

AINA S. ERICE

El libro de las plantas olvidadas

ARIEL

Sinopsis

Una guía visual de las plantas que han formado parte de nuestra cultura.

Cuando hablamos de plantas, ¿nos referimos a arbustos o árboles? ¿Se trata de plantas comestibles, medicinales, decorativas, melíferas...? ¿Por qué hemos olvidado la riqueza que esconden determinadas hojas, frutos, cortezas o flores? Este herbario excepcional responde a estas y muchas otras preguntas apelando a los usos de plantas que han formado parte de nuestras tradiciones y que muchas de ellas, por alguna extraña razón, han caído en el olvido. Por 'plantas olvidadas' entendemos especies hasta ahora infrautilizadas, pero que contienen elementos nutricionales, propiedades curativas e incluso genes de resistencia a plagas y enfermedades que reducirían el uso de pesticidas.

A través de los orígenes, parentescos, curiosidades, usos materiales y simbólicos de 100 especies en concreto, la autora construye un denso catálogo en el que conviven desde la caléndula, la ortiga y el trébol, hasta el serbal, el nispero, el guillomo o el cornejo, pasando por la cicuta, el nopal, el tomillo..., plantas que pertenecen a diversos paisajes y costumbres, pero que conforman nuestra historia aunque hoy solo seamos capaces de reconocer a unas más que a otras.

©2019, ARIEL

ISBN: 9788434431577

Generado con: QualityEbook v0.87

Generado por: AsA, 17/11/2019

Una recuperación de los usos tradicionales de nuestras plantas



Prólogo de José Antonio Marina

Ilustraciones de Montse Moreta

PlanetadeLibros

Ariel

En memoria de mi abuela

, sa padrina

Prólogo

MI RELACIÓN con la autora de este libro viene de lejos. Aún no había terminado sus estudios cuando le pedí que identificara las flores que aparecen en los cuadros de los siglos XVI y XVII. Me sorprendió su agilidad para pasar de la ciencia al arte, la literatura y todos los campos de la cultura. Pensé entonces que debía dedicarse a la alta divulgación científica, un género que me parece fascinante y absolutamente necesario en un momento en que la brecha entre ciencias y humanidades se va agrandando. Años después intenté poner en marcha un ambicioso proyecto intelectual. Se trataba de estudiar la relación que la inteligencia humana ha establecido a lo largo de la historia con los tres reinos de la naturaleza. El trato de los

sapiens

con plantas, piedras y animales ha sido permanente, plural y sorprendente. Los hemos utilizado para mil empleos, adorado, cantado, cubierto de leyendas, estudiado, comprado, vendido, robado, destruido. Pensé que Aina podía escribir el libro referente a la larga y variada convivencia del hombre con las plantas. El resultado fue un bello, fascinante y divertido libro titulado

La invención del reino vegetal

, cuya lectura recomiendo encarecidamente. Ella utilizó la palabra

invención

en su sugerente ambivalencia. Significa «encontrar» y «crear». Mostró con elocuencia que los humanos hemos descubierto y a la vez creado el mundo vegetal.

Ahora ha vuelto a describir parte de ese mundo, pero con un método diferente, que voy a denominar

zoom holográfico

. En la apabullante riqueza vegetal va centrando su atención en plantas concretas. En este caso, en plantas olvidadas porque no se consideran muy interesantes. Ésta es la característica de la estética zoom: sacar un objeto de la insignificancia. Detenemos en él, en vez de pasar corriendo, para descubrir sus tesoros ocultos. Hay un haiku de Basho, el gran poeta japonés del siglo XVII, que resume el estilo de este libro:

Yoku mireba

Nazuna hana saku

Kakine kana

[Cuando miro con cuidado,

es admirable ver florecer

la nazuna junto al seto]

Imagino a Basho caminando cuando descubrió junto al seto una planta silvestre, insignificante, la nazuna (

Capsella bursa-pastoris

). En vez de pasar adelante se detiene ante ese hecho que considera prodigioso. Mis alumnos del Instituto de La Cabrera recuerdan, treinta años después, que les llevaba al monte para que vieran florecer los minúsculos sedum. Aina hace zoom sobre esas plantas humildes, olvidadas, que crecen en los huertos, los campos, el agua, la montaña, para demostrar su admiración. Pero he dicho que utiliza un zoom holográfico porque esa concentración —que amplía el objeto y lo trae a primer plano— contiene un

holos

, una totalidad que puede expandirse: las características botánicas, las aplicaciones prácticas, las leyendas. Unas admirables ilustraciones nos presentan el aspecto físico de cada una, y a partir de él aparece la pluralidad de significados. La imagen literalmente estalla. El libro es un ejemplo de pirotecnia intelectual. Un cohete es un cartucho poco interesante que se despliega en luces maravillosas al prenderle fuego. Aina S. Erice hace lo mismo con las plantas, y las hace brillar como un fantástico espectáculo de fuegos naturales que se hubieran hecho artificiales.

Espero que disfruten con la lectura.

J. A. M.

Introducción

BUSCANDO EN EL VERGEL DE LOS RECUERDOS...

¿ERES capaz de encontrar los nombres de quince plantas olvidadas escondidas en esta sopa de letras?

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| R | E | A | S | T | B | A | R | R | I | L | L | A | H |
| O | A | Y | E | R | O | A | E | R | D | E | J | A | T |
| J | Z | L | O | R | S | A | J | E | L | L | O | C | S |
| M | U | O | T | P | A | N | I | Z | O | O | C | E | F |
| E | F | R | O | R | J | P | A | T | R | G | O | R | I |
| M | A | R | P | E | A | D | O | E | M | J | E | O | U |
| B | I | E | R | S | O | M | L | N | O | O | N | L | O |
| R | F | B | L | L | A | O | U | N | C | A | D | O | R |
| I | O | E | I | L | P | C | I | Z | T | H | R | U | R |
| L | M | I | V | S | O | H | I | R | I | V | I | A | O |
| L | A | A | I | S | U | N | O | D | A | A | N | G | P |
| O | L | N | V | E | G | M | E | A | R | J | O | G | O |
| M | A | J | U | E | I | O | N | V | I | O | A | L | J |
| A | L | I | D | A | L | F | O | R | F | O | N | E | A |

1



EL SILENCIO DE LOS MEMBRILLOS

¿Has tenido alguna vez la sensación visceral de que hay algo que

no

estamos haciendo bien? La última vez que sentí ese profundo desasosiego que te remueve las tripas fue por la muerte de dos membrilleros.

Nuestra historia de amor era joven, pero intensa: los había conocido en el trabajo, donde compartía espacio con ellos a diario, y allí había descubierto sus bellísimas y perfumadas flores, además de sus frutos dorados. Estos membrilleros formaban parte de una pequeña huerta muy diversa, donde crecían higueras, nogales, jerbos, azufaifos, granados... hasta que, un buen día, los propietarios de la finca decidieron que aquel campo debía ponerse en producción y que, por tanto, lo convertirían en un limonar.

Al llegar la hora del desahucio, algunos de los inquilinos se salvaron; los granados, por fortuna, se trasplantaron. Sin embargo, el resto de los árboles fue eliminado sin piedad, sierra eléctrica en mano. Entre ellos, mis queridos membrilleros.

Casi por aquellas mismas fechas, la casa que hay enfrente de la vivienda de unos familiares cambió de propietarios. Yo no tenía mucha relación con los antiguos, pero sí existía un amor platónico con un membrillero que asomaba por encima de la valla cubierta de hiedra, pues siempre me acercaba a olisquear sus flores en primavera.

Los nuevos vecinos empezaron una intensa renovación de la casa. Cada vez que visitábamos a mis familiares, seguía con interés el trajín de operarios de todo tipo, y me preguntaba qué iban a hacer con el jardín... hasta que un fin de semana obtuve la respuesta.

Como me esperaba, la hiedra había pasado a mejor vida, pero lo que me chocó fue que el membrillero también había desaparecido. El jardín había quedado reducido a un alcorque circular con un olivo de tronco venerable, de esos que la gente valora tanto por su bella estampa o simplemente porque dan categoría social.

Es evidente que cada uno tiene sus historias de amor (y de desamor) con las plantas, dictadas por motivos ora económicos, ora inmateriales. Sin embargo, no tratamos a todos los vegetales de igual modo, y algunos protagonizan más tragedias que historias con final feliz. En el caso de los membrilleros, eran plantas inofensivas, pero cuya mera existencia resultaba molesta a alguien.

Entonces me pregunté: ¿por qué un olivo sí se conserva y un membrillero no? ¿Por qué los granados se salvan (algo que me sorprendió gratamente), pero los membrilleros no?

Estas cuestiones son las que me han llevado a explorar el concepto del olvido fitocultural y a sus víctimas directas: las plantas que vamos olvidando lenta e inexorablemente.

¿QUÉ ES UNA PLANTA OLVIDADA?

Mi definición de este concepto es muy amplia, aunque podría serlo incluso más. En términos generales, todas las plantas están bastante olvidadas debido a la llamada

ceguera verde

, ese fenómeno responsable de que, en una imagen rebosante de plantas donde aparece un tigre escondido entre la maleza, nuestro cerebro sólo se fije en el tigre (y es igual de válido si hubiera una araña, un gato o una rana: cualquier animal nos vale para ignorar las plantas circundantes).

En parte gracias a esta técnica de ahorro cerebral, que considera las plantas como información de fondo, poco relevante para tomar decisiones, hemos tenido un gran éxito evolutivo. Sin embargo, a no ser que hagamos algo urgente para esquivar o hackear esta tendencia, nos precipitaremos de cabeza al colapso ambiental.

Sea como fuere, existe un subconjunto de plantas que corren un mayor riesgo de olvido, las que llamo «poco aptas al ecosistema

supermercado», así como a los entornos urbanos en los que hoy viven siete de cada diez personas en España. A diario veo con creciente preocupación la escasa o nula familiaridad que las generaciones más jóvenes tienen con su entorno natural directo. A veces se da la paradoja de que conocen la fauna y (menos) la flora de lugares lejanos gracias a documentales, películas o libros, pero no saben diferenciar un pino de un ciprés.

Muchos de nosotros nos hemos alejado, casi sin darnos cuenta, del mundo natural, y eso puede crear la falsa ilusión de que nos hemos independizado de él. Nuestra falta de familiaridad con las plantas hace que las convirtamos, cada vez más, en una especie de decorado, y la biodiversidad vegetal en una cosa que hace bonito, pero que es opcional.

DE AQUELLOS OLVIDOS, ESTOS ERIALES

Es un hecho biológico que nuestra vida depende de las plantas. Vivimos de los frutos que nos brindan los ecosistemas terrestres, y en su base están siempre las plantas, tanto si nuestra dieta es vegetariana al 100 % como si es vorazmente carnívora. Pero, como ya defendí ampliamente en

La invención del reino vegetal

, la dieta es sólo uno de los ámbitos en que las plantas sostienen y enriquecen nuestras vidas.

Buena parte de nuestra cultura material es de origen vegetal: desde las casas que construimos hasta las medicinas que tomamos, pasando por las fibras que nos visten, los jardines que deleitan nuestros sentidos o los instrumentos artísticos y musicales que posibilitan la expresión de nuestra imaginación.

Hace doscientos años, nuestra vida también estaba ligada a las plantas, y además éramos profundamente conscientes de ello. Sabíamos que nuestra supervivencia no sólo dependía de ellas, sino de nuestros conocimientos sobre cómo emplearlas de forma sostenible, porque una relación que no puede sostenerse a lo largo del tiempo se derrumba, con consecuencias a menudo nefastas para los implicados.

Sin embargo, no caigamos en la tentación de idealizar «los viejos y buenos tiempos en que vivíamos en armonía con la naturaleza, adaptándonos con alegría a sus ciclos y aceptando humildemente sus limitaciones e incertidumbres» porque, en muchos casos, esos tiempos nunca existieron. De hecho, podríamos leer nuestra historia como un esfuerzo por escapar de la incertidumbre, mejorar nuestras predicciones y aumentar nuestra independencia de los vaivenes climáticos y naturales (que, al menos en parte, provocamos nosotros

mismos). Y aunque no siempre nos gusten los resultados de la civilización moderna, pocos son los que están dispuestos a prescindir de sus ventajas; y si por el camino perdemos unos cuantos hierbajos, pues paciencia... ¿o no?

Sin duda, si los azufafos desapareciesen de la faz de la Tierra, no sólo podrías sobrevivir, sino que seguirías tan feliz y contento. Probablemente tu vida no cambiaría en nada. Sin embargo, si multiplicas las pérdidas por diez, cien, mil o diez mil, la cosa cambia. Quizás aún sigas sin notar nada, pero vivirás en un mundo más pobre y, sobre todo, más frágil. La osteoporosis de la civilización es el olvido.

La vida adora la complejidad, eficiente y sin derroches. En cambio, la pérdida de biodiversidad suele conllevar una simplificación del sistema y lo convierte en algo más débil y menos resiliente. Y con ello no me refiero únicamente a nuestros bosques, montes o campos, sino también a nuestros huertos y nuestras mesas, a entornos que nos tocan de lleno.

El olvido tiene otra consecuencia triste, pues implica la pérdida de nuestras raíces, casi en el sentido literal de la expresión: desaparecen los vínculos que nos unen al pasado, a las costumbres y los modos de hacer que hemos heredado. Muchas de las plantas que están cayendo en el olvido, sobre todo las cultivadas, son pequeñas obras de arte agrícola colectivo y deberíamos verlas como tales. A medida que ellas desaparecen, todo se empobrece.

LA NADA ES LA IRRELEVANCIA

¿Has leído alguna vez

La historia interminable

de Michael Ende? Quizás recuerdes al terrible enemigo que amenazaba la existencia del reino de Fantasía, un mundo hecho a partir de los sueños y las historias de la humanidad: la Nada. Ese vacío que se alimenta del olvido y que va consumiendo Fantasía con cada recuerdo perdido.

En mis momentos de pesimismo, imagino así lo que le está pasando a nuestro patrimonio natural y, más concretamente, al reino vegetal. Pero mi sentido crítico me recuerda que, en primer lugar, deberíamos intentar responder de forma científica y honesta a la siguiente pregunta: ¿qué efectos tiene nuestro olvido sobre las plantas que lo sufren?

Podemos intentar responder de dos formas: considerando cada planta de manera individual o adoptando una visión más global y ecosistémica.

En el primer caso, si analizamos planta por planta, el olvido puede tener consecuencias positivas, neutras o negativas. Cierto es: algunas plantas

pueden agradecer que las dejemos en paz. Por ejemplo, hay árboles como las encinas que pueden alegrarse de que las hayamos olvidado como fuente de combustible; no es que las alternativas actuales de aprovisionamiento energético hayan resuelto el problema, pero, desde el punto de vista de una encina, las ventajas inmediatas saltan a la vista. De hecho, la superficie boscosa en áreas como el Mediterráneo ha aumentado en los últimos siglos, pues no dependemos de la madera como materia prima tanto como antaño.

