojas de esta especie pueden llegar a ser las de mayor tamaño de entre todas las especies vegetales europeas. Nosotros cogimos unas en Villaconejos que llegaron a medir 90 cm de longitud, de los cuales 50 cm eran de limbo y 40 de pecíolo.

Las cabezuelas se denominan vulgarmente pegotes o amores porque se pegan con facilidad a la ropa o al pelo, por lo que eran utilizadas con



frecuencia por los niños para jugar (La Acebeda). El “velcro”, tan utilizado en la actualidad como método de unión desmontable de tejidos, no es más que una imitación de este mecanismo de dispersión de frutos que se presenta también en algunas otras especies vegetales.

Esta especie se cultiva como verdura en Japón. Allí comen sus raíces, cortadas en tiras y cocidas en salsa de soja. En algunas regiones de Inglaterra todavía es popular una cerveza elaborada dejando fermentar el cocimiento de su raíz (PHILLIPS, 1994).

Bidens aurea (Aiton) Sherff

Compuestas

Nombres vulgares en Madrid: *té* (Buitrago, Olmeda de las Fuentes), *té moruno* (La Acebeda).

Otros nombres vulgares: té de huerta, té americano, té castellano.



Descripción: Planta herbácea perenne, con un sistema de rizomas o tallos subterráneos muy desarrollado, lo que le hace ser tremendamente invasora en terrenos con suficiente humedad. Hojas de color verde oscuro, lanceoladas y con el margen aserrado. Flores agrupadas en cabezuelas con 5 grandes lígulas de color amarillo en la zona central y blanco en la zona apical. Florece en otoño.

Habita cultivado en huertas y asilvestrado en lugares húmedos como bordes de acequias o ríos. **Se distribuye** por casi toda la Península, pero es más frecuente en la mitad oeste.

Uso alimentario: Esta planta se utiliza para elaborar infusiones digestivas. La **parte aprovechable** son las hojas y tallos, tanto con flores como sin ellas. Se **recolectan** cuando la planta está alta, para algunos cuando está en flor, allá por el otoño. **Preparación:** Los tallos con o sin flores se dejan secar a la sombra, después se pican bien y se guardan en algún frasco hermético. Se toma en infusión después de las comidas o en cualquier momento (Olmeda de las Fuentes).

Observaciones: Esta especie ha sido introducida desde América Central, aunque no se conoce muy bien su historia. Hoy se usa en gran parte de España (Galicia, Extremadura, Castilla-León, Andalucía); se cultiva en huertas y también se encuentra asilvestrado en sitios húmedos. Como ya dijimos anteriormente, se trata de una especie invasora; “no hay quien lo descaste” (Buitrago).

La infusión o cocimiento de la hoja da un té con una coloración similar al té negro común (*Camellia sinensis*, hojas fermentadas secas). Además de su uso como infusión digestiva, se le atribuyen otras propiedades medicinales, contra la incontinencia urinaria (Olmeda de las Fuentes), para los nervios (Lugo), “para el dolor de barriga” o estomacal (Badajoz), para cualquier dolor (Segovia), o para adelgazar (Córdoba).

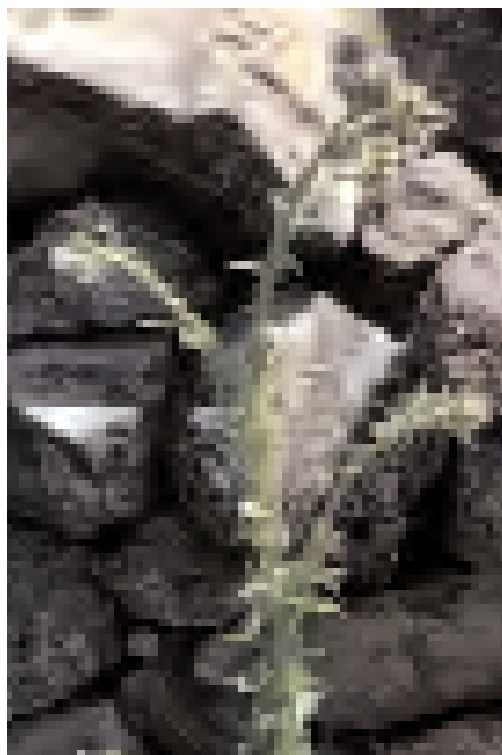
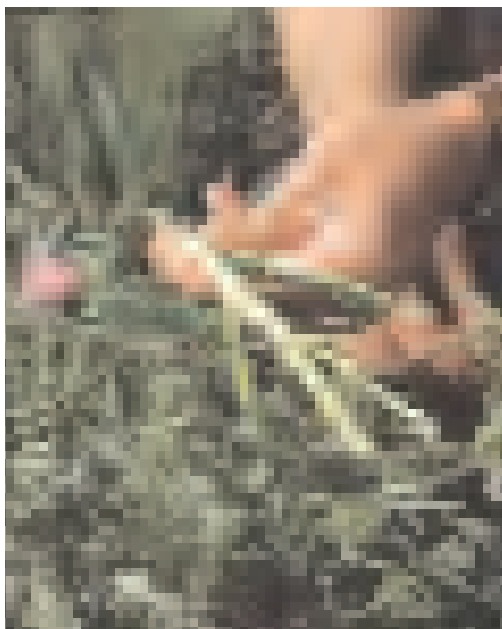


Nombres vulgares en Madrid: *cardo* (Galapagar, Los Santos de la Humosa), *cardo de la alegría* (Valdemaqueda).

Descripción: Planta de hasta más de 1 m de altura y tallos con alas espinosas. Las espinas son menores de 5 mm en su mayoría. Hojas con 4-6 pares de lóbulos también espinosos y con pelos poco densos con aspecto de telaraña por el envés. Flores purpúreas, rara vez blancas, agrupadas en cabezuelas cilíndricas u oblongas, con brácteas espinosas. Frutos hinchados, no comprimidos, con vilano.

Habita en bordes de caminos, lugares secos, en general nitrificados, a veces junto a pasos de ganado. **Se distribuye** por la región mediterránea y oeste de Europa.

Uso alimentario: Aunque no se trata de una especie muy usada, este cardo puede comerse crudo en ensalada o también como verdura co-



cinada. La **parte aprovechable** es el tallo pelado y las hojas basales. Se **recolectan** en la primavera, cuando están tiernos. **Preparación:** El tallo se pela y se come en crudo con sal (Los Santos de la Humosa). Las hojas basales se pelan como las del cardillo y pueden comerse cocinadas (Valdemaqueda, Galapagar).

Observaciones: En Badajoz se ha citado el uso comestible de otra especie del mismo género (*C. meoanthus*). Éste se come como el cardillo, rehogado, en el cocido con los garbanzos o en gachas, revueltos con harina de trigo.

Nombres vulgares en Madrid: *manzanilla* (Gargantilla del Lozoya, La Acebeda, Montejo de la Sierra, Pezuela de las Torres, Pinilla del Valle, Puebla de la Sierra, Valdemaqueda), *manzanilla amarga* (Buitrago, Canencia, Gargantilla del Lozoya, Villavieja del Lozoya), *manzanilla del campo* (La Acebeda).

Otros nombres vulgares: manzanilla romana.

Descripción: Hierba de hasta 30 cm, perenne, que rebrota todos los años de sus raíces rizomatosas. Hojas varias veces divididas, con segmentos casi lineares, pelosas. Capítulo que crece en el extremo de un escapo más o menos folioso, con lígulas blancas y flores tubulares centrales (flósculos) amarillas. Popularmente se dice que “la manzanilla amarga echa sólo una flor (en realidad inflorescencia) por cada mata”, a diferencia de la manzanilla dulce en la que los tallos florales están muy ramificados. Además, el receptáculo es macizo, mientras que en la manzanilla dulce es hueco.

Habita en lugares húmedos, a veces encharcados temporalmente, arenosos o arcillosos, con frecuencia en prados y cañadas algo húmedos, regueros, vaguadas. **Se distribuye** por el oeste de Europa, desde Gran Bretaña hasta la Península Ibérica.

Uso alimentario: Infusiones digestivas. La **parte aprovechable** son los capítulos o flores con el tallito correspondiente. Se **recolecta** durante el verano, en fechas variadas dependiendo de los diferentes lugares. En el mes de junio en Gargantilla de Lozoya, para San Juan (24 de junio) en Villavieja, de San Pedro (29 de junio) en adelante en La Acebeda, y a mediados de julio en Pinilla del Valle. Solamente en Pezuela de las Torres nos indicaron que se coge después del verano. En Pinilla del Valle dicen que hay que tener paciencia para coger manzanilla, porque hay que hacerlo grano por grano (se refieren a las cabezuelas). Antes la cogían para venderla. **Preparación:** Se seca en una criba, o colgada en manojos en un lugar fresco, y se toma en in-





fusión. A veces entra a formar parte de mezclas digestivas, como en la Puebla de la Sierra, donde se prepara con poleo e hinojo y se endulza con miel.

Es la manzanilla que se usa hacia la parte norte de Madrid, en la Sierra (Buitrago, Montejo de la Sierra, La Acebeda). En varios lugares se han quejado de que ya no se cría como antes

y que, por lo tanto, ya apenas se recoge. “Montones de manzanilla se han criado aquí, mucha manzanilla, mucha, mucha. Ya no se cría, no hay madres, ahora se ha apoderao el monte (el matorral) de las chortalas (zonas húmedas junto a los arroyos); ... ahora se ha llenado de bercoles (brecina, *Calluna vulgaris*)” (Puebla de la Sierra).

En Villavieja de Lozoya algunos cuentan que había que echar un número impar de cabezas a las infusiones para que tuviera mayor efecto contra los trastornos intestinales, aunque según otros había que tomarla en días nones.

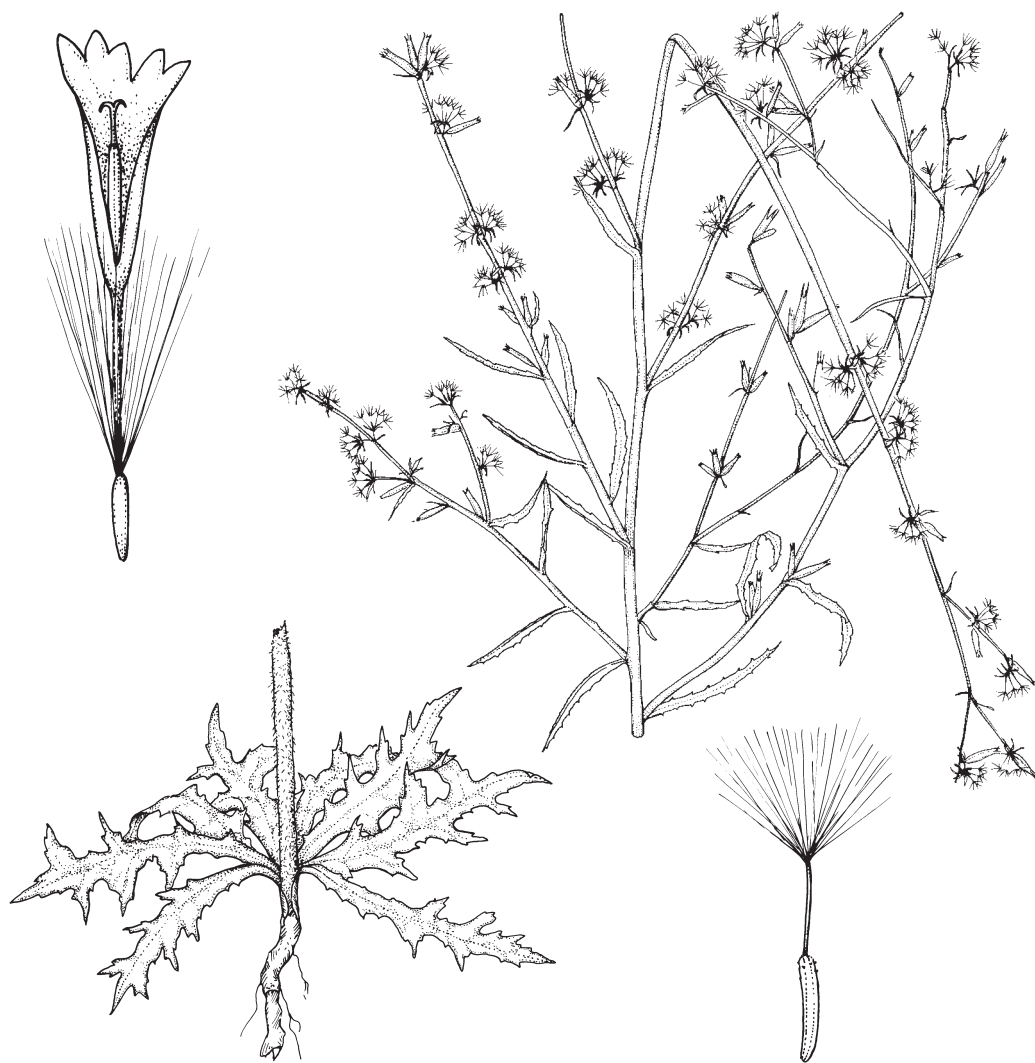
Observaciones: Es la manzanilla más apreciada en todas las regiones de España en donde vive, sobre todo en la mitad norte. Muy usada popularmente y de gran tradición terapéutica. En Segovia también era típico ir a recolectarla el día de San Juan, antes de que saliera el sol. Se utiliza en infusión contra cólicos, ya que regulariza las funciones del hígado e induce la secreción de bilis, o sea, es colagoga. Debido a sus principios amargos, abre el apetito. Tiene también acción carminativa, es decir, ayuda a eliminar los gases. La recogida de manzanilla, tradición en muchos pueblos de España, ha dado lugar a la denominación de manzanilleros en general a las personas que recogen manzanilla y además otras hierbas.

En Villavieja de Lozoya se usaba también para lavar los ojos cuando estaban malos y para aclarar el pelo y que se pusiera más rubio.

Otra especie llamada *gamarza* (La Acebeda), *magarza* (Ajalvir) o *manzanilla* (Robledondo), de nombre científico *Anthemis arvensis* L., es considerada en general como mala hierba, aunque algunos también la usan como manzanilla y la toman en infusión (La Acebeda, Robledondo). Sin embargo en Ajalvir cuentan que la magarza no la quieren casi ni los animales. “Las ovejas como tengan donde morder, la magarza no la quieren”. También en Villavieja dicen que no hay que confundir la manzanilla con la magarza.

Nombres vulgares en Madrid: *ajonjera* (Aranjuez, Cadalso de los Vidrios, El Atazar, La Acebeda, Robledo de Chavela, Rozas de Puerto Real, San Lorenzo de El Escorial, Villa del Prado, Villaconejos), *asonjera* (Patones, Torremocha), *sonjera* (Canencia, Villavieja), *lijonjera* (Brea de Tajo, Valverde de Alcalá), *achicoria* (Fuente el Saz de Jarama, Puebla de la Sierra), *escobas* (Galapagar, Gargantilla del Lozoya), *escobas de ajonjera* (Robledondo), *escobilla* (Fuente el Saz, Valdetorres), *escobillas* (Villavieja de Lozoya), *ajonjera común* (San Martín de Valdeiglesias), *ajonjera lechera* (Pinilla del Valle), *ajonjeras* (Villanueva de Perales), *ajunjera* (Robledo de Chavela), *jonjera* (Buitrago), *salmérón* (Pezuela), *tallos* (Cercedilla, Valdemaqueda), *pimpájaros* (Robledo de Chavela).

Otros nombres vulgares: achicoria dulce, lechuguilla, talleras (Albacete).



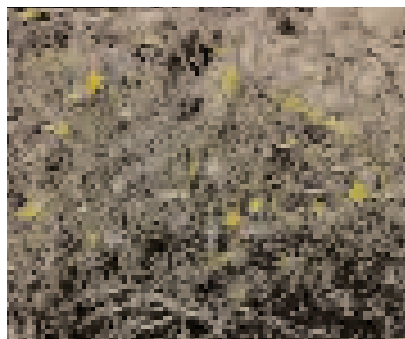


Descripción: Planta vivaz, con una roseta de hojas pegadas al suelo, que suele secarse cuando se desarrolla el tallo florífero. Estas hojas son lanceoladas, con el borde ampliamente dentado y con algunas espinitas de escasa consistencia, semejantes a las del diente de león (*Taraxacum* gr. *officinale*), pero con el nervio completamente lampiño. Tallo florífero de color blanquecino y con pequeñas espinas rígidas en su parte inferior, que después ramifica mucho y da unas ramillas de aspecto junciforme de color verde, con hojillas de forma linear, alargadas y estrechas. Flores amarillas reunidas en cabezuelas muy estrechas. Toda la planta, pero sobre todo las raíces y ramas tiernas, al cortarlas sueltan un jugo lechoso (látex), que al secarse se vuelve pegajoso.

Habita en los bordes de caminos, ribazos y taludes y en general en cualquier suelo removido o labrado, como barbechos y rastrojos. **Se distribuye** por toda España y gran parte de Europa, sobre todo hacia el sur, aunque llega hasta el norte de Francia.

Uso alimentario: La **parte aprovechable** pueden ser tanto las hojas basales como los tallos tiernos de floración, pero el aprovechamiento tradicional más típico eran los largos tallos blancos que salían antiguamente en los barbechos de los rebrotes de plantas que, probablemente al ser tapadas por la labor, crecían blanqueadas. Se **recolectan** siempre antes de que aparezcan los tallos floríferos, en general durante los meses de abril y mayo, dependiendo de las condiciones meteorológicas del año. Los tallos que se recolectaban en los barbechos se cogían cuando asomaban las puntas de las hojas. En ese momento se cortaba con un cuchillo la parte subterránea, lo más abajo posible, con lo que se conseguía una especie de espárrago blanco muy tierno y jugoso. Es importante recolectarla en sitios buenos, sobre todo los removidos, pues entonces sale más tierna. **Preparación:** La forma más habitual de consumo es en crudo, generalmente preparando ensaladas, con un sabor muy bueno a juzgar por lo dicho por nuestros informantes (Fuente el Saz, Valdetorres, Buitrago, San Martín de Valdeiglesias, Villavieja) y por experiencia propia. Sin embar-





go otros informantes nos han indicado que se comían previa cocción (San Lorenzo de El Escorial, Cadalso de los Vidrios).

Esta planta se ha consumido mucho antiguamente en la mayoría de los municipios visitados: “se ha comido mucho; mucho por capricho y mucho por necesidad. Que entonces estaban las tierras enhebrás, siempre con gente cogiendo eso” (Cercedilla).

Observaciones: Existen igualmente referencias de su uso en otras regiones españolas como Castilla-León, Castilla-La Mancha y Extremadura. En Segovia dicen que, para que estos brotes fueran más grandes y gordos y se blanquearan, se procuraba aporcar la tierra antes de que salieran, por lo que podría hablarse de “endivias autóctonas” (BLANCO, 1998). En Albacete dicen que a veces se comían también cocidas junto a las collejas y otras hierbas.

Otro de los usos de esta especie que aún continúa vigente en muchos pueblos es el de la fa-

bricación de escobas. Para ello se cortan las plantas después de la floración y se atan unas contra otras (Villavieja). Se obtienen unas escobas grandes, bastante resistentes, que antes se empleaban para barrer las eras (Robledondo, Torremocha, El Atazar), o bien cuadras y corrales (Villavieja).

El látex que desprende la planta, sobre todo por la raíz, se denomina ajonje (de ahí su nombre vulgar más usado) y con él se fabricaba liga para cazar pájaros. Para ello “se cocía junto con goma de una suela de zapato” (Torremocha) o bien “se mezclaba con aceite, resina de pino y otras cuantas cosas” (San Lorenzo de El Escorial).

En San Martín de Valdeiglesias nos contaron un refrán que hace referencia a la relación entre la época de su floración (verano) y la maduración de la uva de la variedad albillo: “Cuando la ajonjera está en flor, el albillo está maduro”.

También se ha empleado esta especie para alimentación del ganado: “cuando están chicas se las echábamos a los cerdos” (Robledo).

Nombres vulgares en Madrid: *achicoria* (Aranjuez, Buitrago, Canencia, Chinchón, Ciempozuelos, Patones, Robledo de Chavela, Valverde de Alcalá, Villaconejos, Villavieja de Lozoya), *achicorias* (Brea de Tajo, Valdequeda).

Otros nombres vulgares: camarroja, camarroya.

Descripción: Hierba perenne, cubierta de pelos cortos, con una potente raíz pivotante de la que todos los años en la primavera brota una roseta de hojas que en el verano florece y después se seca. Hojas basales, lanceoladas, profundamente dentadas hasta hacerse pinnatipartidas, con

dientes agudos; hojas superiores enteras o a lo sumo lobuladas, sésiles, que abrazan al tallo. Tallo florífero rígido, de hasta 1 m de altura y con recorrido zigzagante. Capítulos con todas las flores liguladas de color azul intenso, a veces blanquecinas.



Habita en terrenos algo nitrificados, frecuente en bordes de caminos, cultivos, eriales y pastizales sobre suelos algo húmedos. **Se distribuye** por todas las regiones y ambientes del mundo, por lo que es una especie cosmopolita.

Uso alimentario: Se trata de una verdura que se ha consumido mucho en los tiempos del hambre, después de la guerra, fundamentalmente cocinada, aunque también se ha comido cruda, bien directamente en el campo o en ensalada. La **parte aprovechable** son las hojas basales que se **recolectan** cuando están tiernas, antes de que aparezcan las inflorescencias.

Preparación: La forma de preparación más habitual de esta verdura era, como hemos dicho, cocinada. Tiene un sabor amargo, por lo que muchos la hervían y tiraban el primer agua: “con ello se le iba el amargor” (Buitrago, Aranjuez). Después se preparan “rehogadas como cualquier otra verdura” (Valdemaqueda), “con aceite de oliva y un ajo” (Aranjuez).

Aunque sabe un poco amarga, hay quien gusta de comerla en crudo (Aranjuez, Villaconejos, Valverde). Dicen que si se coge tierna y en su tiempo no sabe tan fuerte.

Otro de los usos que hemos registrado es como sucedáneo del café. “Las hojas secas, molidas, antes se mezclaban con el café” (Villaconejos).

Observaciones: Esta especie se ha consumido de la misma forma en otras regiones españolas. Además, en Jaén las hojas picadas se añadían al gazpacho y en Albacete se cocinaban acompañando a las collejas.

El uso de esta planta como verdura no nos debe extrañar, sobre todo si tenemos en cuenta que a esta misma especie pertenecen las endivias o achicorias de Bruselas, que no son más que variedades cultivadas para obtener cogollos blanqueados, es decir, forzados a brotar en la oscuridad para que no estén tan amargos. La escarola, que también es blanqueada en su cultivo, es otra especie de este mismo género (*Cichorium endivia*).



Igualmente ha sido cultivada y sigue siéndolo, al menos en alguna comarca de la provincia de Segovia, para obtener la raíz que, tras su desecación y torrefacción, constituye el conocido y saludable sucedáneo del café. Como sucedáneos del café también se han empleado raíces de otras plantas como diente de león (*Taraxacum gr. officinale*), escorzonera (*Scorzonera hispanica*) y remolacha (*Beta vulgaris*), aunque la que mejores resultados ha dado ha sido la achicoria.

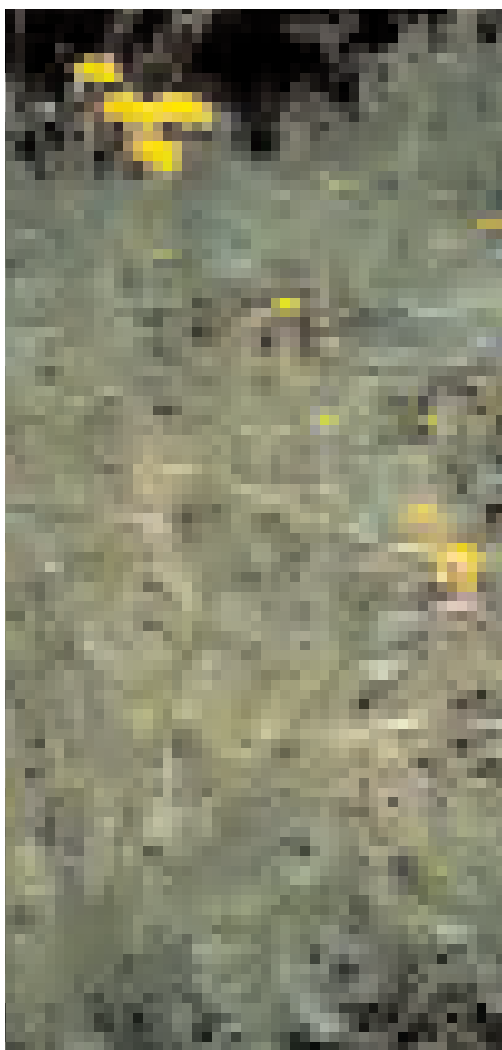
En muchos lugares la achicoria se consume, tanto en infusión como en ensalada, por sus propiedades medicinales, conocidas desde la antigüedad. En la actualidad se ha podido comprobar que tanto la raíz como las hojas contienen principios amargos que favorecen la digestión y las funciones hepáticas, son un suave laxante y tienen efectos beneficiosos contra arritmias cardíacas.

Por último, en muchos lugares se utilizaba también para alimentar a los conejos (Ciempozuelos, Chinchón, Valverde de Alcalá).

Nombres vulgares en Madrid: *achicorias* (Galapagar, Morzarzal), *lechera* (Navalcarnero).

Otros nombres vulgares: almirón (Córdoba).

Descripción: Hierba bienal, de 10 a 100 cm de altura, con jugo lechoso. Tiene una roseta de hojas basales pecioladas con el borde dentado, a veces profundamente, llegando hasta el nervio central, pero con el lóbulo apical de ma-



yor tamaño. Hojas superiores más o menos abrazadoras. Flores todas liguladas, de color amarillento, que se reúnen en numerosos capítulos, con las brácteas involucrales dispuestas en dos filas. Frutos con vilano, al menos algunos de ellos con pico. Florece desde mediados de primavera hasta principios de verano.

Habita en terrenos baldíos, herbazales y bordes de caminos. **Se distribuye** por toda Europa occidental y la región mediterránea.

Uso alimentario: Aunque con pocas referencias en la Comunidad de Madrid, esta verdura se consumía como verdura cocinada o cruda en ensalada. La **parte aprovechable** son las hojas basales, que se **recolectan** antes de la floración durante el invierno o principios de primavera.

Preparación: Después de lavarlas, se pican y se cuecen (Galapagar). Se pelan, dejando solamente el nervio de las hojas, y se cuecen (Morzarzal). Se comían crudas en ensalada, las hojas basales cuando están tiernas (Navalcarnero).

Antiguamente salía en los sembrados, y la labor que se daba la tapaba y blanqueaba, quedando así más tierna; “se quedaba blanquita, con unas hojas grandes” (Galapagar).

Observaciones: El consumo de esta especie ha sido citado de Extremadura. Allí se dice que se come cruda en ensalada o frita, pero cocida no, porque amarga, y es muy común comerlas fritas con ajoporro. Dicen que es similar a la acelga, de sabor dulce.

En Córdoba se utiliza como alimento para animales en general, especialmente conejos, cochinos y aves.

Nombres vulgares en Madrid: *lecheras* (Robledo de Chavela).

Otros nombres vulgares: trompera, hierba de las abubillas (Badajoz).

Descripción: Planta anual o perenne, 10-40 cm de altura, con todas las hojas situadas en una roseta basal, que desprenden un latex blanco cuando se parten. Hojas espatuladas, con el margen dentado o incluso divididas, lampiñas o con unos pocos pelos tiesos. Tallos florales con capítulos de hasta 1,5 cm de anchura, con todas las flores liguladas y de color amarillo.

Habita en pastos secos, brezales y lugares rocosos o arenosos. **Se distribuye** por toda la Península e Islas Baleares, así como por la mayor parte de Europa.

Uso alimentario: Es una verdura que puede consumirse cruda en el campo, tanto las hojas como los tallos, aunque la **parte aprovechable** que nos ha sido referida en Madrid son las agallas tiernas, abultamientos carnosos que se producen en los tallos como reacción a la picadura de un insecto. Se **recolectan** en la primavera y se consumen directamente sin ninguna **preparación**.

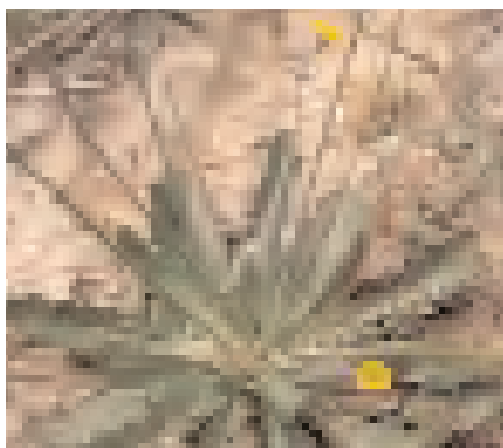
“En el tallo sale un cacho abultado y eso se comía”; “están muy tiernos, tienen mucha

agua” (Robledo de Chavela). Lo hemos probado y efectivamente tienen un sabor muy bueno y refrescante, parecido a la parte interna del tallo de la lechuga.

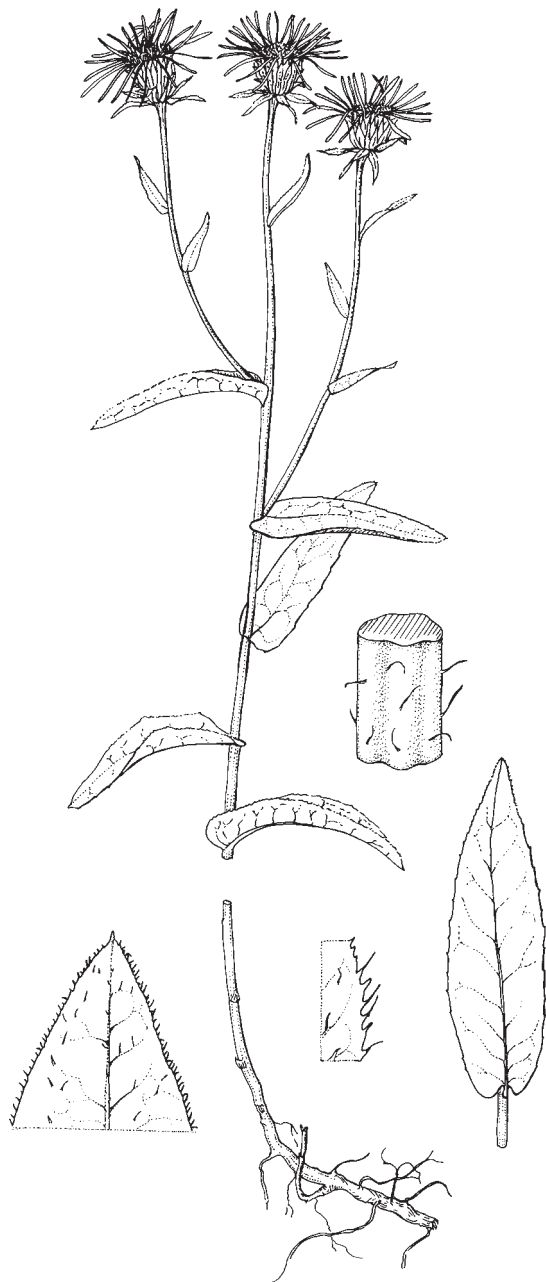
Observaciones: El consumo de la agallas de esta especie sólo nos ha sido referido hasta el momento en Robledo de Chavela, aunque este mismo uso alimentario también ha sido citado en Fuenlabrada de los Montes (Badajoz) y lo conocemos personalmente de San Vicente de Alcántara, en la misma provincia extremeña. Las agallas se producen cuando una pequeña avispa (*Phanacis hypochoeridis*) pone los huevos en el tallo florífero. Al contrario de lo que ocurre con otras agallas, que empiezan a formarse cuando emergen las larvas, en este caso el tallo comienza a hincharse alrededor de la puesta, antes de que los huevos hagan eclosión (CHINERY, 1988).

El nombre vulgar que le dieron le viene del latex o leche que desprende el tallo al cortarlo. “La llamábamos lechera, porque el tallo echa mucha leche”. Esta misma cualidad y por tanto el mismo nombre vulgar se le da a otras especies de compuestas también comestibles pertenecientes igualmente a la tribu *Lactuceas*, la misma a la que pertenece la lechuga.

Existe otra especie de este mismo género (*H. radicata*), con las hojas de mayor tamaño, más peludas y con los capítulos de mayor tamaño, que ha sido citada también como comestible en otras regiones españolas (Extremadura, Castilla-La Mancha, Andalucía) y que se conoce por los nombres de *peludos* (Badajoz), *colleja de prao* (Albacete), *almirón* (Córdoba). Según se cuenta, de ella se aprovechan las hojas y los tallos, que se consumen tanto en crudo como cocinados junto a las collejas.



Nombres vulgares en Madrid: *té* (Pinilla del Valle, Rascafría), *té de prado* (Pinilla del Valle).



Descripción: Planta herbácea perenne de hasta 60 cm, con tallos acostillados pelosos, algo ásperos. Hojas de tamaño variable, elípticas, agudas, de base acorazonada, abrazadoras del tallo en la base, el envés con nerviación reticulada, marcada, dispersamente peloso y margen denticulado. Capítulos amarillos con brácteas involucrales externas de 2 a 3 mm de anchura. Lígulas de 1 cm, que sobresalen mucho del involucre. Frutos lampiños.

Habita en bosques aclarados, herbazales y bordes de prados. **Se distribuye** por gran parte de Europa y en la Península Ibérica es más frecuente hacia el norte.

Uso alimentario: Esta planta se usa como digestiva. La **parte aprovechable** son las sumidades floridas, porción aérea de la planta en el momento de la floración, que se **recolectan** a comienzos del verano, finales de junio o primeros de julio. **Preparación:** Se hacen manojos que se dejan secar a la sombra, después se pica bien y se puede guardar en frascos herméticos. Cuando se está mal del estómago se prepara en infusión; para ello se echa un poco en agua hirviendo, se retira del fuego, se tapa y se deja reposar unos minutos.

Se toma “para hacer bien la digestión y cuando tienes el estómago un poco pesado”; “como tengas el estómago revuelto y te tomas un té de este, o devuelves o se te sienta”; “cuando hay alguien suelto” (Pinilla del Valle).

A veces lo mezclaban con un poco de poleo.



Observaciones: De momento, esta especie sólo nos ha sido referida en estas dos localidades del madrileño Valle del Lozoya. Por otro lado, tampoco hemos encontrado en la bibliografía ninguna referencia sobre su uso como planta digestiva, tanto dentro de nuestro país como fuera de él, por lo que puede tratarse de una novedad etnobotánica. “Es el té que se ha tomado aquí de toda la vida”, según nos refieren. En Cataluña han registrado el uso de esta misma especie, pero en aplicaciones externas, para tratar golpes y magulladuras, como una falsa árnica (MUNTANÉ, 1994).

Otra especie de este mismo género que se denomina árnica en algunos lugares de España es la *Inula montana*. En Pinilla del Valle vive en los afloramientos de calizas o alberos y, según nuestro informante, también se toma como té.



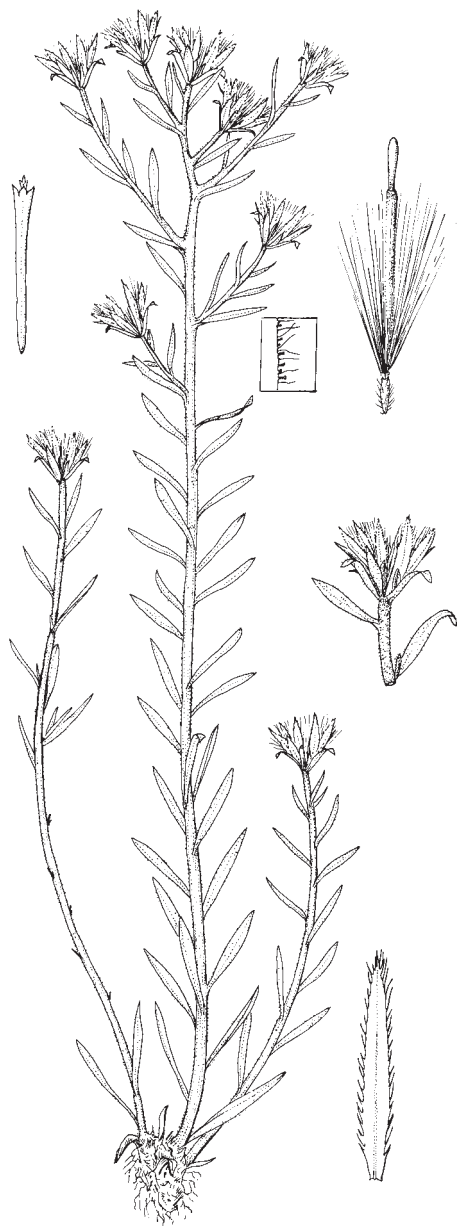
Nombres vulgares en Madrid: *té de roca* (Patones, Buitrago), *té de piedra* (Torremocha de Jarama), *té de ceño* (Patones).

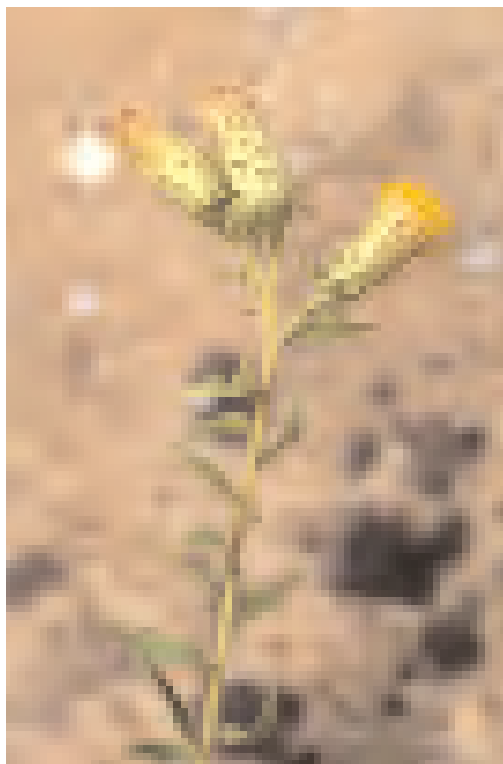
Otros nombres vulgares: té de monte, té de Aragón, té de peña, anapol, árnica.

Descripción: Planta perenne con una corta cepa leñosa de la que todos los años, en la primavera, salen numerosos tallos viscosos de 15 a 30 cm de altura. Hojas estrechamente lanceoladas, también con pelitos glandulares, que comunican a la planta la fuerte viscosidad que la caracteriza y a la que hace referencia el nombre científico. Dichas hojas son muy aromáticas y de sabor un poco amargo. Flores pequeñas de color amarillo, agrupadas en cabezuelas con brácteas lineares, también glandulosas. Frutitos vellosos, glandulosos en su extremo y con un vilano doble. En Madrid florece desde mediados de julio hasta primeros de septiembre.

Habita en las grietas y rellanos de rocas calizas y pedregales consolidados en exposiciones soleadas. **Se distribuye** por los países occidentales mediterráneos (España, sur de Francia, Marruecos) llegando hasta Sicilia como límite oriental.

Uso alimentario: La utilización más generalizada es como planta digestiva, contra digestiones pesadas, y como estomacal, para aliviar afecciones gastrointestinales (Torremocha, Patones, Buitrago, Pinilla del Valle). La **parte aprovechable** son las sumidades floridas, porción aérea de la planta en el momento de la floración, sin cortarla desde la base ni arrancar la planta de cuajo, para favorecer su rebrote y no esquilmar sus poblaciones. Se **recolecta** en el momento de la floración, o incluso algo antes de que se abran las cabezuelas, como aconseja Font Quer, pues en ese momento es cuando se le suponen más principios activos. A continuación debe dejarse secar a la sombra y después guar-





darlas bien cerradas, “porque si no se les va el aroma” (Buitrago). **Preparación:** La forma de aprovechamiento es en infusión o decocción, tomándolo después de las comidas, tanto en fresco como en seco. En cuanto a dosis de empleo, basta con una cucharadita de planta seca por cada vaso de agua o bien una ramita. Si la planta está recién cogida, esta infusión tiene color amarillo limón y es muy aromática. Después suele endulzarse con azúcar o con miel.

Observaciones: Es una de las plantas digestivas de mayor uso en muchas regiones españolas, especialmente en Cataluña y Aragón, aunque también lo es en la vecina provincia de Segovia. En algunos lugares, como Albacete y Segovia, se le atribuyen además propiedades para calmar los nervios, e incluso, en la provincia de Huesca, se tiene por antidepresiva.

Tan buenos son su aroma y sabor que en mu-

chos lugares lo toman incluso con leche en desayuno o merienda. Otros prefieren añadir un poco de anís, lo que según parece le da también un aroma muy agradable.

En Montejo de la Sierra nos hablaron además de otro té “que se cría en el monte” y se usa también de un modo similar. Se trata de otra especie del mismo género, la *Jasonia tuberosa*, que tiene una ecología muy diferente, pues crece en prados y vaguadas húmedas. El uso de esta especie ha sido también referido por BLANCO (1998) de Segovia, y por VILLAR & al. (1987) del Pirineo aragonés. Se distingue del té de roca porque sus cabezuelas tienen las flores periféricas liguladas, más largas que el involucre, y la cepa es mucho mayor, con una raíz muy engrosada, carnosa. Se dice que es similar al té de roca en cuanto a aroma y sabor, pero más basto, aunque según nuestros informantes de Montejo de la Sierra es de mejor calidad.

Mantiscalca salmantica Briquet & Cavillier **Compuestas**

Nombres vulgares en Madrid: *escobas* (Camarma de Esteruelas, Pezuela de las Torres, Valverde de Alcalá, Villamanta), *escoba* (Fuentidueña de Tajo, Olmeda de las Fuentes), *pan de pastor* (Santorcaz), *ajonjera botonera* (Pinilla del Valle), *saladilla* (Los Santos de la Humosa), *salmerón* (Pezuela de las Torres).

Otros nombres vulgares: cabezuela, escobas de cabezuela, escobillas, escobones.



Descripción: Planta herbácea perenne con tallos que, en la floración, alcanzan 1 m de altura o más; ramas endebles y sin hojas por arriba. Hojas basales pubescentes de hasta 25 cm, oblongas, pinnado-lobuladas. Hojas de los tallos floríferos linear lanceoladas u oblongas, algo dentadas o pinnatífidas. Capítulos solitarios característicos, de 2,5 cm de diámetro, con florecillas de corola purpúrea, rara vez blanca.

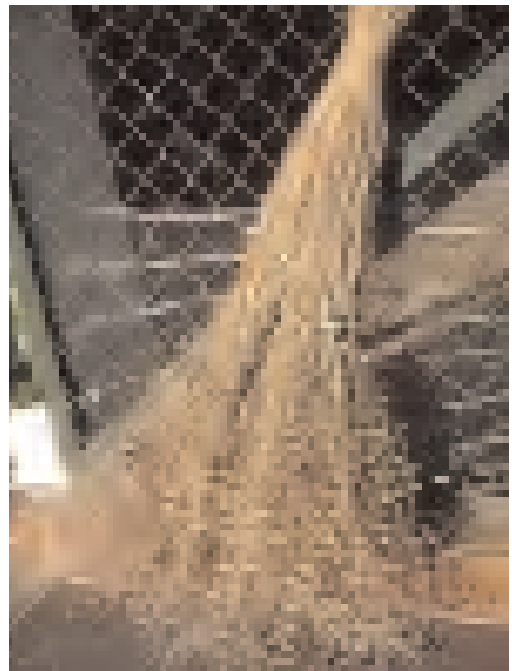
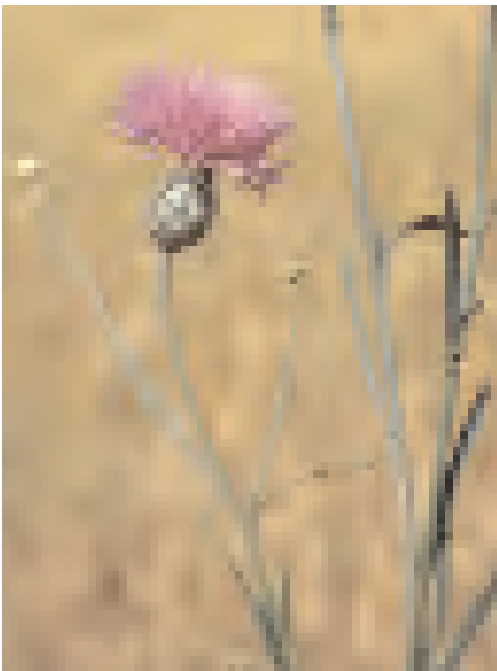
Habita en terrenos cultivados, bordes de caminos y lugares más o menos secos. **Se distribuye** por toda la región mediterránea. En la Península Ibérica falta en las regiones húmedas.

Uso alimentario: Verdura cruda en el campo, verdura cocinada. La **parte aprovechable** es tanto el pecíolo y nervio central de hojas basales como los tallos, que se pueden **recolectar** en primavera, por el mes de mayo, cuando la planta está tierna, antes de la floración. **Preparación:** En Los Santos de la Humosa nos contaron que se consumía el nervio de las hojas y el tallo, siempre que la planta esté tierna, en crudo

(ver fotografía). En Santorcaz, sin embargo, nos dijeron que se comían las hojas peladas como si fuesen cardillos, cocidas.

Observaciones: Su uso comestible ha sido citado también en Andalucía y Castilla-La Mancha. En Córdoba dicen que se echaba en los potajes.

Otro uso de esta planta, muy generalizado tanto en la Comunidad de Madrid como en otros puntos de España, es para la elaboración de escobas. Son las denominadas escobas de cabezuela, escobas botoneras o de botón y escobas de salmerón. Para hacer estas escobas se recogen unas cuantas matas, cuando ya se han secado en el campo, “se unían, se apretaban y se ataban con una cuerda” (Santorcaz). Luego, “para que hiciesen la forma y no chascasen antes de barrer había que meterlas en agua” (Fuente el Saz, Olmeda). Son escobas fuertes, grandes y sin palo, que se usaban para barrer las eras, los corrales y las calles. Se ha podido comprobar que, aunque menos que antiguamente, aún siguen usándose.





Nombres vulgares en Madrid: *manzanilla* (Ajalvir, Aranjuez, Valverde de Alcalá, Villamanta).

Otros nombres vulgares: manzanilla fina.

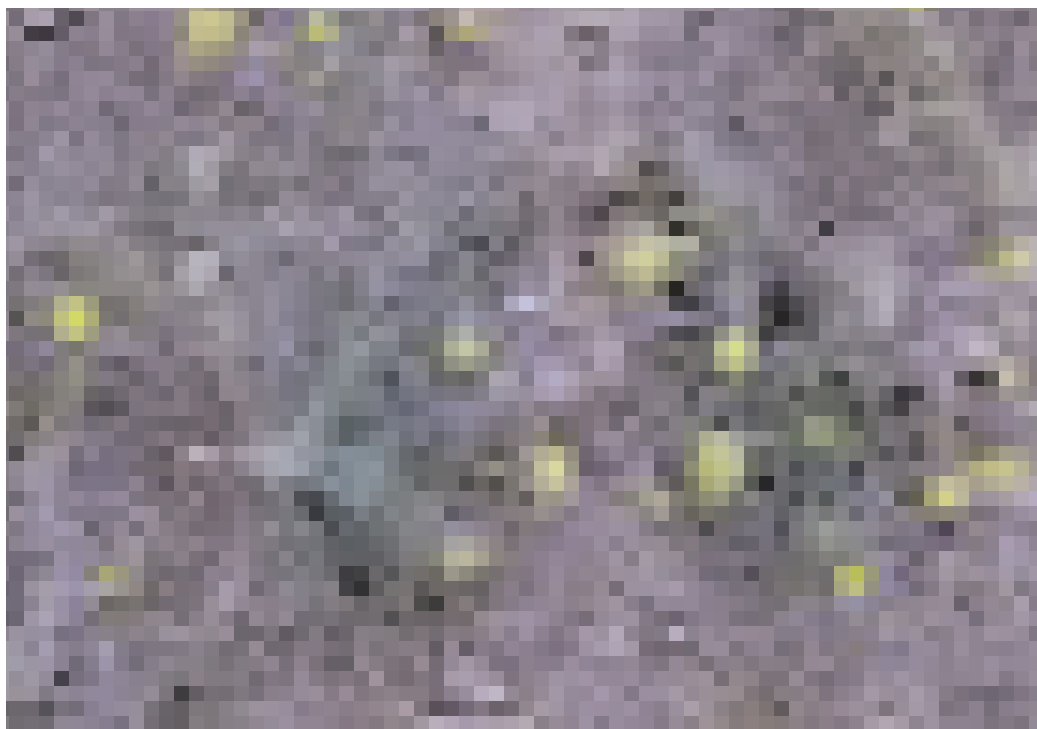
Descripción: Hierba anual efímera, con tallos pegados al suelo o de poca altura, y hojas divididas. Cabezuelas amarillentas, sin lígulas. Frutillos muy pequeños, de menos de 1 mm. Florece y fructifica muy tempranamente, a finales de invierno y principios de primavera.

Habita en lugares pisoteados y algo nitrogenados. **Se distribuye** sobre todo en la mitad sur de la Península Ibérica, pero también en Aragón y Navarra. Se extiende hasta el este de la región mediterránea por el norte de África.

Uso alimentario: Infusiones digestivas. La **parte aprovechable** son las flores, cabezuelas

amarillas que en realidad son un conjunto de florecitas o inflorescencias. Se **recolectan** a fines de invierno o comienzos de primavera, que es cuando florece. **Preparación:** Tras secarlas a la sombra en manojos o sobre papel de estraza, se guardan en tarros de cristal, para luego elaborar las infusiones.

En Aranjuez afirman que “es la manzanilla de aquí; esa chiquitita. La otra, la de pétalos blancos (en realidad flores liguladas o lígulas) no se utiliza por aquí”. También añaden que se recolecta en las puertas de las casas y que, para evitar que los perros las ensucien, tapan los rodiles grandes con un plástico, cuando está ya la flor casi para coger. En Villamanta cuentan que



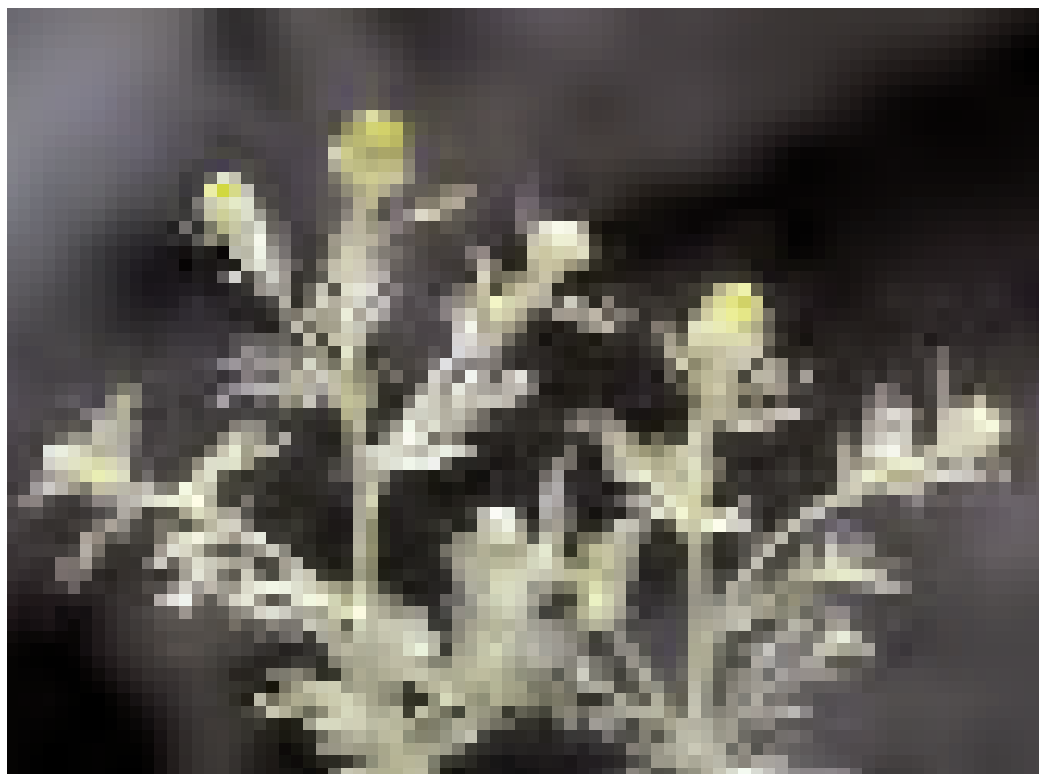
se criaba bastante manzanilla en el atrio de la Iglesia, “de esa que sale donde se pisa mucho”, pero que ya no hay desde que arreglaron el suelo y pusieron losa. También se encontraba en la puerta de la iglesia de Valverde de Alcalá. En Moralarzal la encontramos cultivada en un huerto, aunque traída del campo. Al parecer allí vive en las cañadas.

Observaciones: Se trata de una manzanilla muy fina, que fue herborizada por primera vez en los alrededores de la plaza de toros de Aranjuez por el sueco Löfning, discípulo de Linneo, que vino a España a mediados del siglo XVIII y recolectó muchas especies nuevas, de las que dio noticia por carta a su maestro. Muchas de ellas fueron incluidas en el libro *Species Plantarum*, publicado por LINNEO en 1753, que reunía todos los

conocimientos sobre especies vegetales de que se disponía en aquella época.

Otra especie próxima es *Matricaria discoidea* DC, parecida a la anterior, pero de mayor tamaño, con cabezuelas mayores, verdosas, y frutillos de más de 1 mm. Tiene las mismas propiedades que la manzanilla fina, pero en los pueblos del norte de Madrid, que es donde vive, se la llama magarza o gamarza y no se utiliza. Es una especie al parecer de origen americano, que vive en la mitad norte de la Península y sustituye a *M. aurea* en regiones más frías y húmedas.

El nombre de manzanilla proviene de manzana y se debe probablemente al aroma que recuerda algo al de estos frutos. El nombre latino genérico *Matricaria* alude a que estas plantas se utilizaban para las dolencias típicamente femeninas, como trastornos menstruales.



Matricaria discoidea

Nombres vulgares en Madrid: *manzanilla* (Brea de Tajo, Fuente el Saz de Jarama, Olmeda de las Fuentes, Rozas de Puerto Real), *manzanilla dulce* (Buitrago, Navas del Rey).

Otros nombres vulgares: camomila, camamila.

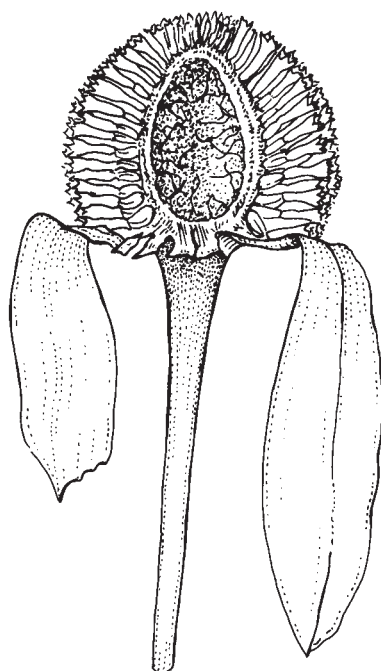
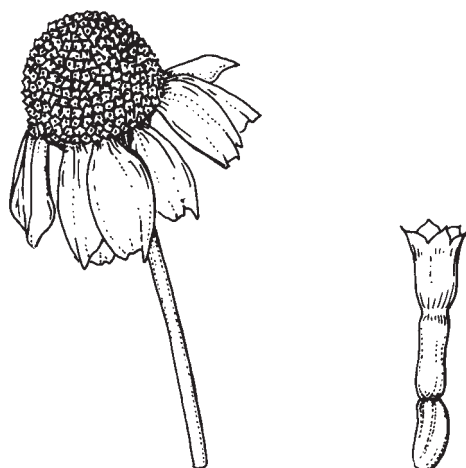
Descripción: Planta herbácea anual, de hasta 40 cm de altura. Hojas divididas, con segmentos lineares. Cabezuelas con flores interiores amarillas y las exteriores liguladas, o “pétalos”, de color blanco, generalmente inclinadas hacia abajo. El receptáculo es cónico y hueco en su interior. Florece en primavera.

Habita en campos de cultivo de secano, en barbechos sobre suelos sueltos y algo abonados. También aparece cultivada en huertas a pequeña escala, de donde se asilvestra fácilmente. **Se distribuye** por gran parte de Europa, Asia y norte de África.

Uso alimentario: Infusiones digestivas. La **parte aprovechable** son las cabezuelas o flores, que se **recolectan** en primavera, en abril o mayo. Se cortan las cabezuelas y se dejan secar extendidas a la sombra o en un lugar fresco. **Preparación:** En infusión o cocimiento de 1-2 minutos, echando una cucharadita por cada vaso de agua.

En Fuente el Saz, donde se encontraba silvestre o asilvestrada extensamente, consideran que ésta es la manzanilla buena. También la hemos encontrado sembrada en muchos huertos y más o menos asilvestrada, muchas veces al diseminarse las minúsculas semillas cuando la planta se deja secar en las ventanas o balcones. Por el contrario, según cuentan en Brea de Tajo, a veces si la siembras apostada no nace. Hoy día es cultivada extensivamente por empresas de plantas medicinales.

Es muy aromática, por eso una vez secas hay que tenerlas bien cerradas, “porque si no se les va el aroma” (Buitrago).



Observaciones: En Jaén, además de usarla como planta digestiva, entra a formar parte, junto con otras plantas, del licor denominado “risol”, consumido en los días navideños.

Se trata probablemente, junto con la manzanilla amarga, *Chamaemelum nobile*, de una de las plantas más usadas como infusión después de las comidas. Se toma contra molestias estomacales y vómitos; en este último caso se toma fría. Sirve para regularizar las funciones hepáticas. También calma los nervios, y por ello muchas personas toman una manzanilla antes de

irse a dormir, ya que combate el insomnio. Es buena contra la hipertensión arterial. Se usa como remedio para los ojos irritados o conjuntivitis, en baños oculares, por sus propiedades antisépticas.

También se utiliza para aclarar el pelo, y ponerlo más rubio. Extractos de camomila son usados contra parásitos del cabello (piojos). Contiene aceite esencial, uno de cuyos principales componentes es el chamazuleno, flavonoides y mucílagos.



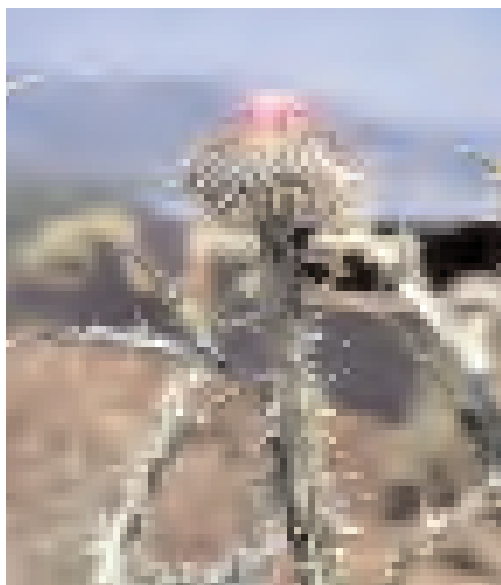
Nombres vulgares en Madrid: *cardo borriqueño* (Pinilla del Valle), *cardo borriquero* (Buitrago), *cardo ruso* (Galapagar), *ruso* (Galapagar), *alcachofa salvaje* (Canencia).

Otros nombres vulgares: alcachofa borriquera, manto de Judas.

Descripción: Hierba bienal de hasta 2 m de altura, muy ramificada, espinosa y cubierta toda ella de un tomento blanquecino. Los tallos presentan alas espinosas; las hojas son alternas, con indumento algodonoso, más abundante por el envés y borde con lóbulos triangulares acabados en espinas. Las flores son todas tubulares, de color púrpura claro, agrupadas en cabezuelas solitarias, terminales, rodeadas por brácteas espinosas estrechas, las inferiores recurvadas hacia abajo. Florece a principios del verano.

Habita en terrenos baldíos, bordes de caminos y carreteras, escombros, tierras cultivadas y huertas del norte y oeste de la provincia. **Se distribuye** por casi toda Europa.

Uso alimentario: Aunque con escasas referencias (Galapagar, Buitrago) este cardo ha sido ci-

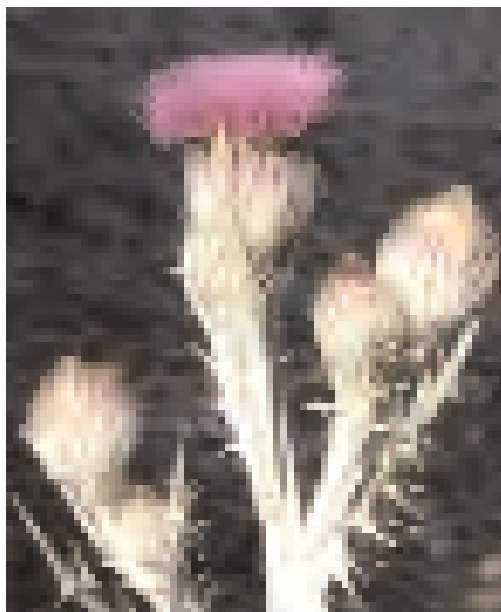


tado como verdura cocinada. La **parte aprovechable** son los pecíolos y nervio central de hojas basales que se **recolectan** cuando la planta está tierna, antes del fuerte crecimiento previo a la floración, es decir, en la primera mitad de la primavera. **Preparación:** Antes de cocinarse es preciso pelar las hojas de la misma forma que se hace con el cardillo.

Observaciones: Haciendo referencia a lo muy espinosa que es esta planta, en Pinilla del Valle dijeron, en tono de broma, que se utilizaba contra las escoceduras: “se le ponía a uno entre las piernas para que no te rozaras”.

El nombre vulgar de “alcachofa salvaje” que utilizaron en Canencia es debido a su relativo parecido con dicha especie cultivada.

Otra especie de este mismo género, *Onopordum nervosum* Boiss., denominado popularmente *toba* (Olmeda de las Fuentes) o *cardincha* (Los Santos de la Humosa) ha sido también citada como comestible. En este caso, la **parte**



Onopordum nervosum



Onopordum nervosum

aprovechable son tanto los tallos como los pecíolos y nervio central de hojas basales, que se **recolectan** cuando la planta está tierna, en la primera mitad de la primavera. **Preparación:** Tanto el tallo como las hojas se deben pelar antes de consumirse. Luego se pueden comer en crudo (Olmeda de las Fuentes, Los Santos de la Humosa).

Esta especie ha sido también citada como comestible en Sierra Mágina, Jaén (MESA, 1996). Se consumen las hojas y tallos, después de haberlos pelado, tanto en crudo como cocinados. Parece haber sido un recurso alimenticio utilizado en períodos de escasez.

También se han referido como comestibles otras dos especies de este mismo género. Las hojas y tallos pelados de *Onopordum macracanthum* se han consumido, tanto en crudo como cocinados, en Almería (MARTÍNEZ LIROLA & al., 1997). *Onopordum illyricum* L. se ha consumido como verdura cocinada en la provincia de Albacete y se conoce como cardos toberos (VERDE & al., 1998). Allí se añadía al cocido o se cocinaba acompañando a las collejas.