Otras beneficiarias de nuestro olvido podrían ser aquellas plantas que hemos recolectado en forma silvestre para usos gastronómicos o medicinales, y cuyas poblaciones han sido sobreexplotadas hasta el punto de llevarlas al borde de la extinción.

Sin embargo, también hay vegetales a los que nuestro olvido les da exactamente igual, o casi. Las ortigas o las caléndulas no han visto peligrar sus dominios desde que les hacemos poco caso, y sucede lo mismo con otras que viven estupendamente en los entornos (herbazales, solares abandonados, barbechos, muros, etc.) que sembramos a nuestro paso.

Por último, tenemos a las plantas que sí sufren a causa de nuestro olvido por varios motivos. Algunas veces, esto se debe a que ya no las cultivamos, algo que afecta sobre todo a la biodiversidad cultivada, también conocida como

agrobiodiversidad

: hago referencia a todas esas variedades maravillosas de frutas, hortalizas o cereales que son características de un lugar al que se han adaptado.

El ejemplo típico es el de las manzanas, que claramente no están en peligro de ser olvidadas como especie, pero cuyas variedades se han reducido drásticamente en el ecosistema supermercado, donde sólo encontramos cuatro o cinco tipos, frente a las decenas de manzanos que podían llegar a crecer en una única región. En casos extremos, es la especie entera la que deja de cultivarse, y cada vez es más difícil hacerse con un ejemplar de membrillero, acerolo, nispolero o cidro, cuando no resulta directamente imposible encontrarlos ni siquiera en un vivero.

A menudo ello se debe a que los consideramos sabores o texturas pasados de moda. Esto sucede con muchos frutos antiguos que no responden a los criterios actuales de «cómo tiene que ser una fruta», pero también a muchas especies silvestres amargas, portavoces de un sabor que ya no se estila en la mayoría de nuestras comidas.

Otras veces, una planta olvidada puede desaparecer por la pérdida de sus hábitats, como la flora asociada a los campos de cereales. Las amapolas, los acianos y muchos cardos, entre otras plantas, están

adaptadas para vivir junto a los cereales, hasta que las «mejoras» agrícolas han ido poniéndoselo cada vez más y más difícil para sobrevivir.

Aunque desconozco las cifras exactas (o si alguien se ha dedicado a calcularlas), sospecho que, ante el olvido fitocultural, el grupo más numeroso de especies es el formado por aquellas plantas que sufren por el olvido humano.

Por otro lado, si tomamos en consideración los efectos del olvido sobre los ecosistemas, las consecuencias globales son nefastas: aquello que se olvida deja de verse y, en consecuencia, puede destruirse impunemente.

Fantasia se derrumba. Si queremos detener este desastre, hay que derrotar a la Nada. Sin embargo, ¿a qué equivaldría exactamente la Nada en nuestro caso? Para poder vencerla hay que nombrarla, pero ¿qué nombre le damos? ¿Olvido?

Tras darle muchas vueltas al tema, he llegado a la conclusión de que el olvido no es la Nada, sino su síntoma. El verdadero causante, creo, es la irrelevancia.

Desafortunadamente, y por primera vez en mucho tiempo, hemos conseguido que el entorno natural sea, o al menos nos parezca, irrelevante, y que no nos pase nada si nos olvidamos de qué es un membrillero y qué aspecto tiene, y que tampoco nos importe. Total, parece que podemos permitirnoslo.

LOS SENDEROS DE LA MEMORIA

La memoria es algo curioso. ¿Qué es lo que fija nuestros recuerdos? La experiencia. La sorpresa. La relevancia. Recordamos mejor aquello que hemos experimentado en primera persona, aquello que nos ha sorprendido, que ha generado alguna emoción en nuestro interior y que nos parece relevante, útil para mejorar nuestra situación vital de algún modo.

Por ello, espero sorprenderte y descubrirte formas en que pueden ser relevantes para nosotros, en pleno siglo XXI.

La relevancia de una planta está sujeta a los cambios culturales y, para vencer al olvido, no es necesario emplearla exactamente igual que nuestros ancestros: la tradición no es un paquete cerrado a cal y canto, que vamos pasándonos de generación en generación sin introducir modificaciones. La tradición la reinventamos siempre desde el presente, mirando hacia el pasado y rescatando aquello que nos parece bueno, dándole nuevas interpretaciones e incluso hibridándolo con innovaciones recientes o adaptadas de otras tradiciones. Las tradiciones vivas evolucionan y, cuando dejan de hacerlo, se fosilizan. La cuestión es

evolucionar de forma consciente, escogiendo hacia dónde vamos con conocimiento de causa.

No obstante, ¿cómo le devuelves la relevancia a una planta en peligro de olvido? Una vía puede ser (re)encontrarle usos prácticos, y los comestibles y medicinales son los más en boga hoy en día: las plantas silvestres comestibles, el botiquín vegetal y la cosmética natural son propuestas modernas y relativamente sencillas que despiertan un notable interés. Más difícil lo tienen empleos que requieren cierta preparación e instrumental específico, como la tinción o la construcción artesanal.

Sin embargo, a veces nos concentramos tanto en la relevancia material de las plantas que descuidamos la que tienen dentro del imaginario cultural: habría que volver a sembrarlas en el arte, la música, la literatura...; en ese gran mundo de creaciones e invenciones humanas en el que, seamos sinceros, la presencia de las plantas se ha empobrecido de forma alarmante desde que la mayoría de nosotros vivimos en la ciudad.

Las canciones, los poemas, los libros, las historias y las creencias que dan forma y alimentan nuestra cultura se han vaciado de plantas, algo que, en mi opinión, perpetúa y retroalimenta el problema. Si queremos resolverlo, creo que debemos trazar una nueva ruta a seguir y poner en marcha un círculo virtuoso donde la relevancia material alimente la imaginación, y la relevancia imaginaria fortalezca el papel material de estas plantas en nuestras vidas.

HOJA DE RUTA

Una

Ruta

es mucho más que un camino. También es el género científico de las rudas, plantas de gran renombre mágico en tierras hispanas y más allá. Antes era frecuente, por su efecto apotropaico —palabra que encontrarás en muchas fichas del libro—, colgar manojos de ruda en las puertas para que dejaran pasar lo bueno y ahuyentasen todo mal impidiéndole la entrada. Por eso, yo también la coloco simbólicamente en la introducción de este compendio contra el olvido, para invitarte a pasar dentro si te interesa el tema.



Este herbario de la memoria está estructurado a modo de paseos por distintos ambientes —huertos, campos, aguas, bosques y montañas— para descubrir las plantas olvidadas que viven en ellos. Sin embargo, y a diferencia de lo que sucede en la naturaleza, están colocadas por orden alfabético dentro de cada bloque, en un intento de facilitar la consulta mediante su nombre común; al final también encontrarás unos índices para localizar cualquier planta por su nombre científico.

Puede que nunca hayas oído hablar de algunas de ellas, pues el olvido en que han caído es notable; en cambio, otras te sonarán vagamente y algunas incluso te resultarán muy familiares, hasta el punto de que llegarás a cuestionarte mi criterio a la hora de incluirlas en este libro. Y, en efecto, la elección no ha sido fácil. Ha habido bastantes momentos en que he deseado disponer de un «olvidómetro» que me permitiese medir de manera objetiva el grado de olvido de cada planta para así escoger sólo las que tuvieran una mejor puntuación.

Pero al final descubrí que (evidentemente) los olvidómetros no existen, entre otras cosas porque el olvido tampoco. O, mejor dicho, no existe en singular: no es un fenómeno único y homogéneo que se dé al mismo nivel en todas partes o afecte por igual a una misma planta. Muchos olvidos son locales, más o menos intensos según la región o comunidad que escojas, incluso dentro de un mismo país; otros olvidos son generacionales u ocupacionales, además de personales, según las aficiones y los intereses de cada uno.

Lo que tienes entre tus manos es, pues, un pequeño compendio sobre «mis» plantas olvidadas; las he escogido porque, según mi experiencia, su relevancia está disminuyendo en nuestros tiempos o porque estamos olvidando algún aspecto relacionado con ellas que es digno de recuperar.

Este compendio incluye usos prácticos y materiales de estas plantas, muchas de las cuales se comen o se utilizan para perfumar, decorar, teñir o curar. Asimismo encontrarás ritos, anécdotas, supersticiones, leyendas y alguna que otra historia científica que espero te resulten interesantes, sorprendentes, divertidas o curiosas. El libro incluye también un puñado de propuestas prácticas, recetas de cocina, de cosmética natural o incluso de tinción, por si te animas a «pocimear» con alguna planta olvidada.

Y, dicho todo esto, te deseo un feliz paseo por los senderos de la memoria.

Instrucciones de lectura

RECOMENDACIONES, EXPLICACIONES, Y ACLARACIONES

1 NO te sientas obligado a leer este libro de cabo a rabo, en un orden lineal. Al estar compuesto por perfiles de distintas plantas, puedes aventurarte entre las páginas de esta obra siguiendo el orden que quieras, sin que la experiencia lectora sufra por ello.

2 No te tomes al pie de la letra la «clasificación» de una planta en uno u otro ambiente. La mayoría de los seres vivos rara vez respetan los límites, así que la ubicación de las plantas dentro de categorías como «bosques» o «campos» tiene un componente arbitrario más o menos grande. En la descripción de cada planta podrás hacerte una mejor idea de los lugares donde puedes encontrarla en el Mediterráneo occidental. La flora canaria merecería un libro aparte y, como (aún) no estoy muy familiarizada con ella, he preferido reservarla para otra ocasión.

3 Para facilitar la lectura, las fichas incluyen:

Nombre común

Hay pocas plantas que tengan un solo nombre común; he escogido el más extendido, el más práctico o el que me resultaba más familiar. (No he incluido todos los nombres comunes de una especie, pero puedes consultarlos en la página web <www.anthos.es>.)

Nombre científico

Está formado por el género (en mayúscula) y la especie (en minúscula; también llamada

epíteto específico

).

Familia

Está escrita en latín botánico y según los criterios taxonómicos vigentes en 2019, porque la afiliación familiar de una planta puede variar a lo largo del tiempo.

Ilustración

Montse Moreta ha ilustrado las plantas ex profeso para esta obra. Cuando la ficha abarca más de una especie, suelo indicar en las secciones inferiores la planta concreta ilustrada.

Descripción

La explicación detallada de la planta indica cómo es, dónde vive, de qué lugar es originaria, qué nombres tiene y su significado. (Si no hago mención al origen del nombre puede deberse a que me ha resultado conveniente explicarlo en otro punto de la ficha o porque no tengo datos al respecto.)

Por otra parte, es importante señalar que cualquier nombre destacado

en negrita

dentro del texto indica que esa planta también figura en el libro.

¿

Dónde la encontrarás

?

He incluido la distribución general de la planta en España para que sepas si vive o no en tu región.

¿

Para qué la hemos empleado

?

Se trata de los usos de relevancia material. Están resumidos según las principales categorías y desarrollados a continuación.

¿

Cómo la hemos imaginado

?

Este apartado y el siguiente están presentes en algunas fichas y en otras no. Éste en concreto se refiere a la relevancia imaginaria: leyendas, supersticiones, simbología, rituales, etc.

Secretos y curiosidades

Aunque este libro no se centra en el aspecto científico de la botánica, sino más bien en la etnobotánica —la disciplina que estudia la relación entre la humanidad y las plantas—, en algunas especies he querido destacar alguna curiosidad más científica (taxonómica, bioquímica, fisiológica, ecológica...) y las he incluido en este apartado.

Cierto es que me he esforzado en incorporar y subrayar usos y creencias populares relativos al territorio nacional, pero no me he limitado a ellos por un simple motivo: creo firmemente que, si queremos devolver la relevancia a una planta en vías de olvido, no podemos conformarnos con escarbar en nuestra propia tradición.

Cuanto más investigo, más me convengo de que ninguna cultura ha descubierto todos los modos posibles de relacionarse con una planta determinada y por eso creo necesario alimentar nuestra curiosidad y estar abiertos a aprender cómo han convivido otros pueblos con nuestra misma biodiversidad.

4 En el apartado de relevancia material hay categorías que son fáciles de entender. Otras quizás sean más raras y merecen una pequeña explicación:

-

Melífero

: la planta sirve para la producción de miel.

-

Textil

: el vegetal proporciona fibras para la confección de vestidos. Si se han empleado estas fibras para enseres distintos (pulpa de papel, cuerdas, etc.), se indica como

fibras

-

-

Combustible

: se refiere a la madera o al aceite vegetal de los frutos.

Al tener un espacio limitado, he tomado la decisión de no incluir usos zootécnicos o veterinarios, pues creo que la mayoría de los lectores tendréis pocas oportunidades de ponerlos en práctica (y si tenéis oportunidad de hacerlo, probablemente tengáis más conocimientos que yo sobre el tema).

5 He intentado minimizar todo lo posible el uso de vocabulario técnico, pero es imposible eliminarlo por completo. Tenemos, por una parte, términos botánicos para describir la planta y, por otra, términos médicos para comprender los efectos medicinales de algunos vegetales. Encontrarás ambos glosarios al final del libro.

LA MEMORIA DE LOS HUERTOS



¿QUÉ ES UN HUERTO?

Un pedazo de tierra cultivada hecha a nuestra imagen y semejanza, ahíta de necesidades humanas. Aunque su memoria es joven, pues inventamos las huertas y los huertos hace tan sólo unos milenios, estos espacios íntimos han visto gestarse las semillas de cientos de batallas y revoluciones. Sequías e inundaciones, plagas y enfermedades; oleadas

de inmigrantes llegados de tierras más o menos lejanas conviviendo con habitantes de larga residencia en la región.

A menudo nos ha gustado cercar los huertos con muros, marcando un confín limpio entre el interior y el exterior. Mal que nos pese y por mucha pared que erijamos, los límites de todo huerto son vagos e imprecisos, porque su población es fluida y mal definida. Nadie da a sus moradores un carné de afiliación que los convierta en miembros oficiales de los huertos desde ese momento, si bien rara vez encontrarás algunas plantas fuera de ellos, como las calabazas de beber (cuyos orígenes tropicales dificultan su supervivencia fuera del ambiente hortícola bien regado y abonado).

Sin embargo, algunos habitantes de los huertos se fugaron y se instalaron extramuros, donde lograron sobrevivir después de que se dejaran de cultivar (como le pasó a la granza, que hoy vive en los bosques). Hubo otras plantas que se colaron en los huertos ellas solas y no siempre hemos estado muy seguros de si clasificarlas en el club de las deseadas o de las perseguidas (como la verdolaga). Algunas, en cambio, nos las trajimos de las tierras circundantes, pero aún siguen habitando en sus ambientes primigenios, que pueden ser tanto campos como bosques o montañas (como los jerbos, el salsifí o los rapónchigos).

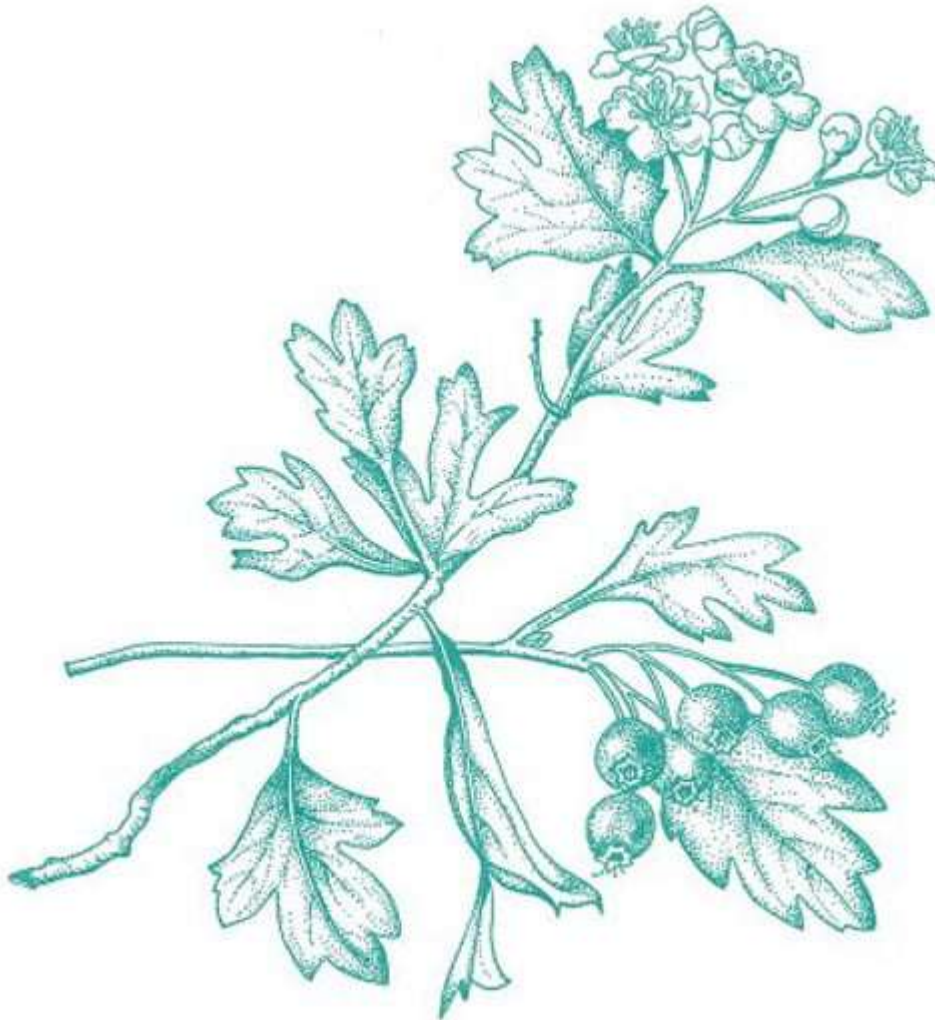
Por eso, las memorias que encontrarás reunidas al abrigo de esta categoría no incluyen todas las plantas que hemos cultivado alguna vez en los huertos; de hecho, te tropezarás con algunas más adelante en otros paseos.

Pero por ahora te insto a que cojas la regadera y un buen sombrero de paja, para entrar en este pequeño vergel, donde encontrarás respuestas a dudas existenciales como, por ejemplo, ¿dónde se esconde la flor del higo?, ¿existe la miel de azufaifo? o ¿se perdió Troya por culpa de un membrillo?

Acerolo

(*Crataegus azarolus*)

ROSACEAE



DE CRECIMIENTO LENTO Y LARGA VIDA

, el acerolo es un árbol que puede rebasar los 10 m de altura; a finales de invierno empiezan a despertar las yemas dormidas, que se abren como cogollos de color verde intenso para desplegar sus brotes jóvenes, cubiertos de hojas divididas en lóbulos más o menos profundos. Al cabo de un mes largo, empezará la floración, que en los ejemplares grandes es todo un espectáculo; las flores, reunidas en corimbos de hasta una

docena de ellas, tienen cinco pétalos blancos con una orla de estambres (masculinos) alrededor del pistilo (femenino). A finales del verano, si han sido polinizadas, se transformarán en manzanitas, unas pequeñas pomos que pueden adoptar colores distintos (los más frecuentes son el rojo y el amarillo, si bien algunos textos antiguos hablan de variedades con el fruto rosa o incluso negro) y encierran una cantidad de semillas que puede variar entre una y cuatro.

Aunque siempre fue una especie marginal, antaño desarrollamos muchas variedades —más de treinta, según algunos autores— de un cultivo que hoy está en franca decadencia.

Su distribución geográfica original no tiene unos límites bien definidos: aunque estamos razonablemente seguros de su presencia en las tierras entre el Mediterráneo levantino y el mar Caspio, no sabemos hasta dónde se extendían sus dominios por la cuenca mediterránea, ni si existía en forma silvestre en la península Ibérica antes de la llegada de los musulmanes. Sí sabemos que se cultivaba en Al-Andalus y, de hecho, su nombre común proviene de la palabra árabe para referirse a él,

za'rur

.

(Para saber más sobre su nombre científico, en cambio, puedes consultar la ficha de su hermano menor el

majuero

, también miembro del género

Crataegus

.)

Este frutal ha sido —¿inexplicablemente?— confundido durante siglos con otras especies de su misma familia, aunque de aspectos bien distintos, como el

nispolero

o incluso el

serbal

(el jerbo), que en algunas regiones de la península Ibérica se conoce como

acerolo

. Puestos a complicar las cosas, cuando los conquistadores cruzaron el charco y se tropezaron con la asombrosa diversidad de la flora americana, bautizaron como

acerola

a una planta que no tiene nada que ver con

C. azarolus, *Malpighia emarginata*

, y agravaron aún más la confusión alrededor de este nombre común. Ello causa no pocos problemas en internet, pues nos acabamos encontrando con artículos que se refieren a una acerola distinta a la que andábamos buscando.

¿Dónde lo encontrarás?

Disperso como el resto de los cultivos antiguos en varios puntos de la Península, sobre todo en Cataluña, la Comunidad Valenciana, Murcia, Andalucía y Baleares.

¿Para qué lo hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL • CONSTRUCCIÓN • ORNAMENTAL

Hemos valorado los acerolos sobre todo como árboles frutales productores de acerolas. Estos frutos parecidos a pequeñas peras o manzanas, ricos en vitamina C y del grupo B, son agradables al paladar y al estómago y pueden consumirse crudos —con atención, pues se agusanan con facilidad— o en forma de mermeladas y conservas. Durante los siglos pasados, de hecho, se vendían estas frutas en ciudades como Madrid o Granada y, en algunas obras del siglo XIX, se describía el acerolo como «perfectamente naturalizado en muchas partes de España» y se subrayaba que de la acerola «se hace un dulce muy agradable y una compota excelente [sic]». Si bien hemos perdido la tradición de elaborar tales conservas, éstas siguen siendo muy populares en otros puntos del Mediterráneo como Chipre.

Las acerolas podían conservarse durante meses en pucheros de barro con paja de trigo o centeno, además de fermentarse para preparar vinagres y bebidas alcohólicas. El contenido en azúcares varía según el cultivar y el ambiente donde se desarrollen: tienden a ser más dulces aquéllas crecidas en climas cálidos.

Por otro lado, el acerolo tiene usos medicinales, sobre todo por los efectos astringentes de sus frutos (es decir, que aprietan, contraen o estrechan los tejidos orgánicos); como dirían los herbarios antiguos, «fortalece las facultades retentivas», y se emplea contra la diarrea o la

disentería en algunos puntos de Andalucía. Un farmacéutico barcelonés describía sus efectos en 1858 diciendo que «fortifica el estómago y contiene el vómito y el cólico», razón por la que probablemente añade a continuación que las mujeres encintas apreciaban esta fruta.

Sin embargo, la mayoría de los usos los encontramos en tradiciones medicinales allende nuestras fronteras; en la medicina árabe, por ejemplo, la decocción de frutos y flores de acerolo sirve como remedio para problemas cardiovasculares (un efecto compartido con otros

Crataegus

), así como para tratar cánceres, diabetes e impotencia sexual.

Aun siendo poco frecuente, la madera de acerolo se empleaba en ebanistería, pues se apreciaba su hermoso color rosado y el grano fino para elaborar muebles.

Por último, su carácter espinoso, aunque menor que el de su hermano el majuelo, lo convirtió en un árbol empleado para marcar lindes y formar setos en Al-Andalus, pues a la vez ofrecía un gran valor ornamental. Solía injertarse precisamente sobre el majuelo y estaba considerado un árbol agradecido, sin necesidad de especiales cuidados para ofrecernos sus dones.

Secretos y curiosidades

En México existe un hermano del acerolo, el tejocote (*Crataegus mexicana*), cuyos frutos se consumen crudos, cocidos o en conserva durante los meses fríos; los dulces de tecojote forman parte de las ofrendas tradicionales en el Día de los Muertos.

Resulta curioso que el nombre de

acerolo

no quedase asociado a esta planta (que, además de ser pariente de

C. azarolus

, se le parece) y se diese, en cambio, a un vegetal completamente distinto.

MERMELADA DE ACEROLAS

Las recetas con acerola requieren una preparación previa algo laboriosa, pero el resultado bien lo vale. Esta receta me la ha facilitado la madre de una querida amiga, una de las pocas personas que conozco

con un acerolo en casa y que aprovecha la producción otoñal de su árbol.

INGREDIENTES

900 g de acerolas

600 g de azúcar

El zumo y la piel de un limón

1 palo de canela

1 cucharadita de pimienta inglesa (

Pimenta dioica

) molida

1 Primero preparamos las acerolas: las lavamos, les quitamos el rabito, cortamos la base más dura, las partimos por la mitad y les sacamos las semillas.

2 Luego echamos las acerolas en una olla con agua y el zumo de medio limón y las hervimos durante 10 minutos.

3 Después las escurrimos (pero reservando un vasito de agua de cocción, por si la necesitamos después) y pasamos las acerolas por un pasapurés de rejilla grande.

4 Entonces mezclamos el puré de acerola con el resto de los ingredientes en una cacerola, donde los dejamos reposar unas horas, antes de ponerla a fuego suave, mientras removemos el contenido para que no se pegue. Si la mermelada está muy espesa, añadimos un poco del agua de cocción que hemos reservado.

5 Tras unos 20 minutos de cocción lenta, apagamos el fuego, vertemos la mermelada en tarros de vidrio y, una vez tapados, los esterilizamos al baño maría durante 10 minutos.

Alazor

(*Carthamus tinctorius*)

ASTERACEAE



¿CÓMO SE NOS OCURRIÓ FIJARNOS

en esta hierba anual con aspecto de cardo? Ni grande ni diminuta, suele sacar un único tallo, ramificado en la parte superior y que raramente alcanza el metro de altura. Lo salpican unas hojas alternas sin pecíolo alguno, de margen serrado y erizado de espinas amarillentas; en los extremos de los tallos brotan, solitarios, los capítulos florales. En su base aparece un involucre verdoso y con forma de pequeño huevo,

compuesto por brácteas que protegen la parte inferior de las flores (como una explicación de andar por casa de ambos conceptos, piensa que, al preparar alcachofas para comer, «pelamos» las brácteas más externas del involucre floral que envuelve y protege a las flores). Éstas asoman fuera del involucre como un ramo de tonos amarillos, anaranjados o rojizos, un pompón que, si lo observas de cerca, verás que está compuesto de pequeñas flores con cinco pétalos. Éstas se convertirán, una vez polinizadas, en pequeños frutos secos conocidos como

aquenios

, lisos y de color pálido; a diferencia de otras plantas de su misma familia, como el

salsifí

o los

dientes de león

, no están dotados de vilano, la estructura formada por escamas, cerdas o pelos más o menos plumosos, que ayuda a la dispersión del fruto por vía aérea (al soplar un diente de león maduro, cada uno de los paracaídas blancos y plumosos de los frutos que se desprenden del receptáculo es un vilano).

De una belleza rústica y discreta, esta planta oriunda del Mediterráneo oriental no parece tener nada especial, pero su nombre científico nos da pistas sobre el secreto que guarda.

Carthamus

parece provenir de una raíz semítica (

qrt

) que está relacionada con la tinción, una asociación que se repite en el nombre de la especie,

C. tinctorius

; así pues, no cabe duda de que el alazor tiene algún vínculo con los colores y la tinción.

Su nombre inglés (

safflower

) lo acerca a otra planta de enorme relevancia cultural cromática: el azafrán (

saffron

); de hecho, el alazor ha sido llamado también

azafrán bastardo

o

romí

.

¿Dónde lo encontrarás?

Asilvestrado esporádicamente en algunas provincias españolas, principalmente en la Comunidad Valenciana, Aragón, Navarra, Andalucía o Galicia. Se cultiva de forma dispersa en casi todas las regiones.

¿Para qué lo hemos empleado?

• TINTÓREO • COMESTIBLE • MEDICINAL

Su nombre científico ya nos lo ha dejado meridianamente claro: el alazor es una planta tintórea, y son sus flores las que guardan los tintes para obtener tonalidades amarillas o rojas. De los dos colores, el que mayor trascendencia ha tenido a nivel global ha sido el rojo, quizás porque los pigmentos amarillos —aun siendo mucho más abundantes en cantidad— no resisten bien la exposición a la luz y se apagan con relativa rapidez. Los rojos de alazor, en cambio, son más resistentes y se han empleado para teñir telas desde hace milenios.

También es cierto que, si buscas un colorante alimentario para tus arroces o sopas, entonces los amarillos de alazor, solubles en agua, pueden funcionar a la perfección; de hecho, se empleaba como adulterante del azafrán, que también presta amarillos dorados a la comida (y a la ropa). Al ser un colorante natural sin contraindicación alguna, el amarillo de alazor puede también emplearse como tinte cosmético y para dar color a geles, champús o perfumes.

En cambio, la cartamidina, el pigmento que otorga los tonos rojizos, se usó en épocas pasadas para preparar pintalabios, así como «el colorete de las mugeres» (como informaba un libro del siglo XIX), además de para teñir telas de seda o lana.