Nombres vulgares en Madrid: *cardillos* (Aranjuez, Brea de Tajo, Buitrago, Camarma de Esteruelas, Cercedilla, Chinchón, Ciempozuelos, El Atazar, Fuente el Saz de Jarama, Fuentidueña de Tajo, Gargantilla del Lozoya, La Acebeda, Los Santos de la Humosa, Patones, Puebla de la Sierra, Robledo de Chavela, Robledondo, San Lorenzo de El Escorial, Santorcaz, Torremocha de Jarama, Valdemaqueda, Valdetorres de Jarama, Valverde de Alcalá, Villa del Prado, Villaconejos, Villamanta, Villarejo de Salvanes, Villavieja del Lozoya), *cardillo* (Ajalvir, Aranjuez, Brea de Tajo, Canencia, Galapagar, Los Santos de la Humosa, Pezuela de las Torres, Pinilla del Valle, Villanueva de Perales), *cardetes* (Chinchón).

Otros nombres vulgares: tagarina (Andalucía), cardo, cardo de comer, cardillo fino, cardillo real.

Descripción: Planta herbácea perenne, que desarrolla una gruesa raíz. Hojas basales en roseta, con un largo y grueso pecíolo, algo peloso y frecuentemente coloreado de rojo. El limbo es hendido, con marcas color verde claro y bordes algo espinosos. El tallo florífero puede alcanzar hasta 1 m y tiene muchas hojas esparcidas, rígidas, punzantes y sin pecíolo. Las cabezuelas, en realidad inflorescencias, están situadas en las axilas de las hojas y protegidas por fuertes espinas. Cada inflorescencia está constituida por florecillas en forma de lengüeta (lígulas) de color amarillo.

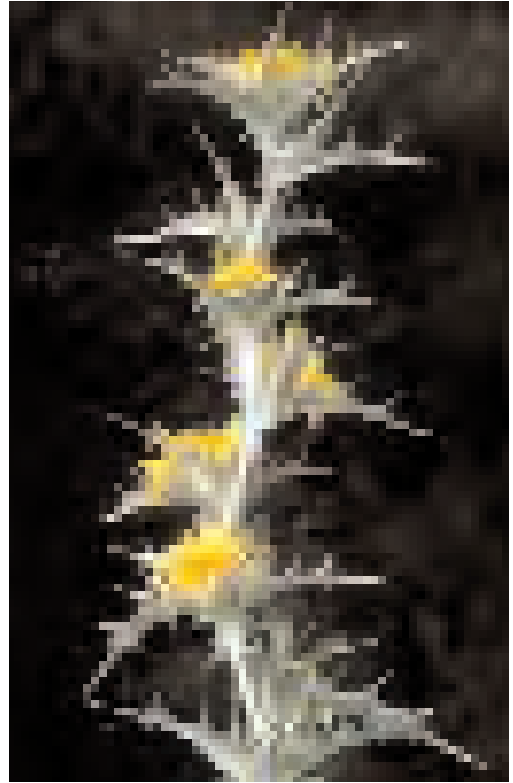
Habita en barbechos, lugares incultos, bordes de caminos, en general en lugares frecuentados por el hombre y los animales domésticos. Vive tanto sobre suelos ácidos como básicos, tanto arenosos como arcillosos, aunque prefiere y se obtienen mejores ejemplares en los primeros, siempre que tengan una cierta humedad. **Se dis-**



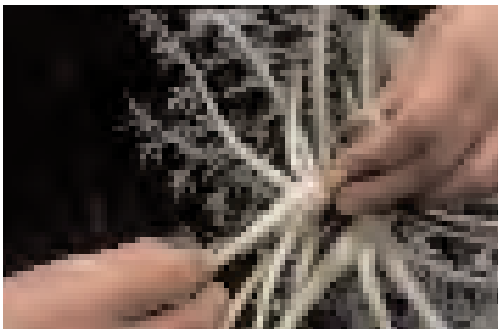
tribuye por todo el sur de Europa y norte de África, llegando hasta Turquía. En España se encuentra en la mayoría del país (incluyendo las Islas Canarias), aunque se hace más escaso hacia el norte.

Uso alimentario: Verdura cocinada. La **parte aprovechable** son las hojas basales, que se **recolectan** antes de que aparezcan los tallos floríferos, en general durante los meses de abril y mayo, dependiendo de las lluvias del año. Existe un refrán que dice: “Los de abril para mí y los de mayo para mi amo” (Patones). Se recolectan cortando la roseta de hojas con una azadilla, o en su defecto con un cuchillo, procurando que ésta quede entera, pero con cuidado de no profundizar demasiado, para no dañar mucho la raíz, que puede regenerar nuevas plantas. La raíz, que también puede comerse, al ser cortada emite un líquido lechoso característico.

Preparación: Antes de consumirlos deben pelarse, es decir, quitar las partes verdes de las hojas y dejar sólo el pecíolo y el nervio, lo que vulgarmente se conoce como penca. Esta operación se realiza con una cierta facilidad agarrando la roseta de hojas por abajo con la mano izquierda, mientras vamos pasando los dedos índice y pulgar de la mano derecha, desde dentro hacia afuera por los bordes del nervio hasta dejarlo pelado. Si se hace con decisión y con un poco de práctica, los pinchazos son mínimos. Una vez pelados, se lavan con agua para eliminar los restos de tierra, se cortan en trozos y se



cuecen en agua con sal. A continuación se suelen preparar de diferentes maneras. Una de las más frecuentes es rehogarlos con aceite de oliva y ajo para servirlos como acompañamiento de los garbanzos en el cocido (Villavieja, Buitrago). También están muy buenos salteados con jamón y un huevo duro, e igualmente en revuelto o tortilla.



Observaciones: Tradicionalmente su consumo se ha considerado de gente pobre, como ya escribe Cervantes en *El Quijote* (II, cap. XIII): “que yo no tengo hecho el estómago a tagarninas, ni a piruétanos, ni a raíces de los montes”. Sin embargo, hoy es, junto con la colleja, una de las verduras silvestres más apreciadas en casi toda España, de las que han sido consumidas por placer y no sólo por necesidad. Antes se vendían en mercados, pero incluso hoy en día se sirven en algunos restaurantes como plato exquisito y los hemos

visto comercializados en conserva en tiendas de *gourmet*. Por ello es, junto con la colleja y quizá alguna otra especie, una firme candidata para ser introducida en cultivo ecológico. Técnicamente su cultivo presenta pocos problemas, como hemos podido comprobar en los ensayos que hemos realizado en el IMIA (ver fotografía).

También es empleada como comestible en otros países mediterráneos, como Italia, Grecia y norte de África, donde son añadidos junto con los garbanzos en el cuscús.



Nombres vulgares en Madrid: *verbaja* (Brea de Tajo, Santorcaz, Valverde de Alcalá, Villaconejos), *teta de vaca* (Chinchón, Ciempozuelos, Torremocha), *tetas de vaca* (Buitrago, Fuente el Saz), *borrajas* (Los Santos de la Humosa).

Otros nombres vulgares: escorzonera (Albacete), tetillas de vaca (Córdoba).

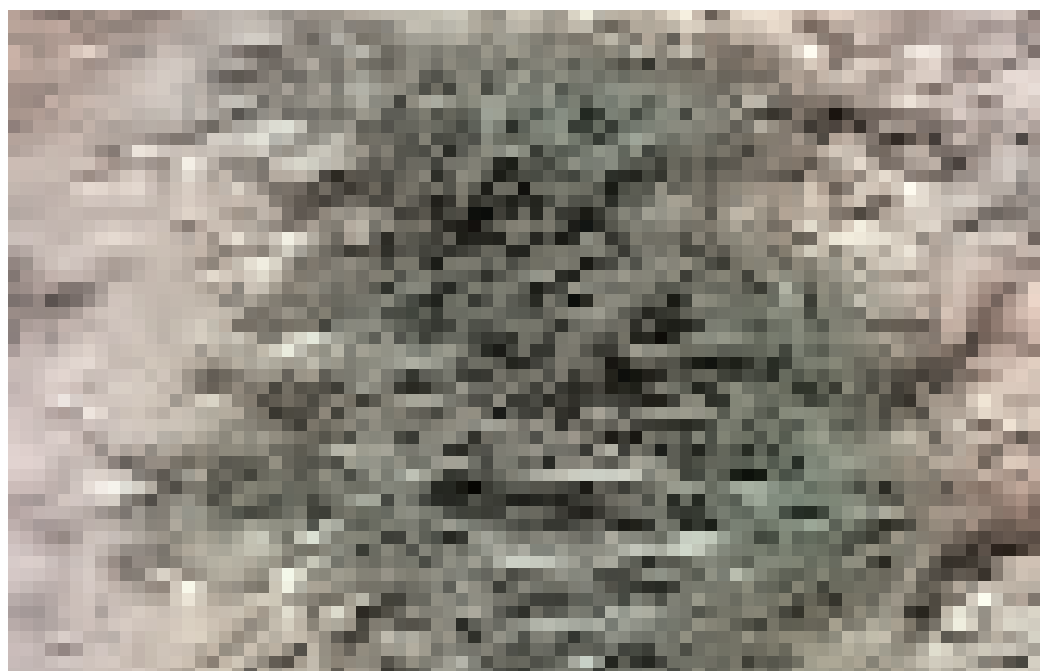
Descripción: Planta herbácea bienal, de hasta 50 cm. La raíz es gruesa y al arrancarla desprende, al igual que el resto de la planta, gran cantidad de látex blanquecino que al secarse se vuelve negruzco. El tallo está muy ramificado y porta gran cantidad de hojas pinnatisectas con folíolos más o menos lineares. Las flores son todas liguladas, de color amarillo y se agrupan en capítulos que se presentan en el extremo de los tallos.

Habita en barbechos, cunetas, y sitios herbosos, siendo más frecuente en suelos de naturaleza caliza. **Se distribuye** por la región mediterránea, centro y este de Europa y oeste de Asia.

En la Península Ibérica falta en las regiones más lluviosas.

Uso alimentario: Esta planta se consume generalmente en crudo, tanto directamente en el campo como en ensalada, aunque algunos la comen cocinada. La **parte aprovechable** es prácticamente toda la parte aérea de la planta, especialmente los tallos tiernos con hojas, aunque también la parte inferior de las inflorescencias. Se **recolecta** durante la primavera.

Preparación: Se arrancaba la planta entera, se quitaba la raíz y se comía en crudo, en el campo (Santorcaz, Chinchón). Algunos incluso preparaban ensaladas (Brea de Tajo, Santorcaz,





Valverde de Alcalá, Los Santos de la Humosa). Para ello “se pica todo el tallo con la navaja y se come en la ensalada” (Brea de Tajo). Otros lo que consumen en crudo es la parte inferior de las cabezuelas o inflorescencias a las que denominan tetas de vaca (Ciempozuelos, Torremocha, Buitrago, Fuente el Saz). En Santorcaz dijeron que también podía consumirse cocida.

Era una planta bastante apreciada como muestran las siguientes expresiones de nuestros informantes: “está buenísima” (Villaconejos); “he cogido y he hecho una ensaladita y da gusto” (Valverde de Alcalá); “para nosotros estaba buena” (Brea de Tajo). La hemos probado y efectivamente tiene buen sabor.

Observaciones: Existen también referencias de su uso alimentario en otras regiones españolas (Andalucía, Castilla-La Mancha). En Sierra Mágina (Jaén), dicen que las consumía mucha gente, aunque era más común entre los niños. En Carcabuey (Córdoba) era estimada como una de las verduras más finas.

Al igual que otras plantas de esta familia, concretamente de la tribu *Lactuceas*, la misma a la que pertenece la lechuga, al cortarla suelta un líquido blanquecino que se asemeja a la leche. Este líquido al oxidarse se vuelve oscuro y mancha las manos. Precisamente por dicha cualidad de soltar “leche” al cortarla, además de por la similitud entre su inflorescencia y la teta o pezón de la vaca, le venga probablemente uno de sus nombres vulgares más extendido.

Otra especie de este mismo género es la escorzonera o salsifí de España (*S. hispanica*) que, además de encontrarse silvestre por gran parte de la Península sobre todo en los terrenos calizos, se cultiva por su raíz comestible. Font Quer dice que se emplea como hortaliza dietética, que se recomienda para uso de los que padecen reumatismo, de los gotosos, hipertensos, arterioscleróticos, así como para todos cuantos no deben tomar féculas, como los diabéticos.

Según este mismo autor el nombre parece derivar de escuerzonera o hierba del escuerzo, sapo o víbora según lugares, por el uso de su raíz contra las picaduras de este animal.

Nombres vulgares en Madrid: *cardincha* (Brea de Tajo, Camarma, Fuente el Saz, Pezuela, Santorcaz, Valdetorres), *cardo borriquero* (Navas del Rey, Rozas de Puerto Real, San Lorenzo de El Escorial, Torremocha, Valdemaqueda, Villa del Prado), *cardo* (Cadalso, Fuentidueña, Olmeda de las Fuentes, Robledondo, Villamanta), *cardo blanco* (Los Santos de la Humosa, Navas del Rey), *cardancha* (Aranjuez, Chinchón), *cardinchas* (Ajalvir), *cardencha* (Patones), *escardancha* (Ciempozuelos), *cardo borriqueño* (Galapagar), *cardo de borrico* (Rozas de Puerto Real), *cardo santo* (Canencia), *penca* (Chinchón), *alcachofa* (Villarejo).

Otros nombres vulgares: cardoncha, cardancho, alcarcil borriquero (Jaén), escarciles (Albacete), alcauciles (Córdoba).

Descripción: Planta anual en nuestras condiciones climáticas, muy vigorosa. Hojas basales de gran tamaño, alabeadas, de color verde oscuro con extensas vetas blancas en las nervaduras, y con el borde espinoso. Inflorescencia o cabezuela similar a una alcachofa, aunque con fuertes espinas curvadas hacia abajo. Flores tubulares de color rosa o púrpura, con cinco estambres soldados. Frutos en aquenio de 6 a 7 mm, de color oscuro, con un vilano de pelitos simples y caedizos. Florece a partir de mayo.

Habita en lugares incultos, bordes de caminos, escombros y tierras removidas, por lo general en terrenos pedregosos. **Se distribuye** por casi toda España, escaseando algo hacia el Norte. Vive en gran parte de Europa, aunque es más frecuente en el área mediterránea.

Uso alimentario: Verdura silvestre, de la cual se pueden consumir distintos órganos. La **parte aprovechable** pueden ser tanto los pecíolos y nervios de las hojas basales, como el brote tier-



no pelado, el escapo (rabillo) o la propia inflorescencia e incluso las semillas. Se **recolecta** en diferentes momentos, según la parte a emplear. Las hojas basales se recolectan antes de que comience a salir el tallo florífero, es decir, en invierno o inicio de la primavera. “Como pinchaban mucho se cogían con guantes” (Ciempozuelos). Después se podía recolectar el brote tierno pelado, tallo que luego dará la floración, y algo más avanzada la primavera se puede consumir el escapo o rabillo de la inflorescencia o bien la propia inflorescencia inmadura. **Preparación:** Las hojas basales tiernas se pelan como el cardillo, dejando únicamente los pecíolos y el nervio central. Algunos las comen en crudo (Olmeda de las Fuentes, Aranjuez, Brea de Tajo), a veces con un poco de sal (Los Santos de la Humosa), aunque la mayoría las consumía tras una cocción previa. Luego se tomaba rehogado (Santorcaz, Valdemaqueda), o con un poco de aceite y sal o se echaba a las patatas (Santorcaz). También era bastante usual echarlo al cocido (Valdemaqueda, Cadalso de los Vidrios, Villa del Prado). “Estaba muy buena cogiéndola tiernecita. En los sitios con más beneficio (con mejor suelo y algo removido) salen más grandes” (Villa del Prado).

Otros lo que usan es el “tronco pelado”, brote que luego dará el tallo florífero. Se consume crudo directamente en el campo (Pezuela, Santorcaz, Brea de Tajo) o en ensalada (Chinchón). En otros lugares se come la parte alta del tallo florífero. Se pelaba y comía en crudo, denominándosele pámpanos de cardincha (Fuente el Saz, Torremocha de Jarama).

En algunos sitios aprovechaban las cabezuelas inmaduras. “Se le van quitando los pinchos con unos guantes y se queda un cogollito igual que el de la alcachofa, pequeñito, blanco. Eso en ensalada está de locura” (Aranjuez). Estas alcachofas se comían en muchos pueblos, generalmente los niños (Ajalvir, Camarma de Esteruelas, Valdeterres de Jarama, Galapagar, Valdemaqueda, Chinchón). Por último, en Galapagar nos dijeron que de niños comían también



los frutos. “Es una semilla como un piñoncito negro. Se comía como las pipas”.

Casi todos los informantes coinciden en que fue una verdura muy empleada en los tiempos del hambre, sobre todo a principios de los años cuarenta.

Observaciones: Esta verdura ha sido también empleada en formas similares a las encontradas en Madrid, en otras regiones españolas, habiéndose citado su uso en Andalucía y Castilla-La Mancha. En Córdoba citan además la preparación de las pencas rebozadas, así como el uso de la semilla para cuajar la leche.

Esta planta tiene propiedades medicinales, concretamente hepáticas. Según Font Quer, para combatir las congestiones del hígado se utilizan la raíz y el tallo, así como las hojas. Y por ello, dice, hay quien come sus pencas, tanto crudas, en ensalada, como hervidas, sea como simple verdura, sea para descongestionar el hígado.

Otros autores dicen que la parte que contiene mayor cantidad de principios curativos son las semillas. Éstas pueden usarse machacadas en decocción, por su efecto protector y de regeneración sobre las células hepáticas en casos de ictericia y como reforzante de la acción de desintoxicación del hígado, en enfermedades crónicas y envenenamiento (LAUNERT, 1982).

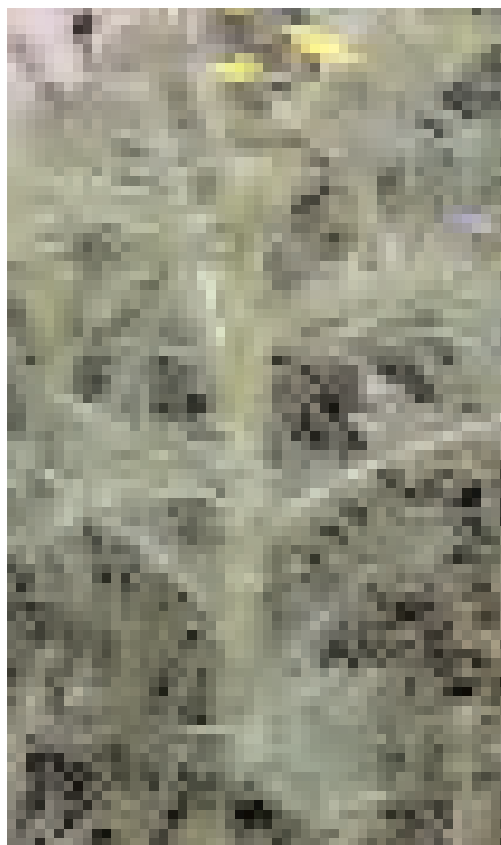


Nombres vulgares en Madrid: *cardo lechero* (Pezuela de las Torres, Santorcaz), *lechiterna* (Aranjuez, Brea de Tajo), *cerrajón* (Aranjuez).

Otros nombres vulgares: cerraaja, lechuguilla.

Descripción: Hierba anual que puede alcanzar hasta los 2 m de altura. Hojas lampiñas, generalmente pinnado-lobuladas o pinnado-divididas, con los lóbulos triangulares, dentados y con espinas muy finas. Hojas superiores en general con unas orejuelas en su base que abrazan al tallo. Cabezuelas con flores liguladas de color amarillo que antes de abrir muestran un involucre con forma semejante a las cúpulas de una iglesia rusa, bastante característico en las especies de este género.

Habita en general en sitios despejados, nitrificados y con algo de humedad, como huertos, bordes de caminos y acequias. **Se distribuye** por toda la Península, siendo una especie subcosmopolita.



Uso alimentario: Verdura cruda en ensalada, verdura cocinada. La **parte aprovechable** son las hojas basales y los pecíolos y nervio central de las hojas basales que se **recolectan** cuando todavía están tiernas, generalmente al final del invierno e inicio de la primavera. **Preparación:** Aunque esta especie no parece ser una de las más usadas tradicionalmente en la Comunidad de Madrid, hemos tenido algunas referencias. En Aranjuez nos contaron que se comía en

ensalada. Aunque nuestro informante nos dijo que su abuela procede de Murcia, y que quizá la costumbre de comer los cerrajones proceda de allí. También nos dijo que sabe algo amarga y que comiéndola tierna no pincha. En Santorcaz, nos dijeron que allí no se comían los cardos lecheros, pero que una vez vinieron unos andaluces que sí que los comían y se llevaron los que arrancó de su huerta para hacerse una ensalada. En Valdemaqueda, sin embargo decían que se comía cocido, después de pelarlo como el cardillo.

Observaciones: Efectivamente esta especie es comestible en otras regiones y tenemos referencias del consumo de sus hojas tiernas e incluso los tallos en ensalada, en Jaén, Córdoba, Albacete y Castellón. En Carcabuey (Córdoba) dicen que también se come cocinada en tortilla, hervida o en cocido.

En Santorcaz se recolectaban los cardos lecheros para dárselos de comer a los conejos. También dijeron que el ganado los come muy bien (cabras, ovejas).

Los nombres vulgares de cardo lechero y lechiterna hacen referencia a la leche (látex) que desprende esta planta al ser cortada. Esta cualidad la tienen todas las especies de este género y otros de la familia Compuestas pertenecientes a la tribu Lactuceas, a la que también pertenece la lechuga cultivada (*Lactuca sativa*) y en la que hay muchísimas especies comestibles.

Otra especie similar es el *Sonchus oleraceus*, el cual recibió las siguientes denominaciones: *lecheras* (Ajalvir, Fuente el Saz, La Acebeda), *cardos lechines* (Olmeda de las Fuentes), *lecherros* (San Martín de Valdeiglesias), *lechiterna* (Brea de Tajo). Se diferencia de *S. asper* en que sus hojas no tienen espinas o bien son casi inapreciables, y tienen un lóbulo terminal mayor que los laterales. También suele alcanzar menor altura. Es igualmente frecuente, quizás incluso más, en las huertas y ribazos de todo el país.

En San Martín de Valdeiglesias nos dijeron que ellos no las comían, pero que sabían que los

murcianos las comen muy bien, “es exquisita para ellos. Tal y como están, las lavaban y ya estaban comiéndoselas”.

La come bien el ganado (La Acebeda) y se le echaba a los conejos (La Acebeda, Olmeda) y cochinos (La Acebeda, Ajalvir).

En San Martín de Valdeiglesias decían que la leche que suelta vale para quitar las verrugas; dándose varias veces, terminan por desaparecer.

Comparte nombres y usos con la especie anterior en otras regiones españolas, aunque como ya decía Dioscórides en el siglo I d. C. “es más tierna y buena para comer, que la otra especie de sonco (*S. asper*), más agreste y espinosa”. Según Mattioli, siglo XVI, citado por Font Quer, “en Toscana, en primavera usamos de ellos las hojas y las raíces para comer en ensalada, las cuales, por estar todavía muy tiernas y dulces son muy agradables al gusto...”.



Sonchus oleraceus

Nombres vulgares en Madrid: *borraja* (Ciempozuelos), *blanquilla* (Brea de Tajo).

Descripción: Planta vivaz, con largos rizomas de los que en la primavera nacen nuevos brotes. Hojas de color verde azulado, con un grueso nervio central blanquecino y el borde lobulado y fuertemente espinoso. Flores liguladas de color amarillo, reunidas en capítulos sostenidos por cortos pedúnculos. Frutos en aquenio, sin alas.

Habita en suelos calizos, arcillosos o salinos. **Se distribuye** por el centro, este y sur de la Península, siendo una planta endémica de España, es decir, no se encuentra en ningún otro país del mundo.

Uso alimentario: Esta planta se usa como verdura que se consume cruda en ensalada. La **parte aprovechable** son los brotes tiernos que nacen desde las yemas subterráneas de los rizomas hasta que llegan a la superficie. Al crecer sin luz, no tienen clorofila y están blanqueados. Se **recolecta** al comienzo de la primavera antes de que se desarrolle la parte aérea. “Era un pimpollo blanco, porque no le había dado el sol. Una vez que ya salía, se ponía verde y duro y ya no valía” (Ciempozuelos). Para cortarlos es ne-



cesario excavar unos 15 o 20 cm. **Preparación:** Se lavan bien los brotes para quitarles la tierra, se trocean y se preparan en ensalada.



Observaciones: Aunque en la Comunidad de Madrid hemos tenido dos únicas referencias hasta ahora (Ciempozuelos, Brea de Tajo), sabemos que también se usa del mismo modo en algunos pueblos de Toledo, como Villanueva de Alcardete, y de Cuenca, como Horcajo de Santiago, conociéndose igualmente por el nombre de borraja.

Hay que aclarar que, aunque esta especie se denomina de esta manera, no tiene nada que ver con la verdadera borraja (*Borago officinalis*), verdura cultivada de la que se aprovechan las pencas de sus hojas basales, si bien asimismo se encuentra silvestre en gran parte de la Península.

Nombres vulgares en Madrid: *achicoria* (Ajalvir, Pinilla del Valle), *lechuguillas* (Santorcaz), *majitos* (Brea de Tajo), *pajito* (Villaconejos), *pajitos* (Aranjuez), *ajonjera de botón* (San Martín de Valdeiglesias), *pitones* (Santorcaz).

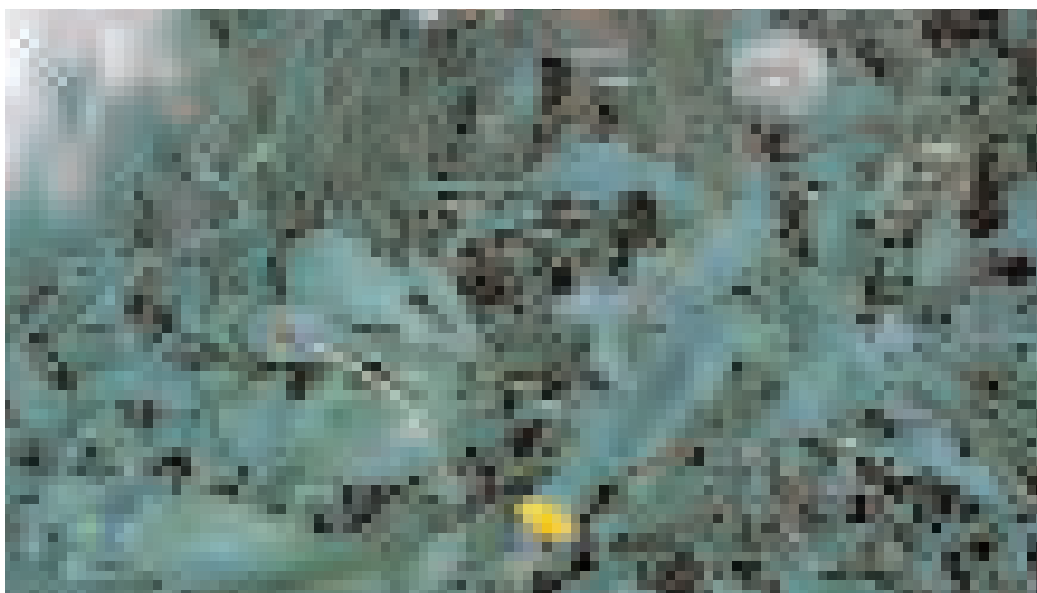
Otros nombres vulgares: diente de león, chicorias, lletsó (Castellón), chicoinas (Huesca).

Descripción: Hierba perenne, con potente raíz carnosa que cuando se corta echa una leche blanquecina. Hojas que se disponen en una roseta basal, con forma de obovada a ovado-lanceolada; a veces enteras pero generalmente dentadas, con los dientes desiguales dirigidos hacia la base, profundos, que llegan hasta el nervio; sin pelos o casi, a veces con algo de pelusilla en el nervio central. Las flores están agrupadas en capítulos solitarios en el extremo de tallos huecos de hasta 40 cm de longitud; todas tienen forma de lengüeta y son de color amarillo dorado; las externas presentan una banda pardusca por debajo. Infrutescencia globosa, formada por numerosos frutos (aquenios) con un largo pico, en cuyo extremo tienen un vilano, que los disemina por la acción del viento. Florece casi todo el año, a partir del otoño.

Habita en lugares herbosos, pastos, praderas, jardines, cunetas y terrenos incultos. **Se distribuye** por toda Europa.

Uso alimentario: Es una verdura que se consume cruda, tanto directamente en el campo como en ensalada. La **parte aprovechable** son tanto las hojas basales como los tallos o escapos que sostienen las cabezuelas florales. Las primeras se **recolectan** cuando están tiernas; para ello se cogen las hojas jóvenes, las que todavía suben un poco hacia arriba. Los tallos se recogen preferiblemente antes de que abran las flores.

Preparación: Las hojas y los tallos de esta planta son amargos, aunque esto depende de la planta y del momento. Según parece, hay unas plantas más amargas que otras (Brea de Tajo). Dicen que cortando las hojas y dejándolas du-



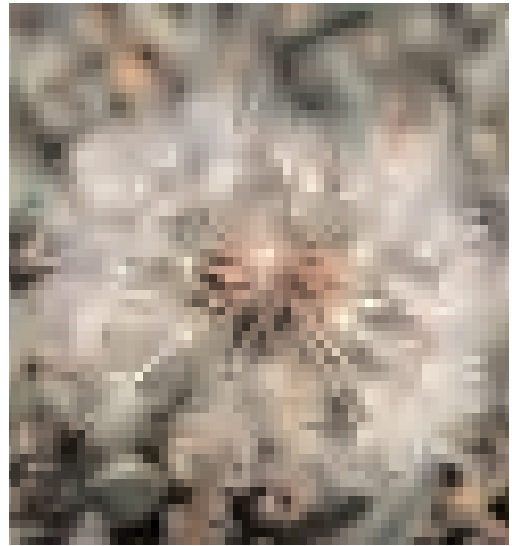
rante dos horas en agua fría se les va algo el amargor. Después pueden prepararse en ensalada.

Los tallos se consumían directamente en el campo sin ninguna preparación. En Pezuela de las Torres los llamaban canutos y se decía: “cuando salen los canutos (allá por enero o febrero), ya nadie se muere de hambre”. En Santorcaz los llamaban *pitones*, y se comían crudos por el campo: “Ibas por las eras, cogías un manojo de esos, y te lo comías. Hoy ya no se comen”. En Ajalvir, al tallito le llaman *churrāmama*. Dicen que “la abrían un poquito con la boca, y se iba enroscando. Luego, cuando se enroscaba, se la metían en la boca y se la comían”.

Observaciones: El consumo de las hojas crudas en ensalada ha sido también documentado en otras regiones españolas (Comunidad Valenciana, Castilla-La Mancha, Extremadura, Aragón) y es igualmente conocida en otros muchos países. En tierras valencianas constituye, junto a las cerrañas (*Sonchus* sp. pl.), uno de los componentes esenciales del “pastissets de brosses o verdura” (MULET, 1991). En algunas zonas de Extremadura preparan una especie de gazpacho a base de hojas picadas de diente de león. En cuanto al amargor de sus hojas, PIZARRO (1988) dice que lo pierden hacia finales de la primavera y en verano, mientras que VILLAR & al. (1987) indican que en Huesca, para disminuir su amargor, cubren la planta durante un tiempo con tierra o hierba.

Hay también otras especies de este mismo género con los mismos usos y propiedades, como por ejemplo *T. gr. erythrospermum* Andrzej Besser, que se diferencia por ser más pequeño (5-15 cm), tener los frutos de color rojo, púrpura o violeta. Esta especie se conoce por los nombres de teta de vaca o pitones en la Sierra de Alcaraz (Albacete), y allí comen “el canutillo de la flor”, en crudo directamente en el campo, además de la raíz cruda.

Otro uso alimentario de esta planta es la elaboración de bebidas, como sucedáneo de café. En Jaén cuentan que hacían una decocción con



“los tubillos”, escapos o pedúnculos de las inflorescencias; una vez secos, se colaba el líquido y se bebía como si fuera café. Sin embargo, era más generalizado el uso de las raíces desecadas y tostadas en infusión, al igual que se hacía con la achicoria (Extremadura, Castilla-La Mancha). Se usaba bien para sustituir el café o para mezclarlo con él.

Las raíces pueden consumirse cocidas. Contienen inulina como sustancia de reserva, en lugar de almidón, por lo que son apropiadas para la dieta de los diabéticos.

Esta planta es muy nutritiva, es rica en vitaminas A, C y sales minerales. De ella se han descrito múltiples propiedades medicinales. El tallo, tomado en infusión tiene propiedades diuréticas. Las hojas frescas o su infusión se ingieren como reconstituyente y para favorecer las digestiones. Además parece ser que estimula la secreción biliar y estomacal.

Finalmente, podemos añadir que los botones que forman las cabezuelas, antes de abrirse las flores, se comen encurtidos en vinagre y sal, al modo de alcaparras y alcaparrones (FONT QUER, 1990; SIMONETTI, 1991).

En Pinilla del Valle y en Ajalvir las llaman achicorias y antes se las echaban a los cerdos.

Nombres vulgares en Madrid: *Capsella bursa-pastoris*: *pajito blanco* (San Martín de Valdeiglesias), *pimpájaros* (Villaviciosa), *pan y quesito blanco* (Villanueva de Perales); *Diplotaxis catholica*: *barelos* (Villamanta), *pan y quesito amarillo* (Villanueva de Perales); *Raphanus raphanistrum*: *rábano* (Navas del Rey), *rabanillo* (Ajalvir), *pan y quesito blanco* (Villanueva de Perales).

Otros nombres vulgares: zurrón o bolsa de pastor (*Capsella*), devanaeras (Albacete, *Capsella*), jaramago (Badajoz, *Raphanus*).

Capsella bursa-pastoris Medicus

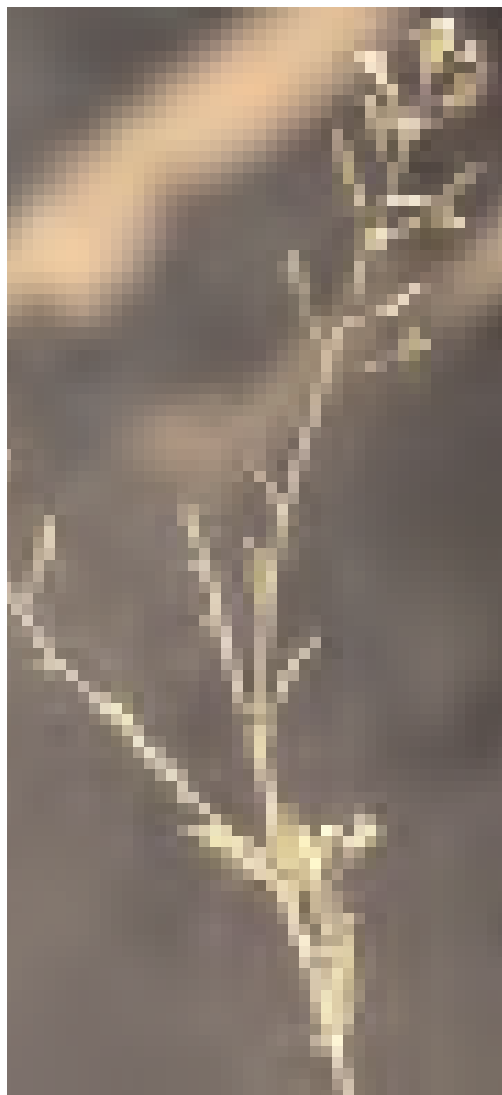
Descripción: Planta anual, de hasta 50 cm. Hojas basales en roseta pegada al suelo, de forma variable, aunque generalmente divididas. Tallos floríferos con algunas hojillas casi enteras y sin pecíolo. Inflorescencia en racimos terminales corimbiformes con flores pequeñas y de color blanco o rosado. Los frutos tienen una característica forma triangular invertida, escotada en el ápice, que recuerda al zurrón de un pastor; de ahí el nombre específico. Florece casi durante todo el año.

Habita en lugares secos, campos, bordes de caminos. **Se distribuye** por toda la Península y Baleares, más escasa en el norte; es una especie cosmopolita.

Diplotaxis catholica DC.

Descripción: Planta anual, con tallos de hasta 80 cm, más o menos foliosos, erectos. Hojas inferiores profundamente divididas con 3-6 pares de segmentos, de dentadas a pinnatipartidas y un segmento terminal mayor; las superiores, casi sentadas, enteras, lineares, o pinnatipartidas, con 1-2 pares de segmentos lineares. Flores amarillas. Frutos alargados y estrechos, generalmente erecto-patentes y con dos filas de semillas en cada uno de los lados.

Habita en lugares secos, campos de cultivo, bordes de caminos, al parecer preferentemente



Capsella bursa-pastoris

silicícola. **Se distribuye** por la Península Ibérica, principalmente en la mitad oeste, y norte de Marruecos.

***Raphanus raphanistrum* L.**

Descripción: Planta anual o perennizante, con raíz más o menos engrosada, de hasta 80 cm de altura. Hojas inferiores en roseta, pinnado-divididas, con 2-8 pares de segmentos laterales y otro terminal más grande. Flores también blancas, pero mucho mayores que en *Capsella* y con nerviación violeta en los pétalos. Frutos en silicua de hasta 6 cm, estriados y con constricciones transversales, acabados en un largo y estrecho pico sin semilla.

Se distribuye por toda la Península Ibérica y región mediterránea.

Uso alimentario: La **parte aprovechable** de las tres especies son las flores que se **recolectan** en la primavera y se comen directamente en el campo sin ninguna **preparación**.

En Villanueva de Perales nos contaron que, de muchachos jugando, comían en crudo las flores del pan y quesito, tanto del blanco (*Raphanus raphanistrum* y *Capsella bursa-pastoris*) como del amarillo (*Diplotaxis catholica*).

Observaciones: No hemos encontrado otras referencias del consumo de las flores de estas especies, aunque sí de las hojas de algunas de ellas y de otras crucíferas similares. En las Sierras de Alcaraz y Segura (Albacete) consumen las hojas de las devanaeras (*Capsella bursa-pastoris*), cocinándolas junto a las collejas y otras hierbas.

En Badajoz, en épocas de hambre, como después de la guerra, hacia 1940, se ha comido el jaramago (*Raphanus raphanistrum*). Se hacía un poco cocida con un ajo porro.

En Italia, con el nombre de rúcola, comen las hojas de varias especies de crucíferas, entre las



Raphanus raphanistrum

que, además de *Eruca vesicaria*, se encuentran *Diplotaxis tenuifolia* y *D. muralis*. Suelen comerlas crudas, en ensalada o añadiéndolas a las pizzas.

Las hojas basales de *Capsella* se pueden consumir en crudo en ensalada, pues, a nuestro parecer, tienen un excelente sabor. También hemos podido comprobar que las hojas de *Diplotaxis catholica* tienen un sabor muy delicado.

Rorippa nasturtium-aquaticum (L.) Hayek

Crucíferas

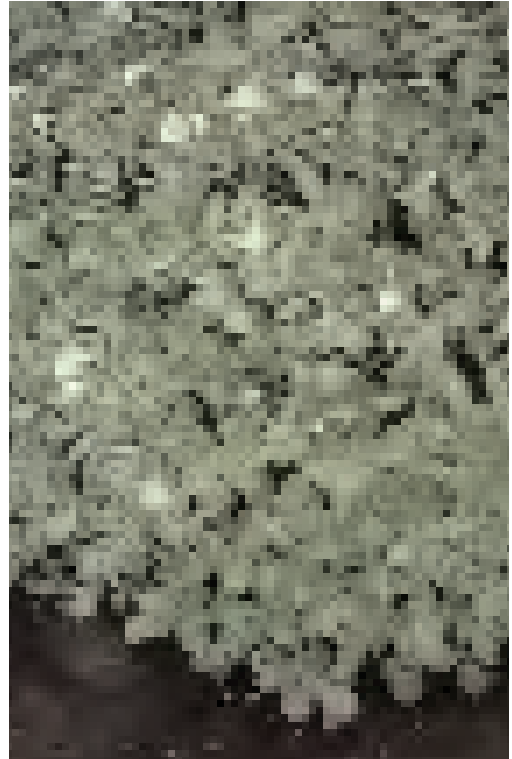
Nombres vulgares en Madrid: *berros* (Fuente el Saz de Jarama, Torremocha de Jarama, Robledondo, San Lorenzo de El Escorial, El Atazar, Patones, Villavieja de Lozoya, Rozas de Puerto Real, Navas del Rey, San Martín de Valdeiglesias), *berra* (Olmeda de las Fuentes).

Otros nombres vulgares: berro de agua, berro de fuente, berraza, berrera, mastuerzo de agua.

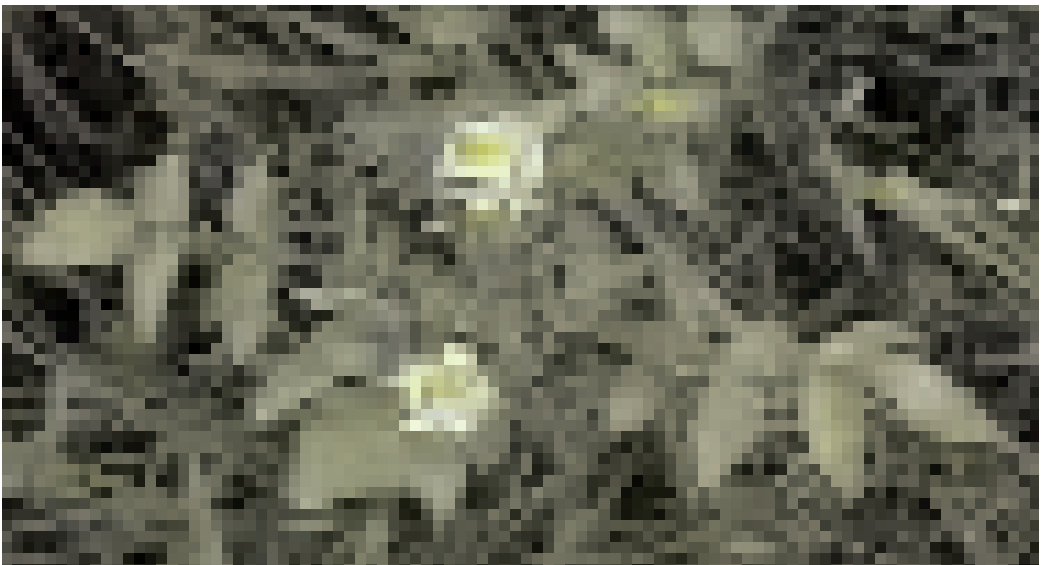


Descripción: Planta acuática perenne, de 10 a 40 cm de altura, lampiña, de tallos tiernos y algo carnosos, huecos y con raíces en los nudos. Hojas de color verde intenso o verdinegras, compuestas por 2 a 6 pares de folíolos laterales y otro terminal generalmente de mayor tamaño. Forma y tamaño de los folíolos bastante diferente, según se observen las hojas jóvenes (en el momento del consumo) o las cercanas a las primeras flores. Los folíolos de las hojas inferiores son más redondeados, sobre todo el folíolo terminal que, además, es mucho mayor que el resto. Sin embargo, los folíolos de las hojas cercanas a las flores tienen una forma más apuntada, lo que hace que se parezca mucho a otra planta acuática con la que a veces se confunde, la berra (*Apium nodiflorum*). Flores pequeñas, con cuatro pétalos blancos, a veces algo violáceos por abajo, agrupadas en ramilletes. Frutos en pequeñas vainas, con pedúnculos algo más cortos que las mismas y dos filas de semillas por cada lado. Florece de abril en adelante, hasta el verano en las zonas montañosas.

Habita en arroyos y acequias de aguas limpias, frescas, sin mucha cal o sales de yeso en disolución, manteniendo sus raíces y parte de sus ta-



llos sumergidos. **Se distribuye** por toda o casi toda la Península Ibérica e Islas Baleares.



Uso alimentario: Verdura cruda. La **parte aprovechable** son los tallos tiernos con hojas. Suelen **recolectarse** a finales del invierno y durante la primavera, siempre antes de la floración. **Preparación:** La forma más habitual de comer esta planta es cruda en ensalada, y así nos lo indicaron en todos los pueblos visitados. Tienen un sabor ligeramente picante, acentuándose el picor si se encuentran en sitios más secos o si están floreciendo. Después de limpiarlos bien se aliñan con sal, aceite y vinagre. En ocasiones se mezclan con otras verduras, silvestres como las corujas (El Atazar). Pueden igualmente emplearse como verdura cocida en la elaboración de sopas o cremas, aunque esta no parece ser la forma tradicional de consumo en Madrid.

Es una de las verduras silvestres que gozaba de mayor reputación. Se recolectaban e incluso se llevaban a la capital: “eran famosos los be-

rrros del Arroyo de los Nogales, se los llevaban a vender a Madrid” (Fuente el Saz). Su uso permanece relativamente vigente en la actualidad. El Parque de la Fuente del Berro, hoy casi en el centro de Madrid, indica que en otros tiempos se cogían berros en dicho lugar.

Observaciones: Es una de las especies silvestres de consumo más generalizado en prácticamente todas las regiones españolas. Generalmente se consume en crudo en ensalada, pero también cocido en sopa (BLANCO, 1995). También se consumen en otros países europeos, siendo los franceses grandes consumidores de berros. Allí se cultivan con frecuencia.

Muchos de los informantes aluden a la posibilidad de confundir el berro con la berra, berrera o berraza (*Apium nodiflorum*), planta también comestible de la familia de las umbelíferas, muy común, que crece en los mismos sitios que el berro.





Vendedor de berros

Para diferenciarlas claramente hay que fijarse en el folíolo terminal redondeado de las hojas jóvenes del berro y, durante la floración, en las flores muy distintas de ambas (en la berra son más pequeñas y agrupadas en umbelas esféricas axilares) y siempre por su sabor, bien distinto del de los berros. Debido probablemente a esta confusión popular entre ambas especies hay algunos que dicen que la berrera o berra es el mismo berro en flor, y que no se come porque pica mucho (Fuente el Saz del Jarama, Torremocha del Jarama, Patones, San Lorenzo de El Escorial), cuando en realidad la auténtica berrera no pica.

Como muchas otras plantas de la familia, el berro es rico en vitaminas (especialmente vitamina C) y minerales (sobre todo hierro), lo que ha hecho que fuera valorada desde antiguo tanto por su condición de planta alimenticia como por sus propiedades medicinales, concretamente por su virtud para combatir el escorbuto, provocado por la deficiencia en el organismo de vitamina C. No se recomienda abusar de ellos, porque pueden provocar irritación del estómago y de las vías urinarias. También se dice que, comidos en gran cantidad, pueden provocar el aborto. Nunca deben comerse los berros floridos o fructificados, porque son dañinos.

No deben recolectarse berros en lugares próximos a granjas de vacas u ovejas, pues en la super-

ficie de la planta pueden encontrarse quistes de *Fasciola hepatica*, un platelminto que parasita sobre todo a las ovejas, pero que puede transmitirse también al hombre. Conviene lavarlos bien y, cuando se tengan sospechas, dejarlos durante al menos media hora en agua con unas gotas de lejía de uso alimentario. Aunque es un problema serio, no es una enfermedad extendida.

Los berros se comercializan, tanto procedentes de cultivo como de la recolección de plantas silvestres. Sin embargo, en la actualidad están apareciendo en los mercados plantas envasadas con el nombre de berros, cuando en realidad no lo son. Se trata de *Barbarea verna*, especie de la misma familia, cuyos nombres en inglés, *upland*



Barbarea verna

cress o *land cress*, podrían traducirse como berro de tierra, pero nunca como berro a secas. Esta venta debe considerarse un fraude para los consumidores. En primer lugar, esta especie es bastante diferente tanto en forma, pues los pecíolos y tallos son menos carnosos y no presentan raicillas en los nudos basales, como en sabor, al resultar bastante más picante. En segundo lugar, lo que puede ser aún más importante, al tratarse de una planta terrestre, su cultivo resulta mucho más económico que el del berro, que debe ser cultivado en eras con agua corriente.

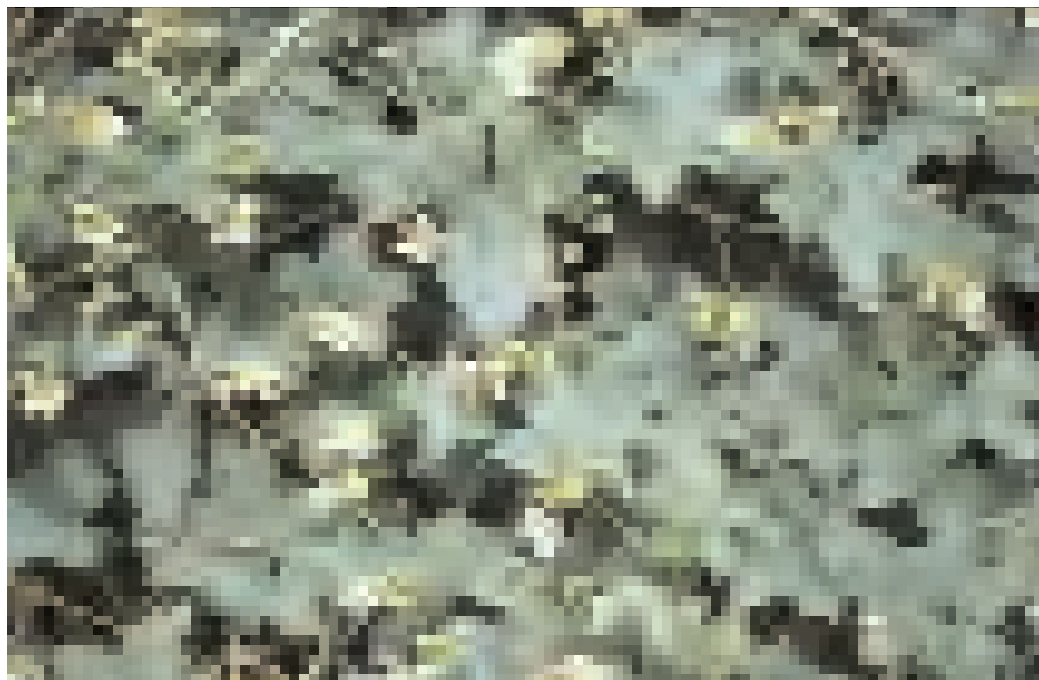
Nombres vulgares en Madrid: *espárrago de nuez* (Buitrago, Montejo, Gargantilla, La Acebeda, Los Santos de la Humosa, Pezuela, Pinilla del Valle, Rozas de Puerto Real, Valdetorres, Villa del Prado, Villacanejos, Villavieja), *espárragos* (Cadalso, Cercedilla, Galapagar, Valdemaqueda), *espárragos de nuez* (Brea de Tajo, Canencia, Santorcaz), *espárragos de nogal* (Canencia, Villavieja), *espárrago* (Puebla de la Sierra), *espárrago culebrero*, *espárragos de culebra* (Pinilla del Valle), *espárrago de hoja ancha* (Moralzarzal), *espárrago de huerta* (Olmeda), *espárrago mocososo* (Patones), *espárragos de calabaza* (Chinchón), *espárragos pelúos* (El Atazar), *mata de lampazo* (Robledondo).

Otros nombres vulgares: nueza, vid blanca.

Descripción: Planta herbácea vivaz, que se seca en el verano y renace en la primavera, con una enorme raíz tuberosa. Tallos trepadores, endebles, de sección cuadrada, y más o menos vellosos. Hojas de hasta 12 cm, similares a las de la vid aunque menos consistentes, generalmente con 5 lóbulos; vellosas en general por ambas caras, a veces sólo por el envés. Zarcillos muy retorcidos que aparecen en la inserción de cada hoja con el tallo, con los cuales la planta se agarra a cuanto se halla a su alcance. Es una especie

dioica, por lo que hay plantas macho y plantas hembra. Las segundas producen unos frutillos en baya de color rojo del tamaño de un guisante. Florece en primavera, a partir del mes de mayo.

Habita en setos, en lugares con suelo profundo y cierta humedad, especialmente en sotos y en las cercanías de ríos y arroyos. **Se distribuye** de forma dispersa por casi toda la Península, región mediterránea occidental y oeste de Europa.





Uso alimentario: Verdura cocinada. La **parte aprovechable** son los espárragos o brotes tiernos con las hojas aún poco desarrolladas que se **recolectan** durante la primavera, antes de que florezca. “Cuando tiene la grana y la flor ya no se comen porque dan descomposición” (Montejo). En Patones nos contaron que algunas plantas dan espárragos amargos y que para diferenciarlas de las que no los dan “se prueban en crudo y se coge de las que no lo están”. Esto mismo ha sido referido por BLANCO (1995), en estudios etnobotánicos realizados en Badajoz.

Preparación: Después de limpiarlos, se trocean un poco y se hierven. Luego se consumen de diversas maneras, aunque la forma más habitual, citada en prácticamente todos los municipios, es en tortilla. Otras formas de preparación que también nos citaron fueron las siguientes: revueltos con un huevo (Valdetorres de Jarama), en ensalada de espárragos cocidos,

con aceite y vinagre (Santorcaz) o incluso en sopa de ajo, con pan del día anterior (Patones). A veces se mezclan con los lupios (Rozas de Puerto Real, Galapagar) (véase *Tamus communis*, ficha siguiente).

Observaciones: El espárrago de nuez ha sido muy consumido tradicionalmente en la provincia de Madrid, al igual que en otros puntos de España (al menos en Extremadura, Comunidad Valenciana, Castilla-La Mancha, Castilla-León, Aragón) y de Europa. Según Font Quer, la costumbre de comer los brotes tiernos de esta planta se remonta a los tiempos antiguos y ya dan testimonios de ello Plinio y Dioscórides.

La denominación de espárrago refiriéndose a esta especie y a otras similares, completamente distintas de aquellas del género *Asparagus*, no nos debe extrañar, ya que la etimología de la palabra espárrago es *asparagus*, que en latín significa brote tierno.

Probablemente, el nombre de espárragos de nuez venga de abreviar el de espárragos de nueza, nombre con el que se conocía antiguamente esta planta. Así, LAGUNA, en su traducción del Dioscórides de 1555, comenta lo siguiente: “La vid blanca recitada en este lugar es la que llamamos nueza en Castilla, planta muy conocida y de muchas y no vulgares gracias dotada”.

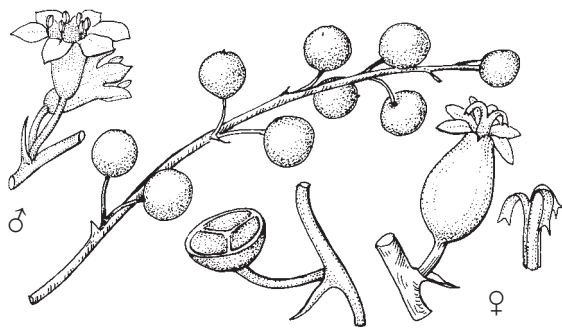




Nombres vulgares en Madrid: *lupios* (Buitrago, Cercedilla, Galapagar, Morzarzal, Navas del Rey, Robledondo, San Lorenzo de El Escorial, Valdequera), *espárragos de culebra* (Buitrago, La Acebeda, Montejo de la Sierra, Villavieja del Lozoya), *espárragos* (El Atazar, San Martín de Valdeiglesias), *espárragos de zarza* (Cadalso de los Vidrios, Rozas de Puerto Real), *espárragos zarzaleros* (Rozas de Puerto Real), *espárrago zarzero* (Gargantilla del Lozoya), *lupio* (Canencia, La Acebeda), *alupios* (San Martín de Valdeiglesias), *espárrago lupio* (Canencia), *espárragos de lupia* (Colmenar Viejo), *espárrago de sepia* (Pinilla del Valle).
Otros nombres vulgares: nueza negra, vid negra, esparraguilla.

Descripción: Planta vivaz, es decir, que conserva vivas sus partes subterráneas durante el invierno. Tallos largos, delgados y sin pelos, que al crecer giran sobre sí mismos, como expresa su nombre vulgar “espárragos de culebra”, enredándose así sobre otras plantas. Hojas con forma de corazón, de un color verde brillante y sostenidas por un largo rabillo. Existen plantas masculinas y plantas femeninas. Ambas tienen flores muy pequeñas de color amarillo verdoso, agrupadas en cortos racimos. Los frutos, que se desarrollan sobre las plantas femeninas, son pequeñas bayas globosas de color rojo. Por lo demás, el pie femenino es en todo semejante al masculino. Florece en primavera.

Habita en lugares húmedos y sombríos, por lo que en nuestro país se cría en bosques diversos, como encinares, robledales, alamedas y hayedos. Suele salir entre las zarzas, como indica uno de sus nombres vulgares, que también gustan de lugares con una cierta humedad. **Se distribuye** por toda la Península y gran parte de Europa.



Uso alimentario: La **parte aprovechable** son los espárragos, brotes tiernos que salen en la primavera. Se diferencian del espárrago triguero (*Asparagus acutifolius*) en que “doblan la cabeza al salir”, mientras que en el primero “sale derecho”. Además en los lupios se ven las incipientes hojas acorazonadas, mientras que en el otro sólo aparecen unas pequeñas escamas triangulares. Se **recolectan** en primavera, desde marzo hasta mediados de mayo, pues luego se endurecen. **Preparación:** Al igual que se hace habitualmente con los espárragos comunes, primero se cuecen y luego se preparan de diversas maneras. Amargan un poco y por eso algunos recomiendan cocerlos con un poquito de sal y tirar dos o tres veces el agua de cocción (Robledondo, El Atazar, Rozas de Puerto Real). Sin embargo, otros dicen que no es necesario,

pues entonces pierden su sabor característico, incluso una persona (San Lorenzo de El Escorial) nos dijo que se los comía crudos. Después de cocidos las formas más habituales de prepararlos son: en ensalada, con aceite y vinagre (Robledondo), con aceite, vinagre y un huevo duro (San Martín de Valdeiglesias); en tortilla (Robledondo, Villavieja del Lozoya), rehogados (Villavieja del Lozoya) o en revuelto con jamón o chorizo (Rozas de Puerto Real); también en un guiso con patatas (Rozas de Puerto Real). Otra forma de prepararlos que no incluye cocción previa es la que nos relataron en Montejo: “para comerlos hay que freírlos muy poco, a medias de freír, para que no amarguen”.

Son muy apreciados en muchos puntos de la Comunidad de Madrid; incluso en San Lorenzo de El Escorial se llegan a pagar a unas 2000 pe-



setas el manojo, y son más caros que el espárrago cultivado, aunque menos que el trigoero.

Uno de nuestros informantes relató que para recolectar lupios se ponía una vestimenta adecuada para no pincharse en los zarzales, lo que resultaba un disfraz con el que dio más de un susto a la gente por el campo. Además conocía perfectamente las tácticas para recolectar más cuando se encontraba con alguien que le hacía la competencia. En la temporada cogía tal cantidad que los hervía y congelaba, para poder disponer todo el año de este delicioso manjar. Se podría decir que es un auténtico cazador de lupios y, según nos contó, tendría anécdotas suficientes para escribir una novela.

Observaciones: Existen igualmente referencias de su uso alimentario en otras partes de España, como Badajoz, Jaén y Córdoba; se consumen a modo de espárragos y se preparan de formas similares (rehogados, fritos o en tortilla). En Jaén dicen que es necesario cocerlos rápidamente, pues si no el amargor no desaparece.

Al parecer cuando están espigados (con flor o fruto) no se comen, pues son muy venenosos (Villavieja del Lozoya). Efectivamente, se sabe que la planta entera es ligeramente tóxica debido a su contenido en saponinas, presentes en muchas otras plantas, incluidas muchas cultivadas para alimento, aunque éstas son muy mal absorbidas por el intestino humano, y así tienden a atravesarlo sin causar daño. Además, las saponinas se destruyen con un cocinado a fondo. Lo que sí que son verdaderamente tóxicos son los frutos, por los cristales de oxalato cálcico que contienen; pueden causar heridas y quemaduras en la boca, dolores abdominales, vómitos, diarreas y pueden llegar a ser incluso mortales.

Precisamente la acción rubefaciente de los frutos es la razón de uno de sus usos medicinales recogidos en Robledondo: “las bolitas se usaban contra dolores de reuma o cosas así, se frotaban en la zona afectada, dan un calor espantoso, como que quema”. Otro uso medicinal contra el reuma recogido en San Lorenzo de El



Escorial es tomar el caldo de cocción de los espárragos.

El uso alimentario, quizá también por sus propiedades medicinales, parece que viene de antiguo, pues ya lo cita Dioscórides en el siglo I (LAGUNA, 1555): “Los pampanicos que della primero brotan se guisan para comer como los de la otra hortaliza, porque provocan la orina y el menstuo, consumen el bazo y sirven a la gota coral, a los vaguedos de cabeza y a la perlesía”.

Esta planta pertenece a la misma familia y es muy similar morfológicamente a los ñames, diversas especies del género *Dioscorea*, de las que se consumen sus raíces tuberosas y constituyen el alimento básico de muchos pueblos tropicales. Alguna de las especies, sobre todo *Dioscorea composita*, ha sido fuente de diosgenina, que se utilizaba en la industria farmacéutica para preparar píldoras anticonceptivas hasta que la hormona fue sintetizada en 1970.

Nombres vulgares: madroño, madroñera, madroña. **Al fruto:** madroños, borrachín (Asturias), agarullos (Extremadura).

Descripción: Arbolillo o arbusto de hoja perenne, de hasta 7 m de altura. Hojas coriáceas, lustrosas, con el borde levemente dentado o aserrado. Flores blanquecinas, colgantes, como pequeñas campanillas, formando grupos. Fruto rojo cuando maduro, que permanece largo tiempo en el árbol. Florece a partir de otoño y fructifica un año después, por lo que en esta época conviven flores y frutos maduros.

Habita en encinares y alcornoques o en sus matorrales de sustitución. Aunque vive preferentemente sobre suelos ácidos, puede encontrarse sobre sustratos básicos. **Se distribuye** por toda la Península Ibérica y también en Baleares. Se encuentra ampliamente distribuida en la cuenca mediterránea, la España atlántica, suroeste de Francia y en algunas localidades del oeste de Irlanda.

Uso alimentario: Frutos comestibles y elaboración de licores. La **parte aprovechable** son los frutos, que se **recolectan** en el otoño.

Preparación: Se pueden consumir crudos, directamente en el campo, aunque son algo indigestos por su contenido en taninos. Tampoco deben comerse muchos, porque pueden dar lugar a intoxicaciones alcohólicas que producen dolor de cabeza y mareo, o sea, emborrachan; esto se debe a que cuando están muy maduros fermentan en superficie y producen alcohol. Con sus frutos también pueden hacerse mermeladas y elaborar licores.

Observaciones: Aunque hasta el momento no se han obtenido datos populares del uso de esta especie en los municipios visitados de la Comunidad de Madrid, dada su importancia emblemática, sobre todo en Madrid capital, in-



cluimos una ficha de esta planta, sin duda muy ligada a la cultura popular, a juzgar por la cantidad de nombres vernáculos que recibe en la Península Ibérica. El más común y extendido es el de madroño, vocablo de origen prerromano emparentado con meruéndano, nombre que se le da en Asturias y León a la fresa silvestre y al arándano (MOLINER, 1996). Ya en el siglo XVI, según Clusio, se denominaba así en España. Este nombre ha dado lugar a algunas toponimias, como Sierra Madrona, Madroñal, Madroñera, El Madroño o Madroñuelo.

La elaboración de licores con madroños se ha referido en distintas regiones como Andalucía, Extremadura. También lo podemos encontrar en algunos establecimientos de Madrid capital, concretamente en el castizo barrio de Lavapiés, aunque desconocemos si el consumo de licor de madroños en la capital tenía cierta tradición o se trata de algo relativamente moderno. Estos licores se pueden elaborar bien por destilación o bien por maceración. En Extremadura, donde también hacían vino de madroños, para elaborar el licor se dejaban fermentar los frutos espachurrados en un caldero con un poco de agua y esto luego se destilaba en un alambique, resultando un licor parecido al de la uva. En Jaén, sin embargo, hacían el licor por maceración de los frutos en aguardiente.