Sabemos que su cultivo se expandió por la península Ibérica en tiempos andalusíes, tal como lo relatan los agrónomos de Al-Andalus, y se cultivaba antaño en huertos y corrales como condimento y colorante (usos aún vigentes en algunos puntos de España, como Galicia) o para alimentar con sus frutos a las aves de corral. Sin embargo, la edad de oro del alazor parece haber quedado atrás hace mucho, mucho tiempo: según el registro arqueológico, su momento de esplendor puede fecharse en la Edad del Bronce (hace más de cinco mil años) en regiones del Mediterráneo oriental. Sospechamos que su cultivo se debía a sus propiedades tintóreas, el uso más extendido y antiguo del que tenemos noticias: se ha detectado su aplicación a la hora de teñir las vendas de momias egipcias.

Sin embargo, en algún momento se descubrió que el alazor poseía otras cualidades interesantes: sus semillas contienen un aceite comestible, de color pálido y elevados niveles de ácidos grasos insaturados (mono o poliinsaturados, según las variedades) en cantidades que oscilan entre el 20 y el 45 %. Si bien es minoritario en el mundo de los aceites comestibles, hoy se cultiva no sólo en lugares exóticos como la India, sino también en Castilla y León o Andalucía. Dados los beneficios ligados a una dieta rica en ácidos grasos insaturados, el alazor podría resurgir del olvido y su aceite podría desempeñar un papel interesante en nuestras mesas.

En la India o Myanmar se han consumido como verdura las variedades de alazor sin espinas cuando están tiernas, mientras que, en tierras ibéricas, algún hermano suyo, como el azotacristos o cardo santo,

Carthamus lanatus

, tiene empleos gastronómicos. Y, aunque no pueda compararse con otros cardos en cuanto a su uso como coagulante, ya el gaditano Columela mencionaba en el siglo I d. C. que las semillas de alazor podían emplearse como cuajo vegetal para elaborar queso, un empleo también recogido en Córdoba para

C. lanatus

.

Es, además, una planta con usos medicinales (flores, frutos, aceite) en farmacopeas como la china —donde se conoce como

hong hua

, «flores rojas»—, que la considera especialmente indicada para problemas circulatorios. En Occidente es menos frecuente, pero la medicina tradicional ha empleado algunas especies de

Carthamus

en distintas regiones españolas, tanto peninsulares como en Canarias, con aplicaciones analgésicas, digestivas o antiinflamatorias, entre otras.

Alforfón

(*Fagopyrum esculentum*)

POLYGONACEAE



AUNQUE SU NOMBRE EN MUCHOS IDIOMAS

lo asimile al trigo —

trigo sarraceno, trigo negro, blé sarrasin, buckwheat

—, el alforfón no es un cereal. La confusión lingüística es culpa de sus pequeños frutos de sección triangular, cuyas características pueden recordar a las de los cereales: unos pequeños granos secos que pueden molerse para obtener harina.

El nombre científico de su género también apunta a los parecidos que hemos trazado entre el alforfón y otras especies:

Fagopyrum

proviene de la unión entre

fagus

(«haya»; probablemente, por las semejanzas del fruto de alforfón con los hayucos) y

pyros

(«trigo»). La segunda parte de su nombre,

esculentum

, indica que es comestible.

La principal especie de alforfón es

F. esculentum

, una planta anual de tallos huecos y anchas hojas acorazonadas; de las axilas foliares despuntan las inflorescencias de largos pedúnculos, que portan flores cuyos sépalos, de color rosa pálido o blancos, hacen las veces de pétalos. Sin embargo, existen otras especies que también se cultivan y consumen a pequeña escala, sobre todo en contextos locales, como el alforfón de Tartaria (

F. tataricum

).

El género

Fagopyrum

no tiene más de 30 miembros en sus filas, todos asiáticos. Su centro de diversidad está entre el suroeste de China y los Himalayas, así que no te sorprenderá saber que el alforfón es una planta de climas frescos que no crece bien con el calor: se agobia por encima de los 30 °C pero, por otro lado, tampoco soporta bien las heladas.

¿Dónde lo encontrarás?

Asilvestrado en raros puntos de la península Ibérica donde antaño se cultivaba, como las provincias del norte de Cataluña o el sur de Extremadura. Antaño también se cultivaba en Castilla-La Mancha, donde se conocía como

rubión

.

¿Para qué lo hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL • MELÍFERO

Pese a ser una planta poco extendida y con fama de pobre en España, cuyo cultivo a menudo se relegó a suelos marginales, el alforfón ha sido un manjar apreciado por su sabor y, hoy en día, también por sus características nutricionales: además de contener proteínas de excelente calidad y micronutrientes varios, no tiene gluten.

Los granos de

F. esculentum

pueden consumirse enteros —por ejemplo, preparándolos a modo de

risotto

—, machacados y preparados en forma de gachas, o bien convertidos en harina.

Ya sabían en la España de los siglos pasados que esta harina, pese a ser «muy blanca [...] hace el pan muy moreno y desabrido», porque «la pasta de alforfón no leuda»: la ausencia de gluten hace imposible la obtención de panes esponjosos cocidos exclusivamente con harina de

Fagopyrum

. En algunos valles del Pirineo catalán, los panes de alforfón se conocían como

mesturet

y se consideraban una comida invernal de pobres. Curiosamente, si antes se rehuía una harina de trigo adulterada con alforfón, para lo que se proponían métodos para descubrir el engaño, hoy le damos la

bienvenida como un ingrediente que, en su justa medida, puede mejorar el perfil nutricional y gustativo del pan.

Esta harina es un ingrediente versátil que se ha empleado en multitud de preparados alrededor del mundo, desde

chapatis

hasta

galettes

bretonas, pasando por los

blinis

rusos o los

soba

(tallarines) japoneses.

Al ser ricos en carbohidratos, los frutos también se han empleado para preparar bebidas fermentadas, ya sean alcohólicas (por ejemplo, cervezas) o no (vinagre). Las cervezas de alforfón malteado no sólo resultan aptas para celíacos, sino que gozan de fama de tener un excelente sabor.

Aun siendo sus granos la parte más ampliamente consumida, también sus germinados y sus hojas son verduras comestibles; asimismo, sus flores pueden emplearse para preparar infusiones. Sus hojas y brotes contienen una sustancia con interesantes propiedades medicinales: la rutina, empleada para problemas circulatorios varios, pues ayuda a fortalecer los capilares sanguíneos.

Además, el alforfón es una excelente fuente de néctar para las abejas; la miel elaborada a partir de

Fagopyrum

es de tonalidad oscura y sabor intenso.

Con todo, hay personas alérgicas a este pseudocereal, que deben tener cuidado con el alforfón y evitar su consumo o proximidad.

¿Cómo lo hemos imaginado?

En Occidente el alforfón ha cargado con el sambenito de ser comida de pobre; por ejemplo, en Polonia, calificar a alguien de ser un

Hreczkosiej

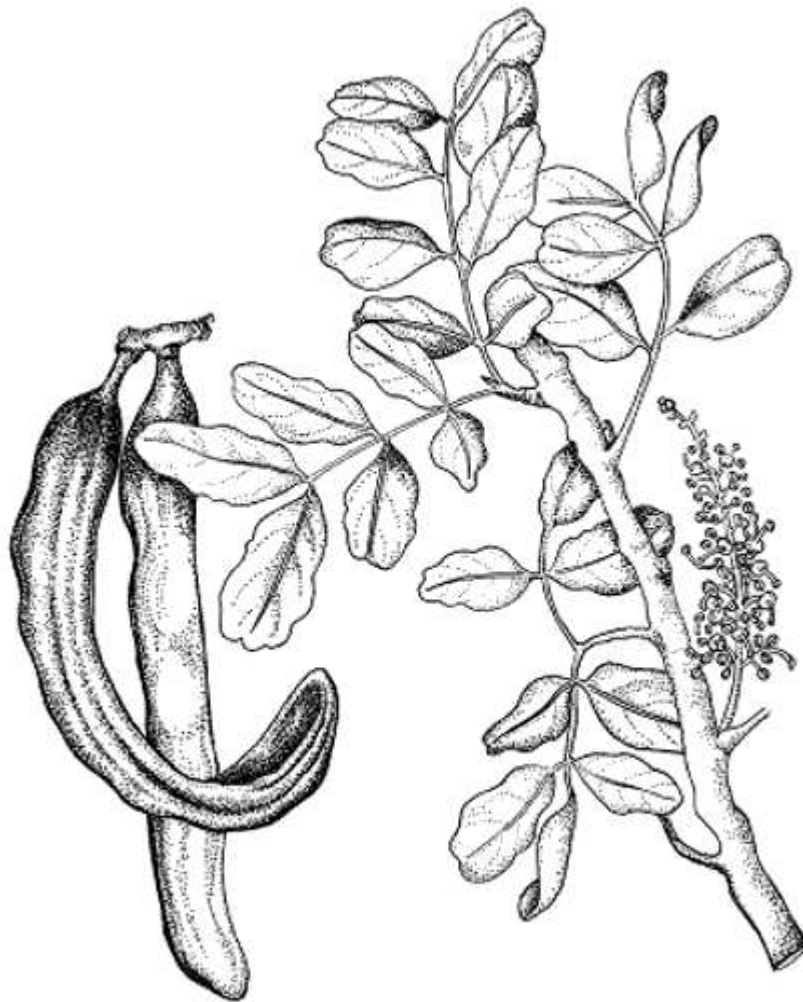
(literalmente, «cultivador de alforfón») es una forma despectiva de referirse a un campesino. Así aparece también en mitos y cuentos, sobre todo en áreas de influencia eslava, donde el alforfón ha sido un alimento muy extendido entre las clases populares.

En cambio, en lugares como Japón posee una mayor dignidad social; no sólo ha sido un alimento ceremonial asociado a determinadas celebraciones, sino que también aparece en la poesía y la literatura en general y se emplea, por ejemplo, como metáfora para hablar de alguien que se vuelve «blanco como la flor del alforfón».

Algarrobo

(*Ceratonia siliqua*)

LEGUMINOSAE



AMANTE DEL CALOR, ESTE ÁRBOL PERENNIFOLIO

de lustrosas hojas compuestas y talla mediana (entre 5 y 15 m de altura) no sobrevive en lugares donde las temperaturas bajen y se mantengan bajo cero durante el invierno. Al tratarse, además, de un vegetal sufrido y sin grandes exigencias agrícolas, se ha sembrado ampliamente en la península Ibérica como cultivo de secano en terrenos de calidad inferior y, sobre todo, por sus frutos: las algarrobas. Éstas nacen en los

ejemplares femeninos (y en los hermafroditas) de algarrobo y son unas legumbres tan largas como la palma de una mano que al madurar se tornan de color chocolate oscuro.

Pese a crecer hoy silvestre en la cuenca mediterránea y Oriente Medio, el origen primigenio del algarrobo es un pequeño enigma: ¿qué tierras le son propias y cuáles conquistó en nuestra compañía? Dado que su única hermana dentro del género

Ceratonia

(

C. oreothauma

) vive en las tierras alrededor del mar Rojo, los indicios apuntan a que el origen de

Ceratonia

no anda lejos de la península Arábiga.

Se conoce desde la antigüedad grecorromana bajo el nombre de

keration

, palabra que hace referencia a la semejanza del fruto con un cuerno de animal y que se ha conservado en el nombre de su género,

Ceratonia

. Para los romanos era la

siliqua graeca

o haba griega (o siria), y de ahí proviene la segunda parte de su nombre científico:

siliqua

.

Sin embargo, y aún creciendo en tierras españolas desde época romana, los nombres comunes empleados en nuestras lenguas romances denotan una influencia árabe (

jarrūb

), quizás porque su cultivo quedó fuertemente asociado a la cultura islámica.

¿Dónde lo encontrarás?

Presente en toda Andalucía, Extremadura, las provincias orientales de Castilla-La Mancha y toda la franja litoral mediterránea, así como en Baleares.

¿Para qué lo hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL • COMBUSTIBLE • MELÍFERO

El algarrobo es, ante todo, un productor de algarrobas, que son su principal atractivo. Ampliamente usadas como alimento para el ganado, la pulpa de estas legumbres es también un manjar dulce, sobre todo de aquellas variedades seleccionadas para producir frutos con un contenido en azúcares superior al 50 %. Su color y sabor, que puede recordar un poco al del cacao, lo han convertido en un sucedáneo del chocolate relativamente popular. Esto último no es nada nuevo, si tenemos en cuenta que ya en tiempos andalusíes llegaron a panificarse las algarrobas en épocas de escasez. Sin embargo, también se han empleado para preparar bebidas (alcohólicas y no), dulces, siropes o melaza.

Por desgracia para las algarrobas, en España fueron sobre todo alimento dado a los animales o bien consumido en tiempos de hambruna, cargando en ciertas zonas con el sambenito de «comida de pobres», que no ayuda a su valorización y conservación.

En la pulpa (más bien seca) de la algarroba se esconden entre cuatro y quince semillas morenas y duras, cuyo nombre —

quilates

— delata su conexión temprana con el mundo de los pesos y las medidas. Aunque existían pequeñas diferencias entre los quilates de distintas áreas del Mediterráneo, su peso (aproximadamente 0,2 g) y tamaño eran tan regulares que se empleó desde tiempos antiguos como unidad de peso natural. Otra palabra para referirnos a esta semilla es

garrofín

: puede molerse hasta obtener una harina que, en contacto con el agua, adquiere una textura mucilaginoso y funciona como estabilizante de texturas en gelatinas, salsas o helados.

Pese a tener un perfume que no agrada a todo el mundo, las flores de algarrobo sirven a las abejas para producir miel.

Tanto las legumbres como las semillas poseen usos medicinales varios, aunque no siempre es fácil distinguir, en la literatura científica, a qué harina se está refiriendo el texto: si a la de garrofín o a la de pulpa de algarroba. Esta última contiene compuestos polifenólicos de interesantes propiedades antioxidantes y se ha empleado contra la tos, como emoliente (que calma, suaviza o ablanda) y astringente en algunas regiones del sureste español. Las propiedades de la harina de garrofín también hallan aplicaciones en industrias de lo más variopintas y forma parte de formulas farmacéuticas o cosméticas, además de participar en pinturas, adhesivos, etc.

La madera de algarrobo se ha empleado como combustible y para fabricar objetos como bastones o cayados; además, no es un árbol que necesite podarse a menudo, pues saca frutos en leño viejo y no en los renuevos.

¿Cómo lo hemos imaginado?

En Oriente Próximo existen opiniones contradictorias sobre la bondad o maldad del algarrobo: por un lado, en la tradición islámica se afirma que el cayado del rey Salomón era de madera de algarrobo (de hecho, se han encontrado cayados así en el Egipto faraónico) pero, por otro, tiene fama de árbol habitado por espíritus demoníacos, a cuya sombra no conviene echar la siesta.

Nombres comunes como el francés

pain de Saint-Jean

(«pan de San Juan») apuntan a la leyenda que cuenta cómo las langostas que alimentaron a san Juan Bautista durante su retiro en el desierto no eran insectos, sino algarrobas. Aunque no existen menciones directas a este árbol en la Biblia, el empleo de las algarrobas como alimento para animales domésticos las ha convertido en candidatas a aparecer en la parábola del hijo pródigo, cuando éste, una vez caído en desgracia, suspira por comer tan bien como los cerdos que le ha tocado apacentar.

Almorta

(*Lathyrus sativus*)

LEGUMINOSAE



CUANDO LA IGNORANCIA

, la (más o menos merecida) mala fama, la legislación y el olvido se confabulan contra una planta, será difícil que sobreviva si no ejerce algún tipo de fascinación sobre nosotros.

De buenas a primeras, las almortas no parecen especialmente fascinantes. Son hierbas anuales trepadoras de hasta 70 cm, de tallos alados salpicados de hojas compuestas de dos folíolos y un raquis, el nervio medio de la hoja que suele rizarse hasta convertirse en un zarcillo más o menos ramificado. A ambos lados del pecíolo foliar aparecen dos estructuras alargadas llamadas

estípulas

, mientras que en la axila brotan unas flores solitarias, erguidas sobre largos cabillos. Se trata de unas flores papilionáceas blancas o rosadas que, tras su fecundación, se convierten en legumbres de vaina corta, con dos alas flanqueando la línea de sutura por donde el fruto se abrirá al madurar para dejar salir a las semillas. Éstas, envainadas en grupos de una a tres, son pequeñas (raramente más de 1 cm de longitud) y cuadradas.

En las regiones de clima cálido es un cultivo de invierno que se siembra en otoño; en las regiones más frescas de la península Ibérica, sin embargo, se cultiva en primavera.

El nombre científico de su género proviene del griego

lathyros

, un término aplicado a los vegetales con los que se elaboraba la

farina ervi

, un compuesto purgante. Este género,

Lathyrus

, es un grupo muy diverso y extenso, con habitantes oriundos de todo el hemisferio norte, así como de Sudamérica; casi un tercio de las aproximadamente ciento sesenta especies afiliadas al grupo viven en Turquía, lo que convierte al Mediterráneo oriental en el centro de diversidad de estas leguminosas. De todas ellas, sólo la almorta lleva el epíteto

sativus

, aplicado normalmente a las plantas cultivadas. No resulta extraño si piensas en su potencialidad agrícola, pues las almortas son las legumbres más resistentes a prácticamente todo: sequía, inundaciones, suelos pobres, salinidad y enfermedades. Además, su potente sistema radicular y su capacidad para establecer alianzas especiales con hongos en el suelo le permiten fijar nitrógeno y enriquecer así el terreno para las cosechas que se plantarán después.

¿Dónde la encontrarás?

Además de hallarla (más o menos raramente) en cultivo, la almorta se ha asilvestrado en casi todas las regiones mediterráneas de la península Ibérica; escasea o falta en las regiones de la cornisa cantábrica, las provincias pirenaicas y algunos puntos de Castilla y León, Castilla-La Mancha, Andalucía o la Comunidad Valenciana.

¿Para qué la hemos empleado?

• COMESTIBLE • TÓXICA

Hace miles de años que la humanidad consume almortas, ya sean las vainas verdes (algo poco frecuente) como la legumbre seca o bajo forma de harina con la que se preparan gachas, panes planos, etc. Aún hoy se cultivan y consumen ampliamente en lugares como la India, China, Bangladesh o Etiopía, y eran un elemento relativamente frecuente en nuestros huertos y campos: en 1925 se cultivaban 250.000 hectáreas de almorta, sobre todo en regiones como Castilla-La Mancha, hasta que, a mediados del siglo pasado, se prohibió su venta y su consumo humano.

Y es que las almortas tienen el dudoso privilegio de ser las causantes reconocidas de una enfermedad neurodegenerativa incurable llamada

latirismo

. Esta afección degrada las neuronas que controlan las extremidades inferiores, por lo que, en casos extremos, el latirismo tulle de por vida a los afectados. Los mecanismos de funcionamiento de esta enfermedad (y otras cuya sintomatología es muy parecida, como el

konzo

) no están claros, pero las teorías más aceptadas apuntan a un compuesto neurotóxico, un aminoácido no proteico llamado β -ODAP, como el principal sospechoso.

Las almortas no son los vegetales más peligrosos que hemos consumido, ni mucho menos: dos cenas a base de yuca (

Manihot esculenta

) amarga incorrectamente detoxificada pueden causar la muerte de forma mucho más eficaz que el consumo de almortas, cuyos efectos perniciosos se revelan generalmente tras semanas o meses de consumo

muy

frecuente. Se considera que una dieta en que el porcentaje de las almortas sea superior al 30 % del total supone un riesgo para la salud (salvo en aquellos casos con una especial predisposición genética al latirismo), pero en realidad no existe un consenso sobre la dosis diaria máxima de β -ODAP, pues se dan poblaciones con consumos de almortas relativamente elevados e incidencias bajas de latirismo. Para dar una idea de las magnitudes, la probabilidad de desarrollar esta enfermedad se cifra en alrededor del 6 % en condiciones de riesgo; recientes estudios epidemiológicos en regiones de la India donde la venta y el consumo de la almorta están permitidos, han hallado menos de 10 casos de latirismo en una muestra de más de 17.000 habitantes, muchos de los cuales son agricultores y cultivan almortas.

El principal problema del consumo de esta legumbre está ligado a sus poderes como «superlegumbre», resistente a todas las variantes del estrés del mundo:

Lathyrus sativus

medra aun cuando todos los demás cultivos languidecen. Es una garantía contra el hambre, pues no importa lo duras que sean las condiciones climáticas, la almorta saciará el estómago del campesino sin pedir prácticamente nada a cambio. Sin embargo, cuanto más duras son las condiciones de crecimiento, mayor es la cantidad de β -ODAP que la planta sintetiza y acumula (algo que levanta sospechas sobre su posible función en el metabolismo de la planta a la hora de ayudarla a sobrellevar la adversidad). Las consecuencias del escenario apenas descrito no son buenas: precisamente en los momentos en que las condiciones climáticas limitan drásticamente la variedad de alimentos en la dieta de las clases más bajas es cuando la almorta, su tabla de salvación alimenticia, acumula más sustancias neurotóxicas.

Durante los siglos XIX y XX hemos asistido a epidemias de latirismo en varios puntos del globo, y no únicamente en África o Asia, sino también en Europa: en la España de la posguerra se produjo un brote de latirismo que llevó a la susodicha prohibición de su venta y consumo en 1944.

Sin embargo, las almortas forman parte de la cultura gastronómica de ciertas regiones españolas y hay personas que se declaran «enamoradas» de platos tradicionales a base de almortas, como las gachas manchegas con harina de esta legumbre, algunos platos de Castilla y León (que las incluyen verdes y cocidas) o de Baleares.

He aquí el elemento de fascinación que ejerce esta legumbre y que nos lleva a sembrarla aun cuando no necesitamos que nos rescate de hambrunas o inundaciones: su sabor. Pues cuentan sus defensores que el de las almortas es único, especial y muy apreciado.

Para los consumidores esporádicos de esta legumbre, vale la pena mencionar que los estudios apuntan a una relación entre los efectos

perjudiciales de la ingesta de almortas y deficiencias en ciertos aminoácidos ricos en azufre (metionina, cisteína) que intervienen en funciones del sistema nervioso. En individuos con una dieta rica en estos compuestos azufrados (por ejemplo, con un elevado consumo de pescado o de otras fuentes de proteína animal de alta calidad, incluso cereales ricos en estos aminoácidos) o que empleen condimentos con elevado poder antioxidante (cebollas, ajos, jengibre), la incidencia de latirismo es significativamente menor. Con una dieta rica y variada, hay indicios que apuntan a que el cuerpo humano es capaz de deshacerse de los compuestos problemáticos de las almortas, sin que se produzcan efectos adversos.

Secretos y curiosidades

Durante decenios, la almorta ha desfilado por multitud de programas de mejora agronómica por sus enormes potencialidades para resolver problemas de seguridad alimentaria en regiones especialmente afectadas por inestabilidades climáticas. Por ello, se ha trabajado muchísimo intentando eliminar lo que se considera su gran defecto, el β -ODAP, mediante el desarrollo de líneas de cultivares cuyo contenido en esta neurotoxina es bajo o nulo.

Pero nulos han sido también los resultados de tantos esfuerzos, pues se trata de un carácter fuertemente influenciado por factores externos: cuando las trasladan a sus nuevos hogares para empezar a salvar vidas sin intoxicarlas, las (pocas) variedades que —en condiciones experimentales— prometían bajos niveles de β -ODAP se olvidan de cumplir su promesa.

Conviene abandonar, pues, el paradigma del β -ODAP como el enemigo que debe eliminarse; hoy en día se avanza hacia pruebas para conseguir variedades que, además de β -ODAP, produzcan los aminoácidos ricos en azufre que podrían servirnos como escudo contra los efectos perjudiciales de este compuesto, pero dejando que la planta se beneficie de su labor metabólica para seguir siendo una superlegumbre.

Altramuz

(*Lupinus spp.*)

LEGUMINOSAE



DE TODAS LAS LEGUMINOSAS

que hemos domesticado con finalidades comestibles, quizás el altramuz sea una de las más hermosas, con sus hojas palmadas y sus espigas de flores papilionáceas (llamadas así por recordar supuestamente su forma a una mariposa). Si nos referimos a las especies más destacadas del género

Lupinus

, estas flores serán blancas o blanco-azuladas (en el caso de

L. albus

, el más conocido y empleado en Europa), amarillas y dispuestas en
pisos o

verticilos

(

L. luteus

) o bien azules (

L. angustifolius

y

L. mutabilis

). Los tres primeros altramuces son de origen mediterráneo —

L. albus

, de las regiones balcánicas; los otros dos son autóctonos de España—
pero el último es sudamericano y se ha cultivado y consumido desde
hace miles de años en los Andes.

Los altramuces mediterráneos hortenses son hierbas anuales,
generalmente sembradas en invierno por sus legumbres de forma algo
cuadrangular y que conocemos como

alberjones, chochos

o

titones

, entre otros nombres. Aunque heredan el nombre de

altramuz

del vocablo árabe

turmus

, el mundo grecorromano ya los conocía y empleaba; recibía el nombre latino de

lupinos

o

lupinus

, que los relaciona de alguna forma con los lobos (

lupus

), pero no sabemos exactamente por qué.

¿Dónde los encontrarás?

Género presente en toda la península Ibérica, el altramuz blanco

L. albus

abunda especialmente en el sur (provincias litorales andaluzas, Extremadura) y las regiones orientales peninsulares (Comunidad Valenciana, Cataluña), mientras que el amarillo

L. luteus

se cría sobre todo en el oeste peninsular (Galicia, Asturias, oeste de Castilla y León, Extremadura y provincias occidentales de Andalucía hasta Málaga). No se dan en suelos calcáreos.

¿Para qué los hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL • ORNAMENTAL • FORRAJERO • MELÍFERO (MENOR)

Los altramuces nunca han estado entre las legumbres más populares, pero sí entre las filas de los alimentos humildes, que aportan diversidad a la dieta, además de riqueza en proteínas (entre un 30 y un 50 %) y en ácidos grasos insaturados. Por desgracia, y al igual que otras legumbres como las

almortas

, también son ricos en sustancias antinutritivas: entre ellas destacan un grupo de alcaloides que les otorgan un sabor amargo. Por suerte, y gracias a la solubilidad de estos compuestos en agua, la toxicidad de esta legumbre puede disminuirse enormemente si se deja en remojo (a

menudo en agua salada) antes de consumirla. La cantidad de compuestos tóxicos es variable y no sólo entre distintas especies: también se han desarrollado variedades de altramuz «dulces», cuyo nivel de alcaloides es bajo o prácticamente nulo.

Las semillas de

L. albus

se han consumido crudas o cocidas, se han vendido envasadas o se han servido como aperitivo o tapa; sin embargo, también pueden molerse y luego emplearse su harina, o bien tostarse y usarse como sucedáneo del café, como se hace en ciertas áreas del Mediterráneo, o incluso para preparar bebidas alcohólicas (en África). Hoy en día se están desarrollando recetas de pan, magdalenas, galletas y demás productos de bollería que incorporan harina de altramuz, lo que mejora su perfil nutricional.

Con todo, su empleo más popular ha sido siempre como planta forrajera; al tratarse de una leguminosa, su inclusión en la rotación de cultivos tiene como beneficio añadido un enriquecimiento del suelo, pues son capaces de fijar el nitrógeno atmosférico, gracias a las alianzas simbióticas que establecen con bacterias interesantes. En el caso del altramuz amarillo, en la actualidad se cultiva únicamente para la alimentación animal y se siembra en campos y dehesas de Extremadura, Castilla y León, Castilla-La Mancha y Galicia para proporcionar al ganado toda la proteína que necesita para su desarrollo.

A nivel medicinal, los altramuces han hallado empleo sobre todo en aplicación externa y precisamente gracias a los alcaloides y demás compuestos tóxicos que nos estorban en el plato: el agua de altramuces se ha empleado contra la tiña, los piojos y enfermedades cutáneas crónicas, además de como vermífugo, entre otros usos.

Por la belleza de sus flores y su follaje, también han hallado un empleo ornamental y, si bien menor, también melífero. En el caso de

L. luteus

, sus flores no sólo presentan unas hermosas tonalidades amarillas, sino que también son perfumadas, un atractivo extra en el jardín.

¿Cómo los hemos imaginado?