En Carcabuey (Córdoba) usan también los tallos del madroño (cuanto más viejos mejor), en cocimiento, para darle color y algo de sabor al licor casero denominado arresoli, resoli o resol.

Los frutos contienen hasta un 20% de azúcares, pero también ácido málico y pectinas, por lo que se utiliza para la elaboración de mermeladas y otras confituras. Incluso a principios del siglo pasado se puso a punto un método para la obtención de azúcar a partir de sus frutos en Galicia. Por ello se le llamó a esta planta árbol del azúcar.

En fitoterapia se utiliza, sobre todo su corteza y hojas como astringente, antiséptica del aparato urinario y contra cólicos nefríticos, como diurética e hipotensora, como anticatarral



y contra la ronquera, como desinfectante de heridas y contra el eczema. CLUSIO (1576) la considera antídoto de la peste y los venenos. Según QUER (1762-1784) “se destilan las flores y hojas y se guarda el licor que sale como excelente preservativo contra la peste”.

Otro uso es el de corteza y hojas como curtientes o el de su madera para hacer morteros, cazuelas y cucharas. Quer también indica que “de la madera usan muchos los torneros de Barcelona para sus manufacturas”.

Aunque es importante planta melífera donde abunda, su miel puede amargar debido a los heterósidos que contiene toda la planta.

Como árbol ornamental es muy apreciado y empleado en la ciudad de Madrid, donde se planta profusamente en la actualidad. Sin embargo, en estado silvestre es muy escaso y por ello se encuentra protegido en la Comunidad de Madrid. Además es el árbol emblemático de la Villa de Madrid junto con el oso, probablemente por su singularidad y escasa presencia tanto de madroños como de osos en los encinares que rodean la capital.

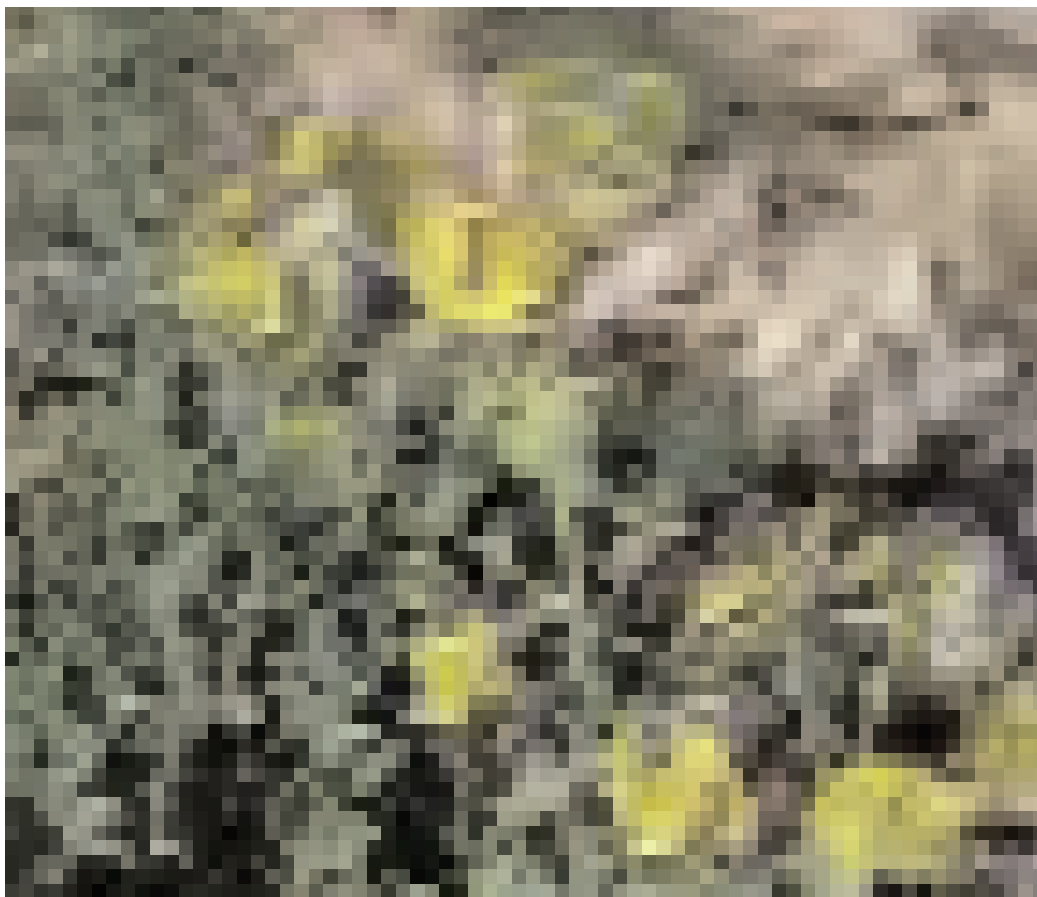
Nombres vulgares en Madrid: *lechiterna* (Ajalvir, Chinchón, Fuentidueña de Tajo, Pezuela de las Torres), *lechiterna amarga* (Santorcaz), *lechiterna* (Ajalvir), *beniña*, *beñiña* (Brea de Tajo), *lechera* (Ajalvir).

Otros nombres vulgares: lechetrezna.

Descripción: Planta herbácea perenne, rizomatosa, sin pelos y de color verde más o menos azulado, con tallos de hasta 60 cm, erectos o ascendentes. Hojas desiguales, sentadas, con el margen dentado o casi espinoso, con forma lanceolada, ovado-lanceolada u oblonga, o incluso lineares. Inflorescencia con 3-5 radios de hasta 90 mm, varias veces bifurcados, en la que aparece un conjunto de pequeñas flore-

cillas verdoso amarillentas, característica de este género. Igualmente característico del género es la presencia de un látex irritante, vesicante y cáustico que se desprende al cortar la planta.

Habita en campos de cultivo, herbazales nitrófilos y terrenos removidos, sobre sustratos de naturaleza caliza, preferentemente margosos.



Se distribuye de forma natural por el oeste de la región mediterránea y macaronésica.

Uso alimentario: Planta cuajaleche. La **parte aprovechable** es el látex de la planta que se **usa** en la primavera. **Preparación:** En Ajalvir nos indicaron que con *Euphorbia serrata* se podía hacer requesón. “En cuanto la corta usted, ya está echando leche”; “compre un litro de leche, lo cuece, echa unas gotas de eso y hace usted requesón y suero”.

Sin embargo, en Santorcaz, nuestro informante, aunque no del todo seguro, llamó lechiterna amarga a *E. serrata*, añadiendo que había otra especie que llamaban lechiterna dulce con cuyo látex hacían requesón o cuajada. “Estando de rochanillo (aprendiz de pastor) en el campo, cuando tenía siete u ocho años y había hambre, había lechiternas dulces que llamaban, que decían que era dulce la leche que echaban, y entonces ordeñábamos un par de ovejas, cocíamos la leche, echábamos unas gotas de lechiterna sobre la leche caliente, se cuajaba y hacíamos como requesón o cuajada, que comíamos con un poco de pan”. Añadió que “la lechiterna dulce salía en los rastros y en las siembras, estando ya cuajadas allá por el mes de mayo”. Finalmente nos contaron que no había que echar mucha cantidad, pues si no quedaba muy dura la cuajada.

Igualmente en Brea de Tajo nos dijeron que había otra *beniña*, que no vimos, pero distinta de *E. serrata*, que se usaba para cuajar la leche, en este caso para hacer queso. Podría tratarse de *E. nicaensis* All., especie frecuente en los terrenos rocosos calizos, denominada también *lechiterna* en Pezuela de las Torres.

Observaciones: El uso como planta cuajaleche de la *Euphorbia serrata* ha sido referido en otras regiones españolas (Andalucía, Castilla-León, Castilla-La Mancha). En Almagro (BLANCO & MORALES, 1995) cuentan que los pastores echaban una o dos gotas de látex de la planta recién cortada (*E. serrata*) en la leche, que se cuajaba a la mañana siguiente y ya se po-



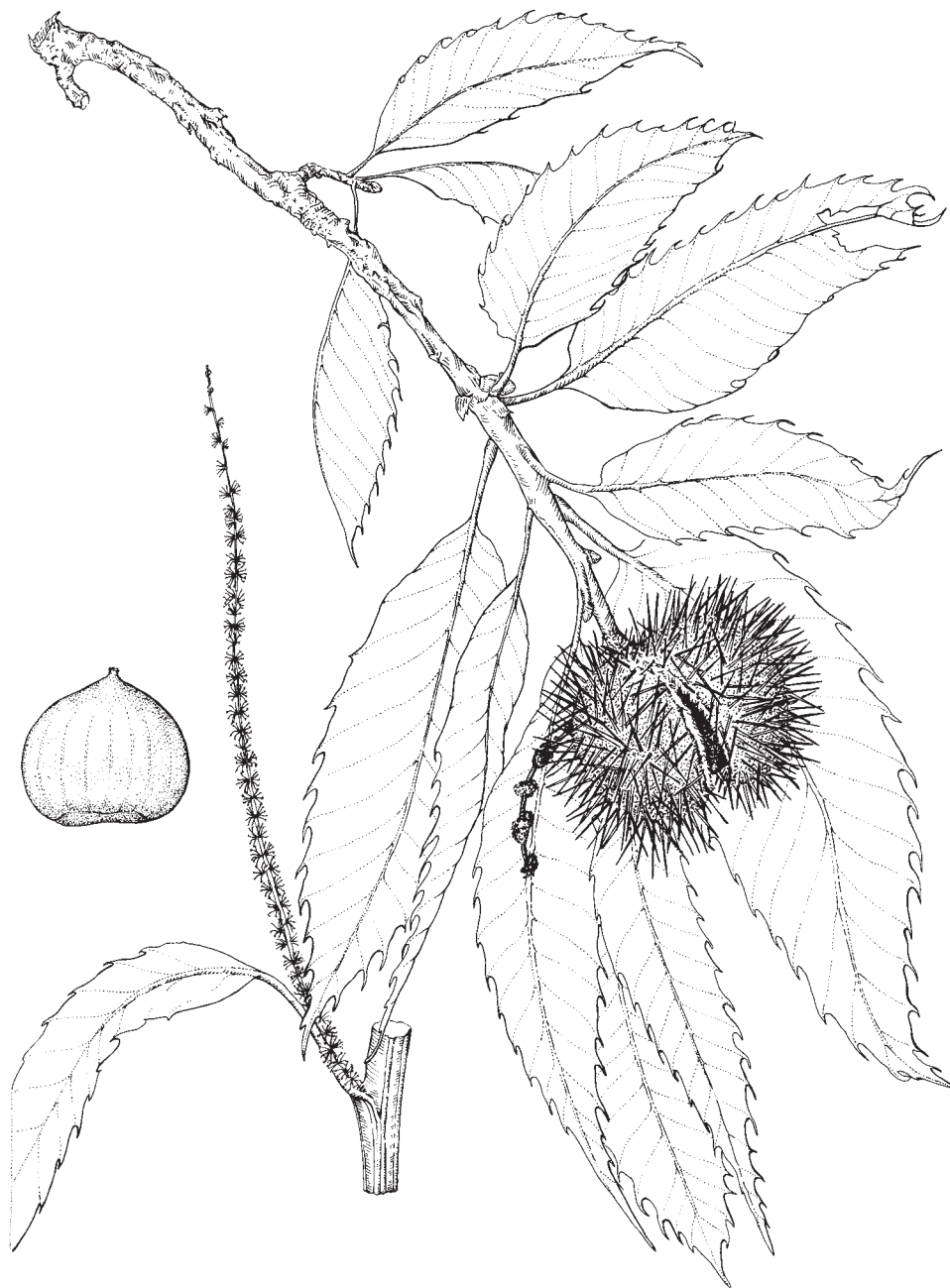
Euphorbia nicaensis

día elaborar el queso. En Segovia hacían cuajada en el mes de julio echando unas gotas del látex en la leche y poniéndola al sol. En la comarca de Cabo de Gata-Níjar a la leche cuajada con unas gotas del látex de lechiterna se le llama “cachucho” y se consume como sucedáneo del yogur. Allí también usan otras euforbias como *E. characias*, *E. segetalis* y *E. paralias*.

En Valverde de Alcalá nos refirieron una *lechiterna* como planta indicadora de suelos de mala calidad, incluyéndola en una de las muchas versiones del cuento del ciego que va a comprar una tierra con su nieto: “-Ata el borriquito en una junquera. -Abuelo, aquí no hay más que lechiternas. -Pues ¡jala! ¡vámonos!, que no quiero tierra”.

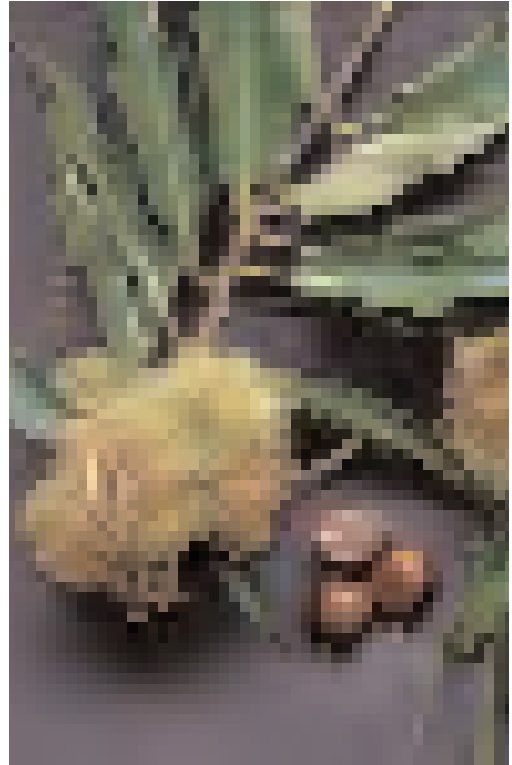
Otro uso que hace referencia al poder irritante sobre la piel y las mucosas del látex de las especies de este género, era la utilización de éste por parte de los muchachos para impregnarse el glande (Brea de Tajo, Fuente el Saz, Fuentidueña de Tajo, Pezuela de las Torres, Valverde de Alcalá). Se trataba bien de un rito de iniciación, bien de gastar una broma pesada prometiendo al novato una notable mejoría del órgano viril, que aumentaba de tamaño, pero fruto de una inflamación dolorosa. Esto mismo ha sido referido en otros puntos de España (FAJARDO & VERDE, 1999). Otra referencia a este poder irritante de las lechiternas es el refrán que se decía en Chinchón: “tienes peor leche que una lechiterna”.

Nombres vulgares en Madrid: *castaño* (Rozas de Puerto Real, San Lorenzo de El Escorial).



Descripción: Árbol de hoja caduca de hasta 25 m de altura, longevo. Hojas grandes, de hasta 25 cm de longitud, de forma lanceolada y borde fuertemente aserrado con dientes agudos que son la prolongación de unos nervios bastante marcados. Flores masculinas agrupadas en largas espigas erguidas que nacen en las axilas de las hojas. En la base de estos amentos se encuentran las flores femeninas, en grupos de tres a cinco dentro de un mismo involucre. Las castañas se forman dentro de una cúpula globosa erizada de largas espinas que luego se abre por cuatro valvas.

Habita en suelos profundos, de carácter ácido o calizos muy lavados, con clima húmedo



pero no excesivamente frío. Cultivado frecuentemente, a veces asilvestrado. **Se distribuye** por la región mediterránea. Siempre se ha considerado que fue introducido en la Península Ibérica por los romanos, procedente del mediterráneo oriental, aunque últimamente se han encontrado registros de polen que demuestran la presencia del género al menos durante gran parte de la Era Cuaternaria (LÓPEZ GONZÁLEZ, 2001).

Uso alimentario: La **parte aprovechable** son los frutos que se **recolectan** en el otoño, normalmente a partir del mes de octubre.

Preparación: Las castañas se pueden consumir crudas, secas (pilongas), cocidas o asadas.

Madrid no es una provincia donde haya grandes extensiones de castaños, pero además de algunos ejemplares en El Escorial, tenemos un castañar en Rozas de Puerto Real, en el que se recogen las castañas.



Observaciones: El castaño es frecuente en el norte, especialmente en Galicia, pero también en las montañas del centro y oeste y en Andalucía. En algunas de estas regiones las castañas han ocupado un papel fundamental en la alimentación, comiéndose de múltiples maneras, crudas, secas, asadas, cocidas; en desayuno, comida, merienda o cena.

La castaña recién recogida contiene un 38 % de hidratos de carbono, 3-6% de proteínas, 2-3% de grasas, 0,5 % de elementos minerales y vitaminas y el resto es agua. Por lo tanto, dada su riqueza en hidratos de carbono, la castaña es un alimento muy energético.

Existen múltiples platos elaborados con castañas. En El Caurel (Galicia) se tomaban cocidas, en “caldo de castaña”, “castañas con leche” o se añadían a un tipo de morcillas dul-

ces. En Carcabuey (Córdoba) tienen un plato tradicional denominado “castañas con arroz”, que al parecer fue traído de Granada.

La castaña es también el centro fundamental de fiestas y tradiciones, como la que en Galicia denominan “fiesta del magosto”. Suele celebrarse el día 1 de noviembre y en ella se reúnen las familias y amigos de cada pueblo para asar castañas. Se trata de una tradición común a todas las zonas castañeras del noroeste de España y Portugal, llegando incluso hasta el Sistema Central.

El castaño tiene otros múltiples usos no alimentarios: su madera es de buena calidad; cortada en tiras finas se utiliza en cestería; es planta melífera, y sus hojas se usan como forraje y como cama para el ganado.

Nombres vulgares en Madrid: *haya* (Montejo de la Sierra).

Otros nombres vulgares: faya (Asturias), fago o fava (Aragón).



Descripción: Árbol de hasta 40 m de altura, con tronco recto, corteza lisa de color grisáceo o blanquecino. Hojas ovadas, de color verde claro de jóvenes, luego algo más oscuras, brillantes, con el borde ondulado. Flores masculinas agrupadas en amentos globosos. Las femeninas aparecen agrupadas en número de 2 a 3 dentro de un involucre dividido en cuatro partes con espinas blandas en el exterior. En su interior se forman los frutos o hayucos, de sección triangular y color marrón.

Habita en suelos frescos y profundos, hasta los 1700 m de altitud. **Se distribuye** por el centro y oeste de Europa. En España en montañas del centro y sobre todo del norte.

Uso alimentario: La **parte aprovechable** son los frutos



o hayucos que se **recolectan** a finales de verano y primera mitad del otoño y se comen directamente sin ninguna **preparación**.

En la Comunidad de Madrid únicamente tenemos hayas en el término de Montejo de la Sierra, en el monte denominado paradójicamente “El Chaparral”. Allí nos contaron que “las hayucas, se comían en crudo, como bellotas”.

También nos dijeron que, dado su pequeño tamaño, “para coger una cantidad grande hay que estar todo el día cogiendo”. Para recolectarlas antes de que se cayeran al suelo, ponían un plástico y se vareaba con un palo para que cayeran dentro de él. Ahora ya nadie va a por ellas.

Finalmente añadieron que se decía que si se comían mucho daban dolor de cabeza.

Observaciones: Los hayucos se han usado como alimento igualmente en otras regiones españolas y del extranjero. En España tenemos referencias de Huesca y de Palencia. En el norte de Palencia, donde existen buenos bosques de hayas, nos contaron que, en los años cuarenta y cincuenta, algunos habitantes de las zonas montañosas bajaban con sus carros a las zonas cerealistas para cambiar sus mercancías por cerea-

les y legumbres. Ellos traían piezas de madera para los aperos y carros y también traían hayucos. Los hayucos los cambiaban por legumbres “al tanto por tanto”, es decir, una medida de hayucos por una medida de legumbres; si era trigo, medida y media de cereal por una de hayucos. Se comían en crudo.

Y es que los hayucos son muy nutritivos. Además de una proporción apreciable de proteínas (23 %), contienen hasta un 40% de aceite comestible de buena calidad, que se usaba en el norte de Europa y América con fines culinarios. En Norteamérica (con otra especie de *Fagus*) este aceite se ha utilizado a veces para preparar manteca de hayuco. Sin embargo, el pericarpio contiene una sustancia ligeramente tóxica, que hace que el consumo de hayucos en grandes cantidades pueda causar afecciones de hígado, de riñones y del aparato respiratorio. Esta sustancia tóxica no pasa al aceite, queda en el residuo, que no debe comerse.

También se pueden comer tostados, y torrefactados sirven como sucedáneo del café. Molidos pueden incorporarse a pasteles.

Según COUPLAN (1989), las hojas jóvenes tiernas se consumen crudas o cocidas en Europa y en América del Norte. Dice que tienen un sabor muy agradable.

Nombres vulgares en Madrid: *encina* (Ajalvir, Brea de Tajo, El Atazar, Galapagar, La Acebeda, Olmeda de las Fuentes, Puebla de la Sierra, Robledondo, Valdemaqueda, Villamanta), *chapparra* (Galapagar, Montejo de la Sierra, Puebla de la Sierra, Villamanta, Villanueva de Perales, Villavieja de Lozoya).

Otros nombres vulgares: carrasca, mataparda, sardón.

Descripción: Árbol de hasta 15 m, frecuentemente con copa ancha debida a la poda, o arbusto que forma matorral espeso. Hojas perennes, coriáceas, verde parduscas por el haz y blanquecinas por el envés, las superiores de borde liso u ondulado, las inferiores con los nervios terminados en pinchos, pecioladas, elípticas, a veces agudas. Flores amarillentas, las masculinas agrupadas en ramillas o amentos

colgantes, las femeninas agrupadas en menor número, axilares. Fruto en glante, con una cúpula escamosa y un aquenio elipsoidal, marrón en la madurez, que se desprende y es lo que se llama bellota.

Habita sobre todo tipo de sustratos. Arenas o arcosas en el norte y oeste, calizas y margas en el este y sureste de la provincia de Madrid. A pesar



de su hoja perenne, aguanta todo tipo de inclemencias climatológicas, aunque evita las exposiciones umbrías y orientadas al norte, excesiva humedad edáfica y no se encuentra por encima de los 1400 m. **Se distribuye** por casi toda la región mediterránea y en prácticamente la totalidad de la Península Ibérica, exceptuando algunas zonas del noroeste.

Uso alimentario: La **parte aprovechable** son las bellotas. Se **recolectan** en otoño, que es cuando están maduras y se desprenden fácilmente de la cúpula. En Madrid, esto suele suceder en octubre o noviembre, concretamente por San Eugenio (15 de noviembre). Con ese motivo se celebraba una Romería en El Pardo que, aunque olvidada, ha revivido y se ha festejado el año 2000 el domingo siguiente al día del santo. Sin embargo, en El Atazar nos cuentan que el día 17 de octubre se decía que era el “Santo Bellotero”; se reunía todo el pueblo para ir al campo a coger bellotas y al fi-

nal se repartían. Eran tan apreciadas que se podían cambiar por garbanzos o judías. **Preparación:** Se solían comer crudas sin ninguna preparación, acompañadas de pan (Valdemqueda, Navas del Rey, Robledondo). Otros preferían machacarlas con la cáscara para así separarlas de ella y luego comerlas solas o con pan (El Atazar, La Puebla de la Sierra).

A veces se asaban en la lumbre o en una sartén, mordiéndolas antes un poco para que no exploten (Navas del Rey). Otros también las han hecho cocidas con anís, como las castañas (Galapagar, Olmeda de las Fuentes). También se han empleado como sucedáneo del café. “Las tostaban, igual que el café, y lo vendían como si fuera malta y se vendía muy bien” (Galapagar).

En todas partes han coincidido en que hay árboles que dan bellotas dulces y otros que las dan amargas, cogiendo solamente de los que las dan dulces, que se conocen. Según otros, las bellotas amargas al cocerlas, pierden el amargor.





Observaciones: Existen referencias de Extremadura y Andalucía de que antiguamente se preparaba harina de bellotas con la cual se elaboraban varios platos, como gachas o viejas, especie de masa como la de las croquetas, o incluso pan. Esto mismo indica el geógrafo e historiador griego Estrabón cuando dice, refiriéndose a los iberos, que “los montañeses en las tres cuartas partes del año, no se nutren sino de bellotas, que secas y trituradas, se muelen para hacer pan, el cual puede guardarse durante mucho tiempo”.

Otro uso importante de la encina es el de la alimentación de ganado: por un lado, la bellota, que se sigue usando para el engorde del cerdo ibérico, aunque también la comen muy bien cabras, ovejas y vacas; por otro, el ramón de encina, usado para alimentar al ganado vacuno en el invierno.

Y por último, e igualmente muy importante, ha sido el uso de la encina como combustible, tanto en forma de leña como de carbón; ambos están considerados de una gran calidad por su poder calorífico y el sabor que transmite a los asados.



Quercus coccifera, *Q. faginea* y *Q. pyrenaica* Fagáceas

Nombres vulgares en Madrid: *Quercus coccifera*: *maraña* (Brea de Tajo, Olmeda de las Fuentes, Pezuela de las Torres); *Quercus faginea*: *roble* (Brea de Tajo, Olmeda de las Fuentes), *quejido* (Galapagar); *Quercus pyrenaica*: *roble* (Canencia, Gargantilla del Lozoya, La Acebeda, Pinilla del Valle, Puebla de la Sierra, San Martín de Valdeiglesias), *rebollo* (Canencia, Cercedilla, Gargantilla del Lozoya).

Otros nombres vulgares: coscoja (*Q. coccifera*), quejigo (*Q. faginea*) y melojo (*Q. pyrenaica*).



Quercus coccifera

Quercus coccifera L.

Descripción: Es un arbusto de hasta 4 m de altura con hojas persistentes con el margen dentado-espinoso y color verde brillante por el haz y el envés, lampiñas. Fruto en glande o bellota, cuya cúpula o cascabillo presenta las escamas terminadas en punta recurvada.

Habita en laderas secas y pedregosas en zonas más cálidas, más frecuente en suelos calizos. **Se distribuye** por la región mediterránea.

Quercus faginea Lam.

Descripción: Es un árbol de hasta 20 m cuyas hojas amarillean en el otoño, pero permanecen en el árbol hasta la primavera siguiente. Las ho-

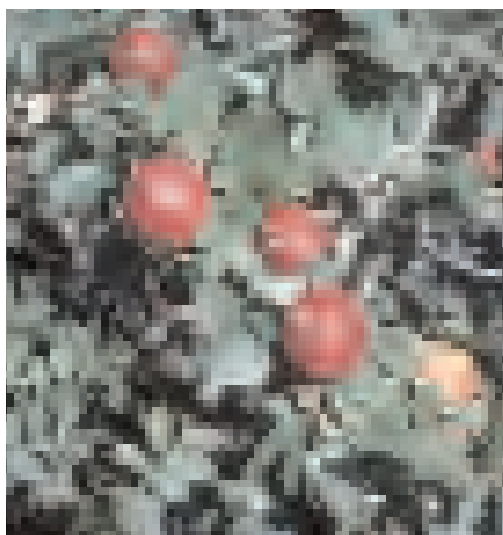
jas son ovales o elípticas con el margen dentado o con lóbulos poco profundos, de color verde brillante por el haz. Fruto en glande o bellota sobre cortos pedúnculos.

Habita en valles de ríos y laderas umbrosas con suelos profundos. **Se distribuye** por la Península Ibérica y norte de África.

Quercus pyrenaica Willd.

Descripción: Es un árbol de hasta 20 m de altura, de hojas semimarcescentes, que permanecen secas en el árbol gran parte del invierno. Hojas simples, profundamente lobuladas, vellosas. Fruto en glande o bellota con pedúnculo muy corto.

Habita en bosques mixtos de montañas preferentemente silíceas. **Se distribuye** por la región



Quercus faginea

mediterránea occidental (Francia, España y Marruecos).

Uso alimentario: Frutos y agallas comestibles. La **parte aprovechable** del roble y del quejigo son los frutos que, en algunos casos, se **recolectan** y consumen en el otoño. En el caso de la maraña o coscoja, son las agallas.

Las bellotas de los robles (*Quercus pyrenaica*) saben amargas, pero, según nos contaron en Pinilla del Valle, “en algunos robles son dulces y las comíamos. Hay ahí un roble en El Portachuelo, lindando con Canencia que las tenía buenas, redondas, y nos las comíamos”. Según contaron, ese roble es prácticamente igual que los otros; sólo se diferenciaba en la bellota, que era dulce. También añadió: “Las otras están amargas, aunque yo a veces cuando voy de caza por ahí, cuando están curadas y le han caído alguna escarcha, pues a lo mejor cojo algunas y me las como”. Por último añadió que también las comían cocidas, igual que las castañas, con un poquito de anís y un poco de cáscara de naranja.

En Brea de Tajo, también nos dijeron que la bellota del roble (*Quercus faginea*), aunque amarga, se podía comer. “Se asaba y así se le mataba mucho el amargor”.



Quercus pyrenaica

El considerar a la maraña o coscoja (*Quercus coccifera*) una planta comestible, únicamente nos ha sido referido en Brea de Tajo. Allí nos dijeron que comían las agallas tiernas. “Esta mata echa un bolillo que también nos lo comíamos, cuando está tierno”.

Observaciones: Hay que tener en cuenta que ninguna de estas tres especies puede considerarse como de importancia alimenticia, pero creemos que estas referencias tienen un gran interés, al menos teórico, pues no hemos encontrado ninguna cita anterior de estos usos.

Mucho más frecuente y extendido es el uso de la bellota del roble (*Q. pyrenaica*) para la alimentación del ganado; la comen muy bien las cabras, las ovejas y los cerdos. La hoja del roble rebollo, denominada frecuentemente barda, se le daba a las vacas. Su madera se aprovechaba para leña y para hacer carbón (también la de *Q. faginea*), así como para fabricar vigas para la construcción.

Los agallones, agallas esféricas grandes de *Q. pyrenaica* y *Q. faginea*, se usaban para jugar los chicos (San Martín de Valdeiglesias, Pinilla del Valle, Olmeda de las Fuentes).

Nombres vulgares en Madrid: *uva de espino* (Pinilla del Valle, Rascafría), *uvas de coril* (Rascafría).

Otros nombres vulgares: uva crespá, grosellero común, limoncillo (Guadalajara, Segovia).

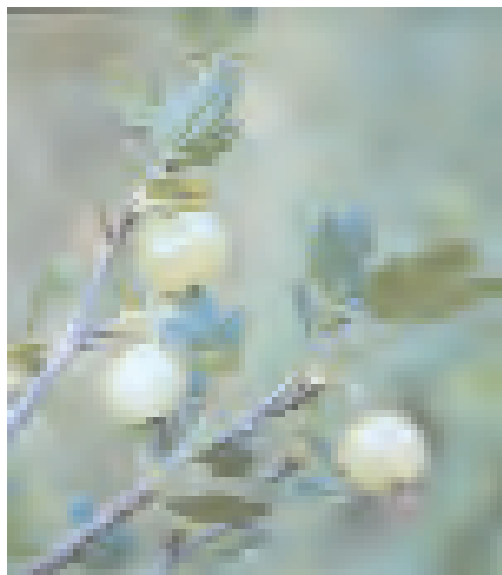
Descripción: Arbusto de hasta 1,5 m, con tallos provistos de fuertes espinas generalmente trífidas y ramificación intrincada. Hojas con nerviación palmeada, profundamente lobuladas. Flores solitarias o en grupos de 2 ó 3, de color verdoso o rojizo; frutos globosos de color verde amarillento o amarillo, cubiertos de unos pocos pelos tiesos muy grandes, caedizos.

Habita en setos, matorrales espinosos y barrancos umbríos, roquedos; a veces asilvestrado de antiguos cultivos. **Se distribuye** por gran parte de Europa, Asia templada y noroeste de África. En nuestro país aparece en áreas montañosas, fundamentalmente de la mitad norte y este. En Madrid aparece asilvestrado, como resto de antiguos cultivos, en el Valle del Lozoya.

Uso alimentario: La **parte aprovechable** son los frutos, que se **recolectan** a primeros de julio, cuando están bien maduros. Se solían consumir crudos, directamente sin ninguna **preparación**. Tienen un sabor agradable.

Este arbusto, que, como su nombre vulgar indica, se caracteriza por sus frutos, muy similares a las uvas blancas, y por sus espinas, ha sido cultivado junto a las paredes de los huertos en varios pueblos del Valle del Lozoya. “Estaba en una pared, yo no sé quién lo plantaría, porque yo lo he conocido toda la vida” (Pinilla del Valle).

Observaciones: En la vecina provincia de Segovia (BLANCO, 1998) y en Guadalajara también aparece en los setos y huertos abandonados de algunos pueblos, como resto de cultivos antiguos. Según este mismo autor también se presenta silvestre, aunque muy escaso, en enclaves húmedos y roquedos, y es difícil saber



si estas plantas son silvestres o asilvestradas, o si las matas cultivadas proceden de matorrales silvestres preexistentes. “Era apreciada como entretenimiento porque había pocos, aunque no alimentaba mucho”.

También son muy apreciadas en la Sierra de Cazorla y Segura. Se consumen cuando están maduras, bien crudas o embebidas en agua, y cuando no están maduros se usan para hacer pasteles y para obtener alcohol.

Según LÓPEZ GONZÁLEZ (2001), antiguamente se fermentaban las uvas de espino para hacer un vino de grosellas.

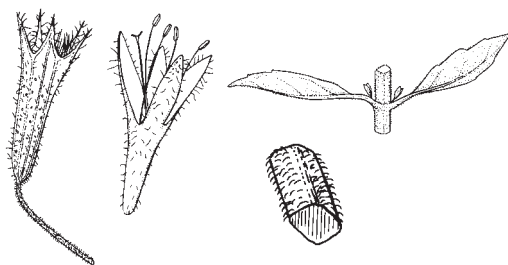
En España también se encuentran silvestres el *R. alpinum* y el *R. petraeum*, ambos fundamentalmente en las montañas del norte de la Península. El grosellero rojo (*R. rubrum*) se cultiva y se encuentra aparentemente naturalizado en algunas localidades del norte, centro y este.

Nombres vulgares en Madrid: *poleo* (Buitrago, Canencia, Cercedilla, Gargantilla del Lozoya, Montejo de la Sierra, Pinilla del Valle, Puebla de la Sierra, Robledondo, Rozas de Puerto Real, San Lorenzo de El Escorial, Villavieja del Lozoya), *hierba pulguera* (El Atazar).

Otros nombres vulgares: menta, menta poleo, poleo menta.



Descripción: Hierba perenne reptante, de hasta 30 cm, con hojas elípticas, a veces pelosas. Inflorescencia en tallos erguidos, dispuestos en glomérulos, con dos hojas sobresalientes por debajo, separados por los entrenudos. Flores minúsculas, el cáliz con cinco dientes y la coro-



la con cinco pétalos de color rosado, con los estambres sobresalientes. Florece en verano.

Habita en praderas o lugares encharcados y prados húmedos de inundación periódica, con agua durante el invierno, que puede perdurar o secarse en el verano; también en bordes de arroyos y acequias. **Se distribuye** por toda la Península Ibérica. Además se encuentra en todo el resto de Europa, en el norte de África y oeste de Asia; también asilvestrada en América.

Uso alimentario: Infusiones digestivas. La **parte aprovechable** son las sumidades floridas y las hojas. Se **recolecta** en el verano, sobre todo en agosto y septiembre. **Preparación:** Una vez seco, generalmente en ramilletes, se trocea y se guarda en tarros bien cerrados, para posteriormente tomarlo en infusión.

Generalmente se tomaba con fin medicinal, “para el dolor de vientre y para facilitar la digestión” (Villavieja del Lozoya, Pinilla del Valle, Robledondo). “Siempre había en casa y cuando nos dolía la tripa mi madre nos preparaba una infusión y con eso te entonabas” (Rozas de Puerto Real). En Puebla de la Sierra se hacen tisanas digestivas añadiendo además manzanilla e hinojo.

También se usaba para constipados, mezclado con flor de malva, orégano, romero y un poco de miel (Puebla de la Sierra).

En la actualidad la infusión de poleo o de otras especies digestivas se toma simplemente como una bebida más, por placer (Gargantilla del Lozoya).

En San Lorenzo de El Escorial nuestro informante recoge poleo para venderlo en un bar.

Observaciones: Existen referencias de su uso como digestiva en otros lugares de España (Andalucía, Castilla-La Mancha, Castilla-León, Comunidad Valenciana). En Jaén usan una cucharada sopera de planta por vaso de agua. En Castellón a veces se le añade un chorrillo de anís a la infusión o decocción.

También se ha utilizado para elaboración de licores; en Sierra Mágina (Jaén), el poleo es uno de los ingredientes de un licor que se denomina risol.

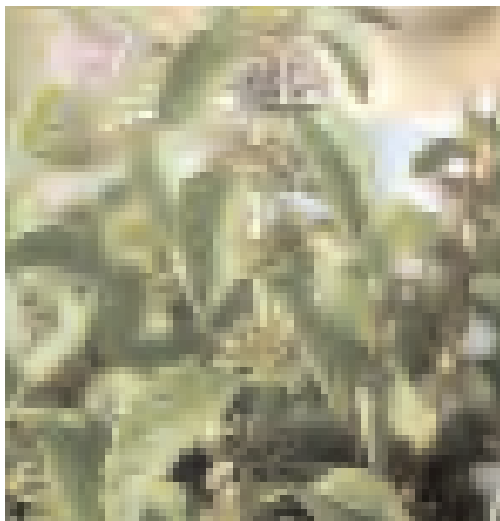
En algunas zonas de Extremadura las hojas frescas de poleo, cogidas en la primavera, se utilizan como condimento en la elaboración del denominado “gazpacho de invierno” o “gazpacho de poleo”. También se utiliza como aromatizante de sopas en la Comunidad Valenciana.

Otro uso que nos han citado en la Comunidad de Madrid, concretamente en El Atazar, es como repelente de insectos: “se echaba en las camas para quitar las pulgas”. Precisamente, su nombre específico proviene de su utilización en la lucha contra las pulgas (*Pulex*), ya que su olor ahuyenta a estos molestos animales, tan familiares en otras épocas de menor higiene. Quemando ramas de poleo, el humo que se produce elimina estos parásitos. Es una planta que no gusta a los insectos, por lo que se ha utilizado como insecticida en general y para la lucha contra los piojos del cabello. Laguna, en sus comentarios de la traducción del Dioscórides, puntualiza que “su flor mezclada con tuétanos de ternera resuelve admirablemente las almorranas y las quita el dolor”; no es más que una eficaz pomada artesana. Además es antiséptico

y limpia los conductos respiratorios de cualquier enfermedad. Antigamente se consideraba un buen antídoto contra las mordeduras de serpiente. Tiene propiedades calmantes.

Una especie próxima a ésta es el *té del río* (*Mentha arvensis*). Es una matilla baja de hasta 40 cm, con hojas mayores que las del poleo; sus flores se disponen en glomérulos pequeños que pasan inadvertidos cubiertos por las hojas. Florece en verano. En España es una especie poco frecuente que habita solamente en la mitad norte peninsular y, sin embargo, se encuentra en Centroeuropa como mala hierba de cultivos, lo que dio lugar a su epíteto específico *arvensis*. Vive en Eurasia y América.

Solamente hemos tenido la referencia de una informante de Montejo de la Sierra, que nos dijo: “se cría en la orilla del río junto a las espadañas. Sale donde ha crecido el río y luego baja. Hay muy poco, porque como están las vacas sueltas, se lo comen”. Se recolecta en septiembre o en octubre. “Se usa para malas digestiones, dolores de tripa, cuando te encuentras ocupado de haber comido mucho, te tomas un té de estos y es maravilloso. Es menos fuerte que el té de roca” (Montejo de la Sierra).



Mentha arvensis

Mentha spicata L. y otras mentas cultivadas

Labiadas

Nombres vulgares en Madrid: *hierbabuena* (Brea de Tajo, Gargantilla del Lozoya, Villavieja del Lozoya), *sándalo* (Fuentidueña de Tajo).

Descripción: *Mentha spicata* es una planta herbácea de hasta 50 cm de altura, con hojas de tamaño variable, en general ovadas y agudas, dentadas y rugosas. Inflorescencia en espiga

más o menos densa, con flores de crema a violáceas. Florece en verano.

Habita en huertos y en tiestos junto a viviendas



(Gargantilla del Lozoya, Brea de Tajo), o en los corrales de las casas, ya que se trata de una planta cultivada. Se asilvestra raramente. **Se distribuye** por toda la Península Ibérica.

Uso alimentario: Condimentaria y digestiva. La **parte aprovechable** son los tallos tiernos con hojas.

En Gargantilla del Lozoya tomaban infusión de hierbabuena con unos anises para hacer bien la digestión. En Villavieja se usa también para aromatizar comidas.

Observaciones: En esta planta se han inspirado las coplas de las jotas serranas que se cantaban de ronda en Villavieja:

Al pie de la hierbabuena
se cría la hierba mala,
para qué me quieres hoy
sí me has de olvidar mañana.

Tienes un corral muy grande
sembrado de hierbabuena,
todos miran al corral
y yo a tu cara morena.

Mentha × gentilis es el híbrido *M. arvensis × M. spicata*. Suele tener las hojas más alargadas y mayores, de superficie más rugosa y de un color verde poco intenso. Tiene un aroma típico a chicle de menta.

Ambas especies se usan como condimento en otras regiones españolas. En algunos pueblos de Segovia se le añade a la bola o relleno del cocido; en Badajoz a las patatas guisadas, sopas y otros guisos de verano; en Jaén se le añade a los andrajos, un guiso de carne de liebre, así como a otros guisos como habas, sopas, caracoles y manos de cerdo. En el norte de África es utilizada para la elaboración del té moruno.

Su infusión tiene múltiples cualidades medicinales; como estomacal se toma la parte aérea en infusión al 2-3 %, 100-120 ml después de las principales comidas.

Otra menta cultivada es el híbrido *M. × piperita* o *sándalo*, también llamado en otros lugares

herba sana, menta y a veces también hierbabuena, quizá por confusión o analogía. Al parecer es un híbrido estéril de *M. aquatica × spicata*, que se multiplica vegetativamente, ya que enraíza con facilidad. Tiene las hojas mayores, más brillantes, de un verde más intenso y no tan rugosas, aunque con los nervios marcados. Inflorescencia en glomérulos interrumpidos y flores coloreadas. Cultivado en zonas frescas o de regadío, con suelos profundos, a veces naturalizado en márgenes de acequias, necesita más agua que la anterior. Vive en Europa y norte de África.

Con él se hacían infusiones. “Era mejor el sándalo que la hierbabuena” (Fuentidueña de Tajo). En Castellón se toma también como digestiva la infusión de la parte aérea, después de las principales comidas. En Segovia se usa, igual que la hierbabuena, como condimento en la “bola o relleno del cocido”.

Ya era cultivado en Egipto en los últimos períodos dinásticos. El epíteto específico alude a que sus hojas pican como la pimienta (*Piper*).



Mentha × piperita

Nombres vulgares en Madrid: *hierbabuena de borrico* (Villavieja de Lozoya), *hierbabuena silvestre* (Robledondo), *hierbabuena* (San Martín de Valdeiglesias).

Otros nombres vulgares: menta de burro, mentastro, mastranzo, matranzo, mastranto, matroncho, betónica, berdonia.

Descripción: Hierba perenne con hojas redondeadas y sentadas, muy rugosas y blanquecinas por el envés debido a su indumento algodonoso. Flores en espigas densas, blancas o levemente rosadas. Florece en verano.

Habita en praderas juncuales, lugares encharcados y algo nitrófilos. **Se distribuye** por toda la Península Ibérica, más abundante hacia el sur. Vive en toda la región mediterránea y es rara en Europa central.

Uso alimentario: Condimentaria. La **parte aprovechable** son los tallos tiernos con hojas, que se **recolectan** desde mediados de primavera hasta el fin del verano o en cualquier época, estando tierna. **Preparación:** “Se le echa al guiso de las patatas, cuando se hacen en el campo. Da una sustancia muy buena” (San Martín de Valdeiglesias).

Observaciones: En Sierra Mágina (Jaén) se usa para aliñar los caracoles pequeños (cabriñas), junto a otras especies vegetales. El caldo se obtiene cociendo los caracoles con el resto de los ingredientes. En Almería se emplea igualmente como aromatizante de ciertos guisos, como por ejemplo el cocido.

Debido a su olor fuerte, a veces algo desagradable, se le dan los nombres despectivos de mentastro o menta de burro. Bien es verdad que su aroma varía mucho de unas poblaciones a otras. Tiene múltiples usos populares como medicinal; se ha empleado como vermífuga, para aplacar el dolor de cabeza, contra los catarros, como tranquilizante y anestésica, para bajar la tensión y como depurativa. Esta especie hibrida



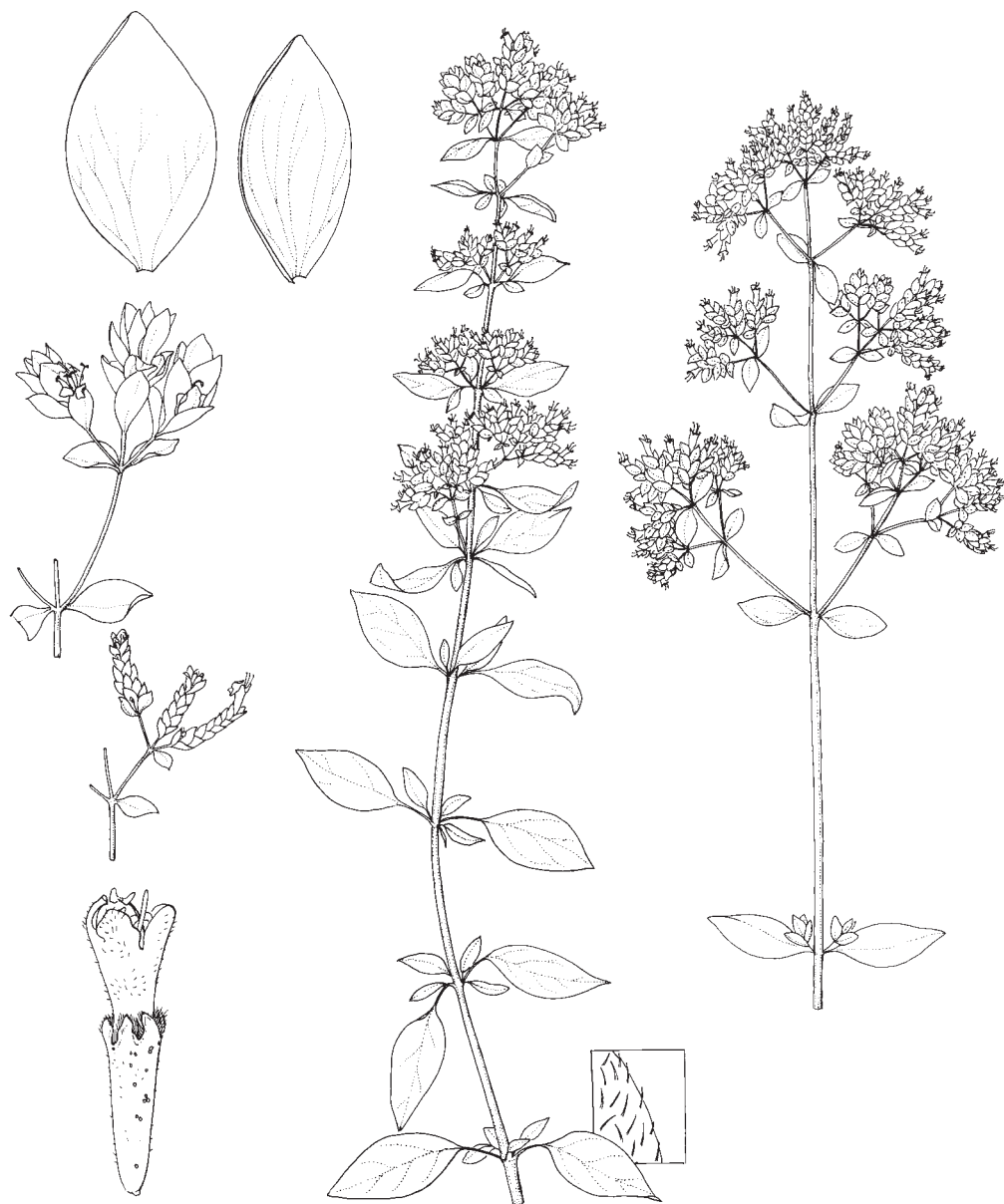
fácilmente con *M. longifolia* allí donde ambas conviven. Este híbrido recibe el nombre de *M. × rotundifolia*, que era el que se daba indebidamente a esta especie.

Origanum vulgare L.

Labiadas

Nombres vulgares en Madrid: *orégano* (El Atazar, Gargantilla del Lozoya, La Acebeda, Montejo de la Sierra, Pinilla del Valle, Puebla de la Sierra, Robledondo, Rozas de Puerto Real, Villavieja del Lozoya).

Otros nombres vulgares: oriégano, fluriégano (Asturias); orégao, ourégao, ourego (Galicia); orenga, orenga, herba de butifarra (Cataluña).



Descripción: Planta aromática, leñosa en la base, con tallos herbáceos de hasta 1 m de altura. Hojas pecioladas, ovadas, en general enteras, algo pelosas sobre todo por abajo y con su superficie punteada por unas glandulitas esféricas que contienen las esencias. Flores reunidas en inflorescencias esféricas o alargadas, con brácteas verdosas o rojizas. Corolas blancas o rojizas y con los estambres y estilo salientes. Florece en verano.

Habita en todo tipo de sustratos, en general en claros de bosque y en bordes de caminos forestales, a veces en prados soleados. Es frecuente encontrarlo en castañares, pero también en robledales. **Se distribuye** por toda la Península Ibérica, pero es más frecuente hacia el norte. Lo mismo ocurre en la Comunidad de Madrid, que se encuentra sobre todo en la parte norte y oeste. Se extiende por gran parte de Europa, Asia y norte de África.

Uso alimentario: Se usa como condimento y es planta de uso común y muy conocida en toda la provincia de Madrid. La **parte aprovechable** son las sumidades floridas, es decir, la parte superior del tallo con algunas hojas y las inflorescencias, que es donde la planta contiene más aroma, por su mayor contenido en esencias. Se **recolecta** cuando está en plena floración, aunque también puede hacerse pasada ya la misma. En El Atazar lo recogen en julio y en Villavieja del Lozoya en agosto. Al tratarse de una planta muy apreciada y utilizada, es recolectada con avidez. Muchas personas lo trasplantan a sus huertos y jardines (El Atazar, Robledondo, Rozas de Puerto Real) y lo mantienen cultivado, visto que las poblaciones naturales cada vez son más escasas. Después se deja secar y se suele conservar en ramilletes, que se cuelgan en el interior de las casas. **Preparación:** Se usa para adobar la carne en las matanzas, añadiéndose a los chorizos en algunos pueblos (Robledondo, El Atazar) mientras que en otros nunca se ha usado el orégano para esto (Villavieja). También para condimentar guisos. Se añade



a ciertas comidas y sobre todo a la carne (Villavieja).

Observaciones: Donde aún es frecuente el orégano es en los castañares del oeste de la provincia de Madrid. El aroma varía según los individuos y las poblaciones. También depende del lugar donde crece. Parece que las plantas que viven en lugares más umbríos tienen menos aroma.

Se trata de una de las plantas condimentarias más importantes en la Península Ibérica debido a las propiedades antisépticas y antioxidantes de sus aceites esenciales. Por ello se ha observado en muchos lugares que la gente es reacia a



desvelar su lugar de recolección por miedo a la competencia.

También se usa mucho como condimento en ensaladas, patatas, arroz y pizzas, para adobar pescados y carnes, en guisos y asados, y aliñar aceitunas, junto con otras hierbas más. En Italia se usa para aromatizar el pan, pizzas, salsas, aceites y vinagres.

Es además planta tónica y digestiva, que debido a la composición de su aceite esencial (timol, borneol, pineno), y su contenido en taninos y otros principios amargos, se utiliza en infusión también contra trastornos gastrointestinales, como expectorante y desinfectante de

heridas y de la cavidad bucal. De su uso medicinal nos hablaron en Villavieja de Lozoya, donde se toma en infusión con miel para combatir los catarros.

En España viven dos subespecies: *O. vulgare* subsp. *virens*, que es la más frecuente, y la subsp. *vulgare*, que solamente se encuentra silvestre en el norte. La subsp. *virens* suele tener las inflorescencias blanquecinas o verdosas, aunque se encuentran poblaciones también con las flores coloreadas, y las brácteas algo mayores que las de la otra subespecie. Muchos de los oréganos cultivados corresponden a la subespecie *vulgare*.

Nombres vulgares en Madrid: *romero* (Olmeda de las Fuentes, Puebla de la Sierra, Valdemaqueda, Villanueva de Perales, Villarejo de Salvanés).

Otros nombres vulgares: romerino, romer, romaní.

Descripción: Arbusto con hojas linear-lanceoladas y margen revuelto, casi cilíndricas. Inflorescencia foliosa; cáliz con un diente superior y dos inferiores. Corola con amplio lóbulo inferior, cóncavo, dos laterales más cortos y uno superior bifido. Estambres dos, arqueados y sobresaliendo junto con el estilo. Florece sobre todo a finales de invierno y comienzos de primavera, pero se puede encontrar en flor ocasionalmente durante todo el año.

Habita en el matorral mediterráneo, del que forma parte. Es indiferente edáfico, aunque prefiere los sustratos básicos. Es frecuente en la Península Ibérica en romerales (*Ononido-Rosmarinetea*), brezales, jarales y cantuesales, en ocasiones en sotobosque de alcornoques, encinares, rebollares y coscojares. No se suelen encontrar formaciones exclusivas de romero. **Se distribuye** por casi toda la Península, salvo por el norte y noroeste. Se extiende por casi toda la región mediterránea y macaronésica y es más abundante en la región mediterránea occidental, en donde tiene su óptimo.

Uso alimentario: Condimentaria. La **parte aprovechable** son las hojas y tallos jóvenes que se **recolectan** en primavera o a comienzos de verano preferentemente, aunque puede hacerse durante todo el año. **Preparación:** Se añade al aliño de las aceitunas y a algunos guisos.

Aunque su uso alimentario ha sido escasamente citado en la Comunidad de Madrid, en Villanueva de Perales nos contaron que a veces se utiliza para aliñar aceitunas, junto con tomillo (*Thymus zygis*) o mejorana (*Thymus mastichina*), aunque el que más se emplea es el tomillo. En Villarejo de Salvanés nos dijeron que se

empleaba para guisar, y que “da mejor gusto que el tomillo”.

Observaciones: El uso alimentario del romero ha sido citado también en Jaén para aliño de aceitunas, aunque mucho menos empleado que otras hierbas como tomillos o hinojo. Como condimento de asados de carne se ha referido igualmente en otros puntos de Andalucía, Castilla-La Mancha y Comunidad Valenciana. Dicen que hay que echar poca cantidad, pues da mucho sabor. Por ello, en general se utiliza picado, espolvoreándolo sobre la carne al asarla o freír-la, especialmente en las piernas de cordero. En estas regiones se emplea igualmente como condimento para paellas, pescados, gazpachos, caracoles y, en general, todo tipo de salsas.

También puede utilizarse para elaborar aceite o vinagre aromatizado o perfumar panes, y para dar sabor a conservas y embutidos.

Al igual que otras especies usadas como condimento, el romero tiene propiedades desinfectantes y por lo tanto interviene en la conservación de los alimentos. En Córdoba se usa como conservante de carnes y pescados (antipútrido). En Castellón, con las sumidades floridas elaboran una tisana antiséptica que se emplea para aromatizar y desinfectar los toneles donde se almacena el vino.

El inconveniente que tiene su uso como condimento es que es una planta muy perfumada, por lo que hay que emplear muy poca cantidad.

En cuanto a su uso como planta medicinal en la Comunidad de Madrid, en la Puebla de la Sierra nos contaron que entra a formar parte de algunas infusiones para curar constipados, junto con flor de malva, orégano y poleo, endulzado con miel. En Valdemaqueda nos hablaron de



su uso en cocimiento contra el reuma y la artrosis. Como ocurre con otras plantas, se cree que, recogiénolo la noche mágica de San Juan, sus propiedades resultan especialmente buenas. En

Albacete y Castellón nos hablan de su uso como planta digestiva, en infusión de las sumidades floridas, tomándola después de las principales comidas.

Nombres vulgares en Madrid: *salvia* (Olmeda de las Fuentes, Valverde de Alcalá), *sielva* (Brea de Tajo).

Descripción: Planta perenne, leñosa, arbustiva, con hojas lanceoladas, elípticas, rugosas. Flores en espigas con verticilastros separados. Cáliz con 5 dientes. Corola bilabiada con labio superior cóncavo e inferior convexo y abierto, de color que va del blanco al púrpura. Florece en primavera.

Habita sobre sustratos básicos y es especie característica de los matorrales mediterráneos calcícolas. **Se distribuye** por casi toda la España mediterránea. Vive en la Península Ibérica, Francia y norte de África.

Uso alimentario: Condimentaria. La **parte aprovechable** son las hojas que se pueden **recolectar** en cualquier época, aunque son preferibles las de los brotes jóvenes o de las sumidades, antes de abrir sus flores. **Preparación:** Se deseca a la sombra y se guarda en tarros bien limpios y secos, conservándose con facilidad. Aunque no muy usada, en algunas zonas (Olmeda de las Fuentes, Valverde de Alcalá) se



le añade al aderezo de las olivas, junto a tomillo e hinojo. También se suele añadir cáscara de naranja y ajos.

Observaciones: En Brea de Tajo nos comentaron que la salvia la cogían para medicina. Efectivamente, esta planta ha sido muy utilizada en medicina popular en casi todos los lugares de España en donde vive, como estimulante y tónico, astringente, antiirreumático, hipotensor, antiinflamatorio y anticatarral. Es muy buena en enjuagues para combatir la gingivitis y, en extracto, la periodontitis, ya que al parecer inhibe la acción destructora de la bacteria sobre las células productoras de colágeno. Se puede decir que se utiliza para todo. Sería una de esas plantas panacea a las que históricamente se le han atribuido tantas virtudes que ya en el siglo XIII se decía: “¿De qué podrá morir el hombre que tiene salvia en el huerto?”.



Satureja cuneifolia subsp. *intricata* (Lange) López & Muñoz Labiadas

Nombres vulgares en Madrid: *tomillo salsero* (Brea de Tajo), *morquera* (Brea de Tajo).

Otros nombres vulgares: ajedrea, tomillo real.

Descripción: Arbustito leñoso, de hasta 30 cm de altura. Hojas pequeñas, obovadas, más anchas arriba, con un par de dientes muy tenues, conduplicadas o dobladas por el nervio central hacia arriba. Flores blancas; cáliz con cinco dientes y corola con un labio superior y tres inferiores. Florece en verano y otoño.

Habita en lugares áridos, soleados, sobre sustratos calizos en suelos esqueléticos formando parte de tomillares y en otros matorrales abiertos. **Se distribuye** por las montañas interiores del centro, este y sur de España, de donde es endemismo.

Uso alimentario: Condimentaria. La **parte aprovechable** es toda la planta, mejor si está en flor, que se **recolecta** cuando florece, en verano u otoño. **Preparación:** En Brea de Tajo se le añade a las aceitunas, pero también a algunos guisos y asados; “si echas un tallito cuando se hace un guiso por el campo, unas patatas o un conejo, le deja un sabor a la comida muy bueno. También para los asados; sabe igual que orégano en el asado”.

Observaciones: No hemos conseguido ver esta especie creciendo en la provincia de Madrid. En Brea de Tajo nos dijeron que la recolectan en municipios cercanos de provincia de Guadalajara (Illana, Albalate, Almonacid de Zorita), aunque también nos comentaron que había algún pequeño rodal dentro de su término municipal, y por lo tanto dentro de nuestra Comunidad.

En otros municipios del este y sureste de la provincia, como Olmeda de las Fuentes, Pezuela de las Torres y Valverde de Alcalá, nos hablaron del tomillo salsero, como una especie



de tomillo que lo usaban para aliñar las aceitunas y condimentar algunos guisos y que lo cogían en la provincia de Guadalajara (Pioz, Mondéjar). No pudimos ver muestra de ellos, pero es posible que al menos alguno de ellos pueda tratarse igualmente de esta especie.

Tanto esta especie como *S. innota* (Pau) G. López y *S. montana* L., por su similitud en la composición de sus aceites esenciales, se utilizan como condimentaria en los lugares en los que habitan, para adobar las aceitunas y para aliñar carnes. En Albacete, para condimentar platos de caza como liebres y conejos, se abre el animal, al desollarlo y limpiarlo, se le rellena con ajedrea y se cose, dejándolo toda la noche al sereno. Al día siguiente estará listo para asar o freír. También se condimentan paellas, gazpachos y otros guisos. Se usa mucho para dar sabor a las conservas en agua-sal de tomates, pepinillos y cebolletas. Se ha utilizado para aromatizar el vino, dejando macerar en éste las sumidades floridas.

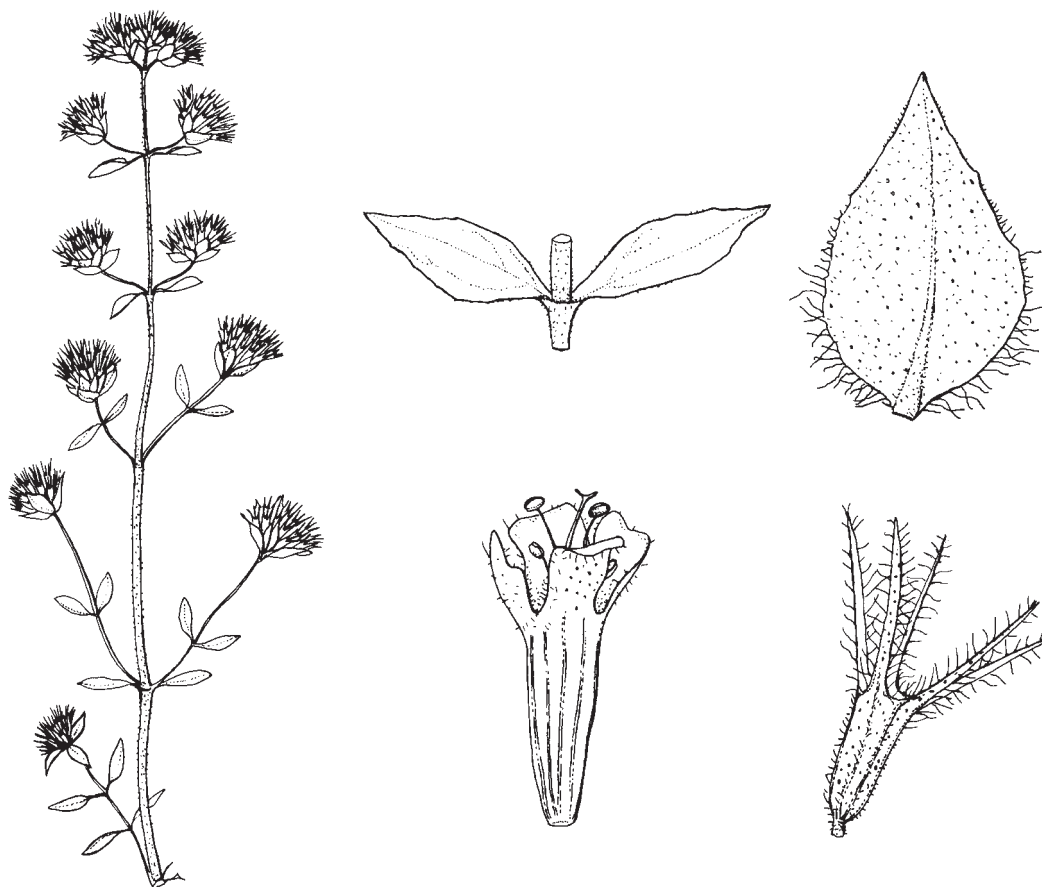
Como planta medicinal se toma en infusión como aperitiva, tónico estomacal y digestiva; resulta beneficiosa para los aires y los cólicos intestinales.