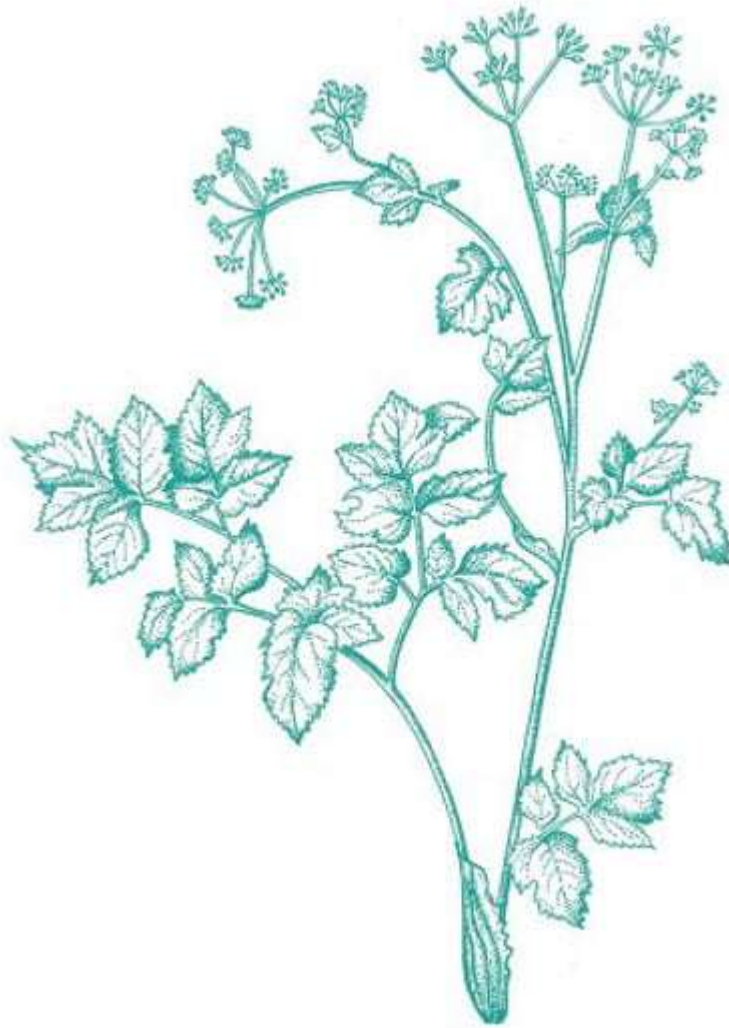
Los altramuces nunca fueron comida de lujo en tiempos pretéritos y estaban incluso asociados a las clases más humildes; así aparecen en algunos escritos griegos, donde un filósofo cínico describe las necesidades esenciales para vivir como «altramuces, higos, agua» y un par de vestidos.

Su fama no mejoró con el paso de los siglos: en la España del siglo XIX podías hallarla descrita como «la más insustancial de todas las legumbres». Obtener muchos altramuces no era una buena noticia para los candidatos a superar el examen de pilotos en los territorios de la Corona española: el aprobado se votaba «por haba y altramuz» y «el que tuviere más habas salga aprobado y el que más altramuces reprobado».

Apio caballar

(*Smyrnum olusatrum*)

UMBELLIFERAE



SI VIAJÁSEMOS A LOS HUERTOS DEL GADITANO

Columela en el siglo I de nuestra era, quizás nos sorprendería ver muchas hortalizas y hierbas que hoy raramente vemos en los mercados y, entre ellas, se encontraría esta planta.

Como su propio nombre indica, es pariente del apio (

Apium graveolens

) y ya los griegos lo llamaban

hipposelenon

(literalmente, «apio de caballo»), entre otras cosas por ser mayor que el apio hortense: alcanza los 2 m de altura y sus grandes hojas pueden llegar a los 40 cm, divididas siempre en tres segmentos más o menos lobulados y con los márgenes llenos de dientes irregulares.

Como buena umbelífera que es, reúne sus pálidas florecillas en umbelas, en este caso dobles, en lo alto de sus tallos; una vez polinizadas, se convertirán en pequeños frutos secos de color negro.

Esta hierba bianual de origen mediterráneo vio aumentar sus dominios con la expansión del Imperio romano, que la introdujo en Europa central y en las islas Británicas, donde se cultivó durante largos siglos y donde se la conoce como

alexanders

, probablemente por asociación con Alejandro Magno. Gusta de lugares frescos y húmedos para vivir, o lugares alterados por la actividad humana.

Su nombre científico deriva del griego

smyrna

, palabra usada para referirse a la mirra, en referencia al aroma que desprendían sus semillas (al menos, eso se decía).

¿Dónde lo encontrarás?

Presente en casi toda la península Ibérica (escasa o ausente en algunas provincias de Castilla y León y la vertiente pirenaica catalana) y Baleares.

¿Para qué lo hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL

Planta olvidada desde hace siglos, el apio caballar gozó de una notable popularidad como hortaliza en tiempos pretéritos. De ella se apreciaba su raíz, recogida antes de que el apio saque el tallo y encurtida en vinagre con menta, cebolla y uvas pasas; también se consumía cruda y cocida. De igual modo se comían los botones florales, las hojas y tallos,

ya crudos en ensalada, ya cocidos, como acompañamiento para pescados, etc.

Su sabor, intenso y amargante, formaba parte de la cultura gastronómica de la antigüedad y se mantuvo en los huertos de España y buena parte de Europa durante el medievo. Con la llegada de nuevos alimentos desde América y, sobre todo, con la aparición de variedades de apio de sabor más dulce y suave durante el siglo XVIII, nuestro apio caballar fue perdiendo pie en unas cocinas que se apartaban de los sabores fuertes, hasta quedar relegado al olvido. En tierras ibéricas su recuerdo se ha mantenido algo más vivo en las regiones mediterráneas, en las que se emplea para elaborar escobas o como planta ornamental en Baleares, donde se la conoce como

aleixandre

o similares.

Si bien su utilidad medicinal ha sido desde siempre mucho menor que su empleo culinario, en las islas Británicas sí tenía fama de verdura antiescorbútica entre los marineros. Estudios recientes muestran que, en realidad, su contenido en ácido ascórbico es más bien normal, pero sí presenta niveles interesantes de compuestos con actividad medicinal, como el aceite esencial obtenido de sus frutos (éste no es realmente un aceite, sino unos compuestos químicos distintos, pero de textura y apariencia oleosa, de ahí su nombre; al ser destilados aromáticos, antiguamente creíamos que eran algo así como la «esencia» de la planta y de ahí el adjetivo). Estos frutos se han consumido con parquedad, como si de una especia se tratara, y presentan efectos contra varios parásitos, como los causantes de la tripanosomiasis.

Azufaifo

(*Ziziphus jujuba*)

RHAMNACEAE



LOS (ESCASOS) AZUFAIFOS DOMESTICADOS

que aún perviven en nuestros huertos vinieron del Lejano Oriente, pero estos arbolitos de hasta 10 m de altura no son los únicos habitantes del género

Ziziphus

, que cuenta con unas ochenta especies repartidas por los trópicos del mundo entero. Una de ellas crece silvestre en la península Ibérica: se trata del arto (

Z. lotus

), un arbusto caducifolio de ramas zigzagueantes, con las aristas bien defendidas por una espina y una pequeña hoja ovada con tres nervios bien marcados. De las axilas foliares despuntan en primavera unas florecillas verdosas que al llegar el otoño se convertirán en unos pequeños frutos de color pardo rojizo llamados

artinas

.

Los azufaifos cultivados, en cambio, parecen la versión aumentada y dulcificada del arto: más altos, de frutos más grandes y (a menudo) con menos espinas. Es probable que llegasen desde China con la dominación árabe, pero otra posibilidad es que lo hiciesen en tiempos romanos; de hecho, la palabra

ziziphus

aparece en latín, incluso como

zizyphon

en textos griegos antiguos. Ahora bien, no está claro que con ella se designase al azufaifo oriental y no al arto, o incluso a un tercer hermano

Ziziphus

que vive en las costas del Mediterráneo levantino y meridional: la espina de Cristo,

Z. spinachristi

, cuyo nombre indica su candidatura a ser la corona de espinas que ciñó la frente de Jesús en su Pasión.

¿Dónde los encontrarás?

El arto silvestre está presente en el sureste peninsular (Almería, Murcia, Alicante); el azufaifo se halla (más o menos raramente) en cultivo sobre todo en la franja oriental de la Península, algunas provincias andaluzas y del norte, así como en Baleares.

¿Para qué los hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL • CONSTRUCCIÓN • MELÍFERO

En nuestras tierras, la parte más apreciada de los azufaifos han sido sus frutos, las azufaifas (o azofeifas). Al madurar se vuelven marrones y se agusanan con facilidad, así que suelen recogerse cuando aún están un poco verdes y crujientes, para evitar colonizaciones indeseadas. Pueden consumirse frescas, secas o bien en forma de mermeladas, jarabes o incluso fermentadas.

Las azufaifas son ricas en azúcares, mucílagos, ácidos orgánicos varios, flavonoides y vitamina C. En el Mediterráneo no tenemos más que un puñado de cultivares distintos, pero en China el número asciende a más de setecientos, con perfiles de sabor y propiedades ligeramente distintos.

Allá donde la medicina popular occidental únicamente emplea las azufaifas, tomadas sobre todo como antiinflamatorio bucofaríngeo (por ejemplo, en gargarismos) o para problemas de tos, la medicina tradicional china ha valorado todas las partes de la planta, desde las hojas hasta las semillas. Además, el consumo diario de azufaifas se consideraba beneficioso para calmar la mente, dormir mejor y vivir más años.

Efectivamente: la medicina moderna ha confirmado los efectos sedantes del azufaifo; aparte de ello, ayuda a las funciones del hígado (es hepatoprotector), refuerza nuestro sistema inmunitario y tiene también actividad antiinflamatoria y antioxidante. En resumen, una pequeña maravilla.

La madera de

Ziziphus

se ha empleado como combustible (en el caso del arto, muy apreciada por su poder calorífico en la Península), así como para construir desde embarcaciones hasta instrumentos musicales. Y, siendo un arbusto aguerrido como pocos, el arto se ha plantado como seto vivo en las regiones españolas donde se cría, con el beneficio añadido de que las artinas sirven de alimento para animales como las cabras.

Son, además, plantas melíferas: la miel de

Ziziphus

se produce desde el Magreb hasta China, donde es una de las mieles florales más apreciadas.

¿Cómo los hemos imaginado?

En las lenguas romances existen algunas expresiones relacionadas con la felicidad protagonizadas por esta planta, como el catalán

estar més content que un gínjol

o el italiano

andare in brodo di giuggiole

(que se traduce como «no caber en sí de alegría»; parece haberse dado una sustitución lingüística a partir de la expresión original, referida a un caldo de castañas, pero aun así...).

En China, en cambio, las azufaifas se empleaban como ofrendas ceremoniales ya en tiempos de la dinastía Tang (618-907) gracias a su color rojizo, que allí se considera auspicioso. Además, y dado que el término para designarlas (

zaozi

) suena exactamente igual que las palabras para referirse a un «hijo temprano» —es decir, son homófonos—, las azufaifas son uno de los frutos que se esparcen sobre el lecho matrimonial de los recién casados.

En Oriente Medio, y pese a no tener la excusa de los homófonos, los frutos del

Z. spina-christi

también se han considerado beneficiosos para el embarazo, entre otras muchas cosas. Se dice que, si hay un árbol sagrado en Oriente Medio, se trata de éste. Además de citarse en el Corán, existen leyendas que hablan de

Ziziphus

que sangran y gimen al cortarlos y cuya tala conllevará la muerte de quien ose perpetrar un crimen tan horrendo. Se cree que los santos sienten especial atracción por estos árboles, algunos de los cuales se convierten en su morada espiritual tras la muerte o bien quedan «contagiados» de su santidad.

Secretos y curiosidades

En Latinoamérica existen otras especies hermanas, como el coróngodo (

Z. amole

) o el mistol (

Z. mistol

), algunas de las cuales también tienen usos medicinales importantes (por ejemplo, la corteza del coróngodo se emplea para tratar heridas). Los integrantes del género

Ziziphus

suelen ser muy resistentes a la sequía y capaces de desarrollar sistemas radiculares profundos que, en algunos casos, les permiten sobrevivir y rebrotar tras desastres naturales como los incendios.

Borraja

(*Borago officinalis*)

BORAGINACEAE



AUNQUE PUEDES TROPEZARTE CON LA BORRAJA

en campos y pastizales de prácticamente toda Europa, también puedes encontrar a esta hierba anual en huertos, cultivada desde tiempos antiguos.

Los tallos de borraja, que pueden alcanzar los 70 cm de altura, están salpicados de hojas alternas enteras; cuando llega la primavera, de las axilas foliares brotan unas inflorescencias laxas cuajadas de flores de un vistoso color azul, si bien pueden hallarse también formas rosáceas o blancas. Toda la planta está cubierta por un denso tomento (una capa de pelos generalmente cortos, densamente dispuestos y ramificados o enmarañados) de pelos hispídos (es decir, duros o rígidos), a excepción de las flores en forma de estrella, cuyo cabillo a menudo se curva hacia el suelo y les da un aspecto cabizbajo. Tras la fecundación se convierten en frutos secos divididos en cuatro paquetitos ovoides y duros.

Pese a considerarse oriunda del Mediterráneo, no está claro de dónde sacó la borraja el nombre, que algunos consideran de origen árabe (

abu 'araq

, algo así como «padre del sudor»). Otros, en cambio, lo reconducen a una deformación del latín

cor

(«corazón») y

ago

(«llevo»), por sus supuestas habilidades para alegrar el corazón y subir los ánimos.

¿Dónde la encontrarás?

Está presente en todas las comunidades españolas, aunque es más rara encontrarla en el norte de Castilla y León y en el centro peninsular.

¿Para qué la hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL • MELÍFERA (MENOR)

Ampliamente apreciada como verdura en toda la península Ibérica (sobre todo en el norte) y fuera de ella, las hojas y tallos de borraja se han consumido hervidos, fritos o incluso crudos, siempre que los pelos lo permitan. Las flores lampiñas, en cambio, se incluyen en las ensaladas como toque de color.

En general se comen las hojas tiernas, ya sea enteras o únicamente el limbo foliar. En España es típico consumirlas hervidas con patatas, en tortilla o rebozadas, por ejemplo, en los dulces llamados

crespillos

o

crispells

, que solían prepararse en determinadas fechas de primavera, como Semana Santa o el día de la Encarnación en Cataluña.

En Italia, en cambio, también se consumen como relleno de pasta fresca y tortas saladas, o crudas, tanto picadas y mezcladas con yogur como con quesos cremosos.

El caldo de borrajas, a medio camino entre lo alimenticio y lo medicinal, se ha empleado popularmente como depurativo.

En tierras ibéricas hemos atribuido a la borraja propiedades varias, tanto en su uso interno como externo. Su jugo se ha empleado para problemas del sistema urinario, así como por sus efectos sudoríferos (recordemos su nombre árabe, que ya nos hablaba de ello). Ambos empleos cruzaron el Atlántico con la planta y se establecieron con éxito en el Nuevo Mundo: hoy en día la borraja es una medicina vegetal empleada en amplias zonas de Latinoamérica, desde México hasta Bolivia.

Como uso externo, destaca su empleo en forma de cataplasma, aplicada para bajar inflamaciones, o para curar granos o forúnculos en la Comunidad Valenciana o Andalucía.

De sus frutos se extrae el valioso aceite de borraja, rico en ácidos grasos esenciales (moléculas vitales para nuestro cuerpo que debemos procurarnos a través de la dieta), especialmente el ácido gamma-linoleico (uno de los famosos omega-6).

¿Cómo la hemos imaginado?

La asociación de la borraja con las dolencias del corazón es antigua, como lo atestigua el dicho

Ego borago, gaudia semper ago

(«soy la borraja, la alegría siempre traigo»), en uso al menos desde tiempos medievales. Se la creía capaz de alejar la melancolía y levantar el ánimo, y había quien la tenía por ingrediente secreto del

nepenthes

homérico, bebida que traía consigo el olvido (de las penas).

Si a ello unimos la bella estampa de sus flores y quizás sobre todo su color, la borraja se convirtió en flor simbólica cristiana durante el medioevo: cuando, a partir de los siglos XI y XII, empieza a dominar el

azul como color asociado a la Virgen, se decide la fortuna de plantas cuyas flores poseen tales tonalidades. Podemos encontrarlas, por ejemplo, decorando los vestidos de Cristo y de la Virgen, así como las borduras en varios libros de horas antiguos.

Curiosamente, y aun siendo muy empleada a nivel popular, el agua de borrajas está lingüísticamente unida a las cosas poco importantes, como en la expresión

quedar en agua de borrajas

, es decir, en poca cosa.

Secretos y curiosidades

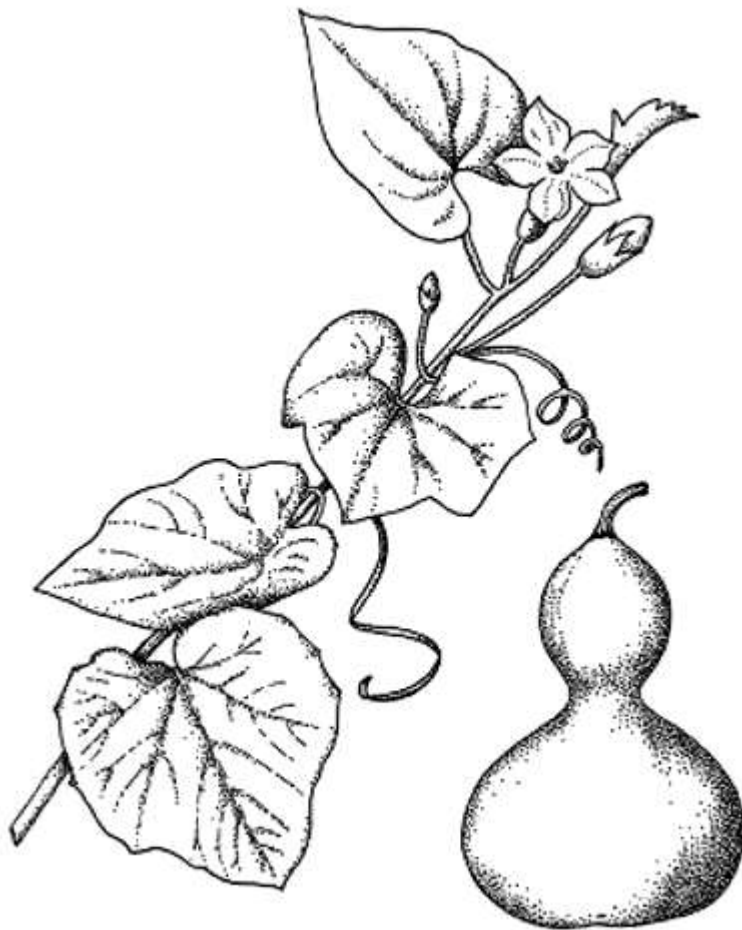
Pese a su extendidísimo uso como verdura en toda la cuenca mediterránea, la borraja contiene alcaloides pirrolizidínicos, un grupo de sustancias capaces de causar daños hepáticos más bien serios. Se han analizado los efectos del consumo de otras boragináceas con estos compuestos, como la consuelda, pero no parecen existir estudios que correlacionen el consumo de borraja con problemas de salud en alguna población humana (cabe la posibilidad hipotética de que el contexto dietético module, de algún modo, la absorción de estos alcaloides en el caso de la borraja).

Sin embargo, las autoridades competentes aconsejan extrema cautela al consumir alimentos que contengan estos compuestos.

Calabaza de agua

(*Lagenaria siceraria*)

CUCURBITACEAE



DURANTE MILENIOS, ESTA HIERBA TREPADORA

fue la única portadora del nombre

calabaza

en tierras españolas; tras la llegada de sus primas americanas (del género

Cucurbita

), terminó cediéndoles el nombre y quedó relegada a un segundo plano. Ya no es

calabaza

a secas, sino en todo caso

calabaza de agua, calabaza vinatera, calabaza de beber, calabaza de peregrino

o bien

tecomate

. Este último término es de origen americano, un detalle que revela algo sorprendente sobre esta planta: hace milenios que crece a ambos lados del Atlántico; de hecho, las calabazas de agua se extendieron desde su cuna africana hasta conquistar tierras en todos los continentes del mundo, a veces llegando por sus propios medios, otras dispersadas por poblaciones humanas.

En regiones tropicales esta planta anual alcanza tamaños de hasta 10 m; entre las grandes hojas aparecen flores blancas unisexuales acampanadas que, si resultan fecundadas por algún insecto, se convertirán en un fruto fascinante.

Fascinante, en primer lugar, por su amplia variación en tamaños y formas: desde 10 cm hasta 2 m de longitud, una calabaza grande fresca puede llegar a pesar más de 50 kg. Tampoco tienen el mismo aspecto: las hay alargadas y achatadas, torcidas o derechas, en forma de porra o de disco, redondeadas o con una cintura en el centro que le da al fruto un aspecto de guitarra hinchada.

En su juventud los frutos son verdes, ocasionalmente moteados, y a medida que se secan su tonalidad vira hacia colores amarillentos o parduscos. Una vez seca, la cáscara se vuelve notablemente resistente a la podredumbre, aun expuesta al agua, una característica que permite la dispersión del fruto por mar, que las corrientes transportan a largas distancias.

Su nombre científico nos da pistas sobre los usos que hemos dado a sus frutos:

lagenaria

proviene de las palabras latina y griega para referirse a una botella (

lagenos, lagena

) y

siceraria

remite al latín

sīcera

, raíz de donde proviene nuestra palabra

sidra

y que se usaba para hablar de bebidas embriagantes. Sin embargo, no todas sus denominaciones hacen referencia a sus frutos: el término japonés para describirlas es

yuogao

, que significa «flor de luna» (literalmente, «rostro nocturno»), pues sus flores blancas suelen abrirse de noche.

¿Dónde la encontrarás?

Las calabazas vinateras no se hallan fuera de cultivo; su uso estuvo antaño extendido por todas las regiones ibéricas.

¿Para qué la hemos empleado?

• ELABORACIÓN DE INSTRUMENTOS VARIOS • COMESTIBLE •
MEDICINAL

La calabaza vinatera ha sido el más amable y versátil de nuestros utensilios, empleada para contener un sinfín de materias, ya fuesen líquidos, sólidos o sencillamente el aire. Fueron nuestras primeras cantimploras, los primeros «toneles» donde conservar agua o vino, los primeros tarros de miel y los primeros cuencos, y cumplieron estas discretas funciones sin apenas competencia durante milenios, hasta el punto de mantenerse su uso en muchas regiones hasta la reciente llegada de los plásticos.

Al igual que en otros lugares, en España se emplearon sobre todo como recipientes para guardar agua, así como vino o vinagre; tenemos constancia de que, en Extremadura, las más grandes se reservaban al agua y las más chicas, al vinagre o al vino, forradas con piel por dentro. En su función como cantimplora las vemos colgando del cinto o del bordón de peregrino que camina hacia Compostela y aparece en las muchas representaciones de Santiago peregrino. De igual modo, podían

servir como contenedores de semillas, que se llevaban al cuello cuando tocaba sembrar.

Sin embargo, estos usos no son más que una ínfima parte de todos los que la humanidad le ha encontrado a

Lagenaria

. Sus caprichosas formas las han vuelto ideales para convertirse en cucharas y cucharones, cuencos y boles, instrumentos musicales, pipas o máscaras; han funcionado como flotadores de redes de pesca —o de personas que no saben nadar—, como prendas de ropa en regiones cálidas como Nueva Guinea (donde algunos cultivares funcionan como vainas de pene) o como instrumentos de navegación en la Polinesia. Actualmente también se usan para elaborar objetos artesanales, desde lámparas hasta elementos decorativos varios.

En las Américas destaca su uso como recipiente para preparar y tomar la hierba mate (y, precisamente, es

mate

el nombre dado a la calabaza de agua) o bien para contener líquidos como el chocolate (los frutos secos de la bignoniácea

Crescentia cujete

también se emplean de forma parecida).

Aunque existen varios métodos para curar una calabaza, el más sencillo consiste en dejarla secar al abrigo de la luz solar, en un lugar bien ventilado, tras haberla desinfectado con jabón. En caso de que aparezcan mohos, puede limpiarse de nuevo (a no ser que la cantidad de moho sea tal que convenga tirarla directamente). Cierto es que no todas las variedades poseen cáscaras igualmente gruesas y resistentes, algo que puede condicionar sus usos.

Otra característica variable entre los distintos tipos de calabazas de beber es la cantidad de sustancias amargas que contienen: mientras que las hay de sabor amargo y niveles más bien elevados de sustancias como las cucurbitacinas, hay otras que son más dulces. Las primeras son tóxicas y, si se ingieren en forma de verdura o de zumo, pueden causar serios problemas de salud. En España, las variedades tradicionales debían de ser amargas, a juzgar por los refranes que denostan su consumo («La calabaza jamás será hogaza»).

Sin embargo, las calabazas dulces son perfectamente comestibles y, de hecho, son muy populares como verdura en lugares como la India o África; también lo fueron en zonas como Italia, pero hoy este uso está prácticamente extinto. En este caso, se consumen cuando los frutos están verdes y se preparan de forma parecida a los calabacines; de

hecho, hay quien dice que el sabor es muy parecido. También los brotes tiernos, las hojas y las flores pueden comerse, siempre si son de variedades no amargas.

¿Cómo la hemos imaginado?

Las calabazas de beber ocupan un lugar único entre todas las plantas que han dado forma a nuestra cultura; revisten una notable importancia simbólica en lugares tan alejados como Mesoamérica y China, Nueva Zelanda y Japón. Y es que, quizás por el uso que les hemos dado, las calabazas de peregrino se han convertido fácilmente en el símbolo de lo que contienen: el agua.

En China se considera un emblema taoísta de la magia y la pureza, además de un amuleto que ahuyenta las malas influencias; aparece como símbolo de uno de los Ocho Inmortales, al igual que se representa colgada del cayado del dios de la longevidad; quizás por eso (y porque las medicinas líquidas a menudo venían «empaquetadas» en calabazas de beber), las enseñas de las droguerías solían tener forma de jícara.

Entre ciertas poblaciones indígenas de la India, las calabazas de beber tienen un estatus prácticamente sagrado, con un papel central en ceremonias como las matrimoniales, que no pueden celebrarse en ausencia de

L. siceraria

.

Por otro lado, en Mesoamérica estas calabazas servían como implementos rituales, por ejemplo para guardar tabaco en polvo (

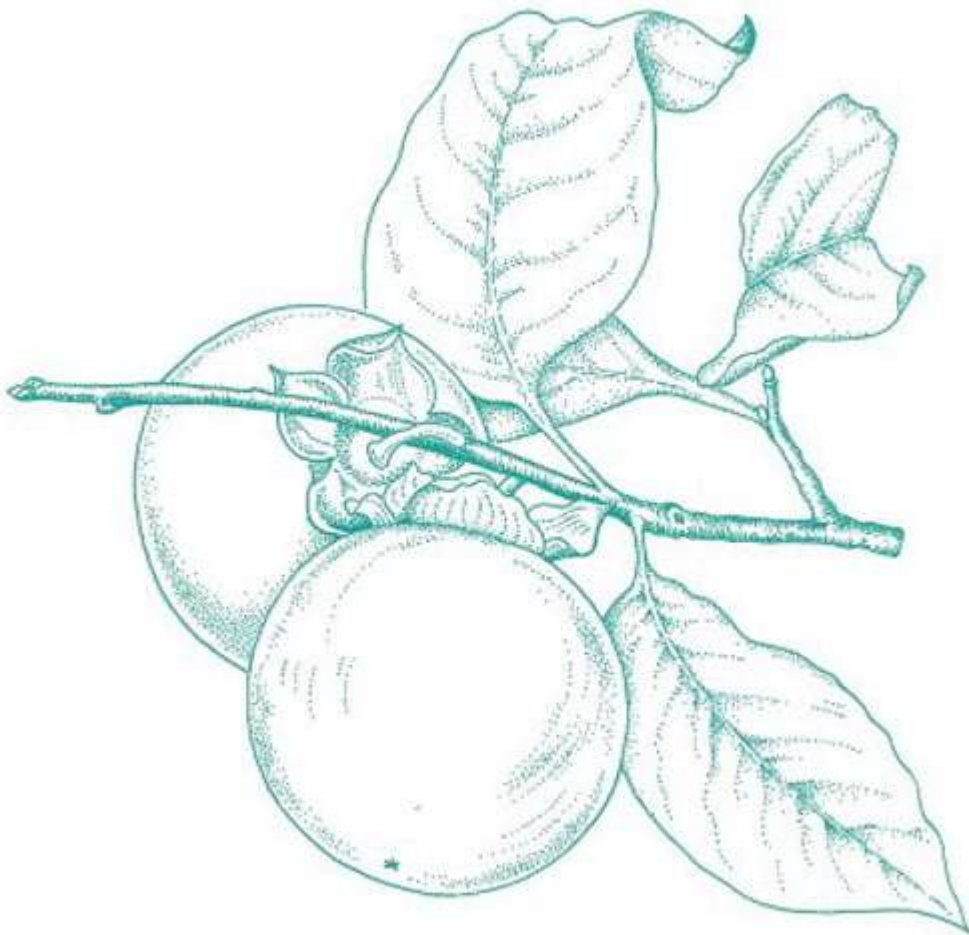
yeitecómatl

) en el caso de los sacerdotes mexicas; también los sacerdotes mayas y tarascos de más alto nivel empleaban estos recipientes.