Thymus mastichina (L.) L.

Labiadas

Nombres vulgares en Madrid: *mejorana* (Navas del Rey, Robledondo, Villanueva de Perales), *tomillo blanco* (Gargantilla del Lozoya, Puebla de la Sierra), *tomillo salsero* (Rozas de Puerto Real, Villarejo de Salvanés), *tomillo sansero* (San Martín de Valdeiglesias, Valdemaqueda), *tomillo de bola* (Moralzarzal).

Otros nombres vulgares: mejorana silvestre, almoraduz, tomillo mejorana.



Descripción: Planta perenne leñosa, 30-50 cm, ramosa desde la base, con hojas planas, elípticas o lanceoladas. Flores en inflorescencias globosas, con largos dientes muy pelosos en el cáliz y corola de color crema. Florece generalmente de mayo a julio.

Habita preferentemente sobre sustratos de textura suelta y de naturaleza silíceo, aunque en

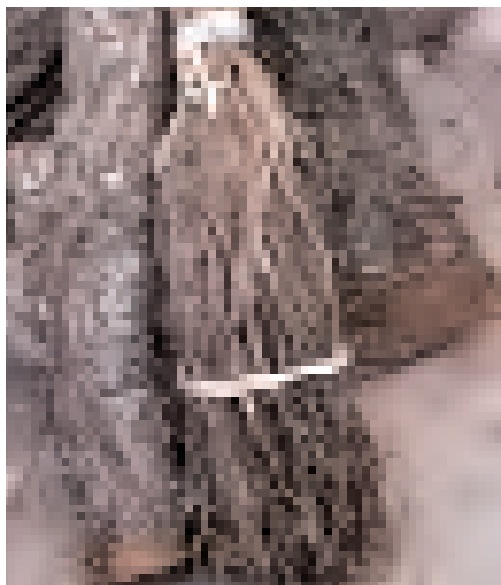
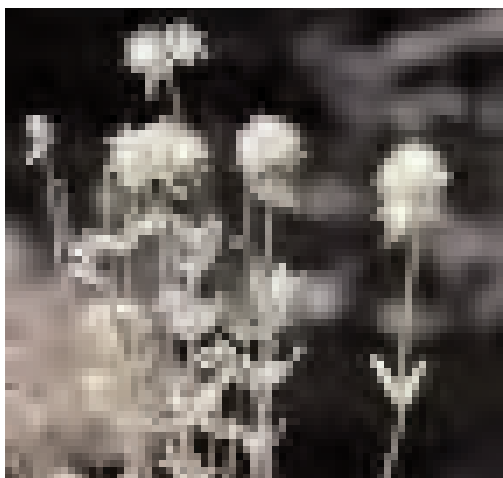
otras regiones de España se le puede encontrar sobre margas e incluso en roquedos calizos. Forma parte de tomillares y matorrales en exposiciones soleadas. **Se distribuye** exclusivamente en la Península Ibérica, pero no se encuentra en la España húmeda, provincias pirenaicas ni por la región mediterránea hasta Murcia. Se puede decir que es un tomillo genuinamente ibérico.

Uso alimentario: Condimentaria. La **parte aprovechable** es la planta entera, preferiblemente con flores, o simplemente los tallos floridos. Se **recolecta** sobre todo en primavera. **Preparación:** Se seca a poder ser a la sombra, y se guarda, desmenuzando las hojas o no, en un envase hermético para que no se le vaya la esencia y usarlo posteriormente como condimento.

Al igual que otras especies de tomillo, se usa para aliñar las aceitunas y para echarlo en algunos guisos (Navas del Rey, Rozas de Puerto Real, Villanueva de Perales, Valdemaqueda, Gargantilla del Lozoya).

Observaciones: En cuanto a las diferentes denominaciones, parece que, dependiendo del uso, en algunos lugares le llaman tomillo salse-ro a esta especie, cuando se utiliza para adobar aceitunas, aunque la especie que se usa con más frecuencia para este menester es *Th. zygis*.

En otras regiones españolas también se usa esta especie en la alimentación. En Badajoz, Jaén y Córdoba se aliñan las aceitunas, una vez endulzadas, con este tomillo. Además de dar sabor, contribuye a su conservación. En Jaén también se usa como condimentaria en distintos guisos, así como para elaborar, junto con otras hierbas, un licor denominado risol. En Córdoba sirve para aliñar caracoles. En Segovia se usa para guisar y aderezar los guisos, al igual que



otros tomillos, y en la matanza, aunque parece ser que antes no había esta costumbre.

A esta especie se le atribuyen también propiedades medicinales. En Robledondo usan este tomillo “para hacer infusiones, para cosas de garganta”. En Valdemaqueda nos contaron que “hay quien lo cuece y toma una tacita por la mañana en ayunas, contra el reuma, o para la artrosis o cosas de esas”.

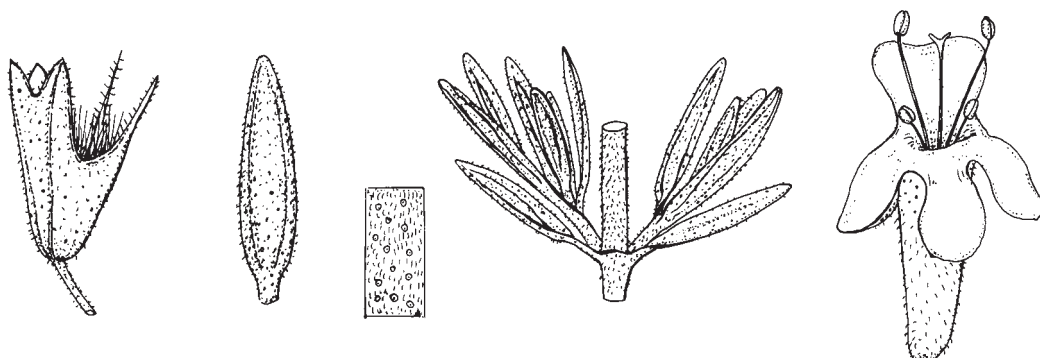
En Almería y Córdoba se toma en infusión, como digestiva, tomando un vaso después de las comidas pesadas. En Córdoba, también contra los resfriados, infecciones inespecíficas y el acné (en uso interno).

Su contenido, en ocasiones alto en eucaliptol, de hasta un 75%, hace que a veces dé un aroma a esencia demasiado fuerte. En medicina tradicional se ha usado en infusión contra catarros y otras afecciones del tubo respiratorio. Se ha recogido y también plantado para la obtención de su aceite esencial, muy cotizado como aceite de tomillo español.

Es una magnífica planta ornamental. Esta especie se cultiva desde hace cientos de años en Europa central. Además, en Puebla de la Sierra hacen escobas con él. Este uso también se conoce de pueblos de Guadalajara.

Nombres vulgares en Madrid: *tomillo de a pie* (Brea de Tajo, Villarejo de Salvanés), *tomillo salsero* (Santorcaz, Torremocha de Jarama), *tomillo* (Camarma de Esteruelas), *tomillo caliza* (Patones).

Otros nombres vulgares: timonet, estremoncillo, farigola.



Descripción: Planta perenne, leñosa, erecta, de hasta 30 cm, con hojas en general de color ceniza, lineares o lanceoladas, con los bordes más o menos recurvados hacia abajo. Hojas florales a veces más anchas que las restantes. Florecillas en general de color rosado, agrupadas en inflorescencias más o menos densas. Florece en primavera.

Habita sobre terrenos calizos, en suelos pedregosos o fisuras de roca, formando tomillares o conviviendo con otros matorrales. A veces se encuentra en baldíos y etapas de sustitución de matorrales o bosques degradados. **Se distribuye** por la mitad este de la Península Ibérica, también en la región mediterránea francesa y en la mitad norte de Italia.

Uso alimentario: Condimentaria y digestiva. La **parte aprovechable** son los tallos con hojas, que se **recolectan** preferentemente cuando está en flor. **Preparación:** Se seca, preferiblemente a la sombra, y se guarda, desmenuzando las hojas o no, en un envase hermético para que no se le vaya la esencia, y poder usarlo posteriormente como condimento.

Se utiliza para aderezar las aceitunas en algunos municipios madrileños (Camarma, Santorcaz, Patones y Torremocha). “Es el que utilizamos para aderezar las aceitunas, junto con el hinojo. Además se echan unas hojas de laurel, una cabeza de ajo, cáscara de naranja seca” (Torremocha). En Santorcaz, cuando ya se han desaguado, se les echa tomillo e hinojo, además de ajos, laurel y sal gorda.

También se usa para guisar, por ejemplo, las “patatas con conejo”. “Se mete una ramita durante como máximo uno o dos minutos en el guiso y luego se saca; si no, da demasiado gusto” (Villarejo de Salvanés). Se usa igualmente para adobar carnes. “Está muy bueno en las chuletas asadas”. “Hay quien echa un trocito pequeño en el guiso del conejo” (Torremocha de Jarama).

Observaciones: Existen referencias del uso de este tomillo como condimento en otras regiones. En Castellón usan las sumidades floridas para el adobo de las aceitunas. En la Manchuela (Albacete) se utiliza para dar sabor a multitud de guisos como gazpachos, paellas, carnes, caracoles. En la Sierra de Alcaraz (Albacete) se

emplea para aliñar las aceitunas, así como para aromatizar la carne, espolvoreándolo sobre ella cuando está en la parrilla.

Como digestiva y como estomacal se toman las sumidades floridas en infusión o decocción en Castellón, Albacete y Huesca. En Castellón se hace una decocción de las sumidades floridas al 3%, tomando 150 ml, 2-3 veces al día, después de las principales comidas, o una infusión al 1-2%, tomando 100-120 ml, con el mismo fin. También, en esta misma provincia, lo toman en sopas. Las sopas de timonet o farigola se hacen cociendo las sumidades floridas con aceite de oliva y sal. Son apropiadas para digestiones difíciles, inflamaciones gastrointestinales y en diarreas. También hacen sopas de ajo y tomillo; son unas sopas de ajo con pan a las que se les añade el tomillo; se tienen por digestivas y carminativas.

En Brea de Tajo cuentan que se usa para medicinas. En Patones se utiliza en infusión contra los constipados.

En Villarejo de Salvanes nos explicaron que el nombre de *tomillo de a pie* le viene de que “abajo sale como un pie (un tronco) y es más erecto que el tomillo terrestre (*Thymus zygis* subsp. *sylvestris*), que es rastrero. Además huele mejor”.

Es el tomillo común, conocido y cultivado desde antiguo. Actualmente se cultiva prácticamente en todo el mundo y es una planta que simboliza, junto con otras, lo mediterráneo. Se cultiva como ornamental y no puede faltar en un jardín de aromáticas. También se cultiva a gran escala en viveros o en plantaciones para obtener de ella su aceite esencial, utilizado en cosmética y perfumería. Hibrida fácilmente con otras especies de tomillo si convive con ellas.

Las hojas, frescas o secas, enteras o desmenuzadas, pueden usarse en la preparación de carnes pescados, salsas y setas, así como para dar sabor a ensaladas y quesos.

Según FONT QUER (1991), el aguardiente de tomillo, en cuya composición entran además otras hierbas aromáticas, es un licor estomacal, para tomar un vasito después de comer o cuan-

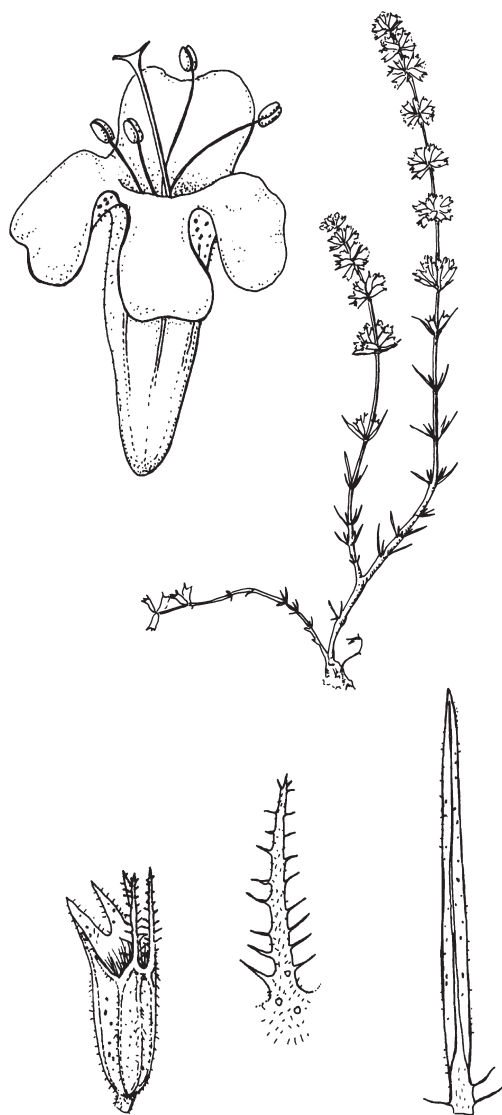


do se siente uno indispuerto, así como para calmar los dolores de vientre y contra las flatulencias.

La infusión de tomillo, además de las propiedades digestivas, por las que se utiliza popularmente como hemos visto, tiene propiedades antisépticas debido a su contenido en esencias. Su aceite esencial desinfecta y mata las bacterias de las mucosas de las vías respiratorias, del intestino y de las vías urinarias. Además es un importante antitusígeno, tiene efecto antiespasmódico en la bronquitis aguda y crónica y facilita la expectoración.

Nombres vulgares en Madrid: *tomillo salsero* (Buitrago, Cercedilla, Gargantilla, Los Santos de la Humosa, Moralarzal, Navas del Rey, Patones, Pinilla del Valle, San Lorenzo de El Escorial, Valverde de Alcalá, Villamanta, Villavieja), *tomillo* (Ajalvir, Cadalso, Ciempozuelos, Fuente el Saz, Galapagar, Villanueva de Perales), *tomillo sansero* (Buitrago, Canencia, El Atazar, Puebla de la Sierra, Robledondo), *tomillo aceitunero* (Chinchón, Valverde de Alcalá), *tomillo lagartijero* (Brea de Tajo), *tomillo negro* (Fuentidueña de Tajo), *tomillo piojoso* (Pezuela), *tomillo terrestre* (Villarejo), *tomillo zorrero* (Villaconejos).

Otros nombres vulgares: tomillo basto.

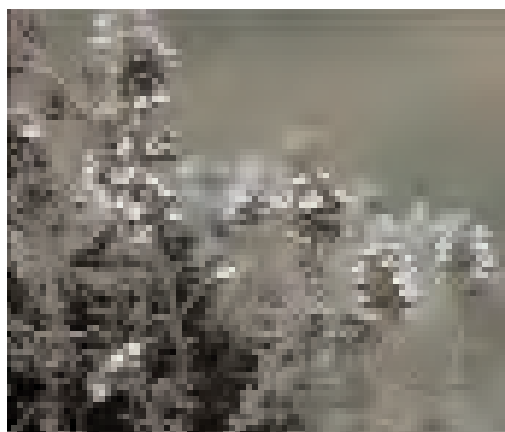


Descripción: Planta perenne, leñosa, de hasta 30 cm, erecta o tendida sobre el suelo, con hojas lineares de borde revuelto y cilios en su base. Florecillas blancas dispuestas en verticilastros espiciformes. Florece en primavera o comienzos de verano.

Habita sobre todo tipo de sustrato, desde arenas hasta calizas, siempre que estén bien drenados. Forma parte de tomillares en casi toda la Península Ibérica, conviviendo con otras muchas especies del género, con las que se hibrida con facilidad, dando lugar a formas intermedias. **Se distribuye** por prácticamente toda la Península Ibérica. En la Comunidad de Madrid conviven dos subespecies. La subespecie *zygis*, que vive en la mitad norte peninsular, es de pequeña talla, presenta por lo general menos pilosidad, y las flores son por término medio menores que las de la subespecie *sylvestris*, planta más recia y de mayor talla, que se extiende por la mitad sur, y se hace más abundante hacia el oeste. Otra subespecie, que vive en la mitad sur de la Península, hacia el este (subsp. *gracilis*), también se encuentra en el norte de África y se trata de una planta erguida.

Esta especie presenta también una gran variación en la composición química de sus esencias, lo que ha hecho que se describan quimiotipos o razas químicas.

Uso alimentario: Condimentaria. La **parte aprovechable** son los tallos tiernos y floridos y las pequeñas hojillas. Se **recolecta** en primavera o a comienzos de verano, dependiendo sobre



todo de la altitud. **Preparación:** Se deja secar en manojos para su uso posterior. En Patones este tomillo se coge antes de que eche la flor, se deja secar en la ventana y después se guarda en un frasco. Si se prefiere se separan las hojillas de los tallos para poder aplicarlo a los guisos. El uso más frecuente de esta especie en la Comunidad era para el aliño de las aceitunas, junto con otros condimentos, que varían de unos pueblos a otros. En Villamanta las aceitunas negras se cogían por los Santos, se le hacían cuatro o cinco rajas a cada aceituna, se metían en ollas con agua y les cambiaban el agua muy a menudo. Después del desamargado, las aderezaban con tomillo salsero, añadiendo además las ristras de ajos ya sin las cabezas. En Valverde de Alcalá, las aceitunas se desamargaban también con agua, pero sólo se cambiaba tres veces y luego se aliñaban con ajo, laurel, cáscara de naranja, hinojo y tomillo salsero o aceitunero. En otros pueblos se añadía además hinojo y cáscara de un limón (Chinchón). En Navas del Rey se añade tomillo salsero, cáscara de naranja, ajo y sal (hinojo no). En algunos municipios serranos, en los que no se pueden cultivar olivos, se compraban las aceitunas ya desamargadas y se aderezaban con tomillo salsero, cebolla y ajo (Cercedilla).

También se usa para condimentar algunos guisos, sobre todo para las carnes (Villavieja

del Lozoya), “no mucho, una ramita, y da muy buen sabor” (Pinilla del Valle). “Para aromatizar el asado” (Patones). Es frecuente echarlo en los guisos de conejo (Ajalvir, Galapagar, Gargantilla del Lozoya). De esta manera se le da el gusto del tomillo a los conejos de granja que se compran. También se usa para otros platos, como guisos de patatas, arroz o carne (Los Santos de la Humosa). En Fuentidueña de Tajo también lo usan para el guiso de patatas. Dicen que “se echaba un poquito, una ramilla, no mucho, pues da mucho sabor”.

Observaciones: Existen referencias de Andalucía y Extremadura sobre el uso de esta especie en el aliño de aceitunas. En Castilla-León (Segovia) y en Andalucía se ha citado su uso para condimentar guisos, sobre todo de carne. En Córdoba se usa como hierba aromática para quesos frescos, aliño de guisos y embutidos (chorizo y morcilla). En Jaén se usa en la elaboración de un embutido local que se denomina “butifarra”.

Como medicinal la infusión se emplea contra los catarros del pecho (Buitrago y Montejo de la Sierra). En Sierra Mágina (Jaén) también se ha usado como estomacal, tomado en infusión o decocción; una cucharadilla por cada vaso de agua, hirviendo durante unos dos minutos.

Parece ser que “se lo come mucho el ganado casi durante todo el año; ovejas, cabras y vacas y también los conejos” (Galapagar, Robledondo).

El nombre de tomillo salsero puede ser que venga, como decía nuestra informante de Buitrago, de que “se usa para las salsas, para el conejo y cosas de esas”. Según esto, el nombre de tomillo sansero sería una deformación del anterior. Sin embargo, BLANCO (2000) dice que podría ser al revés, que el original fuera sansero, ya que “sansa” viene del árabe y significa pellejo u orujo de la aceituna.

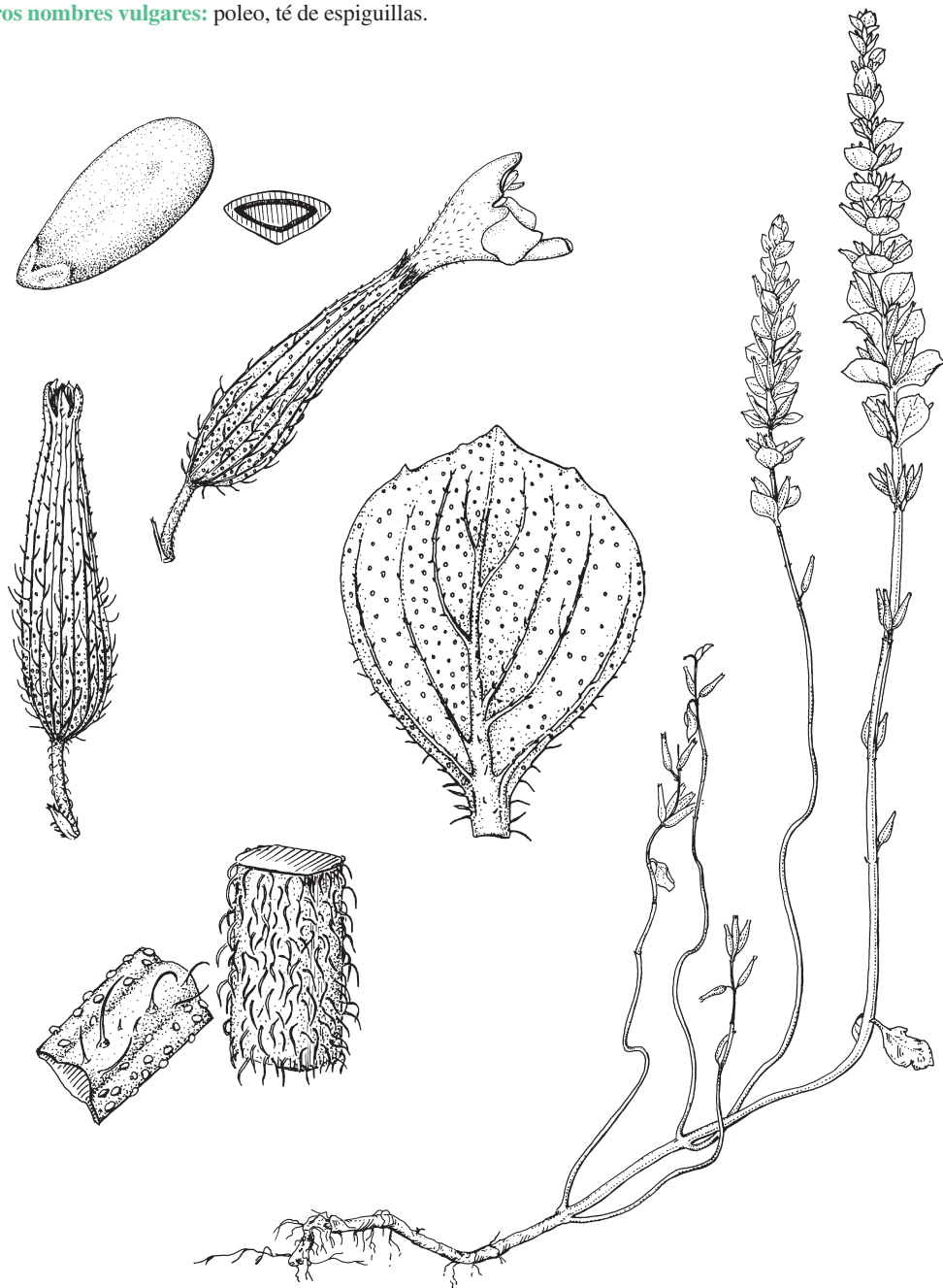
En Brea de Tajo vimos otro tomillo, al que también llaman *tomillo lagartijero*. Se trata de *Th. lacaitae*, que en palabras del informante tiene un olor vivo. Es cierto que el aroma de este tomillo es muy agradable.

Ziziphora hispanica L.

Labiadas

Nombres vulgares en Madrid: *menta* (Villarejo de Salvanés).

Otros nombres vulgares: poleo, té de espiguillas.



Descripción: Planta anual efímera, de hasta 17 cm, con un único tallo o ramificada. Hojas elípticas de hasta 1,5 cm. Flores que nacen en espigas densas con brácteas diferentes de las hojas, con algunos dientes. Cáliz pincelado con 5 dientes unidos, más grueso por abajo, de hasta 7 mm. Corola violácea de la que sobresalen los dos estambres. Florece en primavera.

Habita en claros de matorral o encinar o colonizando sembrados y barbechos en lugares áridos, preferentemente sobre terrenos arcillosos y margas. Según nos refieren, esta menta se cría en los calveros o lugares con yeso. En el sur de la provincia de Madrid, por Villamanrique se criaba mucho. También en la zona de Perales. **Se distribuye** por las regiones áridas de Aragón, centro y sur de la Península Ibérica y norte de África.



Uso alimentario: Infusiones digestivas. La **parte aprovechable** es toda la planta, que se **recolectaba** en primavera, cuando se iba cogiendo esparto. Los ramos se conservaban colgados en la cocina. **Preparación:** En infusión o cocimiento para curar el “dolor de tripa”.

Observaciones: Especie exclusiva de la Penín-

sula Ibérica y del norte de África. Al parecer ha sido cultivada en la provincia de Albacete para después venderlo como poleo en bolsitas, ya que los componentes de los aceites esenciales de esta planta son muy parecidos a los del poleo comercial o *Mentha pulegium*. Se usa tradicionalmente como medicinal en el sur de España, en infusión como anticatarral y tranquilizante.

Nombres vulgares en Madrid: *paloduz* (Aranjuez, Camarma de Esteruelas, Fuente el Saz del Jarama, Villarejo de Salvanés), *palodul* (Navas del Rey), *paloluz* (Pinto), *puros* (Fuente el Saz del Jarama).

Otros nombres vulgares: regaliz, regalicia, regaliza, arrezú, ororuz.



Descripción: Planta vivaz, con un potente sistema radicular y rizomas leñosos, de color amarillento en su interior. Tallos de hasta más de 1 m de altura, que brotan en primavera y desaparecen en invierno. Hojas compuestas, con 3-8 pares de folíolos y uno impar en el ápice, de forma elíptica. Cuando tiernas, las hojas son viscosas y pegadizas. Flores violáceas, agrupadas en pequeños racimos, más cortos que la hoja correspondiente. El fruto es una pequeña legumbre, comprimida, con 2-4 semillas. Florece desde mayo hasta julio, aunque a veces no llega a florecer.

Habita en suelos profundos, próximos a cursos de agua en tierras bajas; a menudo invadiendo los cultivos cercanos. **Se distribuye** por las ribe-

ras del Tajo y del Ebro, incluidos sus afluentes. No se sabe si es oriunda en la Península Ibérica u originaria del este de la región mediterránea; en ese caso, las poblaciones actuales serían naturalizadas procedentes de antiguos cultivos.

Uso alimentario: La **parte aprovechable** son los rizomas y raíces que se **recolectan** en otoño. “Algunos trozos salen bien (los rizomas horizontales), pero cuando salía una raíz que iba para abajo, era mucho más difícil” (Camarma de Esteruelas, Fuente el Saz del Jarama). Según cuenta Font Quer, se recolecta desde octubre hasta marzo, sin apurar demasiado el arranque de las raíces, para que las plantas puedan recuperarse. Aunque, según el contenido en glicirri-

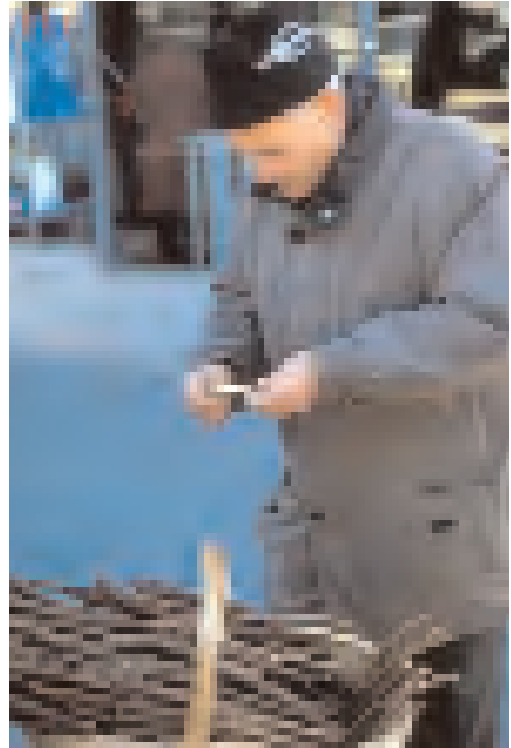


cina, que se comporta como sustancia de reserva y alcanza sus valores máximos en la raíz en mayo y los mínimos entre agosto y octubre, la recolección es recomendable de enero a junio en el centro de España. **Preparación:** Tras lavar bien las raíces, es preciso pelar un poco el extremo de las mismas antes de empezar a masticar y chupar el paloduz, que tiene un sabor intensamente dulce y característico.

Observaciones: En Camarma de Esteruelas “se criaba mucho paloduz en Villamalea (un paraje donde hoy hay una urbanización frente al Hospital). En otoño iban los chicos con el azadón. Algunos cogían para venderlo luego a otros”.

Antiguamente era una de las golosinas más usadas. Aunque en la actualidad no es demasiado habitual, todavía es posible en ocasiones encontrar en Madrid a algún vendedor ambulante de paloduz. Esta planta se ha usado de la misma manera en otras regiones. Actualmente el uso como golosina de la raíz se ha sustituido por el regaliz, extracto seco que se obtiene industrialmente mediante cocimiento y filtrado posterior. Se obtiene una masa de color negro pardusco, que solidifica al enfriarse. La glicirricina, sustancia que está en las raíces, tiene un poder edulcorante 50 veces mayor que el azúcar común (sacarosa), pero su sabor impide que se use como sucedáneo de ésta.

En Andalucía ha sido usado por aquellas personas que quieren dejar de fumar; “masticándolo se considera un sustituto del pitillo”. También



como digestiva, en infusión con hojas de orégano, y flores de malva.

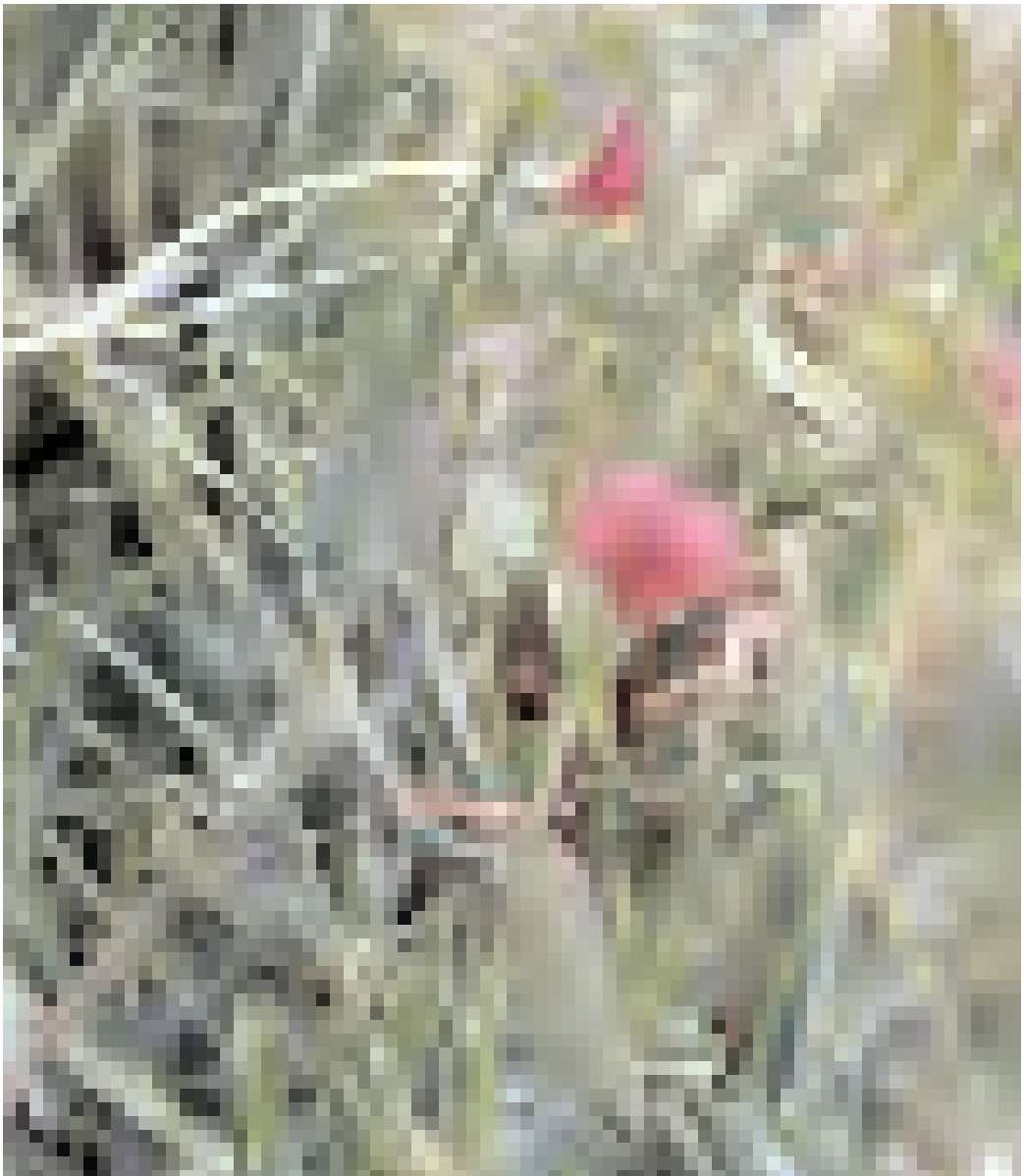
Desde antiguo se considera planta medicinal y se usa como pectoral, es decir contra los bronquios acatarrados y la tos, la más importante de las virtudes que se le atribuían. Para ello en Castellón se usa la raíz cocida, aunque según Font Quer es mejor dejarla en agua durante una noche. Al parecer, los árabes la masticaban como remedio contra la afonía.

Es un magnífico protector gástrico y se usa incluso contra las úlceras estomacales, con efectos de eficacia probada en los últimos años. En Huesca, se les daba de masticar a los niños para fortalecer las encías.

Como inconveniente de su uso medicinal, parece ser que su ingestión excesiva y prolongada provoca retención de agua y aumento de la presión sanguínea. Por ello su uso está contraindicado a pacientes hipertensos, con problemas renales y mujeres embarazadas.

Nombres vulgares en Madrid: *almorta silvestre* (Los Santos de la Humosa, Navas del Rey, Villarejo de Salvanés), *almorta salvaje* (Patones), *alverja caballar* (Valdetorres de Jarama), *alcaballares* (Camarma de Esteruelas), *guisante salvaje* (Ajalvir).

Otros nombres vulgares: titarros, cuchillejos.



Descripción: Planta herbácea anual, de hasta 80 cm, con tallos alados. Hojas compuestas por dos folíolos lanceolados más o menos estrechos y un zarcillo terminal ramificado. En la inserción de la hoja con el tallo aparecen dos grandes estípulas de mayor longitud que el pecíolo. Flores rojizas, solitarias sobre largos pedúnculos que nacen en las axilas de las hojas. Legumbres con dos rebordes salientes no alados en el dorso, con 2 a 6 semillas angulosas.

Habita en cultivos, pastos y cunetas, sobre todo tipo de suelos. **Se distribuye** fundamentalmente por los países de la región mediterránea.

Uso alimentario: Es una verdura que se consume cruda en el campo. La **parte aprovechable** son las semillas, que se **recolectan** cuando aún están verdes, en la primavera, consumiéndose directamente sin ninguna **preparación**.

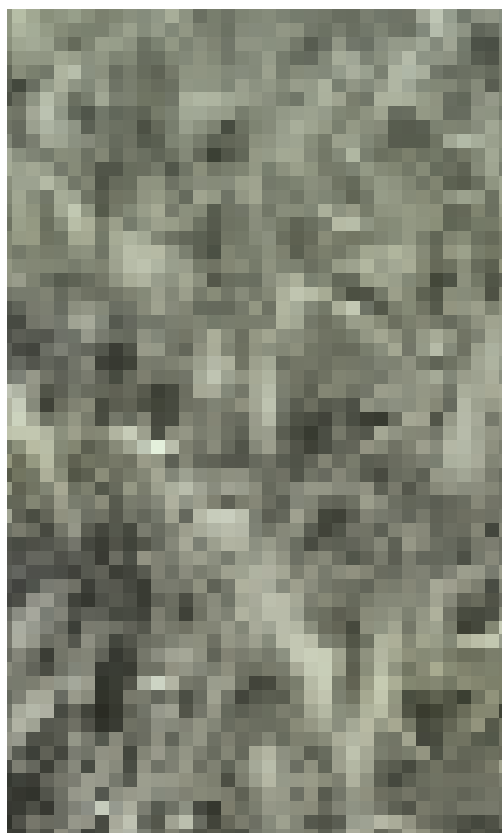
Era una de las semillas de leguminosas más apreciadas. “Está muy buena” (Patones); “Era la que mejor estaba, tiraba un poco a dulce. Había que echar instancia para cogerlas” (Valdetorres de Jarama). Incluso recogían las matas y se las llevaban a casa para comerse los granos tranquilamente (Camarma de Esteruelas).

Observaciones: El consumo de los granos en verde de esta misma especie ha sido registrado también en Extremadura (BLANCO & CUADRADO, 2000). Allí dicen que se comía tanto el brote joven como la flor, la vaina y la semilla. Curiosamente, en el pueblo extremeño de Fuenlabrada de los Montes se le conoce por el nombre de alcaballares, el mismo recogido en Camarma de Esteruelas y que a nuestro parecer podría derivar de la unión de las palabras alverja caballar o, mejor de su plural, alverjas caballares, nombre vulgar usado en Valdetorres. Según FRANCO (1991), Columela, en la época romana, dijo que “no es inútil ni desagradable para los hombres”.

Esta planta es muy apetecida por el ganado (Patones, Brea de Tajo). Por ello se ha cultivado y, aunque muy poco, aún sigue cultivándose para usar su grano como pienso para el ganado

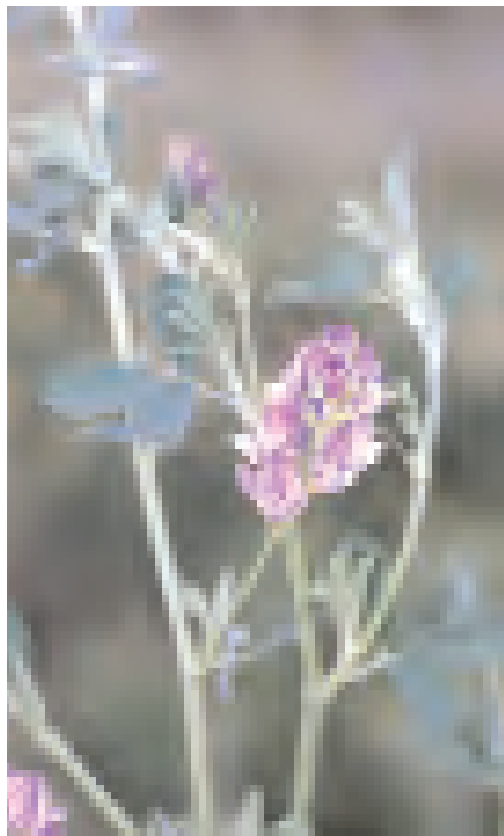
y, a veces, para forraje. Las variedades cultivadas se conocen con el nombre de titarros, al menos en el norte de Palencia, donde se cultivan mezcladas con cereales y otras leguminosas de grano.

Según algunos autores, esta especie es el antecesor silvestre de otra, de forma muy similar, la almorta (*Lathyrus sativus*), planta cultivada por su semilla, con cuya harina se elaboran las conocidas “gachas”. Aunque hoy se consideran casi un artículo de lujo, en los tiempos del hambre las gachas se consumieron en exceso por las gentes más pobres, lo que ocasionó algunos casos de latirismo, enfermedad nerviosa producida por un compuesto neurotóxico, presente en pequeña cantidad en las semillas.



Lathyrus sativus

Nombres vulgares en Madrid: *mielga* (Brea de Tajo, Chinchón, Ciempozuelos, Navas del Rey, Olmeda de las Fuentes, Pinilla del Valle, San Martín de Valdeiglesias, Santorcaz, Valverde de Alcalá, Villa del Prado, Villacanejos), *alfalfa* (Aranjuez, Villacanejos).



Descripción: Planta herbácea perenne. Hojas compuestas, trifoliadas, con folíolos oblongos y dentados en el extremo. El folíolo central está sobre un pequeño rabillo, a diferencia de los tréboles en que los tres salen de un mismo punto. Flores azuladas o violáceas agrupadas en racimos que nacen en las axilas de las hojas superiores. Legumbre en forma de hélice, con pequeñas semillas de forma arriñonada. Florece en primavera.

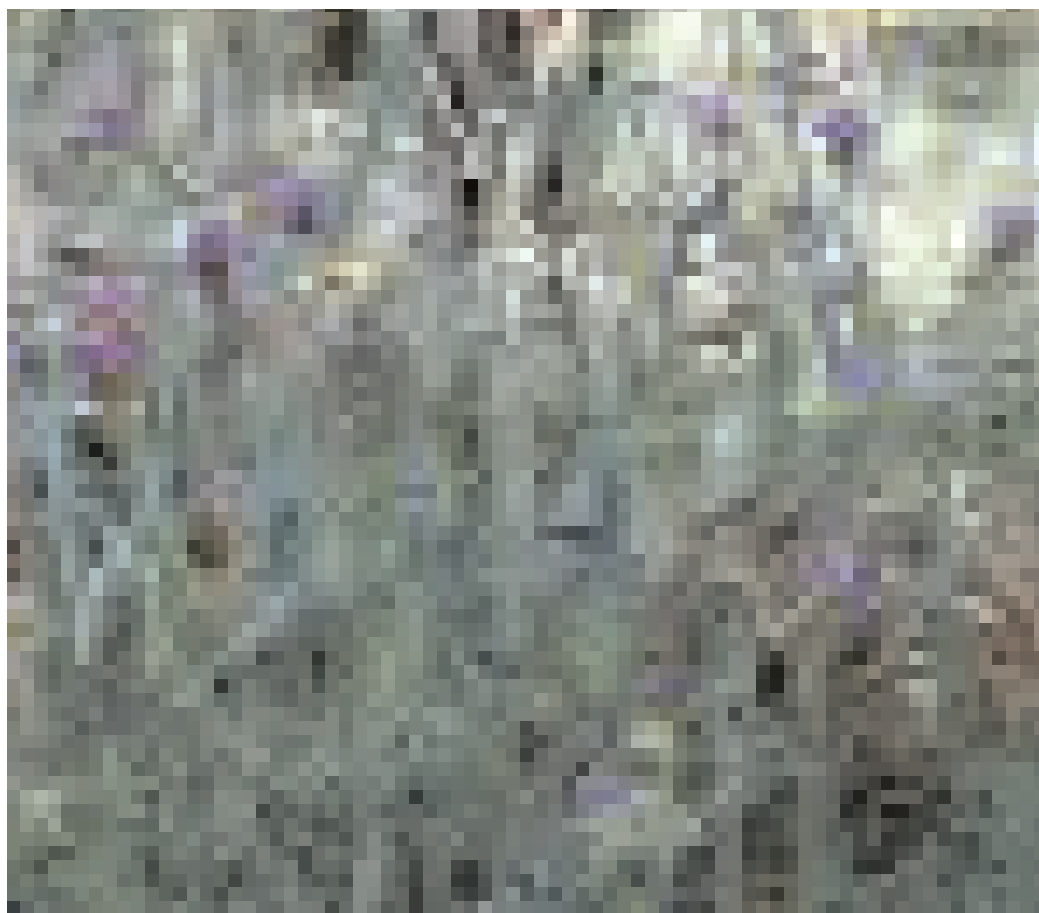
Habita de forma silvestre en medios ruderalizados, barbechos y prados nitrificados. Las formas cultivadas a menudo se asilvestran en las cercanías de los cultivos. **Se distribuye** por todo el mundo, aunque al parecer es nativa del este de la región mediterránea.

Uso alimentario: Verdura cocinada. La **parte aprovechable** son los tallos tiernos con hojas que se **recolectan** en la primavera, antes de la floración. **Preparación:** Hemos tenido muy pocas referencias (Aranjuez, Villacanejos) sobre el uso de esta especie en la alimentación humana. En Villacanejos nuestro informante nos dijo que comía “los cogollitos, cocidos, con patatas guisadas”, añadiendo que “está muy buena”.

Observaciones: Hemos encontrado también alguna otra referencia sobre su uso en otras regiones españolas. En Jaén (GUZMÁN, 1997) dice que se come cocida como cualquier otra verdura, preparándola luego en tortilla. VILLAR & al. (1987) dicen que, en Huesca, es planta comestible con propiedades medicinales: su cocimiento, mezclado con otras verduras, se da a los niños endebles para que se fortalezcan.

FONT QUER (1991) igualmente nos dice que en ciertos países se utiliza para la alimentación humana, cuando la planta está tierna, en sustitución de las espinacas. También nos dice que, por sus vitaminas, es un excelente antiescorbútico, que resiste la ebullición, aunque para tratar dicha enfermedad es mejor utilizar el jugo de la planta fresca, machacada.

La mielga es la forma silvestre de la alfalfa, especie que se cultiva para alimentar al ganado con su forraje, aunque a veces aparecen también formas cultivadas creciendo asilvestradas. Las



formas silvestres son igualmente muy apetecidas por el ganado. “La comen todos los animales” (Chinchón), “las comen muy bien los animales” (San Martín de Valdeiglesias). También se recogía para darla de comer a los conejos (Ciempozuelos, Pinilla del Valle).

La mielga o alfalfa es una planta con una raíz profunda y, por tanto, indicadora de buenos suelos. Esto ha sido reflejado por la sabiduría popular en algunas de las diferentes versiones de un cuento, cuyo cometido era transmitir a las generaciones siguientes cómo podía saberse la bondad de un suelo para el cultivo. Este cuento habla de un ciego que va a comprar una tierra acompañado de su nieto (Villa del Prado) o del criado (Navas del Rey) y un borrico. La ver-

sión que nos contaron en Navas del Rey continúa así:

- Ata el borrico en una mielga –le dice el ciego al criado.
- No hay –responde el otro.
- Pues en una gata –dice el ciego.
- No hay –le responde el criado.
- ¿Y barbas de chivo, hay? –pregunta el ciego.
- Muchas.
- Pues entonces vámonos, que no quiero tierra.

La gata o gatuña, a la que se refiere el ciego como segunda opción, es la *Ononis spinosa*, una leguminosa muy espinosa, indicadora también de suelos profundos. Mientras que las barbas de chivo probablemente se trate de *Corynephorus canescens*, gramínea propia de suelos arenosos poco profundos.

Nombres vulgares en Madrid: *acacia* (Ajalvir, Aranjuez, Torremocha de Jarama), *pan y queso* (Fuente el Saz de Jarama, Fuentidueña de Tajo), *pan y quesillo* (Chinchón), *falsa acacia* (Villavieja del Lozoya).



Descripción: Árbol de 10 a 30 m, con corteza profundamente agrietada. Ramas jóvenes espinosas. Hojas grandes, caedizas, compuestas por un número impar de folíolos ovales. Flores blancas, amariposadas, dispuestas en racimos colgantes, con un olor fuerte y agradable. Fruto en vaina o legumbre de color marrón, con 10 a 12 semillas muy duras. Florece de mayo a julio.

Habita en parques, jardines y paseos, en suelos diversos, a menudo asilvestrada en cunetas y bordes de caminos. **Se distribuye** por toda la Península y gran parte de Europa, aunque es oriunda de América del Norte.

Uso alimentario: La **parte aprovechable** son las flores, que se **recolectan** en la primavera



(mayo-junio) y se comen en crudo, directamente, sin ninguna **preparación**.

Las flores de esta especie, denominadas pan y queso (Ajalvir, Fuente el Saz de Jarama), pan y quesillo (Aranjuez), pan y quesito (Villavieja del Lozoya, Chinchón) o sopitas (Torremocha de Jarama), eran muy apreciadas especialmente por los niños y jóvenes. Aunque lo habitual era comerlas en crudo, cuentan que un alemán

las preparaba en tortilla (Fuente el Saz de Jarama).

Observaciones: Esta especie fue introducida como ornamental en Francia a principios del siglo XVII, por el jardinero real Jean Robin, al cual se le dedicó el nombre del género. Desde entonces se ha ido propagando por casi toda Europa, llegando incluso a asilvestrarse en algunas zonas.

Nombres vulgares en Madrid: *trébol* (Pinilla del Valle, Villavieja del Lozoya), *chupador* (La Acebeda).

Otros nombres vulgares: trébol de prado o pratense, trébol violeta, trébol común, trébol de la luna o de la media luna, meliguel, meriguel, tefla (Huesca).

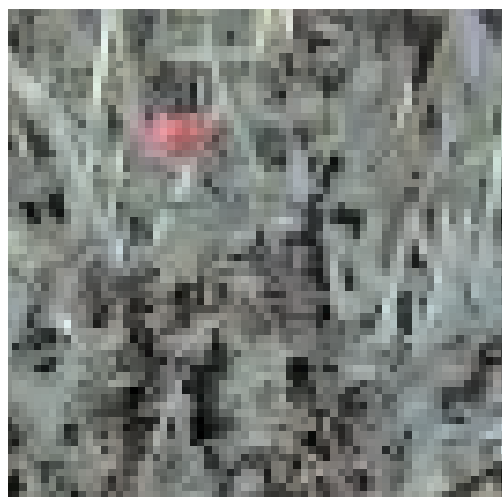
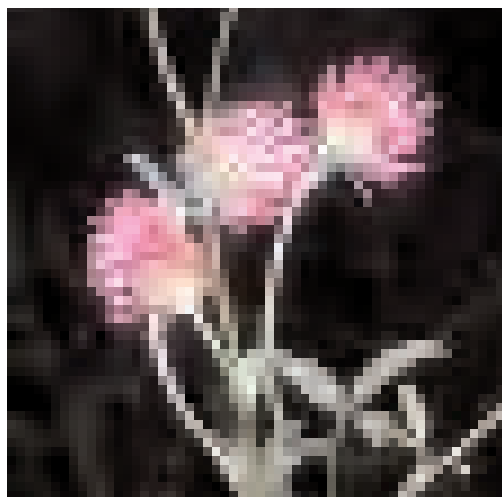
Descripción: Planta herbácea perenne, con muchos tallos de hasta 50 cm de longitud que nacen de una cepa vertical. Hojas compuestas por tres folíolos ovales o elípticos que parten de un mismo punto, con largos pecíolos y unas características estípulas triangulares en las axilas. Flores de color rosado o púrpura, erectas, dispuestas en cabezuelas globosas situadas en el extremo de los tallos.

Habita en prados, campos y céspedes. **Se distribuye** por toda Europa.

Uso alimentario: Chupar o comer flores. La **parte aprovechable** son las flores, que se **recolectan** en la primavera y se chupan directamente en el campo sin ninguna **preparación**. Era algo que solían hacer los niños, consumiéndolas como golosinas. Dicen que tienen un sabor muy dulce (Villavieja del Lozoya, Pinilla del Valle, La Acebeda).

Observaciones: Además de chupar sus flores, las hojas de este trébol y también las del trebol blanco (*T. repens*) se pueden comer. Algunos las comen en ensaladas o bocadillos (RIVERA & OBÓN, 1991). En Huesca, la planta hervida es considerada comestible, comiéndola aquellas personas de estómago delicado o que hacían mal la digestión.

Según Font Quer, en los países del centro de Europa lo emplean para regularizar las funciones del aparato digestivo, contra el estreñimiento crónico, la falta de apetito, las dolencias del hígado; y además contra los catarros de las vías respiratorias y para provocar la orina. Para ello, se toma el cocimiento de la planta florida. RIVERA & OBÓN (1991) dicen que las flores de *T. repens* y *T. pratense* se utilizan como sustituto del té; se hacen infusiones de las flores, una vez secas, en proporción de una a dos cucharaditas por taza, se endulzan con miel y pueden servirse con una rodaja de limón. Por el néctar dulzón de sus flores, es una excelente planta melífera.



Nombres vulgares en Madrid: *alverja* (Fuente el Saz de Jarama, Valdetorres de Jarama), *alverjana de gente* (Puebla de la Sierra), *almejana* (Navas del Rey), *algarrobón* (Galapagar).

Otros nombres vulgares: arveja amarilla, arvejana (Segovia), arvejón.

Descripción: Planta anual, de tallos tendidos o trepadores. Hojas compuestas con número par de folíolos o paripinnadas, terminadas en un zarcillo ramificado, con el que se agarran a donde pueden para trepar. Flores generalmente solitarias en las axilas de las hojas, de un color amarillo pálido, a veces casi blanco. Legumbre glabra o más o menos pelosa, con dos a cuatro semillas globosas, comprimidas lateralmente.

Habita en cultivos, pastizales, cunetas y claros de matorral, sobre suelos preferiblemente neutros. **Se distribuye** por los países de la región mediterránea.

Uso alimentario: Es una verdura que se consume en crudo. La **parte aprovechable** son las semillas que se **recolectan** en la primavera, cuando las legumbres aún están verdes y tiernas. Se consumen generalmente en el campo sin ninguna **preparación**. A veces se recogían y se llevaban a las casas. “Antes las mujeres iban a buscarlas a los sembrados de centeno y cogían unos *brazos* que luego se comían en las puertas de las casas” (Valdetorres de Jarama). “De chavales íbamos a los centenos y traíamos matas de almejanas a las mujeres que se ponían a coser en los solanos. Allí cogían las mujeres a espulgar almejanas y a comer” (Navas del Rey).

Observaciones: Se ha citado el consumo de las semillas en verde de diversas especies de este género en otras regiones de España, aunque nunca esta especie de forma clara. Sin embargo, pensamos que es una de las que tiene un grano más sabroso, menos amargo.

Hasta la generalización del uso de los herbicidas, era una mala hierba muy común en los cul-



tivos de cereales, plenamente adaptada a los ciclos de cultivo de los mismos. “La semilla guardaba la añada: el año de barbecho no salía, hasta que no se sembraba al otro año el cereal” (Fuente el Saz de Jarama). Esto hace referencia a la existencia de semillas duras, que no germinan hasta después de varios años.

El grano, con alto contenido en proteínas, era aprovechado también por las ovejas que pastaban en los rastrojos. “Antes de segar se desgranaba ella sola y caía a lo hondo, luego en el invierno, cuando las ovejas habían acabado con los rastrojos encontraban las semillas y las ronchaban” (Fuente el Saz de Jarama).

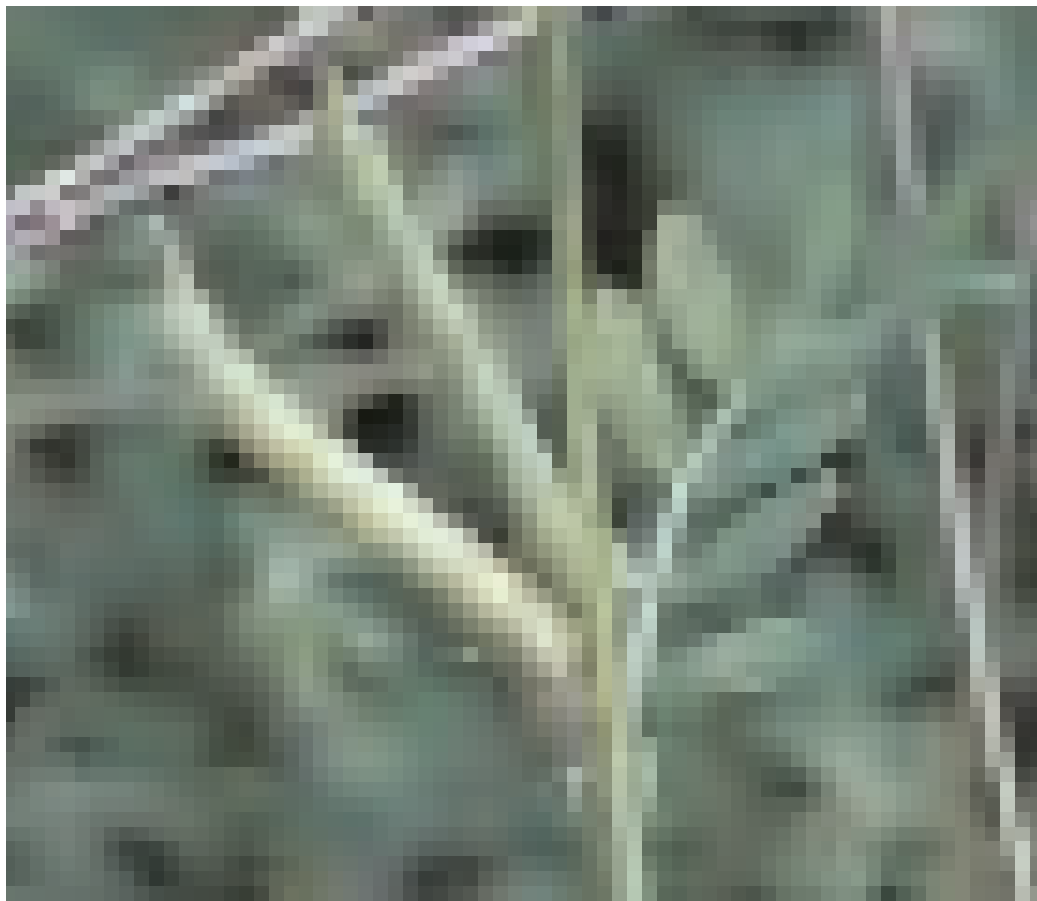
Según COROMINAS & PASCUAL (1980), el nombre vulgar de arveja o alverja deriva de la palabra latina *ervilia*, con la que se conocía a una planta similar a los yeros y los garbanzos.

Otra especie de este mismo género de la que también se comen los granos en verde, aunque mucho menos que los de la especie anterior, es *Vicia sativa* L., de la cual existen formas silvestres conocidas por los nombres de *alverjana* (La Acebeda, Pinilla del Valle, San Martín de Valdeiglesias), *alverjones* (Pezuela, Villanueva de Perales), *alverja* (Ajalvir), *alverjón* (Villaconejos), *algarroba de borrico* (Rozas de Puerto Real), *veza silvestre* (Patones). Las formas o variedades cultivadas se conocen como *veza* (Carmarna, Galapagar, Olmeda de las Fuentes, Puebla de la Sierra, Santorcaz, Valverde de Alcalá, Villaconejos) o *verza* (Brea de Tajo). Se diferencia claramente de la especie anterior en que las

flores son de color púrpura o violeta y las legumbres son más largas, tienen más semillas y generalmente con estrechamientos entre las mismas.

En Pinilla del Valle recogían las legumbres en verde de esta especie para darle las semillas a los pichones de las palomas.

La veza se sembraba antiguamente como leguminosa de grano, para recolectar las semillas y dárselas como pienso al ganado (bueyes, vacas y ovejas). A veces también se segaba y se le daba el forraje al ganado, bien directamente en verde o después de henificarlo. En la actualidad, aunque con no demasiada frecuencia, se cultiva para heno, generalmente mezclada con algún cereal que haga de tutor (avena, cebada, centeno).



Vicia sativa

Nombres vulgares en Madrid: *alverjón* (Cadalso de los Vidrios, San Martín de Valdeiglesias), *alverjana* (Cadalso de los Vidrios), *alverjana silvestre* (Patones), *verenjana* (Villa del Prado), *alverja* (Ajalvir), *algarrobón* (Navas del Rey).

Otros nombres vulgares: veza vellosa.

Descripción: Planta anual, de tallos tendidos o trepadores. Hojas compuestas por 4-12 pares de folíolos lineares o elípticos, terminadas en un zarcillo ramificado, con el que se agarran a donde pueden para trepar. Flores de color azul violáceo agrupadas en racimos generalmente más largos que la hoja de la que parten. Legumbres de 2-4 cm, de color pardo y 2 a 8 semillas.

Habita en tierras cultivadas, bordes de caminos, matorrales y pastizales, preferentemente en suelos de carácter neutro (pH alrededor de 7). **Se distribuye** por los países de toda la región mediterránea y centro de Europa. En la Península Ibérica se encuentra en el norte y en el centro.

Uso alimentario: Verdura cruda en campo. La **parte aprovechable** son las semillas que se **recolectan** en la primavera, cuando las legumbres aún están verdes y tiernas. Se consumen generalmente en el campo sin ninguna **preparación**.

Aunque quizá sean menos apreciados que los de *Lathyrus cicera* o *Vicia lutea*, también se comían los granos en verde de esta especie (Patones, Villa del Prado, Cadalso de los Vidrios). En Cadalso nos dijeron que se comían igual que los granos en verde de dos especies cultivadas: la algarroba (*Vicia articulata*) y la cebada (*Hordeum vulgare*).

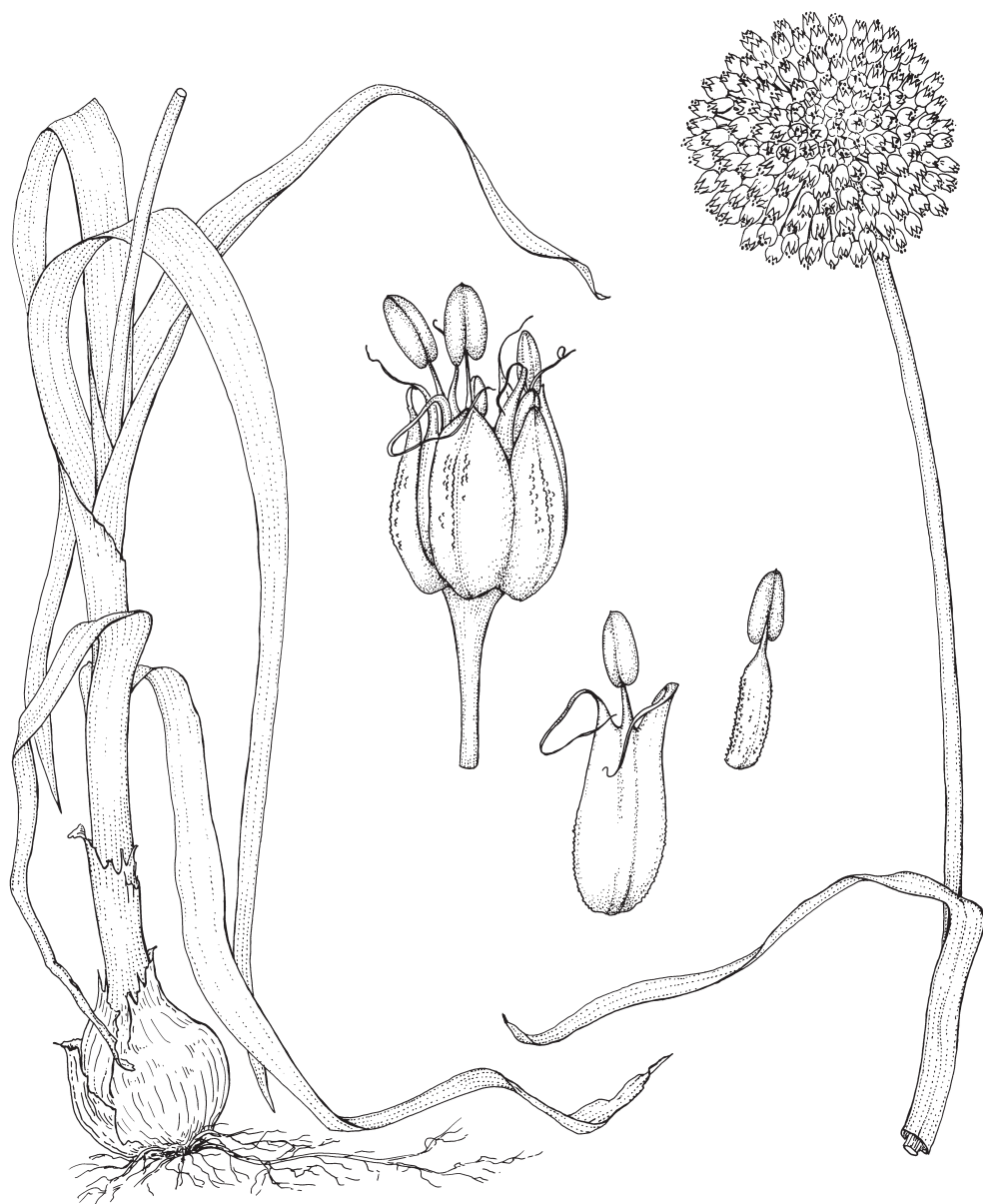


Observaciones: Como sucede con otras muchas especies de esta familia, dado su alto contenido proteico, es muy apreciada por el ganado, sobre todo por los rumiantes. “El ganado la come muy bien cuando está a medio granar” (San Martín de Valdeiglesias). “Las ovejas sí las comen bien” (Navas del Rey). A veces incluso se recogía y henificaba: “se cortaba, se dejaba secar un poco y se le echaba al ganado luego en el invierno” (Cadalso de los Vidrios).

Allium ampeloprasum L.

Liliáceas

Nombres vulgares en Madrid: *ajo porro* (Aranjuez, Brea de Tajo, Chinchón, Pezuela de las Torres, San Martín de Valdeiglesias), *ajo puerro* (Olmeda de las Fuentes), *ajo perro* (Cadalso de los Vidrios), *puerro silvestre* (Los Santos de la Humosa), *ajo puerro silvestre* (Santorcaz), *ajo silvestre* (Valverde de Alcalá), *ajetes silvestres* (Aranjuez), *ajos de cigüeña* (Fuente el Saz de Jarama).



Descripción: Planta vivaz, de hasta más de 1 m de altura en plena floración, lo que en Madrid sucede a principios de verano. Debajo presenta un bulbo, rodeado de numerosos bulbillos casi esféricos, del que crece un tallo grueso cilíndrico con hojas que llegan hasta la mitad de su altura, lineares, anchas, planas, glabras y con fuerte olor a ajo. Inflorescencia en umbela muy característica, densa y prácticamente esférica, de unos 8 cm de diámetro, con numerosas florecillas diminutas, de un color que varía entre el blanco y el púrpura. Esta inflorescencia, antes de abrirse está recubierta por una espata que termina en un filamento alargado, lo que semeja una cabeza de cigüeña, como expresa alguno de sus nombres vulgares. Las hojas planas y plegadas a lo largo

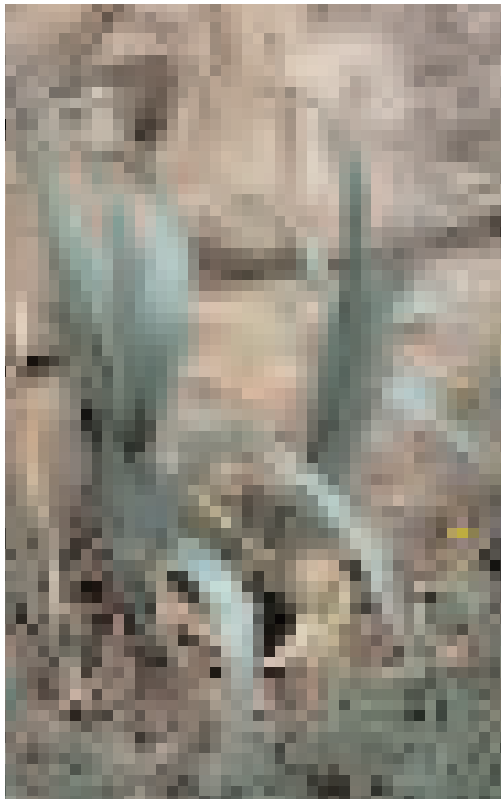
del nervio central diferencian bien a este ajo de otros ajos silvestres, también comestibles.

Habita en terrenos baldíos, próximos a las habitaciones humanas: cunetas, ribazos, huertos, olmedas; en general, sobre suelos frescos y con materia orgánica. **Se distribuye** por toda la región mediterránea.

Uso alimentario: Se utiliza prácticamente igual que el ajo o el puerro, sobre todo que este último, del cual es el progenitor silvestre. La **parte aprovechable** no es únicamente el bulbo, sino también la parte más baja del tallo con parte de sus hojas. Se puede **recolectar** durante el otoño, invierno y principios de primavera, antes de que



florezca. Aunque, como dice MESA (1996), en Jaén, el mejor momento es desde finales de febrero a principios de abril, pues los bulbos están ya suficientemente crecidos y engordados, pero todavía no han empezado a endurecerse. Más tarde comienzan a desarrollarse los bulbillos secundarios que deshidratan y hacen correoso al bulbo principal. **Preparación:** Después de limpiarlos y pelarlos un poco, se consumen de diversas maneras. Hay gente que los come en crudo directamente, con o sin pan o un poco de sal (Los Santos de la Humosa, Brea de Tajo, Cadalso de los Vidrios), como se comía antiguamente la cebolla. Otros los preparan en ensalada, con sal, aceite y vinagre. Algunos los dejan macerar en la ensalada ya preparada, durante horas, para quitarle fuerza (Aranjuez). Otros prefieren hervirlos y prepararlos después, bien rehogados, bien en tortilla o en revuelto, a veces también



mezclados con setas. En los Santos de la Humosa nos contaron que también se conservan en vinagre.

Finalmente citaremos su uso como planta condimentaria, en sustitución del ajo. Así era muy corriente utilizar el ajo porro para guisar el caldero (Valverde de Alcalá) cuando las yuntas iban a arar al campo.

Observaciones: Es una verdura silvestre igualmente consumida en otras regiones de España. Según BLANCO (1995), en Badajoz era muy corriente entre los pastores la sopa de leche con ajo porro. Esta planta era ya conocida por los griegos, que la llamaban *ampelopraso*, lo que significa “puerro de las viñas”, y de ahí viene su nombre científico. CIENFUEGOS, en 1627, dice: “Llámase ajo puerro porque participa de las dos qualidades de ajo y puerro. En la grandeza es igual a un puerro y tiene las hojas como el puerro, pero si las friegan y traen entre las manos, huelen a ajo y a puerros y aun casi participan de ambos gustos”.

En Pezuela de las Torres nos cuentan que los bulbos de este ajo silvestre son muy apreciados por los jabalíes.

Asparagus acutifolius L.

Liliáceas

Nombres vulgares en Madrid: *espárrago triguero* (Aranjuez, Brea de Tajo, El Atazar, Fuente el Saz, Galapagar, Moralarzal, Navas del Rey, Olmeda de las Fuentes, Patones, San Martín de Valdeiglesias, Villarejo), *espárragos* (Ajalvir, Aranjuez, Brea de Tajo, Camarma, Torremocha, Valverde de Alcalá, Villanueva de Perales), *esparraguera* (Robledondo, Santorcaz, Villa del Prado, Villamanta), *espárragos trigueros* (Pezuela, San Lorenzo de El Escorial), *espárrago* (Los Santos de la Humosa, Villaconejos), *esparraguera de espárragos trigueros* (Fuentidueña de Tajo), *espárragos del campo* (Brea de Tajo), *espárragos finos* (Cadalso).

Otros nombres vulgares: espárrago de pincho, espárrago amarguero.



Descripción: Planta perenne, arbustiva, con tallos leñosos por la parte inferior, de hasta 2 m de longitud. Posee un rizoma grueso y carnoso del cual brotan, generalmente en primavera, nuevos tallos con hojas escamosas dispuestas en espiral, lo que vulgarmente se conoce como espárrago. Estos tallos al desarrollarse producen numerosas ramas, en las que las hojas, apenas perceptibles, estrechas y escamo-

sas, están acompañadas de numerosas espinas rígidas y cortas. Las flores son también pequeñas, amarillas y pedunculadas y, tras la fecundación, desarrollan una baya esférica negra y tóxica.

Habita en matorrales y bosques con vegetación esclerófila mediterránea. **Se distribuye** por toda la región mediterránea.

Uso alimentario: Es una de las verduras silvestres más buscadas. La **parte aprovechable** son los brotes tiernos o turiones que nacen de la cepa, antes de ramificar. Se **recolectan** generalmente en la primavera. Al igual que también de otras especies, de los espárragos se dice: “los de abril para mí, los de mayo para mi hermano y los de junio para ninguno” (Fuentidueña de Tajo).

Preparación: Para seleccionar únicamente la zona tierna del espárrago es necesario trocearlos previamente. Se comienza por el ápice, cortando cada 2-3 cm hasta que en lugar de crujir suavemente al quebrarlos tienden a doblarse; a partir de ahí están duros. Después lo común es cocerlos antes de cocinarlos, aunque dicen que no es necesario cuando son buenos. Se pueden consumir de forma similar a los cultivados, pero lo más habitual es comerlos en tortilla. Otros, después de hervirlos, quitan parte del agua y escalfan un par de huevos para luego aliñarlo todo con aceite y vinagre (Pezuela de las Torres, Santorcaz).

Es una verdura muy apreciada, que se sigue recogiendo con avidez, hasta por la gente de las ciudades que sale los fines de semana al campo. “Es más fino que el que se cría en las huertas” (Santorcaz); “es el mejor de los espárragos” (Villa del Prado).

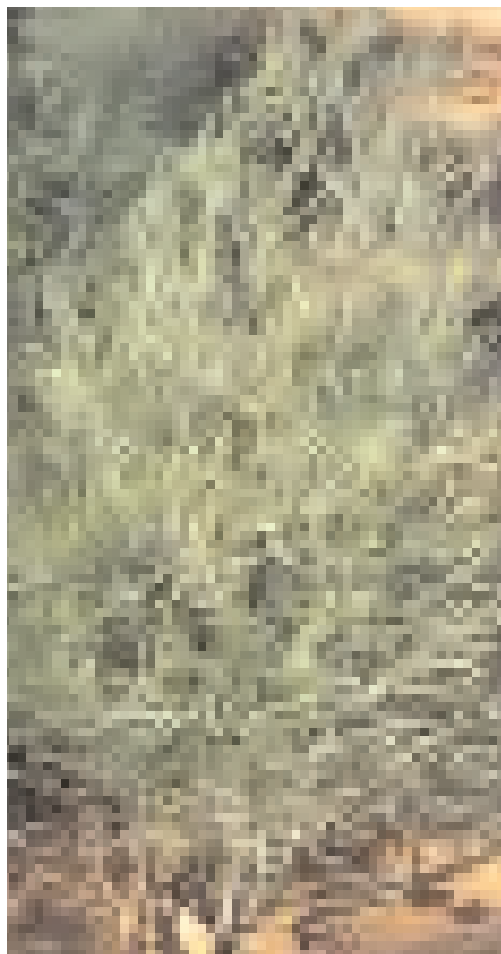
Observaciones: Los espárragos trigueros se recogen en casi todas las regiones de España, aprovechándose también los de otras especies de este mismo género, menos frecuentes y de distribución menos amplia.

El nombre vulgar más extendido le viene de que antes era común encontrarlo en los sembrados de trigo u otros cereales; “cuando se araba con mulas, con el arado romano, salían entre los trigos o en los garbanzales” (Fuente el Saz de Jarama); “con los tractores desaparecieron de los campos” (Fuentidueña de Tajo); “hay pocos ya, porque han matado toda la raíz” (Santorcaz).

Otro uso citado en Madrid es para evitar que entren los gatos en las casas por los pinchos que tiene esta especie (Cadalso de los Vidrios).

El espárrago cultivado o espárrago de jardín (*Asparagus officinalis*), que a veces se encuentra también asilvestrado, era ya cultivado en Egipto en la época de los faraones. De Egipto paso a Grecia, de ahí al sur de Italia y los romanos lo introdujeron en España.

La mayoría de las especies del género *Asparagus* contienen sustancias diuréticas, pero ingeridos en exceso pueden provocar irritaciones renales y están contraindicados en caso de inflamaciones de las vías urinarias. Nada más comerlos comunican a la orina su característico olor.



Asparagus officinalis



Nombres vulgares en Madrid: *malva* (Aranjuez, Brea de Tajo, Cadalso, Camarma, Canencia, Chinchón, Fuente el Saz, Fuentidueña de Tajo, Galapagar, Gargantilla, Los Santos de la Humosa, Navas del Rey, Olmeda de las Fuentes, Pinilla del Valle, Puebla de la Sierra, Robledo, Rozas de Puerto Real, San Martín de Valdeiglesias, Santorcaz, Valdemaqueda, Villaconejos, Villamanta, Villavieja). **A los frutos:** *panecillos* (Aranjuez, Brea de Tajo, Camarma, Galapagar, Los Santos de la Humosa, Navas del Rey, Olmeda de las Fuentes, Robledo, Valdemaqueda, Villavieja), *panecitos* (Canencia), *quesitos* (Villavieja del Lozoya).



Descripción: Planta herbácea bienal o perenne, con tallos de hasta 80 cm de altura. Hojas con nerviación palmeada, generalmente con cinco lóbulos profundos, bordes dentados y un largo pecíolo. Flores axilares, con 5 grandes pétalos de color violáceo, con marcadas nervaduras más oscuras y con el ápice escotado. Los numerosos estambres están soldados por los filamentos y reunidos en un solo haz. El fruto está compuesto de varias piezas dispuestas radialmente como los trozos de una tarta (esquizocarpo). Florece en primavera y verano.

Habita en terrenos nitrificados, lugares frecuentados por el hombre y los animales domésticos, como bordes de caminos, corrales, escombreras, cementerios, etc. **Se distribuye** prácticamente por toda Europa.

Uso alimentario: La **parte aprovechable** son los frutos inmaduros, que se **recolectan** en la primavera cuando coexisten en la planta flores y frutos todavía verdes. Se consumen directamente en el campo sin ninguna **preparación**.



El consumo de los frutos inmaduros por los niños era algo generalizado en casi todos los pueblos visitados. Era más por entretenimiento o como golosina que como alimento. Como son redondos y aplanados se les llamaba panecillos o panecitos. “Nosotros cuando íbamos a la escuela, nos los comíamos” (Olmeda de las Fuentes); “de chiquititos nos comíamos los panecitos esos” (Canencia); “se le pelaba esto y se metía en la boca” (Galapagar). Son algo mucilaginosos y tienen un sabor suave y agradable. Tan suave que un informante de Olmeda de las Fuentes nos decía que “no saben a nada”.

Observaciones: Esta costumbre de comer los frutos inmaduros de las malvas se ha referido igualmente en otras regiones españolas (Andalucía, Aragón, Extremadura, Castilla-La Mancha, Castilla-León). En Andalucía también se consideran comestibles las hojas, y se han consumido en época de escasez. Se suelen consumir rehogadas tras un hervido previo. Font Quer dice que ya en el siglo VIII a. C. se usaba la malva como alimento y que esa costumbre fue traída a España por los árabes, perdurando todavía en Marruecos. Parece ser que simplemente hervida es algo insípida, por lo que se suele rehogar con ajos, cebolla, pimienta u otras especias.

Desde el punto de vista medicinal, la malva era una de las especies de uso más generalizado, y ha sido citada en prácticamente todos los municipios visitados. Se usaba por un lado la flor, generalmente en infusión o cocimiento, para tratar resfriados o catarros. En Puebla de la Sierra la mezclaban con orégano, romero y poleo, endulzando la infusión con miel. En Chinchón para curar los resfriados mezclaban la flor de malva con malvavisco (*Althaea officinalis*), otra especie de la misma familia. En Pinilla del Valle mezclaban la flor de malva con la de saúco (*Sambucus nigra*). Otros nos dijeron que el cocimiento de las flores era bueno “para el estómago” (Cadalso de los Vidrios) o “para el dolor de barriga, cuando se tenía un cólico” (San Martín de Valdeiglesias).

Por otro lado, se usaban también las hojas. Se cocían, se metían en un trapo y con esto todavía caliente se aplicaba sobre heridas o picaduras (Navas del Rey, Puebla de la Sierra) o diviesos (San Martín de Valdeiglesias). Este mismo uso también nos fue citado para curar a los animales

y rebajar las hinchazones (Fuentidueña de Tajo, Villaconejos).

En algunos pueblos se dice “Si te curas con malvas, mal vas”, haciendo un juego de palabras que denota cierto desprecio a las propiedades medicinales de las malvas.

Sin embargo, todas estas propiedades medicinales están reconocidas por la fitoterapia oficial. Font Quer nos dice que la infusión de sus flores, solas o en mezcla con otras especies, sirve para ablandar la tos, y que las hojas, en forma de cataplasmas, sirven como emoliente, para ablandar toda suerte de diviesos y furúnculos, y hervidas con agua y aderezadas con aceite de oliva, para regularizar las funciones intestinales.

En Madrid habitan otras especies de malvas similares, pero de flor más pequeña (*Malva nicaensis* All., *M. neglecta* Wallr. y *M. parviflora* L.), cuyos frutos inmaduros son también comestibles. Generalmente no fueron diferenciadas por nuestros informantes, aunque en La Acebeda dieron el nombre de *panar* a *M. parviflora*.



Malva parviflora

Nombres vulgares en Madrid: *pino piñonero* (Navas del Rey, Valdemaqueda).

Otros nombres vulgares: pino albar (Segovia), pino doncel, pino real.





Descripción: Árbol de hasta 30 m de altura, con una característica copa aparasolada en los ejemplares adultos. Corteza gruesa bastante agrietada, de la que se desprenden placas de color pardo rojizo. Hojas aciculares agrupadas en parejas, de hasta 20 cm de longitud. Piñas de gran tamaño, globosas, sobre pedúnculos muy cortos. Las semillas o piñones son grandes ($0,8 \times 2$ cm), tienen una cáscara dura, gruesa y recubierta de un polvillo negruzco, con unas alas muy estrechas, caedizas.

Habita sobre suelos sueltos y arenosos, preferentemente silíceos, en lugares con clima templado o cálido, pues no tolera las heladas muy prolongadas. **Se distribuye** por la región mediterránea, sobre todo el sur de Europa y oeste de

Asia. Introducido o favorecido en muchos sitios por el cultivo, en Madrid abunda especialmente en el suroeste.

Uso alimentario: Crudos, cocidos en guisos, en pastelería. La **parte aprovechable** son las semillas o piñones que se **recolectan** en el otoño, entre los meses de septiembre y noviembre (Valdemaqueda). **Preparación:** El piñón blanco se extrae poniendo las piñas al sol, mientras que el piñón tostado se extrae al fuego. Esto último es lo que hacían en Navas del Rey: “se recogían las piñas, se asaban y cascaban para sacar el piñón; a los piñones tostados les queda una raja y luego con la navaja se abren”.

En Valdemaqueda nos contaron que antes también se comían los piñones verdes con pan.

Se cogían las piñas verdes, allá por el mes de julio, se pelaban con una navaja, se partían por la mitad y se iban sacando los piñones.

Observaciones: El aprovechamiento de los piñones ha tenido gran importancia en algunas comarcas castellanas (Valladolid, Ávila y Segovia) y es objeto de comercio tradicional. También en el suroeste de Madrid, donde nos contaron que iban por los pueblos vendiendo piñones, en medidas pequeñas, de medio celemín o de celemín (4,625 litros). Cuentan de uno de Chapinería que fue a vender piñones a Colmenar en las fiestas de San Vicente y, como no vendió lo que quería, decía: “Por cien años que viva ni ciento veinte, no vuelvo con piñones a San Vicente” (Navas del Rey).

Además de su consumo directo, los piñones se emplean en diversas preparaciones culinarias y de confitería. En Albacete los piñones secos se utilizan como ingredientes para hacer morcillas, añadiéndolos a la masa con el adobo. También para hacer otros platos como morteruelo o ajo de mataero.

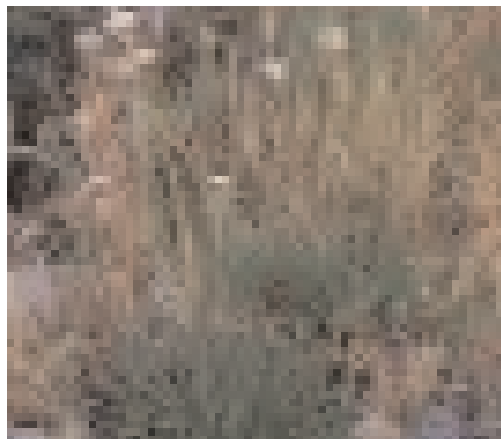
La costumbre de comer los piñones en verde también la refiere BLANCO (1998) de Segovia. Allí se recogían las piñas inmaduras por San Pedro (29 de junio), se pelaban o se abrían “como una sandía” y se comía el piñon verde, entero junto con su cubierta. A esto le llamaban “comer el piñon en leche” y se comía como un capricho, no por necesidad. En La Manchuela



(Albacete) también consumen los piñones en verde, pero allí preparan las piñas en agua-sal. Para ello, meten las piñas unos cuantos días en agua-sal, tras quitarles la parte más endurecida, para después comer los piñones a los que todavía no se les ha endurecido la cáscara. Parece ser que las piñas en verde tienen propiedades anti-escurbúticas, por su contenido en vitamina C y hierro, lo cual supondría un importante suplemento para una dieta que antes no era muy rica en frutas.

Armeria arenaria subsp. *segoviensis* (Gand. ex Bernis) Nieto Feliner Plumbagináceas

Nombres vulgares en Madrid: *patitas de cigüeña* (Villavieja del Lozoya), *pan de cigüeña* (Canencia), *cabe-cilla* (Robledondo).



Descripción: Planta herbácea perenne, con cepa leñosa poco ramificada. Ramas cortas y apretadas, con hojas dispuestas todas en la base, de forma linear-lanceoladas o lanceoladas, de hasta 1 cm de anchura y 18 cm de longitud, gradualmente atenuadas en la base, casi acabadas en punta, con nervios paralelos, glabras o algo ciliadas en el margen. Las diminutas flores, de corola rosada o más raramente blanca y con los pétalos soldados en la base, se agrupan en cabezuelas sostenidas por un largo rabillo o escapo sin ramificar.

Habita en suelos arenosos o pedregosos, en pastos, claros de matorral; sobre substratos silíceos, entre los 800 y los 1500 m de altitud. **Se distribuye** la especie por el sur y oeste de Europa. La subespecie es un endemismo del Sistema Central y los Montes de Toledo.

Uso alimentario: Verdura cruda en el campo. La **parte aprovechable** es la parte alta y tierna del pedúnculo de la inflorescencia, que se **recolecta** en la primavera, allá por el mes de junio,

poco antes de abrir las flores, y se consume directamente en el campo, sin ninguna **preparación**.

Aunque esta planta no es más que un pequeño recurso de entretenimiento dada la pequeña porción comestible de la misma, era bastante apreciada en varios pueblos serranos. “Menudos puñados cogíamos y nos comíamos. Esto, cuando está tierno, está muy bueno” (Canencia).

Se trata de la primera referencia de uso alimentario de esta especie, e incluso de este género.

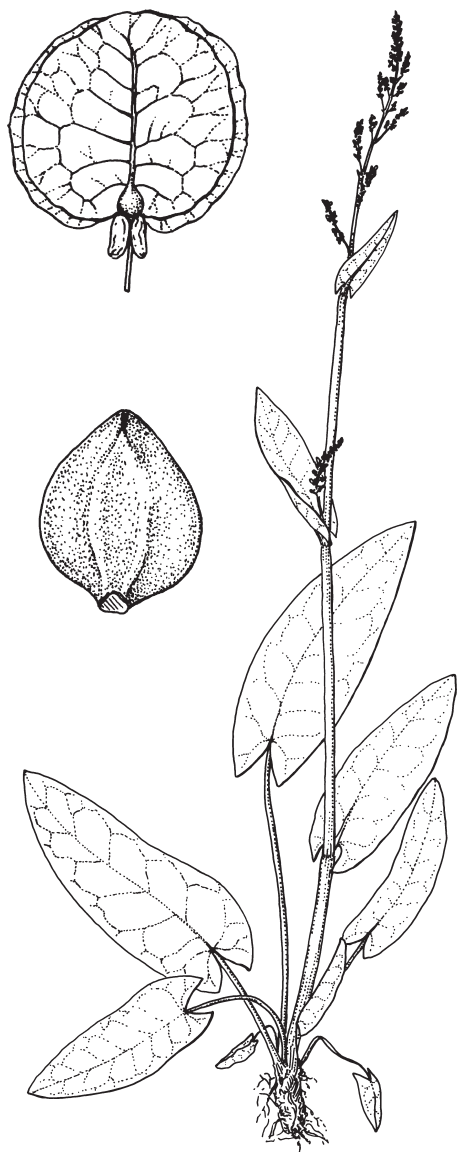
Observaciones: En cuanto a la relación de esta planta con las cigüeñas a la que aluden varios de sus nombres vulgares, en Villavieja del Lozoya dijeron: “se llama así porque lo que se quita es del color de las patas de la cigüeña”. Se refiere a la vaina de color rojizo que cubre el extremo superior del escapo de la inflorescencia.

Un uso más extendido de esta especie y otras del mismo género es el ornamental como flor seca, dada la belleza y durabilidad de sus inflorescencias.

Rumex acetosa L. y *R. papillaris* Boiss. & Reuter Polygonáceas

Nombres vulgares en Madrid: *acedera* (Buitrago, Montejo de la Sierra, Canencia, Fuente el Saz del Jarama, Robledondo, Rozas de Puerto Real, San Martín de Valdeiglesias), *acederas* (Cercedilla, Galapagar, La Acebeda, Robledo de Chavela, Valdemaqueda, Villavieja del Lozoya), *azaderas* (Gargantilla del Lozoya, Pinilla del Valle, Puebla de la Sierra), *azadera* (Puebla de la Sierra), *acederas coyundas* (El Atazar), *acedera de lagarto* (San Lorenzo de El Escorial).

Otros nombres vulgares: vinagrera, vinagretas, acedilla.



Descripción: Planta vivaz, con hojas basales más o menos carnosas, de hasta 15 cm de longitud, con dos lóbulos en la base, generalmente enteros y que apuntan hacia abajo, que les da forma de punta de flecha y con un largo pecíolo igual o de mayor longitud que el limbo. Al igual que otras especies de este mismo género, existen plantas macho y plantas hembra. Ambos sexos tienen flores pequeñas y verdosas, agrupadas en racimos abiertos y laxos. Las femeninas producen frutos en aquenio de sección triangular, rodeados de tres valvas membranosas y tres escamas que se dirigen hacia abajo.

Otra especie muy similar es *R. papillaris*, la cual se diferencia de la anterior en que la inflorescencia es más densa y las hojas basales tienen forma más alargada, con los lóbulos generalmente bífidos y apuntando hacia fuera.

Habitación: en bosques aclarados, prados y pastos más o menos nitrificados, bordes de caminos y linderos. *Rumex acetosa* se distribuye por la mitad norte de la Península, Europa, zonas no tropicales de Asia y norte de América. *R. papillaris* es endémica de las zonas interiores de clima continental de la Península Ibérica.

Uso alimentario: Se trata de una verdura que se consume en crudo, directamente en el campo o preparada en ensalada. La **parte aprovechable** son las hojas basales antes de que la planta florezca. Se **recolectan** cuando están tiernas, generalmente a finales de invierno y durante la primavera, siempre antes de la floración. **Preparación:** La forma más habitual de consumirla era directamente en el campo, bien solas (Galapagar,



Rumex papillaris

Fuente el Saz, San Lorenzo de El Escorial, Robledondo, Villavieja, Buitrago, Montejo, Puebla de la Sierra, La Acebeda, Gargantilla del Lozoya) o con pan (Valdemaqueda). “Se consumía como refresco, para quitar la sed, cuando se estaba en el campo en las horas de calor” (Fuente el Saz). “Son muy refrescantes” (San Lorenzo de El Escorial). “La comían los chicos, muchos por capricho” (Cercedilla). “De chicos las cogíamos para ir haciendo algo” (Gargantilla del Lozoya).

Otros las recogían para preparar ensaladas (Villavieja, Gargantilla del Lozoya, Pinilla del Valle, Buitrago, Montejo, Galapagar). “Pica-ditas, las lavas bien lavadas, las aderezas como ensalada y te las comes” (Pinilla del Valle).

Como su nombre vulgar indica tienen sabor ácido. En San Martín de Valdeiglesias nos dijeron que “es más suave que el acerón” (*Rumex induratus*).

En Canencia un informante nos contó que estando de pastor comía sopas de leche (de cabra) y acederas.

Observaciones: La acedera es una verdura muy popular, existiendo también referencias de su

uso en la vecina provincia de Segovia. La mayoría de los informantes distinguen dos tipos de acederas, una de hoja más alargada (la que nos estamos refiriendo aquí) y otra de hoja pequeña y redondita, otra especie del mismo género (*Rumex induratus*).

Aunque en España nunca ha tenido gran importancia su cultivo, existen variedades cultivadas de acedera (*Rumex acetosa*) de procedencia francesa, donde sí han gozado de un mayor aprecio. Se usa tanto como verdura para consumo en crudo, añadiéndolas a las ensaladas –con lo que se aprovecha su alto contenido en vitamina C–, como para verdura cocinada. Dado su alto contenido en ácido oxálico, se recomienda tirar el agua de cocción, pues queda disuelto en ella. Por esto mismo, no se aconseja su consumo a aquellas personas propensas a que se le formen cálculos renales o biliares.

Otra especie similar que nos fue citada en Orusco, con el nombre de *vinagrera*, es el *Rumex intermedius* DC. De ella nos contaron que se mordían las hojas y los tallitos como refrescante. También tiene sabor ácido.

Nombres vulgares en Madrid: *acederones* (Cadalso de los Vidrios, Valdequeda), *acderones* (Navas del Rey, San Martín de Valdeiglesias), *acedera* (Galapagar, Torremocha de Jarama), *acedera de conejo* (Robledo de Chavela, San Lorenzo de El Escorial), *acederas* (El Atazar), *azadera* (Patones), *azaderas* (Puebla de la Sierra), *azaderas borrachas* (Puebla de la Sierra), *padres* (Rozas de Puerto Real), *sartenejas* (Robledondo), *vinagrera* (Valdetorres).

Otros nombres vulgares: piallo (Badajoz).

Descripción: Planta herbácea perenne de hasta 80 cm, con cepa leñosa, tallos numerosos ramificados, sin pelos y de un color verde azulado. Hojas con forma de escudo, con dos lóbulos divergentes en la base y un largo pecíolo. Inflorescencia muy ramificada e intrincada en la fructificación. Óvulos y semillas encerradas en unas valvas membranosas, de forma casi circular. Florece entre febrero y junio.

Habita en grietas y fisuras amplias de rocas, tapias y taludes pedregosos, sobre suelos preferentemente silíceos. **Se distribuye** por el centro, sur y mitad oeste de la Península y norte de África.

Uso alimentario: Se trata de una verdura que se consume en crudo, directamente en el campo por lo general, aunque algunos preparan ensaladas. La **parte aprovechable** son tanto las hojas como tallos tiernos con hojas. Se **recolectan** cuando están tiernas, generalmente en invierno y principios de la primavera, antes de la floración. **Preparación:** La forma más habitual de consumirla era directamente en el campo, bien solas (Galapagar, Robledondo, San Lorenzo de El Escorial, Rozas de Puerto Real) o con pan (Puebla de la Sierra, El Atazar, Valdetorres de Jarama). “Son muy refrescantes” (San Lorenzo de El Escorial). Otros las recogían para preparar





ensaladas. “Se solía aliñar con sal y un poco de aceite” (Torremocha de Jarama, San Martín de Valdeiglesias), a veces también con ajo (Patones). Vinagre no se solía echar, dado que ellas tienen ya sabor ácido.

En Navas del Rey nos dijeron que cogían manojos de acerones, se llevaban a casa y se los merendaban. Decían que tienen sabor ácido y que, estando tierno, se comían las hojas y los tallitos.

La mayoría de los informantes distinguen dos tipos de acederas, una de hoja pequeña y redonda, a la que nos estamos refiriendo aquí, y otra de hoja más alargada, otra especie del mismo género (*Rumex acetosa* y *R. papillaris*).

Observaciones: Esta especie ha sido referida como comestible en otras regiones españolas

(Andalucía, Extremadura). En Badajoz la comen los niños como juego y entretenimiento. Algunos preparan ensaladas, como hacen también en Cabo de Gata-Níjar (Almería).

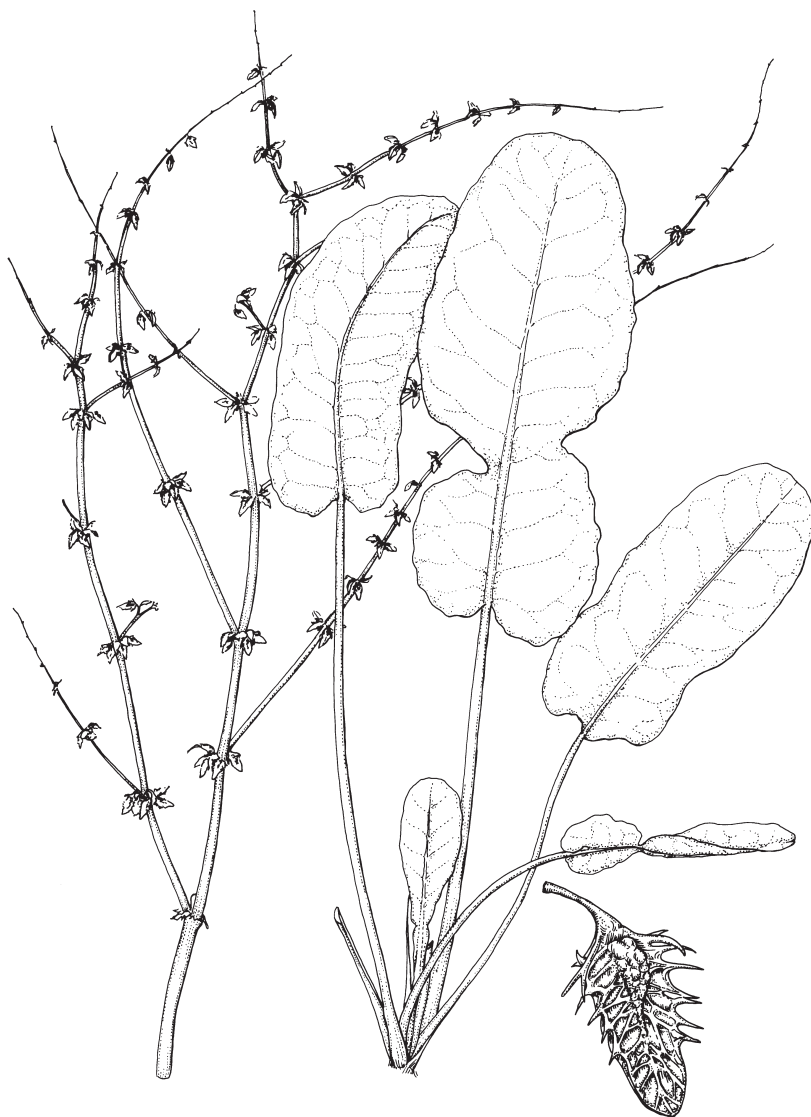
En Cadalso de los Vidrios nos dijeron que las comen muy bien las caballerías, añadiendo que “si se las come un borrico, te las puedes comer”.

Otra especie muy similar, pero propia de canchales y gleras calizas, es el *Rumex scutatus*. Esta especie no está presente en Madrid, pero ha sido citada como comestible al menos en Jaén y Huesca. En Jaén se consumen las hojas frescas en ensalada, aunque también se chupa la hoja para quitar la sed y como entretenimiento. Tiene igualmente un sabor ácido y se conoce como acedera o vinagrera.

Rumex pulcher L.

Poligonáceas

Nombres vulgares en Madrid: *romanza* (Ajalvir, Brea de Tajo, Carabaña, Chinchón, Morata de Tajuña, Navalcarnero, Olmeda de las Fuentes, Orusco, Perales de Tajuña, Pezuela, Santorcaz, Villanueva de Perales), *romaza* (Camarma, Casarrubuelos, El Atazar, Griñón, Los Santos de la Humosa, Patones, Torremocha, Valdeavero, Valdetorres), *pucharaca* (Fuente el Saz, Torremocha), *romaza negra* (Villa del Prado), *tabacalera* (Villaconejos), *vinagrera* (Brea), *acedera de lagarto* (Robledondo), *acedera mala* (San Martín de Valdeiglesias), *acederón* (Galapagar), *lengua de vaca* (Navas del Rey), *oreja de mula* (Villanueva de Perales). **Otros nombres vulgares:** romaza silvestre, romaza violín, aromaza, churrilaila (Guadalajara), espinaca vinagrera (Andalucía), tabaquera (Castellón).

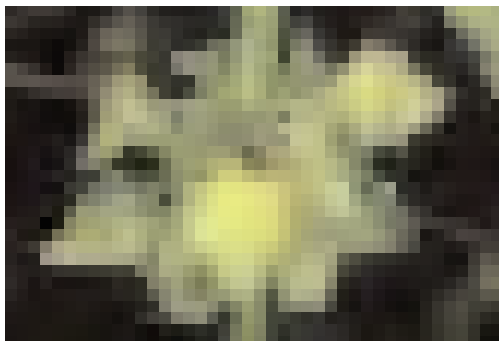
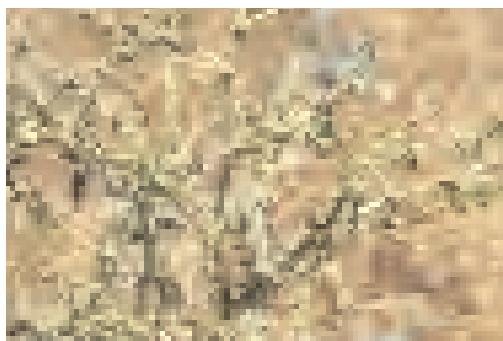


Descripción: Planta vivaz, con raíz gruesa y carnosa. En otoño, invierno y principios de primavera presenta una roseta de hojas de color verde oscuro muy pegadas al suelo, de forma más o menos parecida a la de una guitarra. A veces presentan otras formas de hojas, por lo que se puede confundir con otras especies del mismo género bastante parecidas, que por suerte son también comestibles. Al final de la primavera y principios de verano desarrolla el tallo floral, muy ramificado, con muchísimas flores verdosas poco llamativas. Los ramos son muy abiertos, lo que la diferencia bien de las especies próximas. Los frutitos están encerrados en unas valvas triangulares con los bordes espinosos y cuando maduran toman un color marrón rojizo, lo mismo que el tallo principal y el resto de las ramas. Todo este conjunto cuando está seco se mantiene durante mucho tiempo sin disgregarse, por lo que se utiliza a veces para hacer ramos de flores secas.

Habita en todo tipo de suelos próximos a los de cultivo. Antiguamente se podían coger en los barbechos, cuando el arado romano no podía arrancar las potentes y profundas raíces. Este laboreo superficial, en vez de matar las plantas lo que hacía era darles una buena labor, con lo que se obtenía en su época una verdura muy jugosa, que ahora sólo se puede conseguir en suelos muy frescos y algo sombreados. **Se distribuye** prácticamente por toda la Península, gran parte de Europa y se encuentra naturalizada en las zonas cálidas de casi todo el mundo.



Uso alimentario: Existen localidades de la provincia donde esta verdura es muy apreciada, mientras que en otras nunca se ha empleado. La **parte aprovechable** son las hojas basales tiernas, antes de que florezca. Pueden **recolectarse** en otoño, invierno y, sobre todo, en primavera. Se aconseja, en los lugares en los que abunda, recoger sólo las hojas más jóvenes y tiernas, dejando las que están en contacto con el suelo, más bastas y que permiten seguir viviendo a la planta. **Preparación:** Bien lavadas las hojas, para eliminar los restos de tierra que puedan quedar, se suelen preparar en los potajes típicos de la Cuaresma, que además suelen llevar garbanzos, judías, un poco de arroz y algo de bacalao (Fuente el Saz, Torremocha, Valdetorres). “Tiene un sabor un poquito ácido; da un gusto muy bueno, mejor que el de las





espinacas” (Fuente el Saz). También cocidas y después rehogadas o en revuelto, como cualquier otra verdura.

Observaciones: La romaza se ha consumido igualmente en otras regiones españolas, habiéndose citado en Extremadura, Andalucía y Castilla-La Mancha. En alguna comarca de Badajoz se consumía típicamente en el potaje, y también hervida brevemente para que suelte agua y luego frita, a veces revuelta con la colleja. En Sierra Mágina (Jaén) se consumían igualmente mezcladas con collejas, rehogadas en aceite con cebolla o ajo. Allí dicen que sus hojas tienen un gusto muy fuerte y amargo, por lo que es necesario cocerlas varias veces y tirar el agua de cocción enjuagándolas bien, para rebajar el sabor.

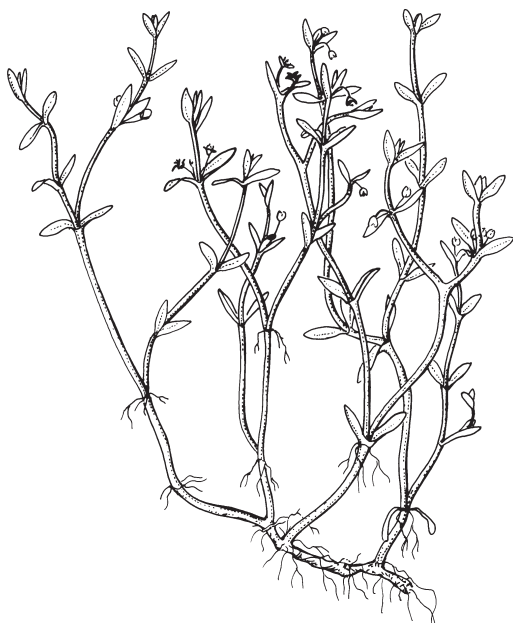
En algunos sitios ha sido utilizada como sus-

tituto del tabaco en períodos de escasez (Villaconejos, Fuente el Saz, Perales de Tajuña). Incluso en Villaconejos nos llegaron a decir que curaban las hojas. Para ello “se colocaban las hojas, agrupándolas una al revés y otra al contrario (juntas por el envés), se ataban y se dejaban secar en habitaciones donde estaba oscuro”. En ese pueblo también fumaron la hoja de parra y la de patata.

Otra especie similar que a veces también se usa como comestible es *Rumex crispus*, conocida también por *romaza* (Los Santos de la Humosa, Casarrubuelos), *arromalgas* (Buitrago) o *azaderones* (Pinilla del Valle). Se diferencia de la anterior en que sus hojas suelen ser de mayor tamaño, más apuntadas y con la inflorescencia menos abierta.

Nombres vulgares en Madrid: *corujas* (Buitrago, Canencia, Cercedilla, El Atazar, Gargantilla del Lozoya, Navas del Rey, Robledondo, San Martín de Valdeiglesias, Valdemaqueda, Villanueva de Perales), *perifollo* (Gargantilla del Lozoya, La Acebeda, Pinilla del Valle, Rascafría, Villavieja del Lozoya), *pamplinas* (Buitrago, Montejo de la Sierra, Puebla de la Sierra), *pamplina* (La Acebeda, Montejo de la Sierra), *coruja* (Canencia), *corujos* (Rozas de Puerto Real), *berujas* (San Lorenzo de El Escorial), *birujas* (Galapagar).

Otros nombres vulgares: borujas (Ávila, Segovia), regajos (Badajoz, Cáceres), mariquita (Badajoz), merujas (Zamora), hierba de manantial, pamplina de agua.



Descripción: Hierba anual o vivaz, de hasta 50 cm de longitud cuando crece en el agua y más corta cuando sale en tierra. Tallos muy delgados, ramificados en los nudos inferiores y con hojas opuestas o enfrentadas dos a dos, de forma oblongo-espátuladas o linear-espátuladas, con un solo nervio, redondeadas en el ápice. Flores muy pequeñas, de color blanco y reunidas en grupos terminales o laterales. El fruto es una cápsula globosa de unos 2 mm de diámetro, generalmente con tres diminutas semillas negras de forma redondeada. Florece a partir de abril o mayo.

Habita en fuentes, arroyos, bordes de ríos, cursos de agua y zonas encharcadas, preferente-





mente en zonas no calizas. **Se distribuye** de forma dispersa por gran parte de la Península, menos frecuente en el este y sureste. Se encuentra igualmente en gran parte de Europa, norte de África, América y Australia.

Uso alimentario: Es una planta muy popular en muchos pueblos de la Comunidad, especialmente en el norte, en la parte de la Sierra. La **parte aprovechable** son los tallos tiernos con hojas. Se **recolectan** cortando con unas tijeras únicamente la parte superior de los mismos, por lo que se trata de un aprovechamiento sostenible, las plantas se conservan en su entorno. Debe hacerse siempre antes de que florezca, es decir, desde febrero hasta abril, dependiendo de las zonas. Según un dicho popular “si las ha cantado el cuco ya no valen” (Villavieja del Lozoya), queriendo decir con ello que, para cuando llega este pájaro estival en la primavera y canta, ya está en flor y no se deben comer. Tampoco deben recolectarse cuando están poco desarrolladas, porque entonces “al cortarlas coges mucha tierra y se tarda mucho en limpiar” (Montejo de

la Sierra). **Preparación:** Se comen siempre crudas en ensalada; tienen un sabor muy agradable. A veces incluso se mezclan con otras verduras silvestres como los berros (El Atazar).

Observaciones: Es una de las verduras silvestres más apreciadas, cuyo uso se mantiene vigente en la actualidad. En algunos sitios son incluso más populares que los berros (Robledo). Un informante de San Lorenzo de El Escorial nos dijo que él las recogía y las vendía a 1200 pesetas el kilo. Pueden verse a la venta en algunos puestos de los mercados de la capital. También tenemos referencias de su uso en Segovia, Ávila, Zamora y Extremadura.

Parece ser que cuando florecen se vuelven amargas, especialmente si crecen en un lugar seco y cálido. Otros sin embargo dicen que aunque estén en flor se pueden comer (Montejo de la Sierra). Emilio Blanco nos refiere de Segovia que gustan más los perifollos de montaña que los de tierras bajas; son, al parecer, más pequeños, pero más sabrosos.

Nombres vulgares en Madrid: *verdolaga* (Aranjuez, Brea de Tajo, Ciempozuelos, Villaconejos), *verdulaga* (Robledondo, Valdetorres de Jarama), *verderaja* (Canencia).

Descripción: Hierba anual, de crecimiento rastroso, muy ramificada con tallos carnosos rojizos y sin pelos. Hojas también carnosas, en forma de espátula, con un pecíolo muy corto. Flores poco conspicuas con pétalos amarillos. Fruto en cápsula que se abre mediante una tapadera, con numerosas semillas de color negro y forma redondeada.

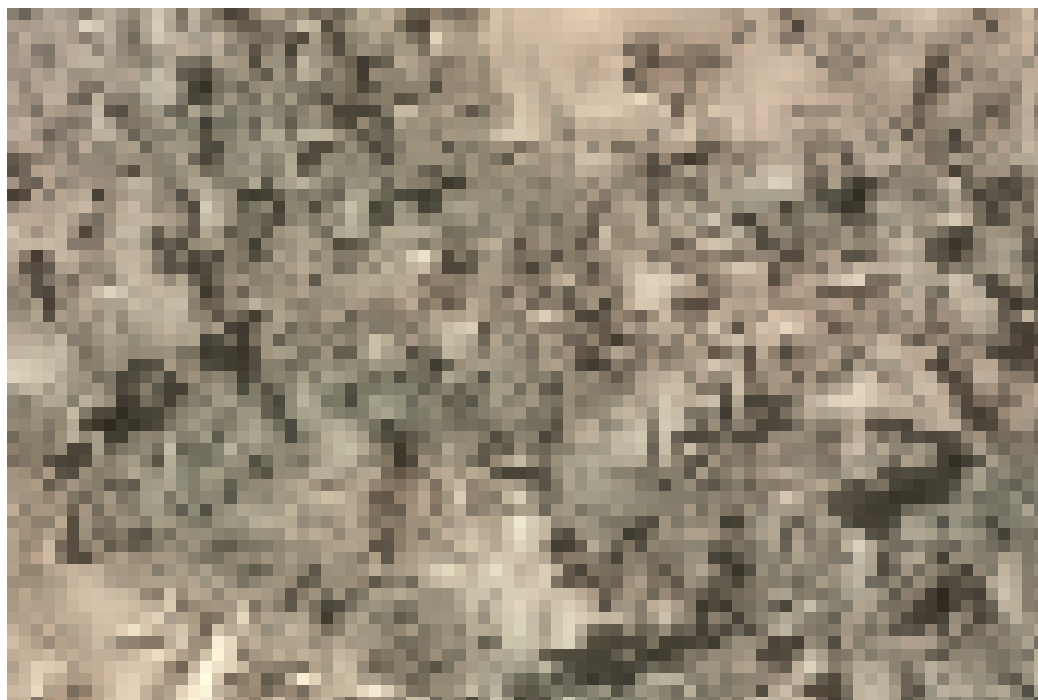
Habita en cultivos, baldíos y terrenos removidos y húmedos. Es frecuente como mala hierba de verano en las huertas. **Se distribuye** dispersa por toda la Península.

Uso alimentario: Aunque poco extendido en la provincia hemos tenido alguna referencia de

consumo que pudiera ser tradicional. La **parte aprovechable** son los tallos tiernos con las hojas, que se **recolectan** en el verano, antes de la floración. **Preparación:** Nuestro informante de Valdetorres de Jarama nos dijo que, aunque él no la había comido, sí lo había hecho mucha gente en el pueblo. La comían cocida, con huevo y en tortilla. En Villaconejos nos dijeron que se comía añadiéndola en los guisos y que estaba muy buena.

También tuvimos alguna referencia sobre su consumo cruda en ensalada, aunque no está claro que éste fuera tradicional (Aranjuez).

Observaciones: El consumo de la verdolaga como verdura ha sido referido en otras regiones





españolas (Extremadura, Andalucía, Comunidad Valenciana). En Badajoz se hervía y se echaba en el cocido con patatas. En Sierra Mágina (Jaén) era una verdura muy apreciada, que se tomaba o bien cruda en ensalada, o bien ligeramente hervida y luego en tortilla o añadida al cocido, potaje o a las habichuelas y, según parece, quedaba muy suave y agradable. En Cabo de Gata (Almería) se consumen las hojas de verdolaga en un guiso muy elaborado, con muchos ingredientes, entre los que entran garbanzos, patatas y tomate. En Córdoba, las hojas y tallos tiernos han sido consumidos en época de escasez (generalmente en cocidos), aunque según parece gozan de escaso prestigio gastronómico. Otros comen las hojas en ensalada y los troncos (tallos) en vinagre, en encurtido. Según MULET (1991) se usa en toda la Comunidad Valenciana en “ensaladas campestres”, aderezada con sal y vinagre.

Parece ser que al cocerla desprende un mucílago que para algunos es desagradable, por eso

algunos prefieren cocinarla al vapor para que no quede viscosa.

Según De Candolle, esta especie se ha cultivado desde hace más de 4000 años, procedente de Oriente. Los españoles la llevaron a América, donde sigue siendo apreciada y consumida como verdura (NUEZ & HERNÁNDEZ-BERMEJO, 1992). Sin embargo, en España su cultivo ha decaído muchísimo, pudiendo considerarse prácticamente desaparecido en la actualidad. Hoy es una mala hierba que aparece en huertas y caminos y su consumo es también cada vez menor.

Comida en ensalada es antiescorbútica, por el alto contenido en vitamina C de sus hojas jóvenes, además de diurética y refrescante. Tiene también un alto contenido en sales, calcio, hierro y fósforo, y es rica en vitamina A.

Como ya hemos dicho, su uso en la alimentación humana no está muy extendido en nuestra provincia. En Ciempozuelos se utilizaba en la alimentación del ganado; “se les echaba a los cochinos mezclada con maíz”.

Nombres vulgares en Madrid: *acelga* (Aranjuez, Chinchón), *espinaca* (Aranjuez, Chinchón), *acelguilla* (Los Santos de la Humosa), *acelga silvestre* (Chinchón).

Otros nombres vulgares: espinaca silvestre, acelga de campo, acelga bravía, acelga marina, acelga salvaje, acelgueta de monte.



Descripción: Hierba perenne, glabra o ligeramente pelosa, con tallos de hasta 80 cm, ramificados. Hojas basales grandes ovado-rómbicas o lanceoladas, cuneadas, claramente pecioladas y con margen algo crespado; las superiores son pequeñas y casi sin pecíolo. Inflorescencia en forma de espiga, a veces muy ramificada, con flores agrupadas en glomérulos axilares con 1-3 flores. Flores muy pequeñas, de menos de 3 mm de diámetro, con 5 tépalos verdosos o rojizos.

Habita en acantilados costeros, arenales y enclaves salinos del interior, en especial los margosos y ruderalizados hasta los 800 m de altitud.

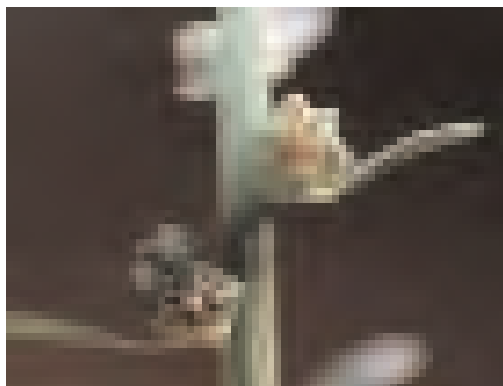
Se distribuye en la Península por casi todas las provincias costeras y es más rara en el centro. Crece por el sur y oeste de Europa, sur y suroeste de Asia, norte de África y región macaronésica.

Uso alimentario: La **parte aprovechable** son las hojas basales que se **recolectan** cuando la



planta está tierna, antes de la floración, lo que, en nuestras condiciones, suele suceder en febrero y principios de la primavera. **Preparación:** Se come cocida, como la acelga cultivada, de la cual es el progenitor silvestre. Después de cocida, se puede consumir de diversas maneras: rehogadas, en tortilla o en revuelto, o simplemente hervidas y aliñadas con aceite y vinagre. Otra



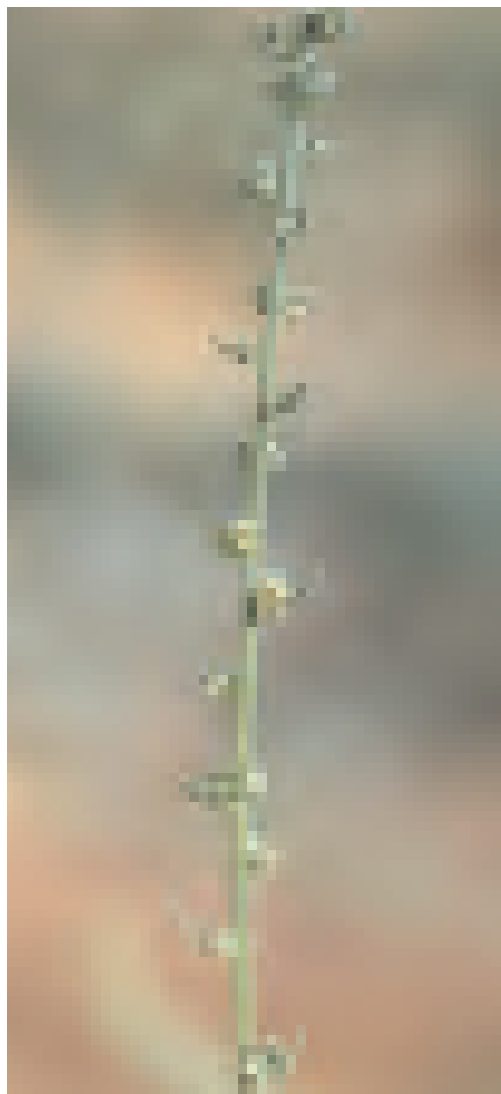


forma de prepararlas según una señora de Aranjuez es “a la andaluza”, para lo cual la verdura se rehoga y posteriormente se le añade una salsa que se prepara con miga de pan frita, ajos, cebolla sofrita, harina tostada, un poco de pimentón y un chorrito de vinagre. Según esta señora se puede añadir también un poco de jamón, aunque no es necesario. En cuanto al sabor, hay diversidad de opiniones. Para algunos tiene un sabor algo más fuerte que la acelga cultivada (Los Santos de la Humosa, Aranjuez), mientras que otros las consideran más finas y jugosas.

En Aranjuez y en Chinchón nos hablaron de la existencia de dos plantas silvestres diferentes. Por un lado, la espinaca, con hojas más cortas, acabadas en pico y parecidas a las de la espinaca cultivada, y por otro la acelga, con hojas más grandes y similar a la acelga cultivada. Después de ver diferentes muestras en floración creemos que se trata de variedades diferentes de la misma especie.

Observaciones: Existen referencias de su consumo en otras regiones como Castilla-La Mancha, Andalucía y Murcia.

Algunos autores consideran a la *Beta maritima* una subespecie de la especie *Beta vulgaris* (acelga y remolacha cultivadas), especie que además puede encontrarse asilvestrada por toda la Península, sobre todo en terrenos cultivados. La cultivada o asilvestrada tiene hojas mucho



más largas, con la penca más gruesa y la raíz carnosas.

Se han citado en Andalucía intoxicaciones por consumir otra planta, la mandrágora (*Mandragora autumnalis*), confundiéndola con la acelga. El parecido de sus hojas basales con la acelga es bastante relativo y se distingue perfectamente cuando aparecen las flores. Además esta planta no crece en la Comunidad de Madrid.

Nombres vulgares en Madrid: *majuelo* (Cercedilla, Fuente El Saz, Galapagar, Morlarzaral, Olmeda de las Fuentes, Pezuela de las Torres, Los Santos de la Humosa, Valverde de Alcalá, Villaconejos, Villavieja), *espino* (Brea de Tajo, Patones, Santorcaz, Villamanta, Villanueva de Perales), *espino albar* (Buitrago, Montejo), *mejuela* (Fuentidueña de Tajo), *majoleto* (Navas del Rey), *majoletero* (La Acebeda), *majuelero* (Robledondo), *espino de majuelas* (Pezuela), *escambrón* (San Martín de Valdeiglesias). **A los frutos:** *majuelas* (Brea de Tajo, Cercedilla, Olmeda de las Fuentes, Pezuela, Robledondo, San Martín, Santorcaz, Los Santos de la Humosa, Valverde, Villaconejos), *majoletas* (La Acebeda, Ajalvir, Buitrago, Canencia, Fuente el Saz, Montejo, Morlarzaral, Navas del Rey), *majuletas* (El Atazar, Villavieja), *arajolas* (Villamanta).

Otros nombres vulgares: espino blanco, flor de tila, tila de espino, tilo, tila.



Descripción: Arbusto o arbolillo de hasta 5 m, espinoso, con hojas de hasta 3 cm, caducas, cuneadas, divididas arriba, pecioladas. Flores en grupos de 4 a 11, con 5 pétalos blancos, de 4 a 7 mm y 15 a 20 estambres de antera rosado-púrpura. Frutillos globosos, de 1 cm, rojos, con un hueso en el interior que contiene en general una semilla.

Habita en zarzales, formaciones espinosas, matorrales de bordes de bosque, lindes; sobre cualquier sustrato. **Se distribuye** por la región mediterránea, por toda Europa y oeste de Asia.

Uso alimentario: La **parte aprovechable** son los frutos o majoletas que **se recolectan** cuando están maduras, en el otoño, en septiembre y octubre, y se suelen comer crudas en el campo, sin ninguna **preparación**.

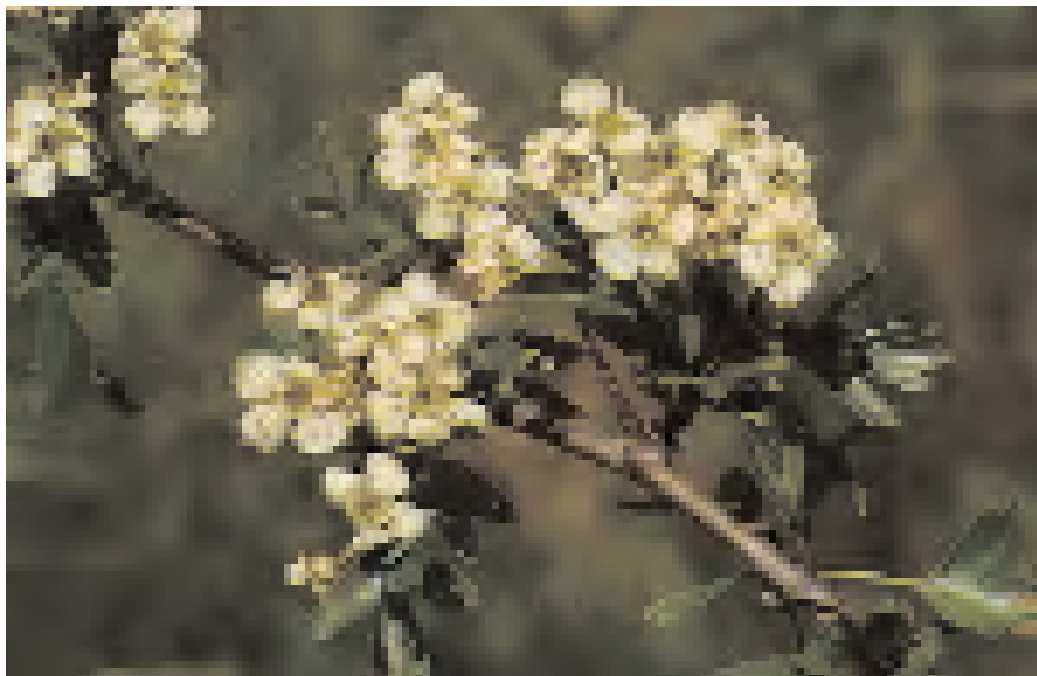
Hay opiniones diversas respecto a su gusto. En algunos lugares dicen que cuando están maduras, ya blanditas, están muy buenas. Alguno

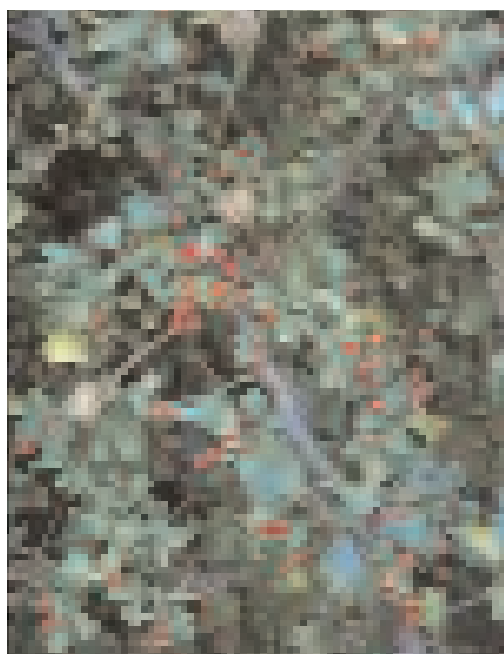
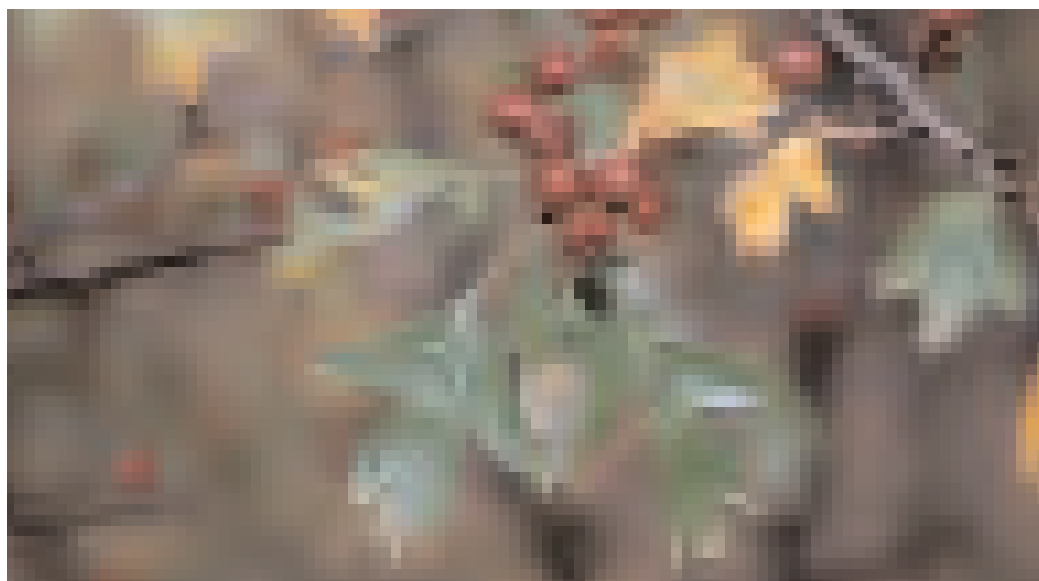
incluso nos dijo que “tienen un sabor casi como a manzana. A veces se comía uno hasta los huesos” (El Atazar). Sin embargo otros estiman que estaban “muy malas”, pero que las comían como entretenimiento, “por comer algo” (Fuente el Saz). Las había más gordas o más chicas; “algunas plantas las echan muy gorditas y te entretenías comiéndolas” (Villamanta).

Las majuelas se comían y luego se tiraban los huesos con un canuto. Se decía: “majuelas con canuto, se disparan al minuto” y se echaban peleas. Era entretenido, ya que antes no se disponía de juguetes (Olmeda de las Fuentes). Incluso se vendían en la calle o en las puertas de los cines anunciándolas como “¡majoletas con canuto!”.

Un dicho en Fuente El Saz decía así:

- ¿Dónde estás?
- En tabletas.
- ¿Qué has comido?
- Majoletas.
- ¿Qué has bebido?
- Agua de mayo.
- Tente, borriquito, que ya me canso.





Observaciones: La práctica de tomar los frutos como entretenimiento está extendida por toda España. Ello suponía un enriquecimiento de la dieta vitamínica en unos tiempos en que no se disponía de frutas con tanta facilidad.

Otro de los usos de esta planta es el ornamental, debido a la vistosidad y aroma de sus flores. La flor huele muy bien y a mucha distancia.

El uso medicinal del majuelo parece no ser tradicional en la Comunidad de Madrid, en contra de lo que sucede en otras regiones españolas, aunque ha sido introducido hace unos años en algunos de los pueblos visitados (Villavieja de Lozoya, Buitrago, San Martín de Valdeiglesias). En algunos lugares de Extremadura se le conoce con el nombre de tila de espino, debido a que sus flores, con un poco de hojas y tallitos, se utilizan en infusión para calmar los nervios, como si fuera tila. De la misma manera, en el Alto Aragón se toman las hojas y flores en cocimiento para bajar la tensión y tonificar el cuerpo. También se comen los frutos cocidos porque “tonifican el corazón”, aunque dicen que no hay que comer muchos. Igualmente se le atribuyen propiedades laxantes.

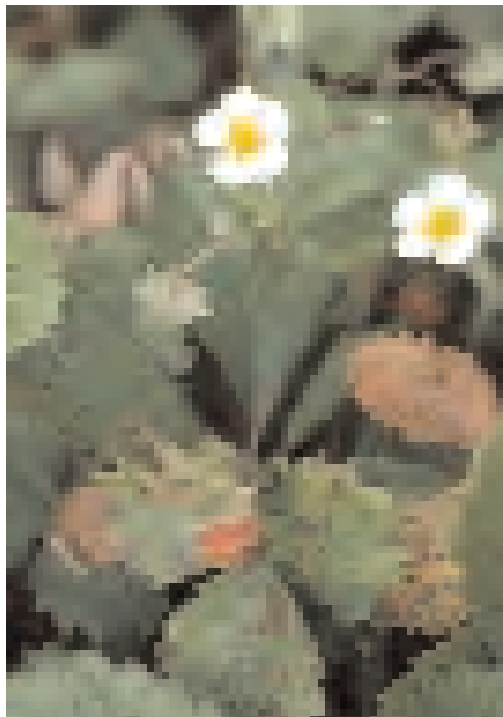
En la actualidad es una planta de uso frecuente en fitoterapia, dado que ha podido comprobarse su acción cardiotónica e hipotensora, por lo que se usa para regular la presión sanguínea en general, así como para combatir el insomnio y la tos.

Nombres vulgares en Madrid: *fresa silvestre* (La Acebeda, Montejo de la Sierra, Villavieja de Lozoya), *fresas* (Montejo de la Sierra), *grosellas* (Cercedilla).

Otros nombres vulgares: fresera, fraga, mayueta.

Descripción: Planta herbácea, perenne con estolones superficiales, que enraízan en los nudos, donde nacen unas rosetas de hojas tridividas, con largos pecíolos y segmentos dentados, nervios muy marcados y color verde brillante. Flores blancas, con cinco pétalos y numerosos estambres. El llamado fruto no es más que el receptáculo floral engrosado y carnoso; los verdaderos frutillos son pequeñas núculas o nuececillas que aparecen pegados en el exterior de la fresa.

Habita en ambientes húmedos y umbríos, en bosques caducifolios frescos, regueras y bordes



de caminos algo húmedos. **Se distribuye** por toda Eurasia y Norteamérica.

Uso alimentario: Frutos crudos en el campo. La **parte aprovechable** son los frutos o fresas, que se **recolectan** en verano, generalmente en el mes de julio. **Preparación:** Pueden prepararse igual que las fresas cultivadas, pero dado su pequeño tamaño, lo más habitual era consumirlas directamente en el campo (Montejo de la Sierra, Villavieja). Sin embargo, otros informantes de Montejo nos contaron que, cuando iban de pastores, llenaban la fiambra de fresas.

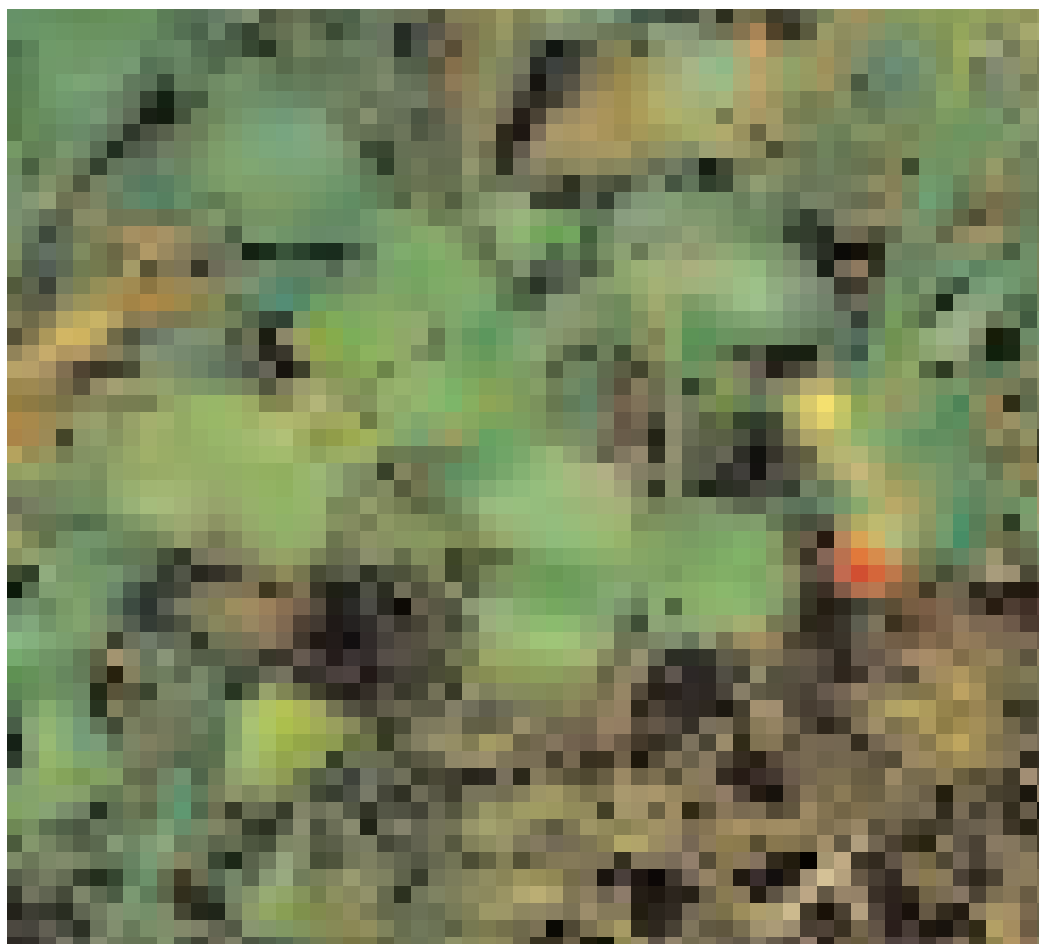
Las fresas y fresones son frutas exquisitas, que pueden formar parte de muchos platos de repostería, como dulces, helados o bebidas refrescantes.

Observaciones: En La Acebeda cuentan que antes había muchas matas de fresas en el campo que se recogían y se comían. Ahora dicen que “con tanta maleza como hay hoy día, se habrán echado casi a perder”. En Cercedilla también se consumían, aunque nuestro informante las llamó grosellas, probablemente por confusión.

Las fresas silvestres se recogen y consumen en todas las regiones en las que habitan. Son ricas en azúcar, pectinas, vitamina C y compuestos de hierro.

En Huesca se aprecian como comestibles, atribuyéndoles además propiedades medicinales. Se toman “para fortalecer el cuerpo”, y los postres o mermeladas confeccionadas con ellas se consideran buenos para mantener la salud.

En Castellón se usan para combatir la gota. El propio Linneo, hace más de 200 años, tomando medio kilo de fresas al día consiguió curarse de gota.



Su uso como planta medicinal está referido ya por Dioscórides, en el siglo I d. C. (LAGUNA, 1555), que la trata junto con la frambuesa. Los rizomas contienen taninos, que por hidrólisis producen fragarina. En forma de infusión o decocción, a razón de 30-60 g por 1 l de agua, se emplean como antidiarreicos. Tienen también propiedades tónicas y aperitivas, además de diuréticas. Han sido recomendados como remedio antituberculoso, preparados en forma de vino (100 g/l de vino blanco). Se usan las hojas jóvenes, ya que las viejas son demasiado amargas, por su contenido en taninos, vitamina C, aceite esencial, ácido silícico y flavonas. El cocimiento es recomendado para personas anémi-

cas; además es astringente y diurético. También se usa para cicatrizar heridas en general o curar la piel de los niños después de pasado el sarampión. La hoja comida en fresco cura las llagas de la boca. Fermentadas resultan un sucedáneo del té.

El fresón, tan cultivado y consumido, proviene de un híbrido entre una especie oriunda de las montañas de Norteamérica, *F. virginiana* Duchesne, y la especie chilena *F. chiloensis* (L.) Duchesne o frutilla. A este híbrido se le denomina *F. × ananassa*. Fue obtenido en los Países Bajos por horticultores. Tiene la ventaja del gran tamaño de su fruto, pero es mucho menos aromático que la pequeña fresa silvestre.

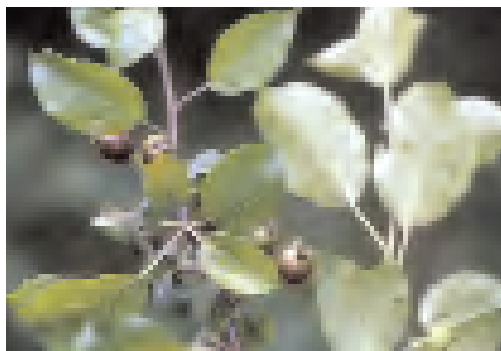
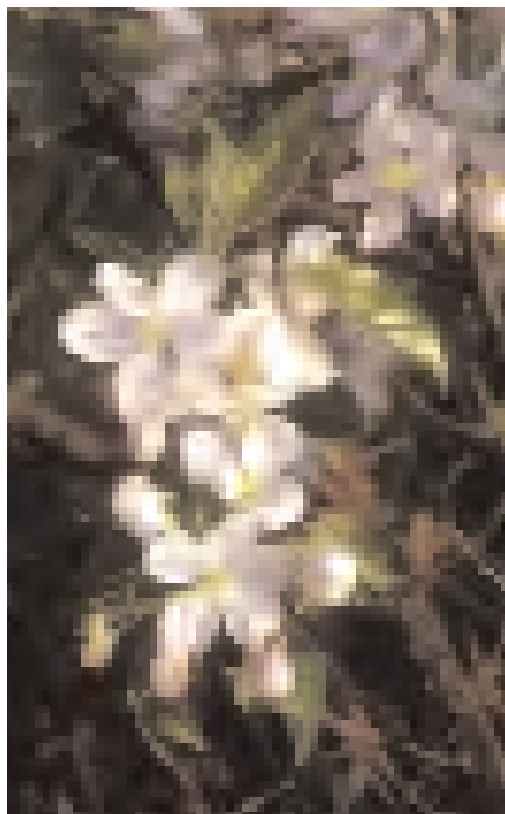
Nombres vulgares en Madrid: *maíllo* (Canencia, La Acebeda, Montejo de la Sierra, Pinilla del Valle, Villavieja del Lozoya), *maillo* (Puebla de la Sierra), *mailo* (Cercedilla), *maello* (Robledondo).

Otros nombres vulgares: manzano silvestre, maguillo, manzanera, manzañonera (Huesca).



Descripción: Árbol o arbolillo de hoja caduca, a veces espinoso, de hasta 10 m de altura. Hojas adultas ovoideas, de hasta 11 cm, con el borde aserrado, lampiñas (sin pelos), a diferencia de las del manzano cultivado que están recubiertas de una pelusa blanquecina al menos por el en-

vés. Flores 3-4 cm de diámetro, blancas o rosadas, en grupos de 3 a 6. Frutos de tamaño bastante variable, de hasta 4 cm de diámetro; aunque normalmente son ásperos y ácidos, algunas formas son bastante dulces y pueden comerse perfectamente.



Generalmente los frutos son un poco ácidos. En Villavieja nos dijeron que cogiéndolas después de las primeras escarchas pierden un poco la acidez. También parece ser que se vuelven más dulces cuando se dejan sobremadurar y la

Habita en claros de robledales, hayedos, quejigares, encinares y pinares frescos, setos y matorrales de lugares húmedos. **Se distribuye** en Madrid en la Sierra de Guadarrama y Somosierra y en lugares frescos al norte de la capital. En España sobre todo en el norte, aunque también se da en otros sistemas montañosos más al sur (Cazorla, Sierra Nevada). Presente en casi toda Europa y suroeste de Asia.

Uso alimentario: La **parte aprovechable** son sus frutos, denominados popularmente maíllas, mailas o maellas. Se **recolectan** en el otoño, que es cuando están maduras. El uso alimentario fundamental era el consumo en crudo, tanto directamente en el campo como después de una conservación más o menos larga, aunque también podían ser empleadas para la elaboración de licores.





piel se arruga. Por ello, en algunos sitios se recogían y se extendían en las cámaras o trojes para conservarlas, consumiéndolas cuando habían acabado de madurar. “Luego la piel esa se quitaba y estaban divinas” (Pinilla del Valle). Otros las metían entre paja o grano para conservarlas y para que acabaran de madurar (Villavieja del Lozoya).

En cuanto a la elaboración de licores, en Montejo de la Sierra nos contaron que con las maíllas también se hacía pacharán. Para ello meten cuatro o cinco maíllas maduras en una botella y con ellas el aguardiente o el orujo. Ellos llaman pacharán a todos los licores que hacen con aguardiente (mejor el de orujo), frutos de diversas especies y, a veces, unos granitos de café. Dicen que ese nombre (pacharán) lo han usado de toda la vida, que no es una denominación moderna. Por el contrario, en Villavieja del Lozoya nos dijeron que lo de hacer licor de maíllas es algo moderno.

Observaciones: Se conocen referencias de su uso alimentario en otras regiones de España como Castilla-León, Castilla-La Mancha, Aragón y Andalucía. En la Sierra de Segura (Jaén) son consumidas tanto crudas como cocidas en compotas o pasteles. En Albacete se ha empleado el jugo de los frutos machacados para aliñar las ensaladas, como sustituto del vinagre.

El maíllo o manzano silvestre es uno de los antecesores del manzano cultivado (*Malus domestica*), con el que guarda todavía una gran afinidad. Por ello se ha usado y aún se sigue usando como portainjerto para sobre él injertar las variedades cultivadas de manzano (Cáceres, Puebla de la Sierra, Villavieja del Lozoya).

Otro uso que se les daba a las maíllas era para aromatizar (o perfumar) la ropa metiéndolas entre la misma en armarios y baúles (Villavieja del Lozoya).

Nombres vulgares en Madrid: *cerezo silvestre* (Canencia, Puebla de la Sierra), *cerezo* (Villavieja del Lozoya), *guindo* (Cercedilla), *guindo morrino* (La Acebeda), *morrino* (Montejo de la Sierra).

Otros nombres vulgares: cerecera, cerezal, cirasera.



Descripción: Árbol que puede alcanzar más de 15 m. Hojas caducas, elípticas, algo más anchas hacia la zona apical, aserradas; pecíolo con dos glándulas negruzcas. Flores en racimos de 2 a 6, con un rabillo de hasta 5 cm. Pétalos 1,5 cm, blancos. Cereza esférica de hasta 1,5 cm. Florece en abril o mayo.

Habita salpicado y siempre escaso en bosques caducifolios o en pinares de *P. sylvestris* frescos, en hondonadas, fondos de valle, barrancos húmedos o umbrías, en general sobre sustratos ácidos. Se cultiva frecuentemente y se asilvestra con facilidad. **Se distribuye** por toda la Península Ibérica, bien silvestre o asilvestrado, lo que es prácticamente imposible de distinguir.

Uso alimentario: Frutos crudos en el campo, licores y otras bebidas. La **parte aprovechable** son los frutos, que se **recolectan** a fines de primavera o comienzos de verano.

Los cerezos silvestres producen unas cerezas de menor tamaño que las cultivadas, aunque según nuestros informantes también se pueden comer y tienen un sabor similar. “Echan unas guindas pequeñitas y con bastante cuesco” (La Acebeda). “Son más pequeñas que las cultivadas. Son muy dulces” (Cercedilla). “Las morrinas saben como las cerezas cultivadas, igual de dulces, pero son más pequeñas, tienen muy poca carne. Primero se ponen rojas y luego cuando se pasan se vuelven negras.” (Montejo de la Sierra).

En Puebla de la Sierra nos hablaron de tres tipos de cerezas silvestres: las adoñas, las perrunas y las negras. Las adoñas son las de mejor calidad, las perrunas son también coloradas pero más pequeñas y con el rabo más largo, mientras que en las últimas la cereza se pone negra. Hemos podido comprobar que se trata de tres variedades de la misma especie.

Parece que en la actualidad las recoge poca gente. “Antes los chicos bajaban de por la leña y se llenaban los bolsillos, pero ahora no las quiere nadie” (Cercedilla). “A veces no se llegan a comer, porque se las comen antes los pájaros” (Montejo de la Sierra).

Además del consumo directo de las cerezas, en Montejo de la Sierra nos dijeron que, al igual que con maíllas, endrinas, escaramujos y otros frutos, hacían licor de cerezas macerándolas en aguardiente, mejor si es de orujo. Según nuestro informante, a todos estos licores los llaman pacharán, y añade que ese nombre se ha usado toda la vida.

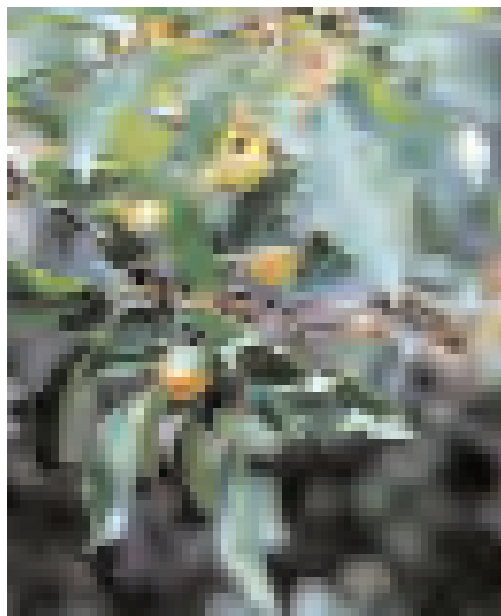
Observaciones: Los frutos de esta especie se usan también en otras regiones. En Sierra Mágina (Jaén) hacen un licor de cerezas o guindas metiéndolas en una botella hasta la mitad, rellenando con aguardiente, en este caso anís seco, y dejándolas macerar unos dos meses en un lugar con poca luz. En Castellón este licor de cerezas se bebe para aliviar los espasmos intestinales. Para ello se toma una cereza y se bebe una copita del mismo aguardiente. El kirsch que se fabrica en Suiza y Alemania se realiza sin embargo por fermentación de las cerezas prensadas y destilación posterior.

Otro uso del cerezo silvestre es como portainjerto de las variedades cultivadas (Canencia, Montejo). “Para injerto de la cereza cultivada es mejor éste que el guindo, porque las da más dulces” (Montejo de la Sierra). En la Puebla de la Sierra nos contaron que a finales de los años sesenta vinieron a buscar plantones para usarlos como portainjerto. Cuentan que los pagaban bastante bien; “lo dejamos casi sin cerezos”.

El *guindo* (Puebla de la Sierra, Montejo de la Sierra, Robledondo, Villavieja del Lozoya) o *Prunus cerasus*, es un arbolillo de menor talla, con los pecíolos de las hojas que a veces no presentan glándulas, con las flores en grupos de 2 a 4 y rodeadas en la base por brácteas. Los pétalos son en general más pequeños y los frutillos de hasta 1 cm, de sabor agrio. Esta especie es oriunda del suroeste asiático, ha sido cultivada y en la actualidad se encuentra asilvestrada en los alrededores de algunos municipios.

Según cuentan, las guindas también se comen, pero son mucho más ácidas. “Como son muy ácidas, se metían en aguardiente, lo mismo que se hace el pacharán” (Robledondo, Montejo de la Sierra). Los guindos son algo más tardíos que los cerezos, por lo que las guindas se recogen a principios de verano. Otra diferencia es que la pulpa de las guindas no se adhiere al hueso, como nos decía nuestro informante de Puebla de la Sierra: “cuando están bien maduras, tiras y se queda el hueso en el tallo”.

Con los frutos de ambas especies se elaboran frutas confitadas y mermeladas.



Prunus cerasus

Nombres vulgares en Madrid: *almendro* (Brea de Tajo, Navas del Rey, Patones, San Martín de Valdeiglesias, Santorcaz).



Descripción: Árbol de poca altura, que excepcionalmente sobrepasa los 6 m, con el tronco retorcido y con frecuencia inclinado, de corteza rugosa, agrietada, negruzca e irregular. Hojas lanceoladas, finamente aserradas, caducas, que brotan cuando la floración ya ha pasado (planta proteranta o precoz). Flores con 5 pétalos libres y numerosos estambres, de color que varía de casi blanco a rosado, uniforme en un mismo pie de planta. Fruto en drupa, cuya parte carnosa o mesocarpo se seca y se abre tempranamente. Endocarpo duro con la semilla o almendra dentro; que es lo que se denomina almendruco. La espectacular floración se produce en Madrid a fines de febrero o marzo, más tarde cuanto más al norte, y varía también con la altitud y la exposición.

Habita, bien cultivada o asilvestrada, en las lin-

des de fincas o bordes de caminos. Planta heliófila, que prefiere huertos soleados o lugares abiertos en pleno campo. Se trata de una especie muy rústica, que aguanta muy bien tanto el calor como el frío. **Se distribuye** por toda la Península Ibérica, aunque fue introducida en España por los griegos al parecer en el siglo IV a. C. Su lugar de origen es probablemente la región este del Mediterráneo o el Cáucaso.

Uso alimentario: La **parte aprovechable** es la semilla o almendra, que se considera un fruto seco. Se **recolectan** los almendrucos en otoño.

Observaciones: En Santorcaz nos dijeron que antes las lindes estaban llenas de almendros, que se sembraban, junto con espinos y zarzas, que salían solos. Sin embargo, hoy, con la agricultura actual, apenas te encuentras uno.



En Navas del Rey nos contaron que “se sembraban los almendrucos y a los seis o siete años ya da frutos. También salen de los almendrucos que quedan por el suelo, y de ellos, se dejaban los de las lindes”.

En San Martín de Valdeiglesias, donde sigue vivo el cultivo y recogida de la almendra, se cultivan las variedades marcona, largueta, desmayo rojo y desmayo blanco. En la actualidad han creado una cooperativa, y las venden en común directamente a la fábrica, con lo que obtienen una buena parte de las ganancias que antes se llevaban los intermediarios, que hacían el negocio muy poco rentable, teniendo en cuenta los altos costes de la recolección.

Existen almendros amargos y al parecer las almendras amargas se venden al mismo precio que las dulces, pues las usan para medicamentos y cosméticos. Se trata de la variedad *amara*. El amargor lo produce un principio tóxico, el amigdalósido, que poco concentrado se usa como saborizante, pero que por la acción de una enzima genera ácido cianhídrico. Diez almendras amargas pueden ser suficientes para intoxicar mortalmente a un niño y veinte a un adulto.

Las almendras son un alimento de alto contenido energético. Se comen crudas o se utilizan

como condimento en muchos platos, pero sobre todo sirven para la elaboración de dulces, mazapán y turrón. También se obtiene aceite y leche de almendras. Las cáscaras de los almendrucos metidas en vino blanco sirven para envejecerlo y convertirlo en coñac. Los usos en medicina popular son innumerables. En el sur de España el cocimiento de sus raíces se bebe para bajar el azúcar de la sangre (hipoglucemiante). Las almendras verdes son purgantes. Las maduras son galactógenas. El cocimiento de la cáscara del almendruco se usa contra los catarros y la tos y para bajar la tensión.

Además, la cáscara da buena lumbre y se aprovecha como combustible para braseros, estufas o calderas de calefacción. La madera de almendro, de un bello color rojo, ha servido en ebanistería para contrachapados. Y las ramas también han sido consumidas por el ganado como ramón.

El cultivo de este árbol es importantísimo en España, especialmente en Levante y Baleares, pero también en la España interior de clima continental. España era en 1986 el primer productor de almendra del mundo, con 229 000 t. Actualmente California produce más, pero de mucha peor calidad.

Nombres vulgares en Madrid: *ciruelo silvestre* (Canencia, Cercedilla, Pinilla del Valle), *ciruelo* (Cercedilla), *ciruelo borde* (La Acebeda).

Otros nombres vulgares: escambrón, endrino, endriniego.



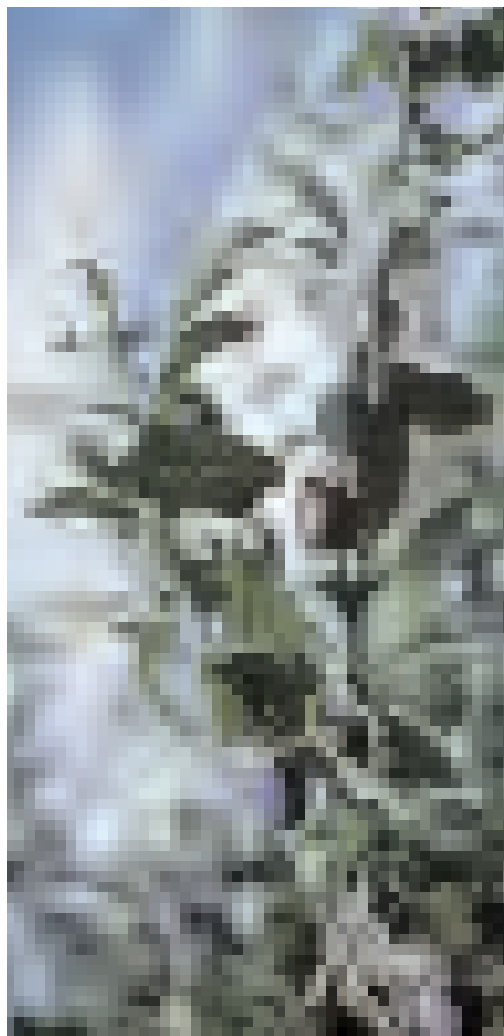
Descripción: Arbolillo de hasta 4 m, de ramaje poco intrincado, a veces espinoso y con ramas vellosas, sobre todo cuando jóvenes. Hojas caducas, elípticas u ovadas, aserradas. Flores blancas, que aparecen antes que las hojas. Ciruela de 2 a 3 cm de diámetro, de sabor ácido; hueso con reborde a veces casi inapreciable, poco comprimido, y difícil de separar de la pulpa; cubierta de una fina película blanco azulada que se desprende al frotar, los pedúnculos son muy cortos. Florecen de marzo a mayo y maduran en verano.

Habita en setos y orlas de bosque o ribazos en

lugares frescos. **Se distribuye** por casi toda la Península Ibérica, más frecuente hacia el norte. Se extiende por casi toda Europa, norte de África y oeste de Asia.

Uso alimentario: La **parte aprovechable** son los frutos que se **recolectan** en verano y se consumen generalmente crudos por el campo sin ninguna **preparación**.

Según el testimonio de los informantes, se trata de ciruelos silvestres. “Hay ciruelos silvestres por ahí, que crían casi las ciruelas normales, negras, pero no se pueden comer, son muy áci-



das” (Canencia). Sin embargo para otros sí son buenos comestibles. “El ciruelo borde echa ciruelas pequeñitas que se pueden comer” (La Acebeda). “Se cogían las ciruelas cuando las hay, las coges y te las comes” (Pinilla del Valle). “Ciruelas dulces amarillas y rojas, redonditas. Están buenísimas, dulcecitas. Son silvestres. En San Antonio hay muchos ciruelos de esos” (Cercedilla).

Observaciones: Desde el punto de vista botánico parece que hay toda una gama de variación de

formas desde el ciruelo cultivado hasta el endrino. Es lo que se llama *P. insititia*. Y no se sabe bien si es asilvestrado o silvestre. Según algunos autores, sería el ancestro de los ciruelos cultivados. Se diferencia perfectamente del endrino (*P. spinosa*) por ser menos espinoso y por tener las flores y ciruelas de mayor tamaño que aquél, aunque a veces se presenta el híbrido entre los dos (*Prunus × fruticans*).

Se utiliza como patrón de injerto (*insititius* es injerto en latín) y sus ciruelas se pueden emplear para hacer jaleas y mermeladas.

Nombres vulgares en Madrid: *endrino* (La Acebeda, Canencia, Cercédilla, Montejo, Moralzarlal, Pinilla del Valle, Robledondo, San Lorenzo de El Escorial, Villavieja del Lozoya.), *escambrón* (San Martín de Valdeiglesias). **A los frutos:** *endrinás* (La Acebeda, Montejo, Pinilla del Valle, San Lorenzo de El Escorial, Villavieja del Lozoya), *andrinás* (Robledondo).

Otros nombres vulgares: arañón, cirolillo, espino negro, ciruelo montesino, pumicas de gato.



Descripción: Arbusto de 1 a 2 m, espinoso, con hojas 1,5-3,5 mm, caducas, elípticas, pecioladas. Flores con cinco pétalos de 4 a 8 mm. Fruto globoso de algo más de 1 cm, azulado o negro violáceo, pruinoso.

Habita en setos, ribazos y matorrales espinosos; prefiere los sustratos ricos en bases, pero se encuentra en todo tipo de sustrato. **Se distribuye** por toda la Península Ibérica y las Islas Baleares, aunque es más frecuente en el centro y la mitad septentrional. Se extiende por el resto de Europa, norte de África y oeste de Asia.

Uso alimentario: Frutos crudos en el campo o conservados, elaboración de licores. La **parte aprovechable** son los frutos que **se recolectan** en otoño, a ser posible después de las primeras heladas, porque así el hielo los ha macerado y están más blandos. **Preparación:** Se consumen directamente en crudo, aunque según algunos son poco gratas, por ser muy ácidas y ásperas a la boca, especialmente cuando no están bien maduras. Sin embargo, otras muchas personas gustan de cogerlas y comerlas. “Cuando están buenas es cuando vas de caza en noviembre o diciembre y ves un endrino de estos sin hojas, sólo con las endrinás” (Villavieja). También se ponían a secar y



cuando habían perdido un poco el sabor agraz, pero todavía no estaban secas, se tomaban. Cierta persona nos comentó que tenía dos razones para que le gustaran las endrinas: lo ricas que sabían y que le recordaban los buenos ratos de su infancia (Villavieja). En Pinilla del Valle las conservaban para comerlas en el invierno: “Nosotros, cuando éramos chicos, las cogíamos, las subíamos arriba a la cámara, las extendíamos en madera y allí se ponían avellanadas. Y cuando no tenías nada que hacer en invierno, te subías a la cámara, te cogías un tazón de endrinas, te liabas a comerlas y estaban riquísimas, porque estaban ya como pasas”. Pero se utilizan sobre todo para la elaboración de licores tradicionales y para preparar pacharán o licor de endrinas. “Las andrinas se metían en aguardiente y se hacía aguardiente de endrinas” (Robledondo). En Pinilla del Valle se hace con aguardiente seco, de unos 20 ó 25 grados. Luego se le echa una docena de endrinas, una docena de bolas de café y azúcar moreno.

Observaciones: En Montejo de la Sierra cuentan que el nombre de pacharán lo han usado de toda la vida, que no es una denominación moderna. Llamam así a todos los licores que hacen con aguardiente, mejor si es de orujo, frutos de

diversas especies y a veces se añaden unos granitos de café. Lo que sí parece costumbre antigua es la de echar las endrinas en aguardiente. Sin embargo, en Pinilla del Valle consideran que lo del pacharán es cosa moderna.

A continuación damos algunas recetas de otros lugares de España. En Jaén se llena la botella de litro hasta algo menos de la mitad con las endrinas, 3 ó 4 granos de café, 2 canutos de canela y se rellena con anís seco; se deja macerar al menos dos meses. En Albacete se mezclaban una parte de jarabe de azúcar, una parte de endrinas y dos partes de aguardiente. En el Alto Aragón, los arañones, bien maduros y macerados en anís durante tres meses o más, componen un licor exquisito, el pacharán, al que en algunos lugares se le agregan cáscaras de nuez, té de roca, granos de café y hasta un clavel entero.

También nos han contado que en Maranchón (Guadalajara) conservaban las endrinas en salmuera, como si fueran aceitunas, para comerlas posteriormente.

Para terminar, el endrino se usa también como portainjerto de ciruelos (Canencia). En Albacete, también para albaricoquero y melocotonero, y en Córdoba, para otros frutales de hueso.

Nombres vulgares en Madrid: *escaramujo* (Canencia, Gargantilla del Lozoya, Villamanta, Villavieja), *tapaculos* (Brea de Tajo, Cadalso, Villa del Prado, Villanueva de Perales), *zarza escaramujera* (Pinilla del Valle, Robledondo, Villavieja), *espino* (La Acebeda, Navas del Rey, Valverde de Alcalá), *rosal silvestre* (Brea de Tajo, Moralarzal, San Martín de Valdeiglesias), *rosal de cuernacabra* o *cuernacabra* (Buitrago, Montejo), *espino escaramujero* (Gargantilla de Lozoya), *espino escaramujero* (Puebla de la Sierra), *espino tapaculero* (Pezuela), *escambrón* (Villa del Prado), *zarza* (Cercedilla), *zarza escaramujera* (Fuente el Saz, Torremocha), *zarza trampaculera* (Santorcaz), *zarzales de virgen* (Rozas de Puerto Real), *zarzales vírgenes* (Rozas de Puerto Real). **A los frutos:** *escaramujos* (Canencia, Gargantilla de Lozoya, Puebla de la Sierra), *escaramujos* (Robledondo, Villavieja, Gargantilla de Lozoya), *tapaculos* (Ajalvir, San Lorenzo de El Escorial, Fuentidueña de Tajo), *trampaculos* (Fuente el Saz, Torremocha, Valverde de Alcalá).

Otros nombres vulgares: agavanzo, gabardera.





Rosa canina

Descripción: Arbusto de 1 a 3 m, con tallos que pinchan, armados de aguijones más o menos curvados. Hojas compuestas, pecioladas y con dos estípulas en la base, imparipinnadas, en general con 5-7 folíolos. Flores con la base engordada, pediceladas, con 5 sépalos, a veces laciniados. Corola con 5 pétalos escotados, de color que varía de rosa a blanco. Fruto elipsooidal, en general rojo, con cubierta algo carnosa y semillas rodeadas de pelos en el interior. Florece en primavera y a comienzos de verano.

Habita en setos y bordes de bosque, o en laderas con cierta humedad edáfica, desde el llano a la montaña. **Se distribuye** por toda la Península Ibérica.

Uso alimentario: Verdura cruda en el campo, frutos crudos en el campo, licores y otras bebidas. La **parte aprovechable** son los brotes tiernos y los frutos, que se **recolectan**, los primeros, cuando están tiernos, en la primavera o a comienzos de verano, mientras que los frutos, en verano y, sobre todo, en otoño.

Aunque con menos frecuencia que los de las zarzas, también se comían los tallos tiernos pelados, los chupones (La Acebeda, Buitrago, Robledondo, Rozas de Puerto Real, Navas del Rey). En La Acebeda los llamaban pajaritas o

pajarillas. Para algunos son mejores que los de la zarza de moras (*Rubus* sp.). Se cogían desde donde estuviera tierno, se pelaban y se comían. Si no son muy tiernos o no se pelan bien amargan, aunque en algunos lugares nos indican que depende de las diferentes especies.

El consumo de los frutos nos ha sido referido en bastantes pueblos, pero estaba mucho menos generalizado que el de las majoletas. La mayoría insistía en que hay que esperar a que maduren bien, a partir de septiembre, después de las primeras heladas, pues si no suelen estar duros. Después de los primeros hielos están como macerados, y al apretarlos con los dedos sale una crema, que está muy buena, dulce como la miel, y quedan las pipas y pelusas con la piel (Fuente el Saz, Pinilla del Valle, Robledondo, Villavieja). Antes se comían sobre todo en caso de necesidad. En Valverde de Alcalá nos contaron que “los comía un pastor de hace muchos años, porque pasaba mucha hambre”.

Solamente en Montejo de la Sierra han contado que con estos frutos también se hacía licor.

Observaciones: En muchos otros lugares se conoce la planta, pero los frutos no se comían. Se decía “eso no se come, porque te tapa el culo (te estríñe)” (Villavieja del Lozoya, Camarma de Esteruelas). “Siempre se nos decía de pequeños



Rosa pouzini

que no comiéramos los trampaculos” (Valverde de Alcalá). En Gargantilla del Lozoya decían: “Si te comes escaramujos / luego no puedes cargar / y tendrás pujos”. Efectivamente el problema es que son muy astringentes, y en su interior las semillas están acompañadas de unos pelillos que producen intenso picor, tanto externamente como, según cuentan, en el ano, cuando salen después de haberlos ingerido completamente.

Sin embargo, los frutos o escaramujos son extraordinariamente ricos en vitamina C, por lo que tienen un gran valor antiescorbútico y en otras épocas constituían un aporte vitamínico importante. Existen evidencias arqueológicas de que los escaramujos han sido utilizados por el hombre como alimento desde la época prehistórica. Dado que la vitamina C es termolábil, si se quiere aprovechar esta gran cantidad de vitamina en su totalidad es necesario comer los frutos frescos de la forma que ya hemos indicado, o bien, elaborar la siguiente mermelada de rosas preparada en frío, recomendada por Font Quer: después de limpiar bien los escaramujos de pelos y granos, se machacan hasta reducirlos a pulpa, se añade por lo menos su propio peso en azúcar y se remueve todo hasta homogeneizar la pasta.

Los pelillos que tapizan la superficie interna del fruto se usaban de pica-pica. “Se machacaban y se utilizaban de broma, echándose a otros chicos y chicas. Se tiraban una hora ras-cándose” (Navas del Rey).

Al parecer los tapaculos los comen muy bien las cabras (Montejo, La Puebla). También los zorros y otros animales silvestres, y se pueden ver restos de las semillas en sus excrementos. Sobre el gusto de las zorras por los escaramujos hay incluso un refrán que nos ha sido referido en Canencia: “A escaramujos andaba la zorra, le picaba el culo y alzaba la cola”.

En la actualidad los escaramujos son muy abundantes, probablemente por el abandono que sufre el campo, ya que antes eran sistemáticamente eliminados, en general quemados. En Gargantilla de Lozoya nos decían que “cuando no se ara el terreno se llena todo de espinos escaramujeros”. En Torremocha usaban la zarza escarabujera para hacer la rastra de zarza, un apero agrícola cuyo cometido era allanar el terreno después de arado. Se arrancaban varias zarzas y se iban poniendo atadas a un palo de olmo y todo ello se enganchaba a la mula. “Donde había muchos cantos la rastra de ganchos saltaba y se daba la vuelta, mientras que esta lo dejaba llanito”.

Los rosales silvestres se utilizan también para injertar rosales cultivados. Al decir de la gente, es el rosal autóctono, de donde se consiguen todos los rosales. Por eso en ellos prenden todos cuando se injertan.

En Brea de Tajo, donde existen unas rosas singulares que aún no hemos podido determinar por no haberlas visto en flor, antiguamente se recolectaban, se hacían ramos y se llevaban a Mazuecos y a Mondéjar, ya en Guadalajara, en donde se cambiaban por comestibles. Esas rosas salen silvestres, pero únicamente en una zona, en las lindes de un olivar.

Desde el punto de vista botánico viven en Madrid las siguientes especies de rosas silvestres: *Rosa canina*, *R. pouzini*, *R. tomentosa*, *R. villosa*, *R. rubiginosa*, *R. agrestis* y *R. micrantha*.

Nombres vulgares en Madrid: *frambueso* (Montejo de la Sierra, Rascafría, Villavieja de Lozoya). **Fruto:** *frambuesa* (Villavieja del Lozoya, Rascafría).

Otros nombres vulgares: sangüeso, chordonera.

Descripción: Zarza no tan intrincada como la común, con hojas caducas, con 3-7 folíolos pinnados, no digitados, blanquecinos por el envés, con agujijones suaves, con frecuencia derechos. Flores blancas y fruto rojo pálido, de aspecto céreo, peloso, que se desprende con facilidad del receptáculo cónico. Es muy aromático y de un sabor agridulce característico. Florece desde mayo hasta julio.

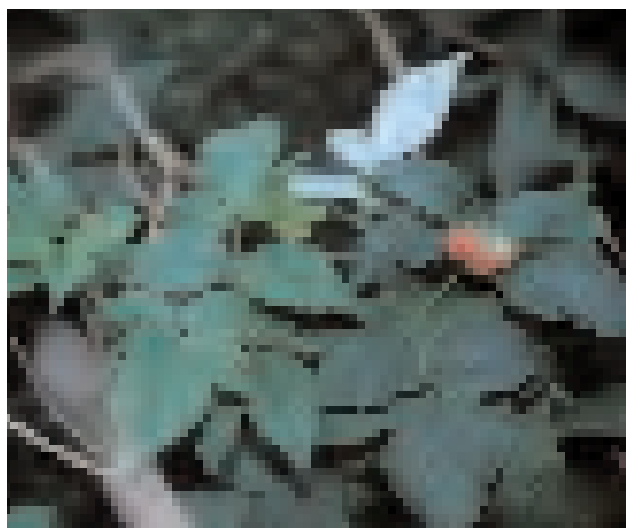
Habita en claros de bosque, en lugares removidos, pedregosos, generalmente sobre sustrato ácido, pinares, robledales y hayedos. Se cultiva con frecuencia. **Se distribuye** por todo el Pirineo y en las montañas del norte de la Península Ibérica, alcanzando el Sistema Central.

Uso alimentario: La **parte aprovechable** son los frutos, que se **recolectan** desde principios de verano. **Preparación:** Las frambuesas pueden con-

sumirse en crudo, para lo cual hay que recolectarlas bien maduras y consumirlas pronto, pues no se conservan fácilmente. También pueden prepararse jarabes, mermeladas y otros postres. Esta especie es muy poco frecuente de forma silvestre en la Comunidad de Madrid. Solamente nos han hablado de su existencia en Montejo de la Sierra, Rascafría y Villavieja del Lozoya. Sin embargo es frecuente su cultivo en los huertos de muchos pueblos serranos (Villavieja, La Hiruela).

Observaciones: Al otro lado de la Sierra, en Segovia, también se recogían y comían las frambuesas. Es planta igualmente bastante escasa silvestre y en la actualidad también se cultiva a pequeña escala en los huertos. En Huesca los frutos macerados en vino sirven para “regular las tripas” (laxante) y quitar los dolores, acción de eficacia probada. También se considera una bebida refrescante para apagar la sed. Con leche son un magnífico tónico digestivo.

Las frambuesas se usan para la elaboración de postres y mermeladas, gelatinas y jarabes, y como aromatizante en la industria alimentaria y farmacéutica. El jarabe de frambuesas, según Font Quer, se prepara con su zumo y algo menos del doble de su peso de azúcar. Se toma en verano con agua helada y es un buen refrescante. Tomadas crudas son un postre excelente y además, según este mismo autor, son buenas para combatir el estreñimiento y contra el reuma. Contienen hasta el 7% de azúcares, pectinas, ácido cítrico y pequeñas proporciones de ácido málico y salicílico.



Nombres vulgares en Madrid: *zarza* (Aranjuez, Brea de Tajo, Camarma, Cercedilla, Ciempozuelos, Galapagar, Gargantilla del Lozoya, La Acebeda, Montejo, Navas del Rey, Olmeda de las Fuentes, Puebla de la Sierra, Rozas de Puerto Real, Villavieja), *zarzamora* (Fuente el Saz, Gargantilla del Lozoya, Moralzarzal, Patones, Pezuela, Pinilla del Valle, San Martín de Valdeiglesias, San Lorenzo de El Escorial, Valdemaqueda, Villa del Prado, Villarejo), *zarzas* (Buitrago, Montejo, El Atazar, Patones, Valverde de Alcalá), *zarza morera* (Pinilla del Valle, Santorcaz), *zarza de la mora* (Canencia), *zarza de moras* (Ajalvir).

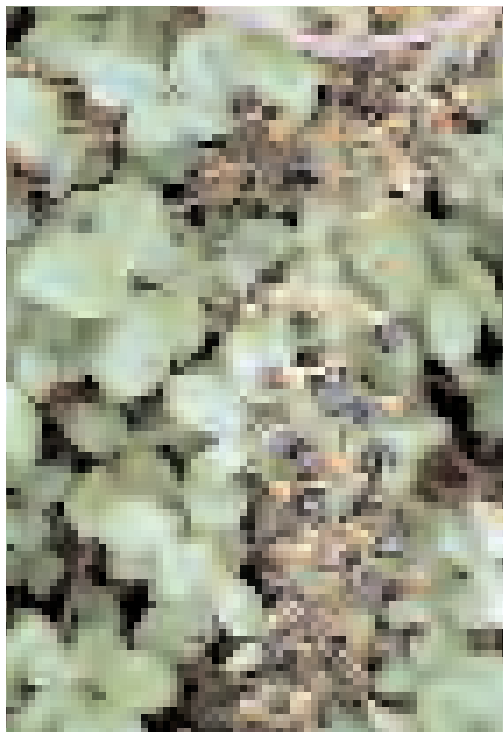


Descripción: Arbusto intrincado con tallos arqueados hacia abajo, espinosos. Hojas compuestas formadas en general por cinco (a veces tres) folíolos obovados, dentados, dispuestos en forma digitada. Flores blancas o algo rosadas, en racimos. Fruto formado por granitos, rojizos o negros, con jugos azucarados y con una única semilla cada uno. Florece en primavera y verano.

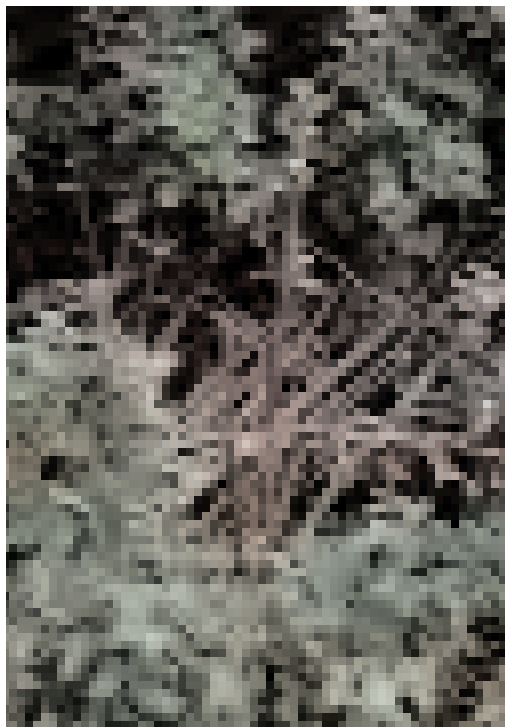
Habita en setos, riberas, barrancos y zonas húmedas, claros de bosques y junto a muros y cercas, formando espinares y zarzales infranqueables, en general a menos de 1500 m de altitud.

Se distribuye por toda la Península Ibérica.

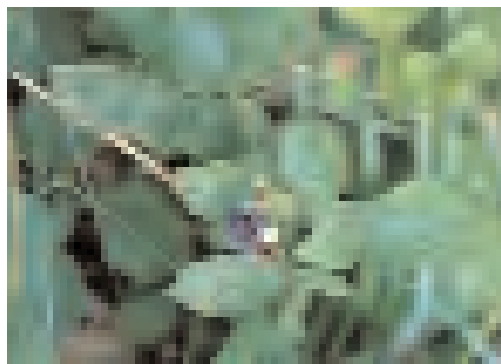
Uso alimentario: verdura cruda en el campo o cocinada; frutos crudos en el campo, para postre o preparados en mermelada. La **parte aprovechable** son los brotes tiernos y los frutos. Los



Rubus ulmifolius



brotos se **recolectan** en primavera; las moras, en verano y otoño. **Preparación:** Los brotes tiernos se cortan a unos 15-20 cm del extremo, desde donde está tierno y parte bien; se pelan, y se suelen comer en crudo. Tienen un sabor un poco ácido y, a veces, algo amargo. Era preferible escoger los tallos gordos que salen o chupones;



Rubus caesius

cuanto más gordos, mejor. Reciben distintos nombres: pajaritas en Gargantilla y Villavieja, pajarillas en La Acebeda y espárrago de la zarza en Aranjuez. Nuestro informante de Valdeterres de Jarama nos dijo que, además de crudos, también se comían cocidos al igual que los otros espárragos, en tortilla o con un huevo escalfado.

Las moras se comen como fruta silvestre. “Se comían, bien solas directamente, o en casa con vino y azúcar, o sólo con azúcar” (Villavieja). En algunos lugares también se hace mermelada con ellas. Nuestro informante de San Lorenzo de El Escorial las recoge para venderlas a los restaurantes y, según nos contó, se las pagan a 1000 pesetas el kilo.

Observaciones: Según reconocen muchos botánicos, el género *Rubus* es muy complejo, y en algunos municipios serranos distinguen varios tipos de moras. Nuestro informante de Canencia llega a distinguir hasta cuatro tipos, aunque lo más normal es distinguir dos. La primera es la denominada mora *temprana* (Villavieja, Canencia), *pajarera* (Pinilla del Valle) o de *pajarilla* (Gargantilla), que se corresponde con la especie *R. caesius* L. Ésta es una de las más fáciles de reconocer, pues se caracteriza bien por sus frutos con granos grandes y en número reducido y por sus hojas siempre con tres folíolos. “Es más temprana, sale a mediados de julio o primeros de agosto”; “tiene el grano más gordo y con menos granos”; “tiene más jugo, es más tierna y, madura, es más dulce”. “Se crían mucho en lo fresco”. En Segovia a estas moras tempranas las llaman santiagueñas o pajariegas. La segunda, y más frecuente, es la mora *perrunera* (Canencia, Pinilla del Valle) o *morrонера* (Villavieja), producida por la especie *Rubus ulmifolius* Schott. Estas moras maduran más tarde, son gordas y tienen el grano más finito. En Segovia las denominan sanmiguelieñas o miguelieñas porque en algunos lugares maduran por San Miguel (29 de septiembre). Esta especie es la más común, no sólo en los pueblos serranos, sino también en el resto de la provincia.



Rubus lainzii

Los otros dos tipos que conocía nuestro informante de Canencia son, en primer lugar, la mora *garrafal*, que determinamos como *R. lainzii* H.E. Weber. “Es más escasa, madura en agosto y es riquísima”. “En sitio con tierra fértil se hace una mora muy gorda, con un gusto especial”. Por último, nos citó la *moscatel*, determinada como *R. castellarnau* Pau, que según dijo es “la más rica, la más grande y con el grano delgado”.

En Villavieja, donde conocían tres tipos, además de las dos especies citadas al principio, hablaban de las moras *arroyeras*; “son unas moras grandes con el grano un poco más gordo y más dulce que los de la morronera o perrunera, menos apiñada y con las hojas más anchas. Tienen



Rubus castellarнауi

un agriduz parecido al de las maíllas, pero están mucho mejor”. Creemos que con dicha descripción, podría tratarse de la misma que en Canencia llamaban garrafal, es decir *R. lainzii*.

Otro aprovechamiento alimentario relacionado con la zarza era la denominada miel de zarza (La Acebeda, Pinilla del Valle) o bulleros (Villavieja de Lozoya). Los bulleros son trozos de miel que se cogían en los tallos secos de las zarzas, producidos por una abeja. Se cogían en primavera y verano, en la rama seca del año anterior. Se decía “ir a buscar bulleros”. Si se veía un trozo seco de zarza y una avispa que salía de un agujero, se cogía ese trozo, se rajaba y a

veces se encontraban los trozos de miel. En La Acebeda decían que había miel de tres o cuatro colores: roja, amarilla, blanca y azul. Era muy apreciada por los niños, que la cogían para comer. También se cogía miel del guardalobo (*Verbascum*) seco.

La costumbre de comer los brotes tiernos de las zarzas está muy extendida tanto en Madrid como en otras regiones. En Segovia a veces se merendaba pan con tallos tiernos pelados. En Albacete los tallos tiernos crudos se toman también en ensalada. En Castellón y Córdoba los brotes tiernos hervidos, además de consumirse como verdura, se utilizan con fines medicinales contra la diarrea o los dolores de tripa. En Huesca los brotes tiernos se usan para rebajar y purificar la sangre, bien crudos pelados o cocidos. Según Font Quer, desde antiguo se recomienda masticar brotes tiernos de zarza para fortalecer las encías.

En Jaén, Albacete, Córdoba y Segovia se elabora aguardiente o licor de moras. Dicen que es bueno para los dolores de vientre. También se hace jarabe de moras, que se usa para combatir la fiebre. Su efecto es debido al ácido tánico que contiene toda la planta. En la Comunidad Valenciana se utilizan los frutos en la fabricación de bebidas refrescantes. El jarabe de zarzamoras se prepara con su zumo, añadiendo el doble de azúcar en peso y calentándolo.

Finalmente, hablaremos de otros usos no alimentarios de las zarzas. Las puntas nuevas también se las comen las cabras (Cadalso de los Vidrios). Los zarzales se han usado para separar lindes (Ciempozuelos). Con tiras de tallos de zarza y paja de centeno se tejían diferentes cestos. Eran recipientes de diferentes tamaños que se usaban para distintas labores; por ejemplo, los pequeños, llamados escriños o escriñas, para echar de comer a los animales; los grandes o nasas, para guardar el pan, antes que se hacía pan para varios días, u otros alimentos (Montejo de la Sierra, Villavieja).

Nombres vulgares en Madrid: *mostazo* (Cercedilla), *amostazo* (La Acebeda), *peral silvestre* (Montejo de la Sierra), *peritas de Jesús* (Rascafría).

Otros nombres vulgares: mostajo.

Descripción: Árbol de hasta 20 m, con hojas caducas, elípticas, doblemente dentadas y recubiertas de un tomento blanquecino por el envés. Flores en corimbo, con 5 pétalos de 7 mm, blancos. Frutillos de 1,5 cm, globosos o a veces con forma de pera, rojos.

Habita en claros de bosque o entre matorrales. **Se distribuye** por casi toda la Península Ibérica, aunque falta hacia el suroeste. Se extiende por casi toda Europa.

Uso alimentario: La **parte aprovechable** son los frutos, que se consumen crudos en el campo, aunque también son empleados para la elaboración de licores. Se **recolectan** los frutos en la primera mitad del otoño.

Observaciones: Esta especie se encuentra únicamente en la parte norte de Madrid, en los municipios serranos. Sus frutos se consideran comestibles (La Acebeda, Cercedilla, Montejo, Rascafría). “Aquí las llamamos amostazas, también se comen. Es una bolita redonda” (La



Acebeda). En Cercedilla cuentan que quedan muy pocos mostazos, esos árboles que echan unas bolas como las guindas, que se comen.

En Montejo de la Sierra se comen los frutos en crudo, pero también se hace con ellos pacharán, junto con las maíllas (*Malus sylvestris*), endrinas (*Prunus spinosa*), ciruela silvestre (*Prunus insititia*), guindos silvestres (*Prunus cerasus*), morrinas (*Prunus avium*) y tapaculos o escarambujos (*Rosa* sp.). Según nuestro informante, a todos estos licores que se hacen con aguardiente los llaman pacharán, añadiendo que ese nombre se ha usado de toda la vida.

En Sierra Mágina (Jaén) recogen los frutos los pastores y cazadores. Según cuentan, saben dulces cuando están bien maduros.



Nombres vulgares en Madrid: *gasajo* (El Atazar).

Otros nombres vulgares: mostajo, mustaco, peral de monte (Burgos), espejón (Jaén).

Descripción: Árbol o arbolillo de hasta 20 m, de hoja caduca, con copa más o menos redondeada. Hojas simples, con al menos 6 lóbulos triangulares y margen finamente aserrado. Flores con cinco pétalos blancos, agrupadas en corimbos terminales. Frutos ovoides, carnosos, de hasta 1,5 cm y piel de color pardo oscuro o castaño, con puntos más claros. Florece de mayo a julio.

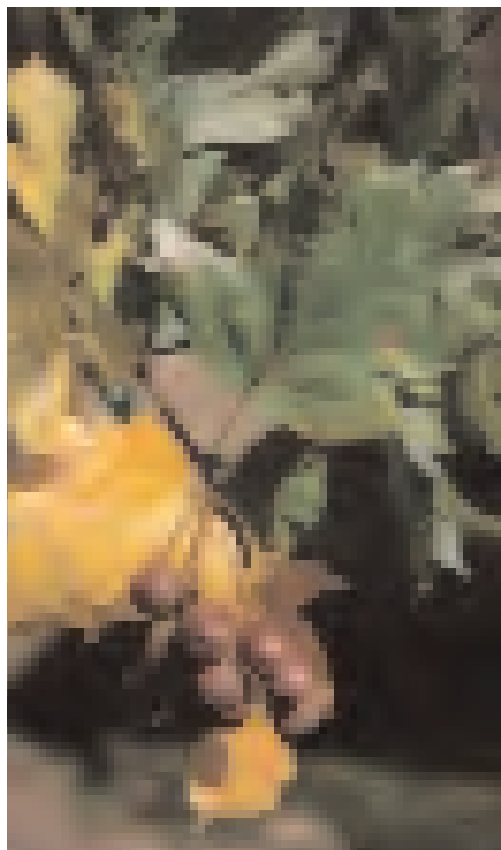
Habita de forma dispersa en lugares frescos, sobre todo tipo de suelos, en bosques y matorrales hasta los 1400 m. **Se distribuye** por toda la península, excepto el suroeste. Vive en gran parte de Europa, noroeste de África y Oriente próximo.

Uso alimentario: La **parte aprovechable** son los frutos que se **recolectan** en el otoño, cuando ya están muy maduros, y se consumen directamente en el campo, sin ninguna **preparación**.

Únicamente hemos tenido una referencia y sólo hemos visto un ejemplar, plantado en el pueblo de El Atazar. Según nos contaron, ese arbolillo había sido trasplantado desde “La Dehesa”, área montañosa cercana al pueblo, poblada de robles (*Quercus pyrenaica*) y quejigos (*Quercus faginea*). Parece ser que era poco abundante, “había algún ejemplar más grande, pero luego había otros muy pequeñajos que se los comían las cabras y no crecían”.

Antes los pastores comían los frutos. Los hemos probado y hemos podido comprobar que, cuando están bien maduros y blandos, tienen un sabor muy bueno, que recuerda al de las manzanas asadas.

Observaciones: Aunque no hemos encontrado otras referencias del uso alimentario de los fru-

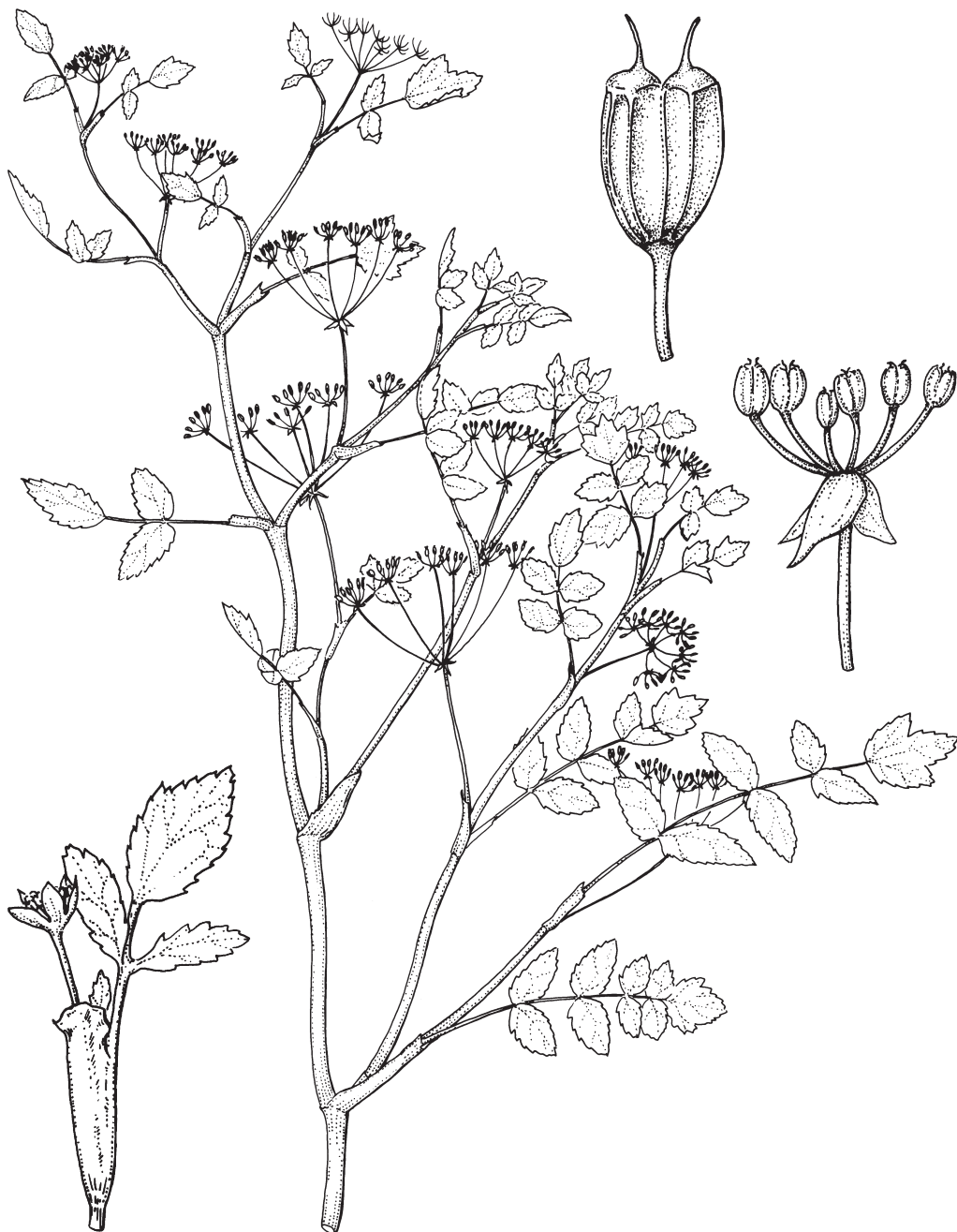


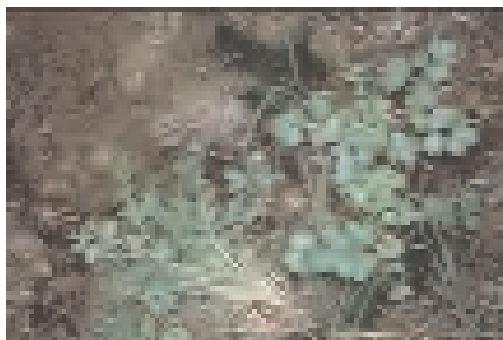
tos de esta especie en España, sí existen de otros países, concretamente de Gran Bretaña y de Rusia (PFAF, 2001). Hablan del consumo del fruto, tanto en crudo como cocinado. Dicen que el sabor de los frutos, que son muy ricos en vitamina C, es más dulce después de las heladas. Igualmente mejoran su sabor dejándolos sobremadurar en un lugar seco y fresco hasta poco antes de que lleguen a pudrirse. También pueden usarse para elaborar mermeladas y confituras.

Apium graveolens L.

Umbelíferas

Nombres vulgares en Madrid: *apio silvestre* (Villaconejos).





Descripción: Planta herbácea bienal, es decir, que florece al segundo año de vida, de olor fuerte y característico y sabor muy aromático. Tallos de 30 a 60 cm, rellenos, acanalados. Hojas inferiores compuestas, pinnadas con folíolos de triangulares a romboidales, con el margen lobulado, festoneado o dentado. Durante el segundo año produce un tallo florífero con umbelas compuestas axilares y terminales de pequeñas flores de color blanco o verdoso.

Habita en suelos húmedos e inundados, fuentes, corrientes de agua salobre y marismas. **Se distribuye** por Europa central y meridional, Asia, África y Sudamérica. En Madrid se halla en algunos lugares del sureste.

Uso alimentario: La **parte aprovechable** son las hojas basales que se **recolectan** durante el primer año de vida. **Preparación:** Al igual que el apio cultivado, puede comerse crudo, en ensalada y en entremeses, o cocido como hortaliza o en sopa.

“Antes se cogían, se hacían manojitos y se vendían. Hoy se siguen usando para comer”. “Es mejor que el cultivado, más aromático”. “Salen en el agua corriente, en un manantial” (Villaconejos).

Hemos tenido una única referencia de su uso, lo cual es debido probablemente a su escasez en nuestra provincia. Por ello, para no acabar con estas escasas poblaciones, no podemos recomendar su recolección. Siempre es posible y mucho más sencillo usar las formas cultivadas.



Observaciones: El apio ha sido empleado en la alimentación desde épocas remotas, siendo ya apreciado por los egipcios. Sin embargo, las variedades cultivadas, de tallos pálidos suculentos y de sabor más suave, no se obtuvieron hasta el siglo XVII en Italia. Hay dos formas de apio cultivado, el de costillas (var. *dulce*), que tiene engrosados los pecíolos de las hojas, y el apionabo (var. *rapaceum*), que engrosa la raíz. Como se trata de una planta bienal, su uso como verdura se limita al primer año, siendo en el segundo cuando produce las semillas.

Esta verdura aromática, además de consumirse en ensalada tanto cruda como cocida, suele utilizarse también como condimentaria, para realzar el sabor de sopas y otros guisos. Por otro lado, las llamadas semillas, en realidad frutos desde el punto de vista botánico, se pueden emplear también como aromatizante. Con ellas, reduciéndolas a polvo y mezclándolas con sal, se elabora la sal de apio, con la que luego pueden sazonzarse pescados o ensaladas.

Una de las principales virtudes medicinales reconocidas del apio es su efecto diurético, aunque también se tiene por afrodisíaco. Uno de sus principales compuestos, el glucósido apiina, presente también en el perejil, puede provocar el aborto si se toma en dosis excesivas, por lo que no debe administrarse con este fin a mujeres embarazadas. También produce fotosensibilización en la piel, por lo que se pueden causar quemaduras si ésta se expone al sol.

Nombres vulgares en Madrid: *berra* (Buitrago, Los Santos de la Humosa, San Lorenzo de El Escorial, Santorcaz), *berras* (Brea de Tajo, Puebla de la Sierra, Valverde de Alcalá), *berrera* (San Lorenzo de El Escorial, Santorcaz, Valdequera), *berreras* (Galapagar), *berros* (Olmeda de las Fuentes), *afrideras* (San Martín de Valdeiglesias).

Otros nombres vulgares: berrajas (Segovia), berraza (Córdoba).

Descripción: Planta herbácea perenne, de hasta 90 cm, lampiña, con tallos huecos. Hojas compuestas, imparipinnadas, o sea, con folíolo terminal; folíolos oval-lanceolados, con borde aserrado y base que abraza en su inserción al nervio central de la hoja. Flores diminutas con pétalos blanquecinos, agrupadas en umbelas compuestas o umbela de umbelas que se sitúan siempre en las axilas de las hojas, sobre pedúnculos muy cortos. Cada umbelilla presenta 5-7 bractéolas.

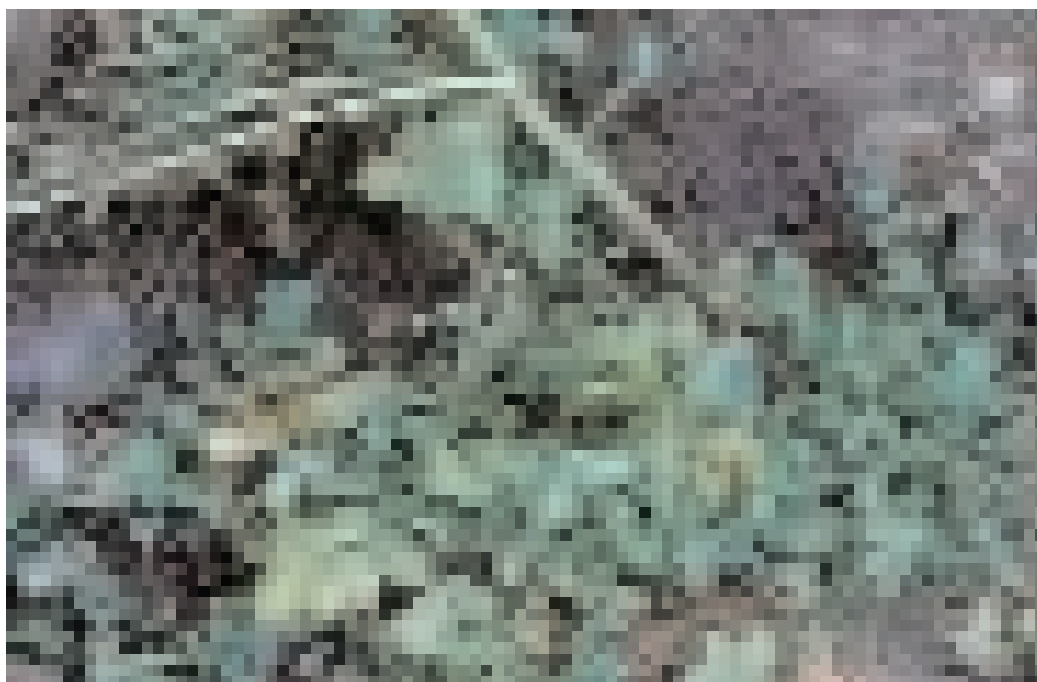
Habita en sitios húmedos o encharcados como arroyos, fuentes, estanques, charcas y acequias.

Se distribuye extensamente por toda la Península Ibérica, así como por la mayor parte de Europa.

Uso alimentario: Verdura cruda en ensalada. La **parte aprovechable** son los tallos tiernos con hojas que se **recolectan** en la primavera, antes de la floración. **Preparación:** Con esta verdura se suelen preparar ensaladas (Brea de Tajo, Los Santos de la Humosa, San Martín de Valdeiglesias, Buitrago). “Las berras se comen en ensalada, con aceite y vinagre, están muy buenas, igual que una ensalada de escarola” (Brea de Tajo).

Como puede apreciarse por sus nombres vulgares, existe una gran confusión popular entre esta especie, perteneciente al mismo género del apio, y otra muy diferente desde el punto de vista botánico, el berro (*Rorippa nasturtium-aquaticum*). Aunque perteneciente a otra familia (Crucíferas), las hojas del berro en el mo-





mento de la floración son muy similares a las de la berra. Esto, unido a que crecen en los mismos ambientes y en muchas ocasiones mezclados, hace que muchas personas los confundan. Por suerte, esta confusión no reviste ningún peligro, ya que ambas especies son buenas comestibles.

En muchos de los municipios visitados esta especie no se considera comestible, incluso se advierte de que hay que tener cuidado al coger berros de no confundirlos con la berrera. Sin embargo en algunos lugares son incluso más apreciadas que los berros. “Es más fina, menos áspera que el berro” (San Lorenzo de El Escorial, Brea de Tajo). “Es más floja que el berro, apetece más” (Los Santos de la Humosa).

Al igual que otras especies de la familia de las crucíferas, el sabor del berro es algo picante, picor que se acentúa según va acercándose a la floración; sin embargo, la berra, especie que pertenece a la familia de las umbelíferas, no pica. Esto nos lo indicaron algunos de nuestros informantes como carácter que diferencia ambas especies: “el berro pica un poquitín, pero las afri-

deras no” (San Martín de Valdeiglesias); “éste no pica a diferencia del berro” (Buitrago).

Observaciones: Como ya dijimos anteriormente, en muchos municipios no se las comían las personas. En La Puebla de la Sierra nos contaron que se las echaban a las perdices.

Esta especie ha sido también referida como comestible en otras regiones españolas como Castilla y León y Extremadura. En Carcabuey (Córdoba) dicen que esta planta no se come y que tiene efectos tóxicos, produciendo gastroenteritis, por lo que hay que tener cuidado en no confundirla con los berros. Probablemente esas gastroenteritis producidas al comer berros no se deban a haberlos confundido con esta especie, que no es tóxica, sino a haberlos cogido en aguas no muy limpias. Aprovechamos para decir, al igual que hicimos en los berros, que nunca se recolecten en arroyos con aguas contaminadas y que siempre se laven muy bien, dejándolas en remojo con unas gotas de lejía de uso alimentario.

Nombres vulgares en Madrid: *cardo setero* (Fuentidueña de Tajo, Navas del Rey, Pinilla del Valle, Robledondo, Villaconejos), *cardicuca* (Casarrubuelos, Griñón, Villa del Prado), *cardo perrero* (Cercedilla), *cardo borriqueño* (Navalcarnero).

Otros nombres vulgares: cardo corredor, cardo cuco, cardo rodador; cardo cuca (Córdoba).

Descripción: Planta vivaz, cuya parte aérea muere al final del verano y rueda por la acción del viento, dispersando así sus semillas. Tallo erecto de hasta 60 cm de altura. Hojas de color verde azulado, rígidas, coriáceas, espinosas, con nerviación blanquecina por ambas caras, muy divididas. Flores blanquecinas muy pequeñas, agrupadas en densas cabezuelas esféricas que a su vez se agrupan en umbelas. Dichas cabezuelas están rodeadas por 5-7 brácteas lanceoladas, muy espinosas.

Habita en terrenos algo nitrificados, praderas secas, campos incultos y bordes de caminos, en lugares soleados y cálidos, prefiriendo los terrenos calizos y arcillosos hasta los 1000 m de altitud. **Se distribuye** por todo el país, encontrándose también en el oeste, centro y sur de Europa, norte de África y suroeste de Asia.

Uso alimentario: Verdura cruda en el campo. La **parte aprovechable** es la parte baja de los tallos cuando aún están tiernos y la raíz. Se **re-**





colecta en la primavera, cuando están brotando las plantas. Se pelan y se consumen directamente en el campo, sin ninguna **preparación**.

El cardo setero es una especie muy conocida por su relación con la seta de cardo (*Pleurotus eryngii*), que crece sobre las raíces muertas del primero. Sin embargo, su uso como comestible sólo nos ha sido citado por nuestros informantes de Navalcarnero y Griñón. “Se come la parte de abajo, pelada, en crudo, cuando está tierno” (Navalcarnero). “La raíz de este cardo, pelada, se come” (Griñón).

La hemos probado y tiene un sabor bueno, que recuerda al de la zanahoria.

Observaciones: El uso alimentario de esta planta ha sido también referido en otras regiones españolas. En Sierra Mágina (Jaén) dicen que antiguamente comían en crudo los “tronchos” o tallos pelados, sobre todo los de la parte basal. Para ello los cortaban desde abajo, les quitaban las hojas pinchosas, y finalmente se pelaban. En Cabo de Gata-Níjar (Almería) dicen que se recolectan las hojas y los tallos, cuando jóvenes para comerlos cocinados. Igualmente comentan que las raíces crudas y desprovistas de su parte externa también son comestibles.

En Jaén y Córdoba se ha referido su uso como condimento, concretamente se emplea para el aliño de los caracoles.

Otra especie de este mismo género, *E. maritimum*, propia de arenales costeros, es usada como comestible en Gran Bretaña (PHILLIPS, 1994). Sus raíces, que se arrancan con mayor facilidad que las del cardo corredor, se preparan confitadas y pueden comprarse en algunas tiendas de Londres.

Ya LAGUNA, en 1555, habla de la comestibilidad de las raíces de ambas especies: “La raíz del uno y del otro eringio es dulce con no pequeña agudeza, la cual pierde si se cuece con miel o azúcar”.

Otro uso tradicional del cardo setero es el referido en distintos municipios de Madrid, que podría denominarse mágico-medicinal. Consistía en ponerse una rama de este cardo en el sombrero para quitar el dolor de cabeza (Villaconejos) o “el escozor de los sobacos” (Griñón, Fuentidueña de Tajo, Villaconejos). “Según se iba secando se te iba quitando el escozor” (Griñón).

En cuanto a sus propiedades medicinales, según Font Quer, la raíz del cardo corredor, por la saponina que contiene, es diurética. Tomada en infusión, se recomienda emplearla contra la hidropesía, los edemas de las extremidades inferiores y las arenillas.

Foeniculum vulgare Miller

Umbelíferas

Nombres vulgares en Madrid: *hinojo* (Aranjuez, Buitrago, Cadalso, Camarma, Chinchón, Ciempozuelos, El Atazar, Fuente el Saz, Fuentidueña de Tajo, Galapagar, Gargantilla del Lozoya, Navas del Rey, Olmeda de las Fuentes, Patones, Pezuela, San Martín de Valdeiglesias, Santorcaz, Torremocha, Valdetorres, Valverde de Alcalá, Villa del Prado, Villaconejos, Villarejo de Salvanés, Villavieja), *ahinojo* (Puebla de la Sierra), *sinojo* (Brea de Tajo), *aguardiente* (Ajalvir).

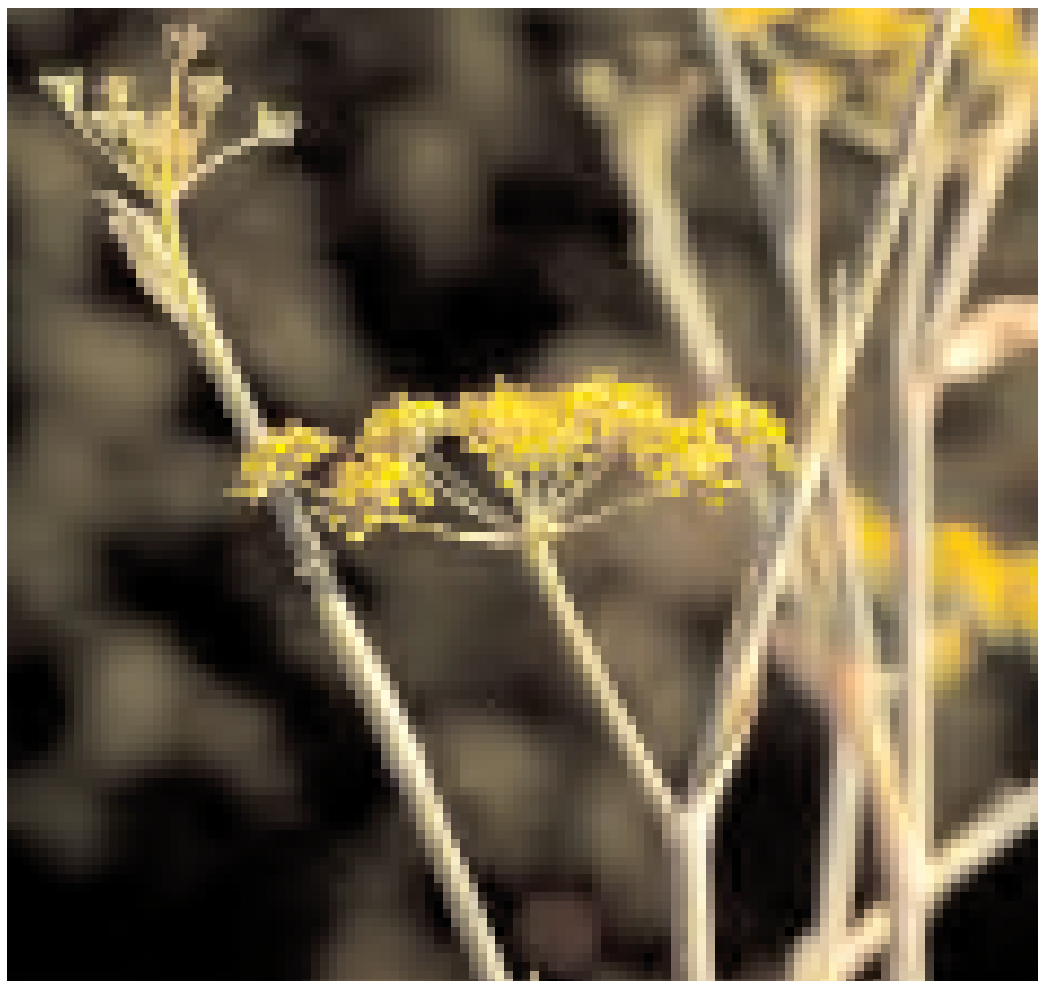
Otros nombres vulgares: hinojera, fenoll, funcho.



Descripción: Planta vivaz que alcanza gran altura, con hojas varias veces divididas, de segmentos lineares, que nacen en invierno y primavera. Flores minúsculas de color amarillo, agrupadas en umbelas compuestas. Frutillos pequeños. Florece en verano, cuando las hojas ya están secas. Toda la planta es aromática con olor y sabor anisado.

Habita en bordes de caminos, orillas de las carreteras y en lindes como planta nitrófila que es. **Se distribuye** por el oeste y centro Europa, aunque es una planta de origen mediterráneo, que vive también en el norte de África.

Uso alimentario: Como verdura cruda en el campo o en ensalada, infusiones digestivas, conservante y sobre todo como condimentaria. La **parte aprovechable** para su uso como verdura son los brotes tiernos con hojas. Como condimento es la porción aérea, sobre todo los tallos. Se **recolectan** los brotes tiernos desde fines del invierno hasta la primavera, mientras que los tallos para condimento se recogen en el otoño. **Preparación:** Como verdura cruda, la forma más extendida es masticar o chupar trozos de hinojo directamente sin ninguna preparación, ya que refresca y quita la sed, debido probablemente a su agradable sabor a anís. Se



suele hacer cuando se va de paseo por el campo o también cuando se iba a segar. “Yo me lo pongo muchas veces en la boca, es como un cigarro que sabe a anís” (Brea de Tajo). Algunas personas comen el tallo tierno, el cogollo, lo que encierra la vaina de las hojas tiernas, lo pelan y lo comen, bien directamente o bien preparando ensaladas, a las que da un sabor muy bueno. El tiempo de ello es a principios de primavera, porque “luego ya se pone duro” (Aranjuez).

También se usa para infusiones digestivas. En Torremocha de Jarama añaden hinojo en la infusión de té de piedra o de roca. Para ello cortan trocitos y los dejan secar en una bolsa de tela. Luego lo añaden al té, al que da un aroma anisado. En la Puebla de la Sierra se hace una infusión digestiva en la que mezclan poleo, manzanilla e hinojo. En Buitrago nos dijeron que la infusión de semillas de hinojo era buena contra la sequedad de boca.

Pero seguramente el uso más extendido tanto en nuestra Comunidad como fuera de ella es el condimentario, más concretamente para aliñar las aceitunas u olivas. Para ello se trocea la caña a medio secar. Después de desamargar las aceitunas con agua, que algunos solamente cambian tres veces, se echa el hinojo troceado, junto a otros condimentos, entre los que pueden estar, con variaciones según municipios, el ajo (a veces se echaba la ristra de ajos sin éstos), tomillo salsero o aceitunero, laurel, cáscara de un limón o de naranja, y por supuesto sal.

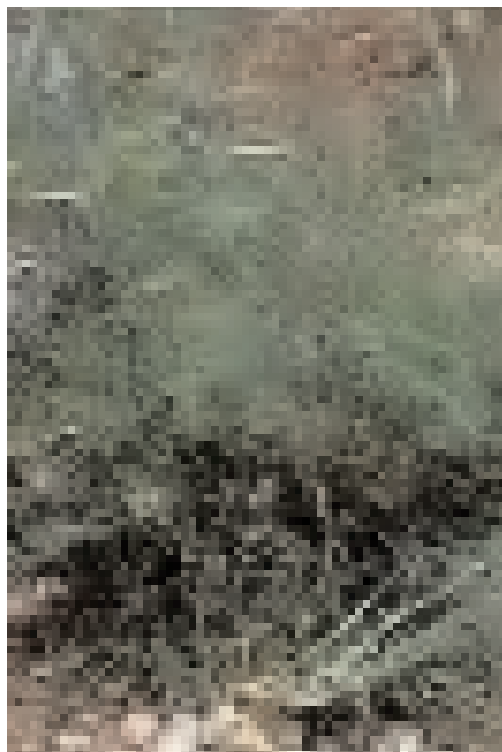
En algunos lugares se ha utilizado también como condimento para guisar (Gargantilla del Lozoya). En Villavieja del Lozoya, aunque no abunda esta planta, el agua de cocer las ramas de hinojo se le añadía a algunos dulces. En Aranjuez nos cuentan que se usa para preparar berenjenas en vinagre, al estilo de las de Almagro.

Otro uso es como conservante para los higos secos. “Se cocía un poco de hinojo y unas hojas de higuera negra y se escaldaban los higos (meterlos y sacarlos). Luego se dejaban secar y así no salían gusanos” (Villa del Prado).

Observaciones: El hinojo tiene también propiedades medicinales reconocidas; “para los gases es muy bueno; para eructar bien” (Olmeda de las Fuentes). En Ciempozuelos cuentan que se llevaban la raíz de esta planta, la troceaban y dejaban secar, y se vendía a los herbolarios.

En algunos pueblos comentan que esta planta se la comen bien las caballerías, por ejemplo los borricos la suelen morder; pero en cambio las ovejas no la comen.

Además de los usos antes reseñados, se conocen otros muchos del resto de España, que vamos a resumir a continuación. En Jaén se consideraba una buena verdura y se buscaban las matas frondosas, bajas y tiernas, extraídas desde debajo del nivel del suelo para hacerse con la base de los carnosos y blancos pecíolos al completo, o sea, con todo el cogollo. También podía añadirse a sopas, guisados, potajes de habichuelas o garbanzos. En Albacete se comían los tallos de hinojo cocidos acompañando a las collejas. En





Almería suelen poner un tallo de hinojera en el cocido y es un ingrediente indispensable en el “trigo” o en la “olla gitana”, que es cocido de garbanzos con un manojo pequeño de hojas de hinojo, tocino, espinazo, magra, patatas y un poco de arroz. En Cáceres varios días antes de matar un conejo, se le daba de comer hinojo, con lo que la carne resultaba más sabrosa. A las castañas cocidas en agua se les añadía algo de hinojo. Se ha usado como condimento de tortillas, estofados, caracoles; aromatizante del agua de cebada en Valencia. Con los tallos se pinchan las berenjenas para darles sabor.

En las matanzas se lavan las tripas con agua de hinojo para mitigar olores. Antiguamente también se empleaba para facilitar la tarea de embutir. En pequeña cantidad y muy picado se le echa a las morcillas y longanizas para aromatizarlas.

En Azuaga (Badajoz) hacen unos dulces llamados “borrachuelos”, parecidos a los buñuelos, a los que se les echa agua de cocer hinojo en la misma cantidad que vino.

Para la elaboración de licores, los frutillos se usan como sustituto del anís; en Galicia también se echa al aguardiente; en Jaén con las semillas maceradas en aguardiente se elabora un licor, la mistela, aguardiente con hinojo.

Para aromatizar botas de vino: se prepara un decocto de la parte aérea de la planta al 5%, dejándose en el interior de la bota durante uno o dos días. Lo mismo se hace con los toneles de vino durante dos o cuatro días.

Como medicinal, mascando tallos tiernos se quita el mal aliento. Ha sido también utilizada en medicina popular como aperitiva, carminativa y diurética. En Albacete se toman en infusión los frutos para curar los dolores de estómago producidos por acumulación de gases y, en general, para todos los dolores de vientre.

Esta planta se cultiva desde la antigüedad, tanto por las semillas como por las partes verdes, por sus propiedades aromatizantes. La var. *azoricum* (Mill.) Thell, se cultiva como hortaliza y se utiliza como verdura blanqueada; presenta la base de las vainas foliares ensanchadas y engrosadas, formando una especie de bulbo subaéreo, muy apreciado por su sabor agradablemente aromático y por la consistencia carnosa, tanto cocido como crudo. Como planta ornamental hay alguna variedad de color rojizo.

Por último hay que decir que esta planta ha dado lugar a múltiples nombres geográficos o fitotopónimos, como Hinojal o Hinojar, Hinojosa, Hinojedo, Hinojos, Fenollada, Fonollosa, o el de Funchal en la isla de Madeira.

Nombres vulgares en Madrid: *quijones* (Aranjuez, Chinchón, Santorcaz, Valverde de Alcalá, Villaconejos, Morata de Tajuña) *hijones* (Brea de Tajo, Los Santos de la Humosa), *quijines* (Perales de Tajuña), *anisillos* (Morata de Tajuña).

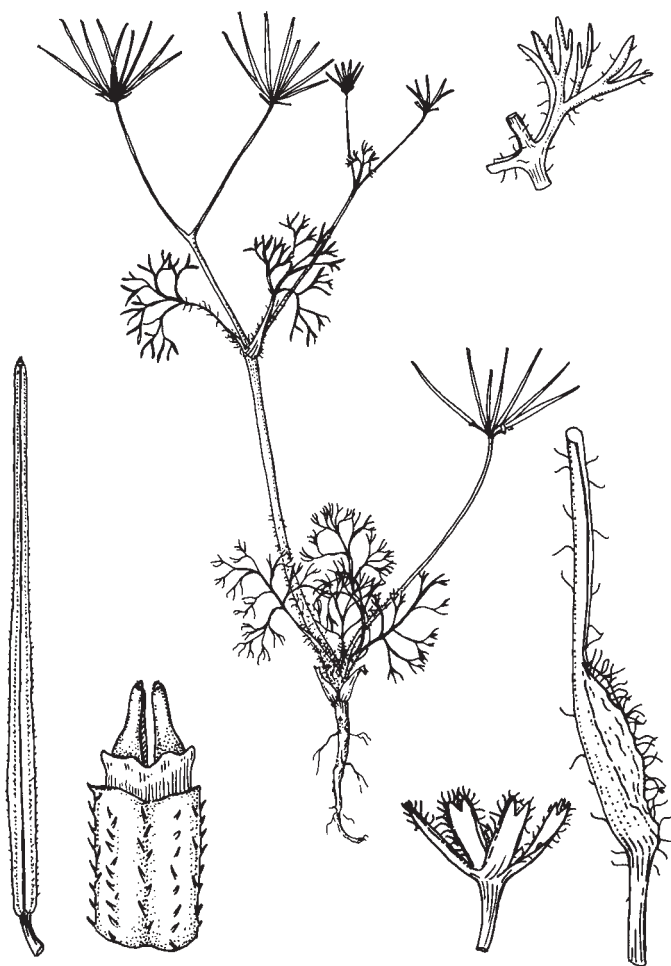
Otros nombres vulgares: aguardientera, guijón, borrachuelo (Jaén); perejileras (Albacete); anisera, hierba del anís (Córdoba).

Descripción: Planta anual, con fuerte olor a anís. Hojas profundamente divididas, con lóbulos lineares muy estrechos. Flores diminutas, de color blanco, agrupadas en pequeñas umbelas y a su vez reunidas en otra umbela con 1-3 radios. Fruto con un pico de hasta 4 cm, al menos tan largo como la parte que lleva la semilla, algo comprimido lateralmente pero sin diferenciarse claramente del resto del fruto. Esto último, junto a su menor tamaño y, sobre todo, su fuerte olor a anís la diferencia claramente de otra especie muy similar (*S. pecten-veneris*).

Habita en herbazales, frecuentemente en ribazos y bordes de caminos, en suelos originados sobre materiales calizos o yesosos. **Se distribuye** hacia la mitad sur de la Península Ibérica y por los países ribereños de la región mediterránea. En Madrid, se extiende por el este y sureste de la provincia.

Uso alimentario: Se trata de una verdura de consumo en crudo. La **parte aprovechable** son los tallos tiernos con hojas, prácticamente toda la planta a excepción de las raíces. Se **recolecta** durante la primavera y se suele consumir cruda, directamente en el campo, sin ninguna **preparación**.

Esta planta goza de gran fama en todo el este y sur de la provincia y se consumía en crudo por el campo por su sabor a anís (Brea de Tajo, Santorcaz, Valverde de Alcalá, Aranjuez, Villa-





conejos). “Saben a aguardiente de verdad” (en realidad se refiere a anís seco); “sabe a la manera del hinojo” (Aranjuez). Aunque se come prácticamente toda la parte aérea de la planta, en Chinchón nos dijeron que “la parte pegada a la raíz es la mejor”.

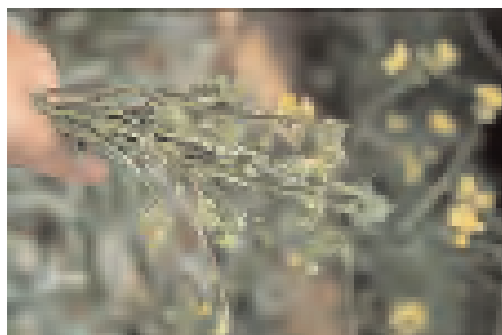
Observaciones: El uso de esta planta como verdura ha sido referido también en estudios etnobotánicos de otras provincias españolas (Jaén, Córdoba, Albacete) y también tenemos referencias orales de las provincias de Toledo y de Cuenca. Suele ser más frecuente su uso como verdura cruda, como en Córdoba, donde dicen que mastican las hojas en pequeña cantidad para refrescar la boca y quitar la sed. Sin embargo, algunas de estas referencias hablan de su uso como verdura cocida, como en las sierras de Alcaraz y Segura (Albacete), donde se cogían y se cocinaban junto a las collejas y otras hierbas. También en Sierra Mágina (Jaén) se consumía cocida. Dicen que tiene un grato sabor y que además “es buena para combatir los dolores de barriga”.



Otras especies vegetales

En esta sección incluimos otras especies vegetales, de las que hemos obtenido menor información etnobotánica debido a que su uso tradicional parece estar menos extendido. También aparecen algunas plantas comestibles que, aunque han sido citadas, no parecen ser de uso tradicional en la región.

Sisymbrium crassifolium Cav. (Crucíferas)

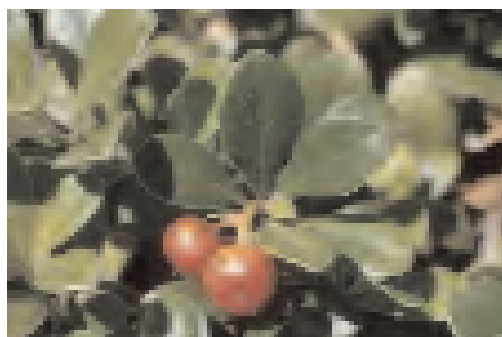


(Toledo), mientras que en Horcajo de Santiago (Cuenca) los nombran como espárragos de oruga. Una de las formas más frecuentes de consumo es en tortilla. “Se lavan, se echa aceite, se fríen y luego se les echa el huevo. Cocidos salen muy blandos” (Brea de Tajo).

Arctostaphylos uva-ursi Sprengel (Ericáceas)

Gayuba (Puebla de la Sierra).

En Puebla de la Sierra nos contaron que los frutos de la gayuba se pueden comer en crudo.



El uso de esta especie no parece ser tradicional en la provincia, pues únicamente nos ha sido citado en Brea de Tajo, por una persona procedente de Albacete. Esta planta allí se conoce como tamarilla y se comen los tallos tiernos antes de que abran las flores, refiriéndose a ellos como tallos o espárragos de tamarilla. También se usan de la misma manera y se conocen por el mismo nombre en Villanueva de Alcardete

Existe también alguna referencia de su uso por los pastores de la vecina provincia de Guadalajara y en la provincia de Huesca. Según parece, estos frutos tienen consistencia farinácea y son astringentes.

Erodium ciconium (L.) L'Hér.
y ***E. cicutarium*** (L.) L'Hér.
(Geraniáceas)

Alfileres (Brea de Tajo, Olmeda de las Fuentes), *alfilerillos* (Navas del Rey, Villamanta), *alfileritos* (Fuentidueña de Tajo), *relojes* (Galapagar).



Erodium ciconium

Hemos tenido referencias del consumo de la parte baja del fruto, cuando aún está verde, en Navas del Rey y en Brea de Tajo.

En Navas del Rey nos contaron que con estos frutos hacían un juego: “enterrábamos muchos alfilerillos en un montón de tierra y luego competíamos a ver quién encontraba más”. En Galapagar la llaman relojes porque sus frutos al se-

carse giran sobre sí mismos, semejando el giro de las agujas de un reloj.

Cynodon dactylon (L.) Pers.
(Gramíneas)

Gramá (Valverde de Alcalá, San Martín de Valdeiglesias).

En Valverde de Alcalá nos dijeron que los tallos subterráneos o rizomas, después de limpiarlos, se pueden comer en crudo y, según parece, tienen muy buen sabor.

En Cabo de Gata (Almería), los estolones de grama se han usado en tiempos de escasez para hacer harina. Con las raíces lavadas, secadas al sol y posteriormente molidas se fabricaba una harina de sabor muy dulce, que sustituía a la del trigo. Según MARTÍNEZ LIROLA & *al.* (1997), este uso estuvo ampliamente extendido en otros lugares de España.

En San Martín de Valdeiglesias nos hablaron de las propiedades medicinales del agua de grama para la infección renal.



Muscari neglectum Guss. & Ten.

(Liliáceas)

Matacandiles (Valverde de Alcalá), *jacinto* (Brea de Tajo).



probable que se trate de esta especie u otra de este mismo género, *C. majus* (Gouan) Loret, cuyo uso comestible ha sido referido en la vecina provincia de Segovia y es conocida con los nombres de macucas y macuca (BLANCO, 1998).

Urtica dioica L. y *U. urens* L.

(Urticáceas)

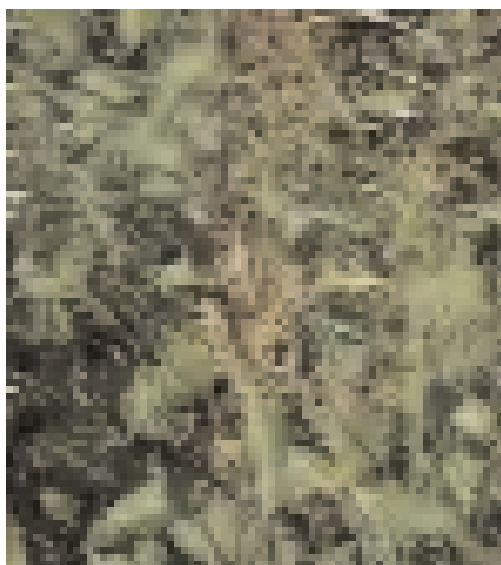
Aunque hemos tenido dos referencias de su uso actual como plantas alimenticias, no se trata de un uso tradicional en la región, como tampoco está claro que lo sea en el resto de España. En San Lorenzo de El Escorial nuestro informante

En Valverde de Alcalá cuentan que de chicos comían el tallito crudo en el campo. “Luego echa como un racimito morado en la cabecita, muy bien hechito, como si fuera un racimo de uvas”.

Conopodium bourgaei Cosson

(Umbelíferas)

En La Acebeda nos hablaron que antes comían una planta, cuyo nombre vulgar no recordaban, que se criaba mucho en las eras, “con una florecita blanca, y debajo como una avellana; tenía la cáscara parecida a la chufa, pero en redondo”. Aunque no hemos podido confirmarlo, es



Urtica dioica

nos dijo que en alguna ocasión las había cogido para un restaurante: “¡Dicen que para guisar! Yo es la primera vez que lo oigo”. Nuestro informante de Ciempozuelos contó que había visto gente (que no eran del pueblo) que las comían en tortilla y hacían caldo con ellas. Efectivamente, las hojas y brotes tiernos son comestibles como verdura después de un hervido o escaldado, tanto en tortilla como en ensalada, contando además con propiedades medicinales como diurético y contra el reumatismo y anemia.

Como medicinales, tanto para el hombre como para los animales, sí que han sido utilizadas en la Comunidad de Madrid. “Las cocían y ese agua mismo para dar masajes en los moratones que se hacían por algún golpe o cualquier cosa. Y las ponían como cataplasmas para los golpes” (Galapagar). Se utilizaban “cocidas

para dar friegas para cosas de dolores y reumas” (Robledondo). En la Puebla de la Sierra lo que usaban era el cocimiento de las raíces.

Otro uso tradicional bastante extendido era dárselas como alimento a los animales, bien crudas o cocidas, picadas o no, generalmente mezcladas con el pienso, especialmente a gallinas (Valdetorres de Jarama, Robledondo, Navas del Rey, Valverde de Alcalá), pavos (Ciempozuelos, Valverde de Alcalá) o cerdos (Canencia, Pinilla del Valle, Gargantilla del Lozoya, Puebla de la Sierra).

***Viola* sp.**
(Violáceas)

Violeta (Canencia).

En Canencia dicen que antiguamente “se comía el culo de la flor”.

3.2. • Setas

Nombres vulgares en Madrid: *hongo* (Canencia, Galapagar, Gargantilla del Lozoya, Villavieja de Lozoya), *champiñón* (Montejo de la Sierra, Moralarzal, Pinilla del Valle, Robledondo), *champiñón silvestre* (Puebla de la Sierra), *hongo blanco* (Villavieja de Lozoya).



Agaricus arvensis

Descripción: En este género existen varias especies comestibles y una venenosa. Todas tienen sombreros de colores blanquecinos o parduscos, con láminas numerosas, desiguales, libres o separadas del pie, cuyo color pasa de blanquecino o gris-rosado pálido en los ejemplares jóvenes a colores pardos y negros en los ejemplares adultos. El pie tiene anillo y su carne es un poco fibrosa. Algunas especies enrojecen al frotarlas (*A. bisporus*, *A. campestris*, *A. sylvaticus*), mientras que otras amarillean (*A. arvensis*, *A. silvicola*, *A. xanthoderma*). Esta última especie es tóxica, produce trastornos gastrointestinales, pero se diferencia claramente en que amarillea fuertemente y tiene un olor desagradable, mientras que las otras dos tienen olor anisado.

Habitán en general en lugares nitrificados y ricos en materia orgánica, como prados, jardines, bordes de caminos, estercoleros, a excepción de *A. sylvaticus*, que vive en pinares.

Uso alimentario: La **parte aprovechable** es el sombrero y parte alta del pie de la seta, que **se recolectan** cuando son jóvenes, antes de que las

láminas se hayan vuelto negras, generalmente durante el otoño o la primavera.

En varias localidades nos han indicado que el consumo del champiñón silvestre es tradicional (Villavieja, Pinilla del Valle, Canencia). En otras, sin embargo, dicen que “lo conocen desde hace pocos años” (Puebla de la Sierra), o que aunque algunos lo conocían y usaban, ahora se ha generalizado más su uso (Galapagar). Es muy apreciado por algunas personas: “es muy fino”, “mejor que el miscaló”, “es parecido a la seta de cardo” (Robledondo).

Existen distintas costumbres de consumo en los diferentes pueblos. En Villavieja de Lozoya nos contaron que los de esta localidad “sólo comen los que tienen las láminas rosadas”, como *A. campestris*, mientras que “los de San Mamés (otro pueblo cercano) comen unos con las láminas blancas”, probablemente *A. arvensis*. En realidad las láminas de esta especie no son totalmente blancas, pero sí bastante pálidas en los ejemplares jóvenes. Esto puede ocasionar confusiones con algunas especies muy tóxicas (*Amanita phalloides*, *Entoloma lividum*), por lo que invitamos al lector a que consulte algún buen manual de setas o con expertos en la materia.

Observaciones: Uno de los nombres vulgares más empleados tradicionalmente es el de “hongo”, al igual que refiere BLANCO (1998) de la provincia de Segovia. El uso de ese nombre tan genérico podría significar que nunca ha sido una seta muy conocida. Este mismo nombre se le da a los *Boletus*, que hoy se recolectan para su venta, pero que tradicionalmente nunca se han comido.

El champiñón cultivado pertenece a la especie *Agaricus bisporus* y también puede encontrarse silvestre en lugares con estiércol.

Nombres vulgares en Madrid: *seta de chopo* (Olmeda de las Fuentes, Rozas de Puerto Real, Valverde de Alcalá, Villanueva de Perales), *seta de chopo blanco* (Brea de Tajo, Ciempozuelos), *seta de olmo* (Olmeda de las Fuentes, Santorcaz, Valverde de Alcalá), *seta de álamo negro* (Santorcaz), *seta de olmo negro* (Brea de Tajo).



Descripción: Sombrero de 3 a 12 cm de diámetro, de aspecto y color variables. Cuando es muy joven es convexo y de color marrón claro, pero según se va desarrollando se abre más y el color se hace mucho más claro, llegando a ser de color crema o blanquecino, con la parte central más oscura y con la superficie a menudo cuarteada. Por debajo, las láminas son numerosas, blanquecinas que al madurar se vuelven pardas. El pie es de color claro, largo y frecuentemente curvado, con la base algo más estrecha y con un anillo membranoso.

Habita sobre madera muerta (aunque el árbol esté vivo) de diferentes árboles, creciendo en grupos más o menos numerosos. Aunque las especies sobre las que se encuentra más habitualmente son los chopos (*Populus* sp.), aparece también en otras especies como el olmo (*Ulmus minor*), también conocido en muchos pueblos con el nombre de álamo negro.

Uso alimentario: La **parte aprovechable** de esta seta es el sombrero, pues el pie es fibroso. **Se recolecta** tanto en el otoño como en la primavera. **Preparación:** En revuelto están muy sabrosas; para ello se cocinan previamente en su propio jugo y se rehogan con un poco de ajo para finalmente añadir el huevo.

Observaciones: Por las descripciones de algunos informantes, “las hay tan grandes como la mano” (Villa del Prado), “es parecida a la que venden” (Santorcaz), nos inclinamos a pensar que a veces se le da también los nombres de seta de álamo negro y seta de chopo a *Pleurotus ostreatus* (Jacquin: Fr.) Kummer, seta que crece también sobre madera muerta. Esta especie también se cultiva y se comercializa mucho, vendiéndose fraudulentamente con el nombre de seta de cardo, cuando su calidad es muy inferior a aquélla.

Varios de nuestros informantes insistieron en que la seta de chopo y la de álamo negro u olmo no eran la misma especie. “La de chopo es más blanca, es más basta y sabe más a paja. La de olmo es más marrón que la de chopo y algo más fina, más gustosa” (Olmeda de las Fuentes). “El olmo negro echa la seta negra y el chopo blanco echa la seta blanca” (Brea de Tajo). Podría ser que cuando estos informantes hablan de la seta de olmo se estén refiriendo a *Pleurotus ostreatus*. Sin embargo, esto no está muy claro y como *Agrocybe aegerita* también aparece en olmos hemos optado por asignar estos dos nombres vulgares a esta especie.

La seta de chopo es una especie comestible muy apreciada y conocida ya desde la antigüedad (CETTO, 1979).

Nombres vulgares en Madrid: *níscalo* (Cadalso de los Vidrios, Canencia, Montejo de la Sierra, Pinilla del Valle, Puebla de la Sierra, Rozas de Puerto Real, San Lorenzo de El Escorial, Villavieja del Lozoya), *míscalos* (Cercedilla, Robledondo, Valdemaqueda), *níscalos* (Moralzarzal, Navas del Rey), *míscalo* (Cadalso de los Vidrios), *borracho* (Villa del Prado).

Otros nombres vulgares: níscalo, nicalo, míscalo.



Descripción: Seta con sombrero convexo, con los bordes hacia abajo, cuando joven y con forma de embudo, hundiéndose por el centro, en los ejemplares de mayor tamaño; de 4 a 12 cm de diámetro, de color anaranjado, con bandas concéntricas más oscuras. Por debajo tiene láminas desiguales que se prolongan un poco por el pie (decurrentes), que es cilíndrico corto, del mismo color que el sombrero, hueco en los ejemplares adultos. La característica más importante de esta seta es que al cortarla su carne segrega un líquido rojizo que con el tiempo, por oxidación con el aire, se vuelve verdoso.

Habita siempre en pinares, asociada a diversas especies del género *Pinus*, apareciendo ya en bosques o plantaciones jóvenes. **Se distribuye** de forma abundante por los pinares de la provincia, tanto en los de la Sierra de Guadarrama como en los del suroeste.

Uso alimentario: La **parte aprovechable** de la seta es el sombrero, que se corta con una navaja,

dejando el pie. **Se recolecta** durante el otoño, siempre que haya humedad suficiente y antes de las fuertes heladas del invierno. **Preparación:** Después de eliminar la tierra con un cepillito y lavarlos, se pueden preparar de diversas maneras. Una de las más simples, que se puede hacer con los ejemplares jóvenes, es a la plancha con un chorrito de limón. También se preparan guisados, a veces en salsa picante para realzar un poco su sabor, o con patatas (Puebla de la Sierra) o en un guiso con magro y con arroz (Cadalso de los Vidrios). Cuando hay muchos incluso se preparan en conserva.

Aunque no es de las más exquisitas, es una de las setas más recolectadas, por su abundancia y por la facilidad de reconocerla y no confundirla con otras especies venenosas. “Es la seta que es más difícil de confundir con alguna mala” (Rozas de Puerto Real). “Es muy colorao, por abajo parece que está echando sangre” (Villa del Prado).

Su uso es tradicional en aquellas localidades en las que ya existían pinares (Cadalso de los Vidrios, Cercedilla, Valdemaqueda) y más reciente en aquellas en las que son de repoblaciones modernas (Villavieja del Lozoya). En los últimos años su uso se ha generalizado, y en los fines de semana del otoño sale mucha gente de la capital a buscarlos por los pinares de la Sierra.

Observaciones: Existen otras especies muy similares del mismo género (*L. sanguifluus*, *L. semisanguifluus*, *L. salmonicolor*), también con látex de color rojizo, pero la confusión no entraña ningún riesgo, pues son igualmente comestibles.

Marasmius oreades (Bolton: Fr.) Fr.

Marasmiáceas

Nombres vulgares en Madrid: *senderilla* (Buitrago, Pinilla del Valle), *senderuela* (Villavieja del Lozoya), *setas de carrerilla*, *sombrecillos* (San Lorenzo de El Escorial), *setillo* (Pinilla del Valle).

Otros nombres vulgares: setín, musarones (Segovia); carreteras, muxardons (Huesca), corros de brujas.



Descripción: Seta con sombrero de 2 a 6 cm, de color pardo claro o anaranjado en tiempo húmedo y mucho más pálido en tiempo seco, generalmente con un abultamiento o mamelón en el centro. Por debajo presenta láminas espaciadas, desiguales y libres, que acaban antes de llegar al pie, de color crema. El pie es largo, delgado, duro y elástico. Su carne es blanca, con sabor dulce y olor a harina.

Habita frecuentemente en prados y céspedes, a veces crecen formando círculos o corros.

Uso alimentario: La **parte aprovechable** es el sombrero de la seta, desechando el pie que es duro. **Se recolectan** en tiempo húmedo desde la primavera hasta el otoño. **Preparación:** En Villavieja del Lozoya nos contaron que había gente que las cogían y las secaban, para luego usarlas como

condimento y echarlas en los guisos. En San Lorenzo de El Escorial nuestro informante nos decía que “en cuanto ven la lumbre están hechas”. Contaba que ahora las preparaba en el microondas, echando un poquito de sal y un poquito de aceite, y en un minuto estaban hechas. También nos dijo que estaban muy sabrosas en revuelto.

Observaciones: Es una seta muy abundante, que muchas veces forma corros o círculos en los que crece menos la hierba. Según BLANCO (1998), en los pueblos con tradición de brujas, se decía que en estos corros en los que no crece la hierba se reunían las brujas. Hay que guardar especial atención para no confundir esta seta con otras similares tóxicas, como *M. collinus* (Scop.: Fr.) Singer, otra especie del mismo género, que se diferencia por crecer siempre en grupos fasciculados y tener olor desagradable.

Pleurotus eryngii (DC.: Fr.) Quél.

Pleurotáceas

Nombres vulgares en Madrid: *seta de cardo* (Ajalvir, Brea de Tajo, Buitrago, Camarma, Canencia, Cercedilla, Chinchón, El Atazar, Fuente el Saz, Fuentidueña de Tajo, Galapagar, Gargantilla, Montejo, Moralarzal, Navas del Rey, Olmeda de las Fuentes, Patones, Pinilla del Valle, Robledondo, Rozas de Puerto Real, San Lorenzo de El Escorial, Santorcaz, Valdemaqueda, Valdetorres, Valverde, Villa del Prado, Villavieja), *seta* (Cercedilla, Gargantilla, Santorcaz), *setas de cardo* (Puebla de la Sierra, Villanueva de Perales), *setas* (Villanueva de Perales).

Otros nombres vulgares: seta de cardacuca.



Descripción: Seta con sombrero de hasta 12 cm, de color habitualmente pardo castaño, aunque puede ser más claro. Por debajo, las láminas son blancas, de tamaño desigual, y decurrentes, es decir, que se prolongan un poco hacia el pie. El pie es también blanco, macizo, no presenta anillo y generalmente no se inserta en el centro del sombrero, sino hacia un lado.

Habita en terrenos incultos en los que crece el cardo setero o cardo corredor (*Eryngium campestre*).

Uso alimentario: La **parte aprovechable** es el sombrero de la seta o cuerpo fructífero del hongo, cortándolo con una navaja y dejando el pie. **Se recolecta** generalmente en otoño, aunque

también en la primavera, cuando viene lluviosa.

Preparación: En primer lugar debe eliminarse la tierra que puedan tener con un paño o cepillito, lavándolas ligeramente si es preciso, y se pican; no conviene meterlas en remojo, pues pierden sabor. Después se pueden preparar de diversas maneras. Una de las más habituales es ponerlas directamente en la sartén para que se hagan en su propio jugo. Cuando se haya reducido el agua que ellas mismas desprenden, se sofríen en aceite, con un ajo y, si se quiere, algo de jamón.

Observaciones: Es, sin lugar a duda, la seta más apreciada y de uso más extendido en la provincia de Madrid, probablemente por su abundancia, por la facilidad de distinguirla y por su innegable calidad. “Es la mejor” (Santorcaz, Fuente el Saz); “la más fina es la (seta) de cardo” (Villa del Prado). Un recolector de San Lorenzo de El Escorial nos comentó que a él se las pagaban a 1800 pesetas el kilo.

Aunque es recolectada y consumida de siempre, en la actualidad es recogida por mucha más gente que antes, aunque algunos opinan que “antes también había tradición de cogerlas, pero no mucha” (Navas del Rey). En el otoño los campos se llenan de aficionados que vienen de las ciudades a por ellas. Los habitantes de los pueblos se quejan de que “no dejan ni una” (Villanueva de Perales), “no las dejan parar” (Cercedilla), y por eso ellos prefieren salir a buscarlas los jueves, antes del fin de semana.

Como ya se ha dicho, esta seta crece sobre las raíces muertas del cardo setero (*Eryngium campestre*). Si se arranca una seta con cuidado desde abajo, aparecen los restos de la raíz del cardo; “tiene porreta como si fuera media uña; en las otras setas sale la caña pelada” (Villa del Prado). Como ya se explicó en la ficha de esta especie, también comestible, el cardo corredor es una planta vivaz, cuya parte aérea muere al final del verano y rueda por la acción del viento, dispersando así sus semillas. Por ello en el otoño, cuando se recolectan las setas de cardo, no pueden verse más que, si acaso, restos secos del car-



do. Esto es bien conocido: “sale en la misma tierra del cardo, porque a veces sale donde no se ven cardos” (Fuente el Saz de Jarama). Sin embargo, en la primavera sí pueden verse setas cerca de las hojas nuevas de los cardos (ver fotografía).

La variedad *ferulae* de esta especie es conocida como *seta de caña* (Buitrago, Galapagar, Robledo, Villavieja), *seta de cañegla* (Valdetorres, Valverde), *seta de cañareja* (Villa del Prado) o *seta de cañijelga* (Pezuela). Esta variedad es más robusta y blanquecina. “Es muy parecida a la de cardo, un poquito más dura, aunque también muy buena. Cogimos una vez una que pesaba un kilo y cuarto” (Valdetorres) “Es como la de cardo, pero más blanca” (Pezuela).

Sus nombres vulgares aluden a que crecen sobre las raíces de varias especies de umbelíferas (*Ferula communis*, *Thapsia villosa*, etc.), denominadas genéricamente cañas o cañarejas.

En Robledo de Chavela tuvimos ocasión de probarlas y estaban bastante buenas; las habían preparado con mucho aceite y algo de picante.

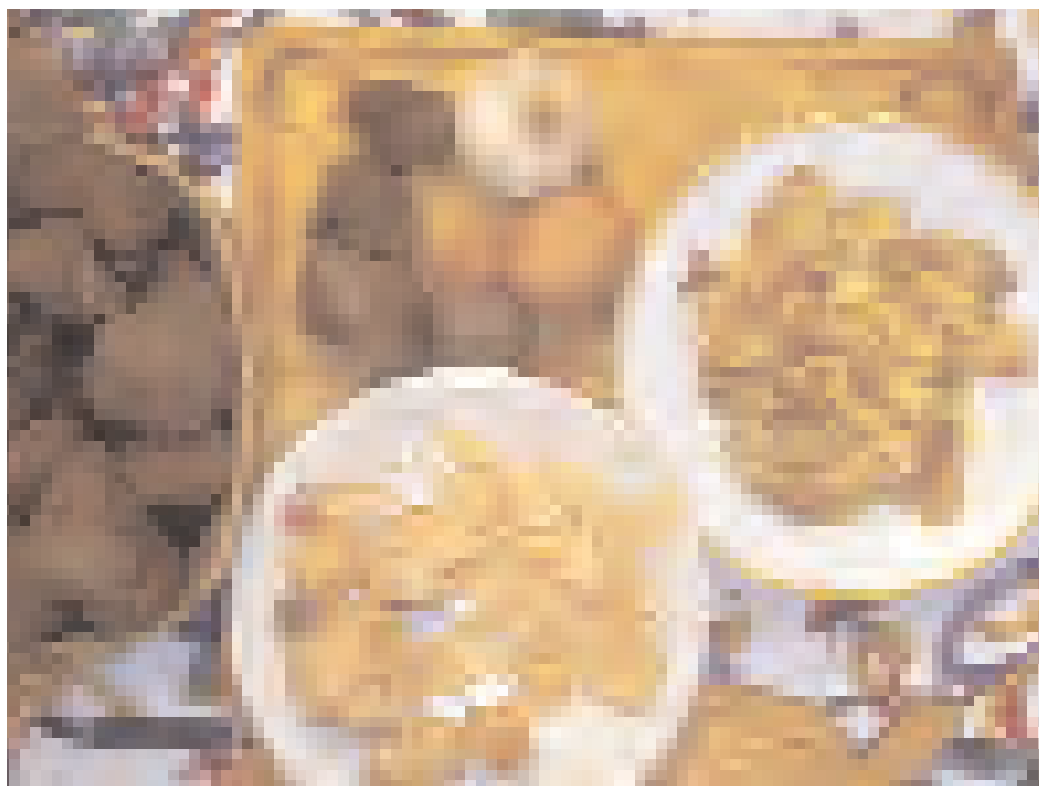
Nombres vulgares en Madrid: *criadillas* (Aranjuez, Cadalso de los Vidrios, El Atazar, Galapagar, Moralarzal, Navas del Rey, San Lorenzo de El Escorial), *criadillas de tierra* (Ajalvir, Fuente el Saz del Jarama, San Martín de Valdeiglesias, Valdemaqueda, Valdetorres de Jarama, Villanueva de Perales), *criadillas de ciervo* (Aranjuez), *patatas de jara* (El Atazar).



Descripción: Hongo subterráneo, con cuerpo fructífero más o menos globoso, de 2 a 14 cm de diámetro, con la piel pardo terrosa al envejecer. Al corte, su interior es de color crema o rosado, vetado. Tiene un aroma suave agradable, afrutado.

Habita en terrenos sueltos, arenosos. **Se distribuye**, aunque de forma escasa, por gran parte de la provincia, tanto en los arenales fluviales como sobre los suelos arenosos desarrollados sobre las arcosas del norte y oeste de la provincia. Es mucho más abundante en Extremadura y Andalucía.

Uso alimentario: La **parte aprovechable** es el cuerpo fructífero que **se recolecta** en la primavera, cuando ésta viene especialmente lluviosa. Dicen los especialistas que cuando hay una criadilla se nota el suelo algo abultado, con alguna grieta, entonces “se escarbaba un poco con el dedo, se metía la navaja y se sacaba” (Navas del Rey). También suele utilizarse un pincho metálico en lugar de navaja (Cadalso de los Vidrios). A veces se desarrollan más en superficie y salen al exterior; a éstas las llaman “calvas” (San Lorenzo de El Escorial) y son más fáciles de recolectar. **Preparación:** Después de lavarlas cuidadosamente para qui-



tar la tierra que las acompaña, se pelan y se cortan en rodajas finas. Se pueden preparar de diversas maneras, pero una de las más habituales es freírlas con un poco de ajo, para después añadir huevo, y o bien hacer una tortilla o un revuelto. Otros las usaban como patatas, “añadiéndolas al cocido con los garbanzos” (El Atazar). Algún informante también nos dijo que las comía crudas (Aranjuez).

Un informante de Valdeterres de Jarama nos contó que un año en que hubo una crecida del río Jarama que trajo mucha arena “se cogieron muchas criadillas y bien gordas”. Este mismo informante también nos dijo que “antes se vendían mucho en el pueblo sobre todo a la gente rica, junto con cardillos y espárragos”.

Observaciones: Aunque parecen ser mucho menos frecuentes y apreciadas de lo que lo son en Extremadura, hemos tenido bastantes refe-

rencias en la Comunidad de Madrid. Esto nos indica que, aunque raras, están más extendidas de lo que se pensaba.

En Galapagar nos dijeron que les gusta a los conejos y que habían visto muchas mordidas por ellos, mientras que en Fuente el Saz nos hablaron de que también las urracas se alimentaban de ellas: “no hacían más que bajar las urracas del cerro. En cuanto descubrían la tierra, las urracas metían el pico en la grieta y se las comían”.

Esta especie crece asociada a una pequeña planta de la familia de las cistáceas, la *Tuberaria guttata* (ver fotografía), que en algunos lugares denominan “madre de la criadilla”. En Valdeterres de Jarama nos hablaron de una planta que denominaban “mata de la criadilla, que se criaba donde había criadillas”, pero la descripción que nos daban no se corresponde con dicha especie.

Otras setas

A continuación incluimos un apartado con otras especies de setas de las que hemos obtenido menor información etnobotánica debido a que su uso tradicional parece estar menos extendido. Dado que, en muchos casos, no las hemos visto y sólo disponemos de las descripciones de nuestros informantes y, a veces, de sus opiniones al ver fotos en libros, las presentamos ordenadas por su nombre vulgar; la identificación la hemos realizado basán-

donos en libros y en el asesoramiento del Dr. Francisco de Diego Calonge.

Bonetillo

Con este nombre vulgar únicamente hemos tenido una referencia de un informante de Fuente el Saz del Jarama, que describe la seta de la siguiente manera: “parece un bonete de los que llevaban los curas antes”. “Sale en las cho-peras entre la hojarasca, en primavera”. Según esta descripción, podría tratarse de la especie *Helvella leucopus* Pers. [= *H. monachella* (Scop.) Fr.] o alguna otra de este género. Esta especie es de fructificación primaveral y su sombrero se asemeja a un bonete, especie de gorra generalmente con cuatro picos usada antiguamente por los eclesiásticos y seminaristas. Otros nombres vulgares con lo que se conoce a esta especie son los de bonetes y orejas de gato.

Hay que tener en cuenta que las especies de este género son algo tóxicas si se consumen en crudo, produciendo diarreas. Por ello es preciso,



Helvella leucopus

según CALONGE (1998), cocerlas varias veces y tirar el agua de cocción, antes de consumirlas sin riesgo.

Cagarrias

Probablemente se trate de *Morchella esculenta* (L.) Pers, también denominada colmenilla por tener la superficie del sombrero lleno de celdillas. Le dieron este nombre en Aranjuez, Olmeda de las Fuentes, Rozas de Puerto Real, San Lorenzo de El Escorial. “Son como una esponja, rizadas”. “Están muy buenas rellenas” (San Lorenzo de El Escorial). “Salen en primavera, en sitios húmedos abonados” (Olmeda de las Fuentes). En Aranjuez nos citaron una coplilla (véase pág. 5), que hace referencia a la recolección tradicional de esta especie.

En Olmeda de las Fuentes nos dijeron que esta seta era de las que hoy conoce poca gente, “sólo los antiguos”, mientras que en Rozas de Puerto Real nos comentaban que el consumo es moderno.

Este mismo nombre vulgar ha sido registrado en la provincia de Segovia (BLANCO, 1998), junto con los de mangarria, manjarrias, majarria y morilla.

Capirotas

Su uso nos lo describieron en Olmeda de las Fuentes, hablándonos de una seta de primavera, con la cual una vez tuvieron una intoxicación. Después de mostrar fotografías a nuestros informantes, deducimos que debe tratarse de al-

guna otra especie del género *Morchella*, en las que el sombrero acaba en punta, como *M. conica* Pers.: Fr. o *M. semilibera* DC.: Fr.

Cazuelitas

“Era algo parecido al bonetillo, pero no se cerraba por arriba; pequeñitas, redonditas. Salían en la primavera en los terrenos arenosos cercanos al río, entre los chopos”. “Se preparaban revueltas con huevo y algo de guindillas” (Fuente el Saz del Jarama).

Basándonos en la descripción del informante y en la opinión de Calonge, creemos que podría tratarse de alguna otra especie del género *Helvella*, quizá la *Helvella acetabulum* (L. ex St. Amans) Quél., en la que el sombrero tiene forma de copa o cazuela.

El uso tradicional de una especie muy similar propia de pinares [*Helvella leucomelaena* (Pers.) Nannf. (= *Paxina leucomelas* (Pers.) O. Kuntze)] ha sido también referido en la provincia de Segovia, con los nombres vulgares de pucheruelos y pucheretes, por CUESTA & al. (1993) y BLANCO (1998).

Coliflor silvestre

Dieron este nombre a una seta que se recolecta y consume tradicionalmente en Rascafría y probablemente en otros puntos de la Sierra. En esta ocasión tuvimos la suerte de poder verla, y podemos decir que se trata de la especie *Sparassis crispa* Wuff.: Fr., cuyo parecido, en forma y tamaño, con una coliflor la hace merecedora de ese nombre vulgar. Fructifica en el otoño, en las proximidades de los troncos de coníferas, en nuestro caso bajo *Pinus sylvestris*. Según CALONGE (1998), por su rareza habría que considerarla especie a proteger.

Hongo, boleto

El hoy denominado hongo o boleto (*Boletus edulis* Bull.: Fr. y especies afines) se recoge en muchos pueblos de la Sierra (Canencia, Cercedilla, Rascafría, Santa María de la Alameda,

Boletus edulis

Villavieja) desde hace unos quince o veinte años, pero no para consumirlo, sino para venderlo. Se venden a unas 1000 pesetas el kilo, suponiendo unos importantes ingresos para los recolectores, que guardan en secreto los lugares de recolección. En Rascafría nos contaron que los venden a los restaurantes locales y sobre todo a los que vienen a comprarlos que, según parece, los llevan en camiones a Soria, donde los procesan y envasan para luego exportarlos a otros países.

Mansarón

Este es el nombre vulgar que le dan en Pinilla del Valle y Rascafría a *Calocybe gambosa* (Fr.) Donk, también conocida con los nombres de seta de San Jorge y seta de primavera. Esta seta tiene una gran fama y es muy cotizada en el País Vasco, donde se la conoce como perrechico. Según Calonge, antes sólo salía en primavera, pero ahora, a veces, aparece también en otoño.

Negrilla

“Parecida a las criadillas, pero más pequeña y negra” (Aranjuez). Podría tratarse de una especie de trufa (*Tuber* sp., quizá *T. aestivum* Vittad.).

Orejones

Este es el nombre que nos dieron en Fuentidueña de Tajo para una seta que cogían en la primavera, describiéndola de la siguiente manera: “parecidos a la seta (de cardo) pero en vez de tener la capucha para abajo, la tienen para arriba”.

ba”, “se crían en las humedades de los árboles, en el suelo, entre las hojas podridas de los chopos”. “La he comido y es muy fina”. Con esta descripción podría tratarse quizá de alguna especie del género *Helvella*.

Parasol

Probablemente se trate de *Macrolepiota procera* (Bolton: Fr.) Fr. y quizá de alguna otra especie de este mismo género. “Los parasoles se comían de siempre”, “aparecen en tierras



Macrolepiota procera

más movidas” (Puebla de la Sierra). “También las comen muchos” (San Lorenzo de El Escorial).

Seta de cepa

Con este nombre nos la citaron en Aranjuez y Olmeda de las Fuentes. Nos la describieron como una seta de aspecto parecido a la seta de cardo, que sale en el tronco de las cepas, de las vides, en la parte de arriba, “en la meseta” (Olmeda de las Fuentes). Es por lo tanto una seta de la madera que sale formando grupos, “salen unos pegotones tremendos” (Aranjuez), que se cogía durante la vendimia, cuando el otoño venía muy lluvioso. Por ello nos inclinamos a pensar que se trata de *Pleurotus ostreatus* (Jacquin: Fr.) Kummer.

Parece que era muy apreciada y escasa (Olmeda de las Fuentes).

Seta de pezón azul

Esta seta fue citada como consumida tradicionalmente en Ajalvir, Camarma de Esteruelas y Valdeterres de Jarama, aunque menos apreciada que la seta de cardo “es más basta que la de cardo” (Valdeterres de Jarama). El nombre es bastante descriptivo y, según decían en Ajalvir: “La seta de pezón azul, es la que, aunque no entiendas, tienes que conocerla, porque es que tiene el pezón (es decir el pie) azul”. Lo más probable es que se trate de *Lepista personata* (Bull.: Fr.) Cooke, seta bastante abundante en Madrid, que aparece generalmente en el otoño y que tiene el sombrero de color crema y el pie de color violáceo. Hay otra seta también muy abundante y comestible, *Lepista nuda* (Bull.: Fr.) Cooke, que se caracteriza por tener no sólo el pie sino también el sombrero y las láminas de color violáceo.

Seta de piedra

Aunque no vimos ningún ejemplar, en varios municipios (Ajalvir, Fuente el Saz de Jarama, Valdeterres de Jarama) nos hablaron de la “seta de piedra”, describiéndola como una seta de color blanco, de gran tamaño, “algunas eran de cuatro o cinco kilos, como cabezas de mulas” (Fuente el Saz del Jarama), “Cogimos una que pesaba dos kilos y pico” (Valdeterres de Jarama), con el pie gordo y que salían en los prados. Después de enseñar diferentes fotografías a los informantes y de consultar a Calonge, podemos decir que se trata de la especie *Leucopaxillus lepistoides* (Maire) Singer. Este mismo autor dice que es una especie bastante frecuente en Madrid, y se encuentra tanto en los alrededores de la capital como en la sierra.

En Fuente el Saz de Jarama nos dijeron que, aunque es muy fuerte, muy basta, cogiéndolas pequeñas se podían comer bien.

Sombretetes

Se trata de una seta de primavera, citada en la coplilla tradicional de Aranjuez (véase pág. 5). Por el nombre vulgar debe tener forma de sombrero, por lo que quizá podría tratarse también de alguna especie de los géneros *Gyromitra* o *Helvella*.

4. • La recolección de alimentos silvestres

4.1. • Normas para la recolección

A continuación se dan unas normas generales para la recolección de especies silvestres.

- a) Antes de recolectar una especie para comer, se debe estar completamente seguro de su correcta identificación. Para ello se consultarán tanto los dibujos y fotografías de este libro como las descripciones que incluimos en cada ficha. Si no se está seguro, puede recurrirse a otros manuales citados en la bibliografía y, si es posible, consultar con expertos en la materia. Esto es especialmente importante en el caso de las setas, por el peligro que puede suponer la confusión con otras especies venenosas. Entre los manuales de setas, destacamos por su calidad y ámbito geográfico el escrito por CALONGE (1998) y titulado *Setas de Madrid*, editado por la Consejería de Medio Ambiente de la Comunidad de Madrid.
- b) Es necesario también recordar que debe evitarse la recolección de plantas junto a cultivos que hayan sido tratados con pesticidas, bien herbicidas, fungicidas o insecticidas, con abonos químicos o muy estercoladas, así como en zonas cercanas a carreteras o áreas muy contaminadas. Los lugares de recolección ideales son los cultivos abandonados o los de agricultura ecológica. En el caso de plantas acuáticas, conviene recolectarlas en aguas limpias y además hay que observar lo dicho para los berros (*Rorippa nasturtium-aquaticum*). En todo caso es importante lavar siempre bien las plantas recolectadas.
- c) Hay que recolectar únicamente lo que se vaya a emplear y no arrancar las plantas si no es absolutamente necesario. Debe tenerse en cuenta que muchas de las plantas citadas en este libro son perennes y, por lo tanto, tras la recolección pueden rebrotar. Es innecesario arrancar tomillo y orégano de raíz, cuando cortándolos se tiene asegurado poder recolectarlo en años sucesivos. Eso mismo sucede con otras plantas vivaces como el cardillo o la colleja.

- d) Deben respetarse las leyes de protección de las plantas silvestres, así como las aplicadas a los espacios protegidos, aunque parezca innecesario o exagerado.

4.2.• Recolección de especies a lo largo del año

A modo de resumen de lo ya expresado en el catálogo de especies, incluimos a continuación unas tablas con las especies que pueden recolectarse en las distintas épocas del año, especificando la parte de la planta utilizada y el tipo de uso alimentario. Hay que tener en cuenta que algunas especies se pueden aprovechar en dos o más épocas distintas, por lo que aparecen en varias de las tablas.

A)• FINALES DE INVIERNO Y PRINCIPIOS DE PRIMAVERA

Especie	Nombre vulgar	Parte utilizada	Uso alimentario
<i>Anchusa azurea</i>	alcaluces	hojas basales	verdura cocinada
<i>Montia fontana</i>	corujas	tallos tiernos con hojas	verdura cruda en ensalada
<i>Tamus communis</i>	lupios	brotos tiernos	verdura cocinada verdura cruda en campo
<i>Taraxacum gr. officinale</i>	achicoria	escapos de las inflorescencias	verdura cruda en campo

B)• PRIMAVERA

Especie	Nombre vulgar	Parte utilizada	Uso alimentario
<i>Allium ampeloprasum</i>	ajo porro	bulbos	verdura cruda en campo verdura cruda en ensalada verdura cocinada condimentaria
<i>Anchusa azurea</i>	chupamiel	hojas basales flores	verdura cocinada chupar o comer flores
<i>Andryala ragusina</i>		látex o resina	masticatoria
<i>Anthemis arvensis</i>	gamarza	flores	infusión digestiva (poco frecuente)
<i>Apium graveolens</i>	apio silvestre	hojas basales	verdura cocinada
<i>A. nodiflorum</i>	berra	tallos tiernos con hojas	verdura cruda en ensalada
<i>Arctium minus</i>	lampazo	pecíolos y nervio central de hojas basales hojas basales tallos	verdura cruda en campo verdura cocinada verdura cruda en campo

Especie	Nombre vulgar	Parte utilizada	Uso alimentario
<i>Armeria arenaria</i> subsp. <i>segoviensis</i>	patitas de cigüeña	escapos de las inflorescencias	verdura cruda en campo
<i>Asparagus acutifolius</i>	espárrago triguero	brotos tiernos	verdura cocinada verdura cruda en campo
<i>A. officinalis</i>	espárrago de jardín	brotos tiernos	verdura cocinada
<i>Beta maritima</i>	acelga	hojas basales	verdura cocinada
<i>Bryonia dioica</i>	espárrago de nuez	tallos tiernos con hojas	verdura cocinada
<i>Capsella bursa-pastoris</i>	pajito blanco	flores	chupar o comer flores
<i>Carduus tenuiflorus</i>	cardo	hojas basales	verdura cruda en ensalada verdura cocinada
<i>Chondrilla juncea</i>	ajonjera	brotos tiernos hojas basales tallos tiernos con hojas	verdura cruda en campo verdura cruda en ensalada verdura cruda en ensalada verdura cruda en campo
<i>Cichorium intybus</i>	achicoria	hojas basales	verdura cocinada verdura cruda en campo verdura cruda en ensalada
<i>Crataegus monogyna</i>	majuelo	hojas	verdura cruda en campo
<i>Crepis vesicaria</i>	achicorias	hojas basales	verdura cocinada
<i>Diplotaxis catholica</i>	barelos	flores	chupar o comer flores
<i>Echium plantagineum</i>	chupamieles	flores	chupar o comer flores
<i>Erodium cicutarium</i>	alfileres	frutos	verdura cruda en campo
<i>E. ciconium</i>	alfileres	frutos	verdura cruda en campo
<i>Euphorbia serrata</i>	lechiterna	látex o resina	cuajaleche
<i>Foeniculum vulgare</i>	hinojo	brotos tiernos	verdura cruda en campo verdura cruda en ensalada
<i>Humulus lupulus</i>	espárragos de zarza	brotos tiernos	verdura cocinada
<i>Hypochoeris glabra</i>	lecheras	agallas	verdura cruda en campo
<i>Lathyrus cicera</i>	almorta silvestre	semillas	verdura cruda en campo
<i>Medicago sativa</i>	mielga	tallos tiernos con hojas	verdura cocinada
<i>Malva parviflora</i>	panar	frutos	verdura cruda en campo
<i>M. sylvestris</i>	malva, panecitos	frutos	verdura cruda en campo
<i>Mantisalca salmantica</i>	escobas	pecíolos y nervio central de hojas basales	verdura cruda en campo verdura cocinada
<i>Matricaria aurea</i>	manzanilla	sumidades floridas	infusiones digestivas
<i>M. chamomilla</i>	manzanilla	flores	infusiones digestivas

Especie	Nombre vulgar	Parte utilizada	Uso alimentario
<i>Mentha suaveolens</i>	hierbabuena de borrico	tallos tiernos con hojas	condimentarias
<i>Montia fontana</i>	corujas	tallos tiernos con hojas	verdura cruda en ensalada verdura cruda en campo
<i>Muscari neglectum</i>	matacandiles	escapos de las inflorescencias	verdura cruda en campo
<i>Onopordum acanthium</i>	cardo borriqueño	pecíolos y nervio central de hojas basales	verdura cocinada
<i>O. nervosum</i>	toba	tallos	verdura cruda en campo
<i>Quercus coccifera</i>	maraña	agallas	verdura cruda en campo
<i>Raphanus raphanistrum</i>	rábano	flores	chupar o comer flores
<i>Robinia pseudacacia</i>	acacia	flores	chupar o comer flores
<i>Rorippa nasturtium-aquaticum</i>	berros	tallos tiernos con hojas	verdura cruda en ensalada
<i>Rosa</i> sp. pl.	escaramujo	brotos tiernos	verdura cruda en campo
<i>Rosmarinus officinalis</i>	romero	hojas	condimentarias
<i>Rubus ulmifolius</i>	zarza	brotos tiernos	verdura cruda en campo
<i>Rumex acetosa</i>	acedera	hojas basales	verdura cruda en campo
<i>R. crispus</i>	romaza	hojas basales	verdura cocinada
<i>R. induratus</i>	acederones	hojas tallos tiernos con hojas	verdura cruda en campo verdura cruda en ensalada
<i>R. intermedius</i>	vinagrera	tallos tiernos con hojas	verdura cruda en campo
<i>R. papillaris</i>	acedera	hojas basales	verdura cruda en ensalada
<i>R. pulcher</i>	romanza	hojas basales	verdura cocinada
<i>Salvia lavandulifolia</i>	salvia, sielva	hojas	condimentarias
<i>Scandix australis</i>	quijones	hojas, toda la planta	verdura cruda en campo
<i>Scirpus holoschoenus</i>	junco	tallos	verdura cruda en campo
<i>Scolymus hispanicus</i>	cardillo	pecíolos y nervio central de hojas basales	verdura cocinada verdura cruda en campo
<i>Scorzonera laciniata</i>	verbaja	tallos tiernos con hojas parte baja de las inflorescencias	verdura cruda en campo verdura cruda en ensalada verdura cocinada
<i>Silene vulgaris</i>	collejas	tallos tiernos con hojas	verdura cocinada verdura cruda en ensalada

Especie	Nombre vulgar	Parte utilizada	Uso alimentario
<i>Silybum marianum</i>	cardincha	brotos tiernos receptáculos o brácteas de las inflorescencias pecíolos y nervio central de hojas basales escapos de las inflorescencias	verdura cruda en campo verdura cruda en ensalada verdura cocinada verdura cruda en campo verdura cruda en ensalada verdura cocinada verdura cruda en campo verdura cocinada verdura cruda en campo
<i>Sonchus asper</i>	cardo lechero	pecíolos y nervio central de hojas basales	verdura cruda en ensalada verdura cocinada
<i>S. crassifolius</i>	borraja	brotos tiernos	verdura cruda en ensalada
<i>S. oleraceus</i>	lecheras	hojas basales	verdura cruda en campo verdura cocinada
<i>Tamus communis</i>	lupios	brotos tiernos	verdura cocinada verdura cruda en campo
<i>Taraxacum</i> gr. <i>officinale</i>	achicoria	hojas basales	verdura cruda en campo verdura cruda en ensalada
<i>Thymus mastichina</i>	mejorana	toda la planta	condimentarias
<i>Th. vulgaris</i>	tomillo de a pie	toda la planta	condimentarias
<i>Th. zygis</i>	tomillo salsero	toda la planta	condimentarias
<i>Trifolium pratense</i>	trébol	flores	chupar o comer flores
<i>Vicia lutea</i>	alverja	semillas	verdura cruda en campo
<i>V. sativa</i>	alverjana	semillas	verdura cruda en campo
<i>V. villosa</i>	alverjón	semillas	verdura cruda en campo
<i>Viola</i> sp.	violeta	flores	chupar o comer flores
<i>Ziziphora hispanica</i>	menta	toda la planta	infusiones digestivas
SETAS			
<i>Agaricus</i> sp. pl.	hongo, champiñón	cuerpo fructífero	setas y otros hongos
<i>Agrocybe aegerita</i>	seta de chopo	cuerpo fructífero	setas y otros hongos
<i>Helvella leucopus</i>	bonetillo	cuerpo fructífero	setas y otros hongos
<i>Leucopaxillus lepistoides</i>	seta de piedra	cuerpo fructífero	setas y otros hongos
<i>Marasmius oreades</i>	senderilla	cuerpo fructífero	setas y otros hongos
<i>Morchella esculenta</i>	cagarrias	cuerpo fructífero	setas y otros hongos
<i>Pleurotus eryngii</i>	seta de cardo	cuerpo fructífero	setas y otros hongos
<i>P. eryngii</i> var. <i>ferulae</i>	seta de caña	cuerpo fructífero	setas y otros hongos
<i>Terfezia arenaria</i>	criadillas	cuerpo fructífero	setas y otros hongos

C)• VERANO

Especie	Nombre vulgar	Parte utilizada	Uso alimentario
<i>Chamaemelum nobile</i>	manzanilla	sumidades floridas	infusiones digestivas
<i>Cistus ladanifer</i>	jara	semillas	semillas crudas en campo
<i>Corylus avellana</i>	avellano	frutos	frutos crudos en campo
<i>Cynodon dactylon</i>	grama	raíces o rizomas	raíces o rizomas en crudo
<i>Foeniculum vulgare</i>	hinojo	tallos	condimentarias infusiones digestivas
<i>Fragaria vesca</i>	fresa silvestre	frutos	frutos crudos en campo
<i>Inula montana</i>	té de caliza	sumidades floridas	infusiones digestivas
<i>I. salicina</i>	té	sumidades floridas	infusiones digestivas
<i>Jasonia glutinosa</i>	té de roca	sumidades floridas	infusiones digestivas
<i>J. tuberosa</i>	té	sumidades floridas	infusiones digestivas
<i>Mentha arvensis</i>	té del río	sumidades floridas	infusiones digestivas
<i>M. pulegium</i>	poleo	sumidades floridas	infusiones digestivas
<i>M. suaveolens</i>	hierbabuena de borrico	tallos tiernos con hojas	condimentarias
<i>Origanum vulgare</i>	orégano	sumidades floridas	condimentarias infusiones digestivas
<i>Pinus pinea</i>	pino piñonero	semillas inmaduras	verdura cruda en campo
<i>Portulaca oleracea</i>	verdolaga	tallos tiernos con hojas	verdura cocinada verdura cruda en ensalada
<i>Prunus avium</i>	morrino	frutos	frutos crudos en campo licores y otras bebidas
<i>P. cerasus</i>	guindo	frutos	frutos crudos en campo licores y otras bebidas
<i>P. dulcis</i>	almendro	frutos	frutos almacenados
<i>P. insititia</i>	ciruelo silvestre	frutos	frutos crudos en campo
<i>Ribes uva-crispa</i>	uva de espino	frutos	frutos crudos en campo
<i>Rosmarinus officinalis</i>	romero	hojas	condimentarias
<i>Rubus ulmifolius</i>	zarza, moras	frutos	frutos almacenados frutos crudos en campo
<i>R. idaeus</i>	frambueso	frutos	frutos crudos en campo
<i>Satureja cuneifolia</i> subsp. <i>intricata</i>	tomillo salsero, morquera	toda la planta	condimentarias
<i>Silybum marianum</i>	cardincha	semillas	frutos crudos en campo

D)• OTOÑO

Especie	Nombre vulgar	Parte utilizada	Uso alimentario
<i>Arbutus unedo</i>	madroño	frutos	frutos crudos en campo licores y otras bebidas
<i>Bidens aurea</i>	té, té moruno	sumidades floridas, tallos con hojas	infusiones digestivas
<i>Castanea sativa</i>	castaño	frutos	frutos almacenados
<i>Corylus avellana</i>	avellano	frutos	frutos crudos en campo frutos almacenados
<i>Crataegus monogyna</i>	majuelo	frutos	frutos crudos en campo
<i>Fagus sylvatica</i>	haya	frutos	frutos crudos en campo
<i>Foeniculum vulgare</i>	hinojo	tallos	condimentarias
<i>Glycyrrhiza glabra</i>	paloduz	raíces o rizomas	raíces o rizomas en crudo
<i>Malus sylvestris</i>	maíllo	frutos	frutos almacenados frutos crudos en campo licores y otras bebidas
<i>Pinus pinea</i>	pino piñonero	semillas	frutos almacenados
<i>Prunus spinosa</i>	endrino	frutos	frutos almacenados frutos crudos en campo licores y otras bebidas
<i>Quercus faginea</i>	roble	frutos	frutos cocinados
<i>Q. ilex subsp. ballota</i>	encina	frutos	frutos almacenados frutos cocinados frutos crudos en campo
<i>Q. pyrenaica</i>	roble	frutos	frutos cocinados frutos crudos en campo
<i>Rosa sp. pl.</i>	escaramujo	frutos	frutos crudos en campo licores y otras bebidas
<i>Rubus ulmifolius</i>	zarza	frutos	frutos crudos en campo
<i>Sorbus aria</i>	mostazo	frutos	frutos crudos en campo licores y otras bebidas
<i>S. torminalis</i>	gasajo	frutos	frutos crudos en campo
SETAS			
<i>Agaricus sp. pl.</i>	hongo, champiñón	cuerpo fructífero	setas y otros hongos
<i>Agrocybe aegerita</i>	seta de chopo	cuerpo fructífero	setas y otros hongos

Especie	Nombre vulgar	Parte utilizada	Uso alimentario
<i>Boletus edulis</i>	boleto	cuerpo fructífero	setas y otros hongos
<i>Lactarius deliciosus</i>	níscalo	cuerpo fructífero	setas y otros hongos
<i>Lepista personata</i>	seta de pezón azul	cuerpo fructífero	setas y otros hongos
<i>Leucopaxillus lepistoides</i>	seta de piedra	cuerpo fructífero	setas y otros hongos
<i>Macrolepiota procera</i>	parasol	cuerpo fructífero	setas y otros hongos
<i>Marasmius oreades</i>	senderilla	cuerpo fructífero	setas y otros hongos
<i>Pleurotus eryngii</i>	seta de cardo	cuerpo fructífero	setas y otros hongos
<i>P. eryngii</i> var. <i>ferulae</i>	seta de caña	cuerpo fructífero	setas y otros hongos

Bibliografía

- BARRIOS, J.C., M.T. FUENTES & J.P. RUIZ (1992). El saber ecológico de los ganaderos de la Sierra de Madrid. Comunidad de Madrid. Madrid.
- BLANCO, E. (1994). Usos populares y relevancia de las jaras. *Quercus* 97: 23-28.
- BLANCO, E. (1996). El Caurel, las plantas y sus habitantes. Fundación Caixa Galicia.
- BLANCO, E. (1998). Diccionario de etnobotánica segoviana. Ayuntamiento de Segovia. Segovia.
- BLANCO, E. & C. CUADRADO (2000). Etnobotánica en Extremadura. Estudio de La Calabria y La Siberia extremeñas. Emilio Blanco y CEP Alcoba de los Montes. Madrid.
- BLANCO, E. & R. MORALES (1995). Las plantas cuajaleche. *Quercus* 111: 10-11.
- BROOKER, S.G., R.C. CAMBIE & R.C. COOPER (1988). Economic Native Plants of New Zealand. Botany Divn., DSIR. Christchurch .
- CALONGE, F.D. (1998). Setas de Madrid. Consejería de Medio Ambiente. Comunidad de Madrid. Madrid.
- CASANA, E. (1993). Patrimonio etnobotánico de la provincia de Córdoba: Subbética, Campiña y Vega del Guadalquivir. Tesis doctoral. ETS de Ingenieros Agrónomos y Montes. Universidad de Córdoba. Córdoba.
- CASTROVIEJO, S. & *et al.* (eds.) (1986-2002). Flora iberica: plantas vasculares de la Península Ibérica e Islas Baleares. Real Jardín Botánico, CSIC.
- CETTO, B. (1979-1980). Guía de los hongos de Europa. 3 volúmenes. Ediciones Omega, S.A. Barcelona.
- CHINERY, M. (1988). Guía de los insectos de Europa. Ediciones Omega, S.A. Barcelona.
- CIENFUEGOS, B. (1627). Historia de las Plantas. Tomo 2. Mss 3358. Biblioteca Nacional. Madrid.
- CLUSIUS, C. [CHARLES DE L'ECLUSE] (1576). Rariorum aliquot stirpium per Hispanias observatarum Historia. Anvers.
- COROMINAS, J. & J.A. PASCUAL (1980). Diccionario crítico y etimológico castellano e hispánico. Editorial Gredos, S.A. Madrid.
- COUPLAND, F. (1989). Le regal vegetal. Plantes sauvages comestibles. Encyclopedie des plantes comestibles de l'Europe. Vol. 1. Equilibres Aujourd'hui. Flers.
- CROWE, A. (2001). A field guide to the Native edible plants of New Zealand. 3.^a edición. Godwit Publishing Limited. Birckenhead, Auckland.
- CUESTA, E., G. GIL, A. SÁNCHEZ GARCÍA & A. SOTO (1993). Setas de la provincia de Segovia. Caja Segovia. Segovia.

- FAJARDO, J. & A. VERDE (1999). Usos populares de las lechetreznas. *Quercus* 161: 36-37.
- FONT QUER, P. (1990). Plantas medicinales. El Dioscórides Renovado. 12.^a edición. Editorial Labor. Barcelona.
- FRANCO, F. (1991). Los titarros. El cultivo de Lathyrus en Castilla y León. Consejería de Agricultura y Ganadería. Junta de Castilla y León.
- GALÁN, R. (1993). Patrimonio etnobotánico de la provincia de Córdoba: Pedroches, Sierra Norte y Vega del Guadalquivir. Tesis doctoral. ETS de Ingenieros Agrónomos y Montes. Universidad de Córdoba. Córdoba.
- GENDERS, R. (1988). Plantas silvestres comestibles. Frutos. Bayas. Raíces. Brotes. Ediciones Blume. Barcelona.
- GONZÁLEZ-TEJERO, M.R. (1990). Investigaciones etnobotánicas en la provincia de Granada. Tesis doctoral. Universidad de Granada. Granada.
- GUZMÁN, M.A. (1997). Aproximación a la etnobotánica de la provincia de Jaén. Tesis doctoral. Universidad de Granada. Granada.
- KUNKEL (1984). Plants for human consumption. Koeltz Scientific Books. Germany.
- LADIZINSKY (1998). Plant evolution under domestication. Kluwer Academic Publishers. Dordrecht.
- LAGUNA, A. (1555). Pedacio Dioscórides Anazarbeo, Acerca de la materia medicinal y de los venenos mortíferos. Traducido de lengua griega en la vulgar castellana & ilustrado con claras y sustanciales anotaciones. Edición facsímil, 1991. Comunidad de Madrid. Madrid.
- LÁNSKÁ, D. (1994). Plantas silvestres comestibles. Susaeta Ediciones, S.A. Madrid.
- LAUNERT, E. (1982). Guía de las plantas medicinales y comestibles de España y Europa. Omega Ediciones. Barcelona.
- LINNEO, C. [C. LINNAEUS] (1753). Species plantarum, ... Holmiae, 2 vols. Estocolmo.
- LÓPEZ GONZÁLEZ, G. (2001). Los árboles y arbustos de la Península Ibérica e Islas Baleares. Mundiprensa. Madrid.
- MARTÍNEZ LIROLA, M.J., M.R. GONZÁLEZ-TEJERO & J. MOLERO MESA (1997). Investigaciones etnobotánicas en el Parque Natural de Cabo de Gata-Níjar (Almería). Sociedad Almeriense de Historia Natural. Almería.
- MASEFIELD, G.B. (1980). Guía de las plantas comestibles. Omega Ediciones. Barcelona.
- MELCHOR TERRÓN, A. (1998). Los productos naturales cacereños: perspectivas de exportación. Cámara Oficial de Comercio e Industria de Cáceres. Cáceres.
- MESA, S. (1996). Estudio etnobotánico y agroecológico de la comarca de la Sierra de Mágina (Jaén). Tesis doctoral. Universidad Complutense. Madrid.
- MOLINER, M. (1994). Diccionario del uso del español. Editorial Gredos, S.A. Madrid.
- MORALES, R. (1989). Los tomillos españoles. *Quercus* 46: 25-35.
- MORALES, R. (1991). Mentas ibéricas. *Quercus* 66: 40-45.
- MORALES, R. (1995). El madroño y sus usos. *Quercus* 118: 8-10.
- MORALES, R. (1996). La golosina más sana: el palo dulce o regaliz. *Quercus* 123: 12-14.
- MORALES, R., M.J. MACÍA, E. DORDA & A. GARCÍA VILLARACO (1996). Nombres vulgares, II. Archivos de Flora iberica n.º 7. Real Jardín Botánico, CSIC.
- MORENO, G., J.L. GARCÍA MANJÓN & Á. ZUZAGA (1986). La guía de INCAFO de los hongos de la Península Ibérica. 2 volúmenes. Incafo, S.A. Madrid.
- MULET PASCUAL, L. (1991). Estudio etnobotánico de la provincia de Castellón. Diputación de Castellón. Castellón de la Plana.
- MUNTANE, J. (1994). Herbes, remeis i creences de Cerdanya. Institut d'Estudis Ceretans. Gerona.

- NUEZ, F. & J.E. HERNÁNDEZ BERMEJO (1992). Hortícolas marginadas. En HERNÁNDEZ BERMEJO, J.E. & J. LEÓN (eds.), *Cultivos marginados, otra perspectiva de 1492*. Colección FAO: Producción y protección vegetal n.º 26. Roma.
- PFAP (2001). Plants for a future. Base de datos sobre plantas útiles en Internet. http://www.scs.leeds.ac.uk/pfaf/D_intro.html.
- PHILLIPS, R. (1994). *Wild Food*. Macmillan. London.
- PIERONI, A. (1999). Gathered wild food plants in the upper valley of the Serchio river (Garfagnana), Central Italy. *Economic Botany* 53(3): 327-341.
- PIZARRO, A. (1988). *Plantas medicinales de la provincia de Cáceres*. Institución Cultural El Brocense. Cáceres.
- QUER, J. (1762-1784). *Flora Española*. 6 volúmenes. Madrid.
- Real Academia Española (2002). *Diccionario de la Lengua Española*. Espasa Calpe, S.A. Madrid.
- RIVERA, D. & C. OBÓN (1991). *La guía de INCAFO de las plantas útiles y venenosas de la Península Ibérica y Baleares (excluidas medicinales)*. INCAFO. Madrid.
- RUIZ DE LA TORRE, J., A. ABAJO, E. CARMONA, J. ESCRIBANO, C. ORTEGA, A. RODRÍGUEZ & J. RUIZ DEL CASTILLO (1982). *Aproximación al Catálogo de plantas vasculares de la provincia de Madrid*. Consejería de Agricultura y Ganadería. Comunidad de Madrid. Madrid.
- SÁNCHEZ-FORTÚN, S. & M.V. BARAHONA (1991). *Flora tóxica de la Comunidad de Madrid*. Agencia de Medio Ambiente. Comunidad de Madrid. Madrid.
- SÁNCHEZ LÓPEZ, M.D., J.A. GARCÍA SANZ, A. GÓMEZ MERINO & S. ZON BLANCO (1994). *Plantas útiles de la comarca de la Manchuela*. Colectivo de Escuelas Rurales de la Manchuela. Albacete.
- SAURY, A. (1984). *50 Plantas silvestres nutritivas*. EDAF. Madrid.
- SIMONETTI, G. (1991). *Guía de las hierbas y especias*. Grijalbo, S.A. Barcelona.
- TRIANO, E.C., E. RUIZ CABELLO, A. FERNÁNDEZ LUQUE, A. GÓMEZ MIRANDA, A. JIMÉNEZ CONEJO, J.A. GUTIÉRREZ CAMPAÑA, J.A. POSTIGO, J. CASTRO MONTES, J.F. SÁNCHEZ NAJARRO, J.R. MARÍN OSUNA, M. MARTOS, M.D. MÉRIDA MORAL, M.J. MÉRIDA RAMÍREZ, R. MORAL & R. HINOJOSA (1998). *Recupera tus tradiciones. Etnobotánica del Subbético Cordobés*. Ayuntamiento de Carcabuey. Córdoba.
- TUTIN & al. (eds.) (1964-1980). *Flora Europaea*. 5 vols. The University Press. Cambridge.
- VERDE, A., D. RIVERA & C. OBÓN (1998). *Etnobotánica en las sierras de Segura y Alcaraz: las plantas y el hombre*. Instituto de Estudios Albacetenses. Albacete.
- VILLAR, L., J.M. PALACÍN, C. CALVO, D. GÓMEZ GARCÍA & G. MONTSERRAT (1987). *Plantas medicinales del Pirineo Aragonés y demás tierras oscenses*. CSIC y Diputación de Huesca. Huesca.

Índice de nombres vulgares y científicos

- ablano, 32
acacia, 140, 230
acedera, 159, 161, 162, 230
acedera de conejo, 161
acedera de lagarto, 159, 163
acedera mala, 163
acederas, 159, 161
acederas coyundas, 159
acederón, 163
acederones, 161, 230
acedilla, 159
acelga, 19, 59, 170, 171, 172, 229
acelga bravía, 170
acelga de campo, 170
acelga marina, 170
acelga salvaje, 170
acelga silvestre, 19, 170
acelgueta de monte, 170
acelguilla, 170
acerón, 160
acerones, 161
achicoria, 54, 57, 85, 86, 228, 229, 231
achicoria dulce, 54
achicorias, 57, 59, 229
afrideras, 20
agallas, 112, 230
Agaricus, **216**, 231, 233
Agaricus arvensis, 216
Agaricus bisporus, 216
Agaricus campestris, 216
Agaricus silvicola, 216
Agaricus sylvaticus, 216
Agaricus xanthoderma, 216
agarullos, 99
agavanzo, 189
Agrocybe aegerita, **217**, 231, 233
aguardiente, 205
aguardientera, 209
ahinojo, 205
ajedrea, 125
ajetes silvestres, 146
ajo perro, 146
ajo porro, 19, 41, 88, 146, 228
ajo puerro, 146
ajo puerro silvestre, 146
ajo silvestre, 146
ajonjera, 45, 54, 229
ajonjera común, 54
ajonjera botonera, 65
ajonjera de botón, 85
ajonjera lechera, 54
ajonjeras, 54
ajos de cigüeña, 146
ajunjera, 54
álamo negro, 217
albaricoquero, 188
alcaballares, 136
alcachofa, 79
alcachofa borriquera, 72
alcachofa salvaje, 72
alcaucea, 39
alcauces, 34, 228
alcalcuz, 35
alcarcil borriquero, 79
alcauciles, 79
alcolcuces, 34
alcolcuz, 35
alfalfa, 138
alfileres, 212, 229
alfilerillos, 212
alfileritos, 212
algamula, 34
algarroba, 145
algarroba de borrico, 144
algarrobón, 143, 145
Allium ampeloprasum, **146**, 228
almejana, 143
almendra, 184
almendra desmayo blanco, 184
almendra desmayo rojo, 184
almendra largueta, 184
almendra marcona, 184
almendro, 183, 232
almendrucos, 183
almirón, 59, 60
almoraduz, 126
almorta, 137
almorta salvaje, 136
almorta silvestre, 136, 229
alupios, 96
Althaea officinalis, 154
alverja, 143, 144, 145, 231
alverja caballar, 136
alverjana, 144, 145, 231
alverjana de gente, 143

- alverjana silvestre, 145
alverjón, 144, 145, 231
alverjones, 144
Amanita phalloides, 216
amores, 48
amostazas, 197
amostazo, 197
ampelopraso, 148
anapol, 63
Anchusa azurea, **34**, 228
andrinas, 187
Andryala integrifolia, 45
Andryala laxiflora, 45
Andryala ragusina, **45**, 228
anís, 109, 206, 207, 208, 209, 210
anisera, 209
anisillos, 209
Anthemis arvensis, **53**, 228
apio, 200, 201
apio de costillas, 200
apio-nabo, 200
apio silvestre, 19, 199, 228
Apium graveolens, **199**, 228
 var. *dulce*, 200
 var. *rapaceum*, 200
Apium nodiflorum, 90, 91, **201**, 228
arajolas, 173
arándano, 100
arañón, 187
Arbutus unedo, 99, 233
Arctium minus, **46**, 228
Arctostaphylos uva-ursi, **211**
argamula, 34
Armeria arenaria subsp. *sego-viensis*, **158**, 229
árnica, 63
arrezú, 134
arromalgas, 165
arromaza, 163
arveja amarilla, 143
arvejana, 143
arvejón, 143
asonjera, 54
Asparagus acutifolius, 97, **149**, 229
Asparagus officinalis, 150, 229
avellana, 33, 213
avellano, 32, 232, 233
avena, 144
azadera, 159, 161
azaderas, 159, 161
azaderas borrachas, 161
azaderones, 165
Barbarea verna, 92
barbas de chivo, 139
bardana, 46
barelos, 87, 229
bellota, 107, 108, 110, 111, 112
beniña, 101
beñiña, 101
bercoles, 53
berdonia, 118
berra, 89, 90, 91, 92, 201, 228
berrajas, 201
berras, 201
berraza, 89, 91, 201
berrera, 89, 91, 92, 201
berreras, 201
berro, 201, 202
berro de agua, 89
berro de fuente, 89
berro de tierra, 92
berros, 89, 92, 167, 201, 202, 227, 230
berujas, 166
Beta maritima, **170**, 229
Beta vulgaris, 58, 172
betiguera, 36
betónica, 118
Bidens aurea, **49**, 233
birujas, 166
blanquilla, 84
boleto, 225, 234
Boletus, 216
Boletus edulis, 225, 234
bolsa de pastor, 87
bonetes, 224
bonetillo, 224, 231
boquerones del campo, 34, 35
Borago officinalis, 84
bordolobo, 46
borrachín, 99
borraja, 84, 231
borrajás, 11, 77
borujas, 166
brecina, 53
Bryonia dioica, **93**, 229
buglosa, 34
bulleros, 196
cabecilla, 158
cabezuela, 65
cagarrias, 5, 224, 226, 231
Calluna vulgaris, 53
Calocybe gambosa, 225
calvas, 222
camamila, 70
camarroja, 57
camarroya, 57
Camellia sinensis, 50
camomila, 70
cañamiza, 36, 38
cañarejas, 221
cañas, 221
capirotes, 224
Capsella bursa-pastoris, 87, 229
cardancha, 79
cardancho, 79
cardencha, 79
cardetes, 74
cardicuca, 203
cardillo, 35, 41, 51, 72, 74, 83, 227, 230
cardillo fino, 74
cardillo real, 74
cardillos, 5, 20, 23, 66, 74, 223
cardincha, 73, 79, 231, 232
cardinchas, 79
cardo, 51, 74, 79, 229
cardo blanco, 79
cardo borriqueño, 72, 79, 203, 230
cardo borriquero, 72, 79
cardo corredor, 203, 220, 221
cardo cuca, 203
cardo cuco, 203
cardo de borrico, 79
cardo de comer, 74
cardo de la alegría, 51

- cardo lechero, 82, 231
cardo perrero, 203
cardo rodador, 203
cardo ruso, 72
cardo santo, 79
cardo setero, 203, 220, 221
cardoncha, 79
cardos lechines, 83
cardos toberos, 73
Carduus meoanthus, 51
Carduus tenuiflorus, **51**, 229
carrasca, 108
carreteras, 219
carrizo, 37
Castanea sativa, **103**, 233
castañas, 104, 109, 112
castaño, 103, 233
cazuelitas, 225
cebada, 144, 145
centeno, 144, 196
ceones, 46
cerecera, 181
cereza, 181
cerezal, 181
cerezas doñas, 182
cerezas negras, 182
cerezas perrunas, 182
cerezo, 181
cerezo silvestre, 181
cerraja, 82, 86
cerrajón, 82
Chamaemelum nobile, **52**, 71, 232
champiñón, 216, 231, 233
champiñón silvestre, 216
chaparra, 108
chicoinas, 85
chicorias, 85
Chondrilla juncea, **54**, 229
chopos, 217
chordonera, 192
chufa, 213
chupador, 34, 142
chupamiel, 34, 228
chupamieles, 34, 35, 229
chupones, 34, 190, 194
churramama, 86
churrilaila, 163
Cichorium endivia, 58
Cichorium intybus, **57**, 229
ciones, 46
cirasera, 181
cirolillo, 187
ciruelas, 186, 197
ciruelo, 185, 188
ciruelo borde, 185
ciruelo montesino, 187
ciruelo silvestre, 185, 232
Cistus ladanifer, 15, **43**, 232
cohetes, 39
coliflor silvestre, 225
colleja, 35, 39, 76, 165, 227
colleja de prao, 60
collejas, 20, 39, 41, 56, 58, 60, 73, 207, 210, 230
collejones, 41
colmenilla, 224
conejera, 39
conejuelas, 39
Conopodium bourgaei, **213**
Conopodium majus, 213
corros de brujas, 219
coruja, 166
corujas, 20, 91, 166, 228, 230
corujos, 166
Corylus avellana, **32**, 232, 233
Corynephorus canescens, 139
coscoja, 111
Crataegus monogyna, **173**, 229, 233
Crepis vesicaria, **59**, 229
cress, 92
criadillas, 222, 225, 231
criadillas de ciervo, 222
criadillas de tierra, 222
cuchillejos, 136
cuernacabra, 189
Cynodon dactylon, **212**, 232
Cytisus scoparius, 38
devanaeras, 87
diente de león, 55, 58, 85
Dioscorea composita, 98
Diplotaxis catholica, **87**, 229
Diplotaxis muralis, 88
Diplotaxis tenuifolia, 88
Echium plantagineum, **35**, 229
encina, 108, 233
endivias, 56, 58
endrinias, 182, 187, 197
endriniego, 185
endrino, 18, 185, 186, 187, 233
Entoloma lividum, 216
eringio, 204
Erodium ciconium, **212**, 229
Erodium cicutarium, **212**, 229
Eruca vesicaria, 88
Eryngium campestre, **203**, 220, 221
Eryngium maritimum, 204
escambrón, 173, 185, 187, 189
escaramujo, 179, 230, 233
escaramujos, 189
escarambujos, 182, 189, 197
escarciles, 79
escardancha, 79
escarola, 58, 201
escoba, 65
escobas, 54, 65, 229
escobas de ajunjera, 54
escobas botoneras, 66
escobas de botón, 66
escobas de cabezuela, 65, 66
escobas de salmerón, 66
escobilla, 54
escobillas, 54, 65
escobones, 65
escorzonera, 58, 77, 78
escuerzonera, 78
espárrago, 5, 93, 149, 150
espárrago amarguero, 149
espárrago culebrero, 93
espárrago de hoja ancha, 93
espárrago de huerta, 93
espárrago de jardín, 150, 229
espárrago de nuez, 93, 229
espárrago de ortiga, 36
espárrago de pincho, 149
espárrago de río, 36
espárrago de sepia, 96
espárrago de la zarza, 195
espárrago lupio, 96
espárrago mocososo, 93

- espárrago triguero, 97, 98, 149, 229
 espárrago zarcero, 96
 espárragos, 38, 93, 96, 97, 149, 223
 espárragos de calabaza, 93
 espárragos de culebra, 36, 93, 96
 espárragos de lupia, 96
 espárragos de nogal, 93
 espárragos de nuez, 93
 espárragos de nueza, 94
 espárragos de ortiga, 36
 espárragos de oruga, 11, 211
 espárragos de sortijilla, 36
 espárragos de tamarilla, 211
 espárragos de zarza, 36, 96, 229
 espárragos del campo, 149
 espárragos finos, 149
 espárragos pelúos, 93
 espárragos trigueros, 149
 espárragos zarzaleros, 96
 esparraguera, 149
 esparraguera de espárragos trigueros, 149
 esparraguilla, 96
 espejón, 198
 espinaca, 41, 138, 165, 170
 espinaca silvestre, 170
 espinaca vinagrera, 163
 espino, 173, 183, 189
 espino albar, 173
 espino blanco, 173
 espino de majuelas, 173
 espino escarambujero, 189
 espino escaramujero, 189
 espino negro, 187
 espino tapaculero, 189
 estremoncillo, 128
 euforbias, 102
Euphorbia characias, 102
Euphorbia nicaensis, **102**
Euphorbia paralias, 102
Euphorbia segetalis, 102
Euphorbia serrata **101**, 229
 fago, 106
Fagus sylvatica, **106**, 233
 falsa acacia, 140
 farigola, 128
 fava, 106
 faya, 106
 fenoll, 205
Ferula communis, 221
 flor de malva, 115, 122, 135
 flor de tila, 173
 fluriégano, 119
Foeniculum vulgare, **205**, 229, 232, 233
 var. *azoricum*, 208
 fraga, 176
Fragaria × *ananassa*, 177
Fragaria chiloensis, 177
Fragaria virginiana, 177
Fragaria vesca, **176**, 232
 frambuesa, 192
 frambueso, 192, 232
 fresa silvestre, 176, 232
 fresas, 176
 fresera, 176
 fresón, 177
 funcho, 205
 gabardera, 189
 gamarza, 53, 69, 228
 gasajo, 198, 233
 gata, 139
 gayuba, 211
Glycyrrhiza glabra, **134**, 233
 gordolobo, 46
 grama, 212, 232
 grosellas, 176
 grosellero común, 113
 grosellero rojo, 113
 guardalobo, 46, 196
 guijón, 209
 guindas, 181, 182, 197
 guindillas, 225
 guindo, 181, 182, 197, 232
 guindo morrino, 181
 guisante salvaje, 136
Gyromitra, 226
 haya, 106, 233
 hayucas, 107
 hayucos, 106
Helvella, 225, 226
Helvella acetabulum, 225
Helvella leucomelaena, 225
Helvella leucopus, 224, 231
Helvella monachella, 224
 herba de butifarra, 119
 herba sana, 117
 hierba de las abubillas, 60
 hierba de los pegotes, 46
 hierba de manantial, 166
 hierba del anís, 209
 hierba del escuerzo, 78
 hierba pulguera, 114
 hierbabuena, 116, 117, 118
 hierbabuena de borrico, 118, 230, 232
 hierbabuena silvestre, 118
 higos, 207
 hijones, 209
 hinojera, 205
 hinojo, 53, 114, 122, 124, 128, 131, 205, 210, 229, 232, 233
 hojas de lobo, 46
 hombrecillos, 36
 hongo, 216, 225, 231, 233
 hongo blanco, 216
Hordeum vulgare, 145
Humulus lupulus, **36**, 229
Hypochoeris glabra, **60**, 229
Hypochoeris radicata, 60
Inula montana, 62, 232
Inula salicina, **61**, 232
 jacinto, 213
 jara, 15, 43, 232
 jara negra, 43
 jara pringosa, 43
 jaramago, 87
Jasonia glutinosa, **63**, 232
Jasonia tuberosa, 64, 232
 jonjera, 45, 54
 junco, 42, 230
 junco común, 42
 junco churrero, 42
 junquera, 102
Lactarius deliciosus, **218**, 234
Lactarius salmonicolor, 218
Lactarius sanguifluus, 218
Lactarius semisanguifluus, 218

Lactuca sativa, 83
 lampazgo, 46
 lampazo, 46, 228
 lampazo menor, 46
 land cress, 92
Lathyrus cicera, **136**, 145, 229
Lathyrus sativus, 137
 laurel, 128, 131, 207
 lechera, 59, 101
 lecheras, 60, 83, 229, 231
 lecheros, 83
 lecheinterna, 102
 lechetrezna, 101
 lechinterna, 101
 lechiterna, 82, 83, 101, 102, 229
 lecheinterna amarga, 101
 lechiterna dulce, 102
 lechuga, 60, 83
 lechuguilla, 54, 82
 lechuguillas, 85
 lengua de buey, 34
 lengua de vaca, 34, 163
 lenguaza, 34
Lepista nuda, 226
Lepista personata, 226, 234
Leucopaxillus lepistoides, 226, 231, 234
 lijonjera, 54
 limoncillo, 113
 lletsó, 85
 lupio, 96
 lupios, 36, 96, 228, 231
 lúpulo, 36, 38
Macrolepiota procera, 226, 234
 macuca, 213
 macucas, 213
 madre de la criadilla, 223
 madroña, 99
 madroñera, 99
 madroño, 99, 233
 madroños, 99
 maellas, 179
 maello, 178
 magarza, 53, 69
 maguillo, 178
 mailas, 179
 mailo, 178
 maillas, 179, 182, 195, 197
 maíllo, 19, 178, 233
 majarría, 224
 majitos, 85
 majoletas, 173, 190
 majoletero, 173
 majoleto, 173
 majuelas, 173
 majuelero, 173
 majuelo, 173, 229, 233
 majuletas, 173
Malus domestica, 180
Malus sylvestris, **178**, 197, 233
 malva, 152, 229
Malva neglecta, 154
Malva nicaensis, 154
Malva parviflora, **154**, 229
Malva sylvestris, **152**, 229
 malvavisco, 154
 mandrágora, 172
Mandragora autumnalis, 172
 mángala, 44
 mangla, 44
 mangarria, 224
 manjarrias, 224
 mansarón, 225
Mantisalca salmantica, **65**, 229
 manto de Judas, 72
 manzanera, 178
 manzanilla, 52, 53, 68, 70, 114, 207, 229, 232
 manzanilla amarga, 52, 71
 manzanilla del campo, 52
 manzanilla dulce, 70
 manzanilla fina, 68
 manzanilla romana, 52
 manzano, 180
 manzano silvestre, 178
 manzañonera, 178
 maraña, 111, 230
Marasmius collinus, 219
Marasmius oreades, **219**, 231, 234
 mariquita, 166
 mastranto, 118
 mastranzo, 118
 mastuerzo de agua, 89
 mata de lampazo, 93
 mata de la criadilla, 223
 mata del visco, 45
 matakandiles, 213, 230
 mataparda, 108
 matranzo, 118
Matricaria aurea, **68**, 229
Matricaria chamomilla, **70**, 229
Matricaria discoidea, 69
 matroncho, 118
 mayueta, 176
Medicago sativa, **138**, 229
 mejorana, 122, 126, 231
 mejorana silvestre, 126
 mejuela, 173
 meliguel, 142
 melocotonero, 188
 melojo, 111
 menta, 114, 132, 231
 menta de burro, 118
 menta poleo, 114
 mentastro, 118
Mentha arvensis, **115**, 232
Mentha longifolia, 118
Mentha pulegium, **114**, 133, 232
Mentha spicata, **116**
Mentha suaveolens, **118**, 230, 232
Mentha × gentilis, 117
Mentha × piperita, **117**
Mentha × rotundifolia, 118
Menyanthes trifoliata, 38
 meriguel, 142
 meruéndano, 100
 merujas, 166
 miel de jara, 44
 mielera, 34
 mielga, 138, 229
 míscalo, 216, 218
 míscalos, 218
 mízcalo, 218
Montia fontana, **166**, 228, 230
 mora de pajarilla, 195

- mora garrafal, 195
 mora morronera, 195
 mora moscatel, 195
 mora pajarera, 195
 mora perrunera, 195
 mora temprana, 195
 moras, 194, 195, 232
 moras arroyeras, 195
 moras migueleñas, 195
 moras pajariegas, 195
 moras sanmigueleñas, 195
 moras santiagueñas, 195
Morchella conica, 224
Morchella esculenta, 224, 231
Morchella semilibera, 224
 morilla, 224
 morquera, 125, 232
 morrinas, 181, 197
 morrino, 181, 232
 mostajo, 197, 198
 mostazo, 197, 233
 musarones, 219
Muscari neglectum, **213**, 230
 mustaco, 198
 muxardons, 219
 negrilla, 225
 nicalo, 218
 niscalo, 218, 234
 niscalos, 218
 nízcalo, 218
 nueza, 93
 nueza negra, 96
 ñames, 98
 olmo, 217
Onopordum acanthium, **72**, 230
Onopordum illyricum, 73
Onopordum macracanthum, 73
Onopordum nervosum, **73**, 230
 orega, 119
 orégano, 115, 119, 122, 125, 135, 154, 227, 232
 orégao, 119
 orejas de gato, 224
 oreja de mula, 35, 163
 oreja mula, 35
 orejones, 225
 orenga, 119
 oriégano, 119
Origanum vulgare, **119**, 232
 subsp. *virens*, 121
 subsp. *vulgare*, 121
 ororuz, 134
 ourégao, 119
 ourego, 119
 padres, 161
 pajarillas, 190, 194
 pajaritas, 190, 194
 pajito, 85
 pajito blanco, 87, 229
 pajitos, 41
 palodul, 134
 paloduz, 134, 233
 paloluz, 134
 pámpanos de cardincha, 80
 pamplina, 166
 pamplina de agua, 166
 pamplinas, 166
 pan de cigüeña, 158
 pan de pastor, 65
 pan y quesillo, 140, 141
 pan y quesito, 141
 pan y quesito amarillo, 87
 pan y quesito blanco, 87
 pan y queso, 140, 141
 panar, 154, 229
 panecillos, 152
 panecitos, 152, 229
 parasol, 226, 234
 pata de perro, 45
 patatas de jara, 222
 patitas de cigüeña, 158, 229
Paxina leucomelas, 225
 pegoterías, 46
 pegotes, 48
 peludos, 60
 penca, 79
 penca silvestre, 46
 peral de monte, 198
 peral silvestre, 197
 perejil, 200
 perejileras, 209
 perifollo, 166
 peritas de Jesús, 197
 perrechico, 225
 piallo, 161
 pimienta, 117, 153
 pimpájaros, 54, 87
 pino albar, 155
 pino doncel, 155
 pino piñonero, 15, 155, 232
 pino real, 155
 pino resinero, 15
Pinus, 218
Pinus pinaster, 15
Pinus pinea, 15, **155**, 232, 233
Pinus sylvestris, 15, 181, 225
 piñas, 157
 piñones, 156, 157
 piruétanos, 76
 pistones, 39
 pitones, 85
Pleurotus eryngii, 204, **220**, 231, 234
Pleurotus eryngii var. *ferulae*, **221**, 231, 234
Pleurotus ostreatus, 217, 226
 poleo, 53, 61, 114, 122, 132, 133, 154, 207, 232
 poleo menta, 114
Populus sp., 217
Portulaca oleracea, **168**, 232
Prunus avium, **181**, 197, 232
Prunus cerasus, **182**, 197, 232
Prunus dulcis, **183**, 232
 var. *amara*, 184
Prunus insititia, **185**, 197, 232
Prunus spinosa, 18, 186, **187**, 197, 233
Prunus × *fruticans*, 186
 pucharaca, 163
 pucheretes, 225
 pucheruelos, 225
 puerro, 147, 148
 puerro de las viñas, 148
 puerro silvestre, 146
 pumicas de gato, 187
 puros, 134
 quejido, 111
 quejigo, 111, 198
Quercus coccifera, 16, 18, **111**, 112, 230
Quercus faginea, 16, **111**, 112, 198, 233
Quercus ilex subsp. *ballota*, 16, 18, **108**, 233

Quercus pyrenaica, 15, **111**, 112, 198, 233
 quesitos, 152
 quiijines, 209
 quiijones, 209, 230
 rabanillo, 87
 rábano, 87, 230
Raphanus raphanistrum, **87**, 88, 230
 rebollo, 111
 regajos, 166
 regalicia, 134
 regaliz, 134
 regaliza, 134
 relojes, 212
 remolacha, 58, 172
 repipiones, 44
 restallones, 39
Ribes alpinum, 113
Ribes petraeum, 113
Ribes rubrum, 113
Ribes uva-crispa, **113**, 232
 ripión, 44
Robinia pseudacacia, **140**, 230
 roble, 111, 198, 233
 romaní, 122
 romanza, 163, 230
 romaza, 20, 41, 163, 165, 230
 romaza negra, 163
 romaza silvestre, 163
 romaza violín, 163
 romer, 122
 romerino, 122
 romero, 115, 122, 154, 230, 232
Rorippa nasturtium-aquaticum, **89**, 201, 227, 230
Rosa, **189**, 197, 230, 233
Rosa agrestis, 191
Rosa canina, 191
Rosa micrantha, 191
Rosa pouzini, 191
Rosa rubiginosa, 191
Rosa tomentosa, 191
Rosa villosa, 191
 rosal de cuernacabra, 189
 rosal silvestre, 189
Rosmarinus officinalis, **122**, 230, 232
Rubus, 190, 195, 230, 232, 233
Rubus caesius, 194, 195
Rubus castellarnau, 195, 196
Rubus idaeus, **192**, 232
Rubus lainzii, 195, 196
Rubus ulmifolius, **193**, 194
 rucola, 88
Rumex acetosa, **159**, 162, 230
Rumex crispus, **165**, 230
Rumex induratus, 160, **161**, 230
Rumex intermedius, **160**, 230
Rumex papillaris, **159**, 160, 162, 230
Rumex pulcher, **163**, 230
Rumex scutatus, 162
 ruso, 72
 saladilla, 65
 salmerón, 54, 65
 salsifí de España, 78
 salvia, 124, 230
Salvia lavandulifolia, **124**, 230
Sambucus nigra, 154
 sándalo, 116, 117
 sangüeso, 192
 sardón, 108
 sartenejas, 161
Satureja cuneifolia subsp. *intricata*, **125**, 232
Satureja innota, 125
Satureja montana, 125
 saúco, 154
Scandix australis, **209**, 230
Scandix pecten-veneris, 209
Scirpus holoschoenus, **42**, 230
Scolymus hispanicus, **74**, 230
Scorzonera laciniata, **77**, 230
Scorzonera hispanica, 58, 78
 senderilla, 219, 231, 234
 senderuela, 219
 seta, 220, 225
 seta de álamo negro, 217
 seta de caña, 221, 231, 234
 seta de cañareja, 221
 seta de cañegla, 221
 seta de cañijelga, 221
 seta de cardacuca, 220
 seta de cardo, 204, 216, 220, 225, 226, 231, 234
 seta de cepa, 226
 seta de chopo, 217, 231, 233
 seta de chopo blanco, 217
 seta de olmo, 217
 seta de olmo negro, 217
 seta de pezón azul, 226, 234
 seta de piedra, 226, 231, 234
 seta de primavera, 225
 seta de San Jorge, 225
 setas, 220
 setas de cardo, 220
 setas de carrerilla, 219
 setillo, 219
 setín, 219
 sielva, 124, 230
Silene vulgaris, 20, **39**, 41, 230
Silybum marianum, **79**, 231, 232
 sinojo, 205
Sisymbrium crassifolium, 11, **211**
 sombreretes, 5, 226
 sombrerillos, 219
Sonchus asper, **82**, 231
Sonchus crassifolius, 11, **84**, 231
Sonchus oleraceus, **83**, 231
 sonco, 83
 sonjera, 54
 sopitas, 141
Sorbus aria, **197**, 233
Sorbus torminalis, **198**, 233
Sparassis crispa, 225
Stipa tenacissima, 16
 tabacalera, 163
 tabaquera, 163
 tagarnina, 74
 talleres, 54
 tallos, 54, 211
Tamus communis, 94, **96**, 228, 231
 tapaculos, 189, 197
Taraxacum gr. *officinale*, 55, 58, **85**, 228, 231

- Taraxacum* gr. *erythrospermum*, 86
- té, 49, 50, 61, 62, 64, 232, 233
- té americano, 49
- té castellano, 49
- té de Aragón, 63
- té de caliza, 232
- té de ceño, 63
- té de espiguillas, 132
- té de huerta, 49
- té de monte, 63
- té de peña, 63
- té de piedra, 63, 207
- té de prado, 61
- té de risco
- té de roca, 63, 115, 188, 207, 232
- té del río, 115, 232
- té moruno, 49, 117, 233
- tefla, 142
- Terfezia arenaria*, **222**, 231
- teta de vaca, 77
- tetas de vaca, 77
- tetillas de vaca, 77
- Thapsia villosa*, 221
- Thymus lacaitae*, **131**
- Thymus mastichina*, 122, **126**, 231
- Thymus vulgaris*, **128**, 231
- Thymus zygis*, 122, 127, **130**, 231
- subsp. *gracilis*, 130
- subsp. *sylvestris*, 129, 130
- subsp. *zygis*, 130
- tila, 173
- tila de espino, 173
- tilo, 173
- timonet, 128
- titarros, 136
- toba, 73, 230
- tomillo, 122, 124, 128, 130, 227
- tomillo aceitunero, 130, 207
- tomillo basto, 130
- tomillo blanco, 126
- tomillo caliza, 128
- tomillo de a pie, 128, 231
- tomillo de bola, 126
- tomillo lagartijero, 130, 131
- tomillo mejorana, 126
- tomillo negro, 130
- tomillo piojoso, 130
- tomillo real, 125
- tomillo salsero, 125, 126, 128, 130, 207, 231, 232
- tomillo sansero, 126, 130
- tomillo terrestre, 129, 130
- tomillo zorrero, 130
- trampaculos, 189
- trébol, 142, 231
- trébol blanco, 142
- trébol común, 142
- trébol de la luna, 142
- trébol de la media luna, 142
- trébol de prado, 142
- trébol pratense, 142
- trébol violeta, 142
- Trifolium pratense*, **142**, 231
- Trifolium repens*, 142
- trompera, 60
- trufa, 225
- Tuber* sp., 225
- Tuber aestivum*, 225
- Tuberaria guttata*, 223
- Ulmus minor*, 217
- unco, 42
- Urtica dioica*, **213**
- Urtica urens*, **213**
- uva crespá, 113
- uva de espino, 113, 232
- uvas de coril, 113
- verbaja, 77, 230
- Verbascum*, 196
- verdelobo, 46
- verderraja, 168
- verdolaga, 168, 232
- verdolobo, 46
- verdulaga, 168
- verenjana, 145
- verza, 144
- veza, 144
- veza silvestre, 144
- veza vellosa, 145
- Vicia articulata*, 145
- Vicia lutea*, **143**, 145, 231
- Vicia sativa*, **144**, 231
- Vicia villosa*, **145**, 231
- vid blanca, 93
- vid negra, 96
- vinagrera, 159, 160, 161, 162, 163, 230
- vinagretas, 159
- Viola* sp., **214**, 231
- violeta, 214, 231
- yeros, 143
- zanahoria, 204
- zaramancón, 36
- zaramangón, 36
- zarza, 189, 193, 230, 232, 233
- zarza de la mora, 193
- zarza de moras, 190, 193
- zarza escarabujera, 189
- zarza escarambujera, 189
- zarza morera, 193
- zarza trampaculera, 189
- zarzales de virgen, 189
- zarzales vírgenes, 189
- zarzamora, 193
- zarzas, 37, 96, 183, 193
- Ziziphora hispanica*, **132**, 231
- zurrón, 87

ISBN 84-95889-30-7



9 788495 889300

A través de un exhaustivo trabajo en el medio rural madrileño se han catalogado las plantas silvestres que tradicionalmente son usadas como alimento, recogiendo así una sabiduría y una tradición popular que este libro pone al alcance de todos.

Con esta curiosa, útil y eficaz guía se pueden reconocer desde el conocido *paloduz*, el *chupamiel* hasta el *cardo de borrico* y los *anisillos*, infinidad de plantas silvestres de nuestros campos que pueden servirnos tanto de alimento natural como para otros usos terapéuticos y medicinales.



REAL JARDÍN BOTÁNICO, CSIC

EDICIONES LA LIBRERÍA



Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE ECONOMÍA E
INNOVACIÓN TECNOLÓGICA
Instituto Madrileño de Investigación
Agraria y Alimentaria