Caqui

(*Diospyros kaki*)

EBENACEAE



ESTE ÁRBOL DE HOJA CADUCA

pertenece a un género distinguido de árboles, los

Diospyros

, cuyos integrantes —alrededor de setecientos— habitan en todos los continentes del mundo, salvo Europa. Algunos de ellos son

especialmente famosos por su duramen (la madera interior del tronco) negro y denso, conocido como

ébano

(término que se aplica en general a la madera oscura de distintos árboles, no todos pertenecientes al género

Diospyros

).

Su nombre común (y parte del científico) proviene del japonés

kaki

, lo que apunta al país donde los europeos se tropezaron por primera vez con este árbol de clima templado; sin embargo, el caqui también es inmigrante en Japón, pues es oriundo de China, donde se cultiva desde al menos el siglo V a. C.

Se trata de un árbol de talla mediana, hojas enteras de un verde brillante y flores pequeñas, amarillentas y poco vistosas, que sin embargo se convierten en grandes bayas rojo-anaranjadas de maduración otoñal antes de que sus hojas empiecen a enrojecer.

El caqui se instaló en los huertos mediterráneos entre los siglos XVII-XIX gracias a sus frutos, pero no importamos prácticamente ninguno de sus empleos tradicionales en Oriente, ni tampoco las más de doscientas variedades que se cultivan en China, Japón y Corea.

¿Dónde lo encontrarás?

No existe fuera de cultivo y, en la mayoría de las ocasiones, se trata de árboles solos en huertos aislados, sobre todo en el litoral mediterráneo y Andalucía.

¿Para qué lo hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL • CONSTRUCCIÓN • HERRAMIENTAS

Para un paladar exigente capaz de apreciar su sabor, un caqui maduro es un manjar delicioso, de pulpa naranja más bien blanda y dulce. Sin embargo, la mayoría de los niños con los que me encuentro no han probado nunca esta fruta, que identifican como «un tomate» (del árbol, ni hablemos). Algunos lo conocen, pero bajo el anglicismo

persimmon

. Ello no resultaría sorprendente si estuviesen en Asturias o Galicia, donde el cultivo de los caquis es raro, pero, en el Mediterráneo,

D. kaki

forma parte de los frutales de huerto antiguo que, en algunas regiones, se están olvidando (o sustituyendo con variedades tan importadas como la misma palabra

persimmon

). Y, teniendo en cuenta la gran riqueza etnobotánica de estos árboles fuera de España, ¿por qué no deberíamos enriquecer nuestra relación con ellos a partir de los conocimientos que atesoran otras culturas?

En la huerta tradicional los caquis se comen al natural, pero en Oriente se secan (por ejemplo, en Japón, donde se consume mucho el caqui deshidratado) o bien se emplean para elaborar vinagre, incluso «vino». Curiosamente, se dice que el caqui es capaz de alterar y disminuir el ritmo de absorción y metabolización del alcohol en el organismo, por lo que ayuda a reducir los síntomas de la resaca.

Los caquis verdes son tan apreciados como los maduros, mas no precisamente para comer, pues acumulan grandes cantidades de taninos, unos compuestos astringentes que los hacen incomibles, pero utilísimos para tratar todo tipo de objetos, por ejemplo, de papel: bolsas, sombreros, abanicos, paraguas y sombrillas se han impermeabilizado durante siglos con el jugo de caquis verdes.

En Oriente también han empleado el caqui por sus propiedades medicinales, tanto del fruto como de las hojas: éstas forman parte de la

materia medica

tradicional china desde hace siglos y se emplean para problemas cardiovasculares. Los estudios más recientes muestran que las hojas son ricas en flavonoides y tienen propiedades antioxidantes. En China, Corea y Japón la infusión de hojas de caqui es una tisana popular que se prepara a partir de hojas secas con agua caliente (pero no hirviendo). Para culturas que valoran la tez clara, además, el caqui se propone como un agente antiarrugas que, encima, es capaz de blanquear la piel de forma natural.

Su madera, si bien no ha sido la parte que más hemos valorado de este árbol, se considera hermosa y de excelente calidad —como buen

Diospyros

que es— para elaborar herramientas pequeñas, así como trabajos de taracea; de hecho, en Baleares se registra el uso esporádico de la madera de caqui como material para instrumentos musicales.

Todo ello sin olvidar su aspecto estético; en el siglo IX, el caqui se describe como un árbol con siete virtudes, entre ellas «es longevo», «arroja sombra», «su follaje otoñal es bello» y «se puede practicar caligrafía en sus hojas caídas», mientras que los frutos no aparecen por ninguna parte.

¿Cómo lo hemos imaginado?

La carrera metafórica de los caquis en Occidente es insignificante si la comparamos con el rico corpus de simbología y tradiciones que han acumulado estos árboles en Oriente. En China, por ejemplo, donde el rojo es un color de buen augurio, los caquis se consideraban árboles que traían suerte, sobre todo en los negocios. Por su supuesta capacidad para ahuyentar malos espíritus, la madera de caqui también se empleaba en la elaboración de amuletos.

Esta asociación positiva del caqui viajó a Japón, donde se dice que si plantas un árbol de caqui en tu jardín, te volverás rico (ya aviso que la cosa no funciona) o que si tenías un abanico de papel tratado con jugo de caquis verdes, serías capaz de «ahuyentar al dios de la pobreza» (esto no lo he probado, pero albergo serias dudas al respecto sobre su efectividad).

Chirivía

(*Pastinaca sativa*)

UMBELLIFERAE



DE FORTUNA ALICAÍDA Y OLVIDADA FAMA

en los últimos siglos, la chirivía antaño compartió el nombre latino

pastinaca

con una pariente suya con más suerte, la zanahoria (de nombre científico hoy

Daucus carota

). Ello ya nos indica qué parte de la chirivía nos ha parecido más interesante a lo largo de los siglos: su raíz carnosa, pálida y gruesa, que recuerda a una zanahoria.

La chirivía es una planta bianual de frondosas hojas verdes, divididas en segmentos (entre 5 y 11). Tras sacar tallos de hasta 2 m, angulosos y con surcos profundos, despuntan sus umbelas compuestas, con entre cinco y veinte radios que a su vez se ramifican en umbélulas de pequeñas flores amarillo-verdosas; una vez fecundadas éstas, se convertirán en frutos secos. Hoy en día suele crecer en herbazales y suelos húmedos, cerca de las huertas que otrora llamase hogar.

¿Dónde la encontrarás?

Vive dispersa en gran parte de la península Ibérica, salvo las regiones más al oeste, como Extremadura o las provincias occidentales andaluzas, donde es más rara o está ausente.

¿Para qué la hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL (MENOR)

La dulce raíz fusiforme de chirivía, que hoy se vende como hortaliza de caldo en algunos mercados, se ha cultivado sobre todo por su empleo como alimento, ya fuese destinado a humanos o al ganado, al igual que le ha sucedido a otras plantas de órganos subterráneos comestibles como las zanahorias o incluso las patatas.

Pese a que en tierras españolas no parece haber sido nunca un manjar especialmente popular, en regiones más septentrionales sí se la apreciaba y se consumía en puré, asada, hervida, frita a rodajas o en forma de buñuelos, en sirope, convertida en mermeladas, etc. En la Italia del Renacimiento, las chirivías estaban asociadas al periodo de Cuaresma y se empleaban como sustituto del pescado, si bien se les atribuía el problema (o la virtud, según se mire) de mover, y no poco, «las llamas de Venus».

Además de acumular reservas en forma de almidón, la chirivía también las conserva como azúcar, lo que le otorga un sabor dulzón y la convierte en una buena candidata para elaborar bebidas fermentadas, desde cervezas de raíz (en Irlanda) hasta vinos (en el Reino Unido y América). Cuando el azúcar no abundaba tanto como ahora, en regiones europeas se elaboraba un sirope dulce a base de chirivía para endulzar la comida. Aún más interesante resulta el detalle de que los niveles de azúcar aumentan con la exposición de la raíz al frío, ya sea en el huerto o en la despensa.

Se ha descrito a la pobre chirivía como la Cenicienta de las hortalizas de raíz, ignorada e incluso rechazada; ya en los siglos pasados había quien la miraba con suspicacia, quizás por su sabor (que no agrada a todos los paladares) o quizás porque puede confundirse con la raíz de otras umbelíferas peligrosas, como la cicuta. De hecho, en Inglaterra existía la creencia de que «las chirivías viejas causan delirio y hasta locura».

Secretos y curiosidades

Las partes aéreas de la chirivía, en especial sus semillas, contienen furanocumarinas, compuestos que resultan tóxicos o repelentes efectivos contra los insectos. Sin embargo, tienen también efectos fotosensibilizantes y pueden ocasionar problemas dermatológicos por el contacto repetido con ellas, al igual que sucede con otras plantas como la ruda. Estos problemas de fotosensibilidad se registran muy frecuentemente con una hermana de la chirivía,

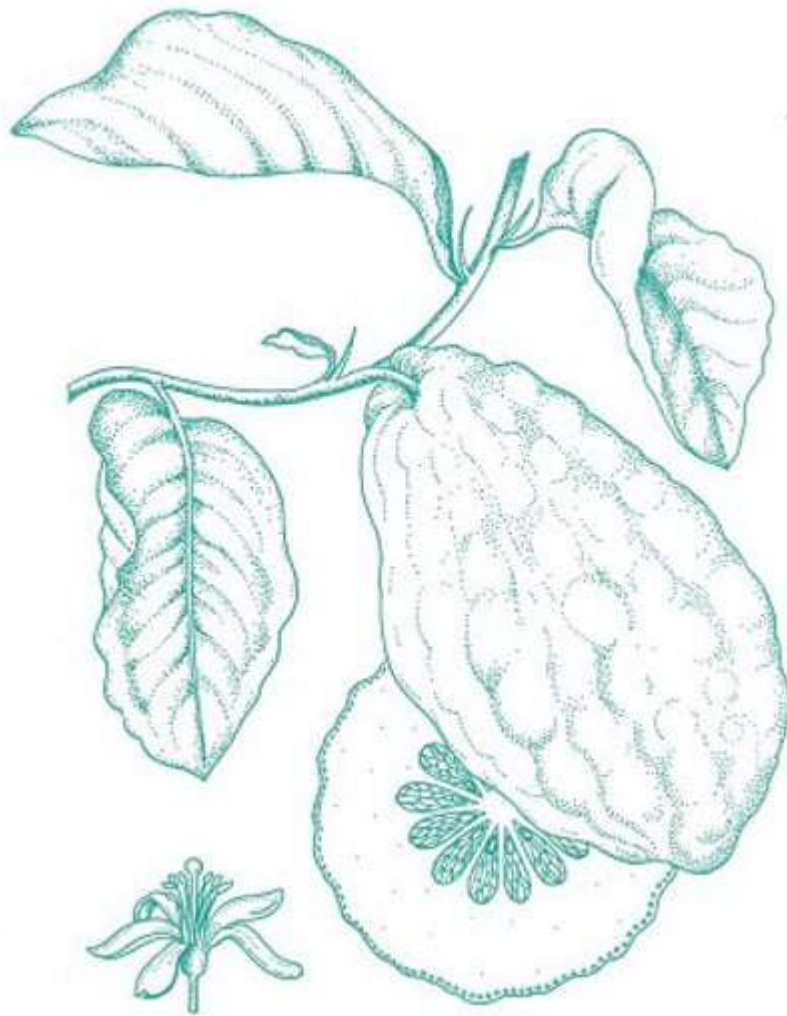
Pastinaca lucida

, endémica de Baleares.

Cidro

(*Citrus medica*)

RUTACEAE



EN OCASIONES, LOS PADRES ENGENDRAN

una prole cuya popularidad supera con tantas creces la suya propia que los hijos llegan a eclipsarlos por completo; tal ha sido el destino del cidro, habitante de las sombras del olvido.

Este arbolito de baja estatura (hasta 5 m de altura) y perfumados frutos es el padre de cítricos tan bienamados como los limones o las limas,

especies que son fruto —y nunca mejor dicho— de hibridaciones, un fenómeno extremadamente común entre los

Citrus

.

Oriundo del área que se extiende entre los Himalayas y la península Indochina, hace milenios que el cidro empezó su doble periplo: uno más corto hacia el norte, hasta llegar a China; y otro más largo hacia el oeste, para aposentarse en el Mediterráneo, como pionero de su género y el único cítrico conocido en tiempos antiguos. El primer nombre que le dieron griegos y romanos fue

manzana de Media

y, de ahí, su epíteto específico,

medica

, que no es una referencia a su empleo medicinal, sino al origen geográfico que —incorrectamente— le suponían antaño. Con el paso de los siglos (y, quizás, la mejora en las técnicas hortícolas que permitió su cultivo) las cidras empezaron a llamarse

citrión

o

citrus

, de donde proviene el nombre de todo el género.

Comúnmente armados con espinas, estos árboles perennifolios de floración en oleadas (invierno, primavera, verano) son los cítricos más sensibles a los extremos de temperatura, pues no aguantan bien ni las heladas ni tampoco los calores extremos. Tanto sus hojas como sus flores, blancas o rosadas en su madurez, desprenden un agradable aroma que recuerda al limón, algo que no es de extrañar si recordamos su estrecho parentesco.

Sin embargo, la parte más sorprendente y maravillosa de los cidros son sus frutos; éstos, amarillos en su madurez, adoptan formas piriformes o globosas según las variedades y su peso oscila entre los 100 g y los 1.500 g, con casos extremos de cidras que llegan a pesar hasta 5 kg. Su piel, generalmente rugosa, oculta una estructura curiosa en su interior: al cortar una cidra por la mitad, observarás las mismas partes que esperarías encontrar en un limón, pero con las proporciones drásticamente alteradas: mientras que el núcleo interior de pulpa jugosa es ínfimo, el albedo blanco ocupa la mayor parte del fruto. De hecho, en variedades como la 'mano de Buda', en que el fruto se ha «dividido» de

manera natural en un manojo de largos dedos, el interior ha desaparecido por completo y, con ello, ha perdido la capacidad de producir semillas y reproducirse autónomamente: entre él y la extinción yace sólo el deseo humano.

¿Dónde lo encontrarás?

No se encuentra fuera de cultivo; en algunas zonas de España están realizándose esfuerzos por recuperarlo (por ejemplo, en la Comunidad Valenciana).

¿Para qué lo hemos empleado?

• AROMÁTICO • COMESTIBLE • MEDICINAL

Las esencias volátiles de los cítricos suelen vivir en la piel de sus frutos, y así sucede con las cidras, conocidas desde Oriente hasta Occidente como excelentes ambientadores: en China se han empleado para perfumar habitaciones, fuentes persas nos la presentan como una fruta fragante de reconfortante aroma e incluso los griegos antiguos comentan que se colocaba entre la ropa para perfumarla.

En los siglos posteriores aprendimos a extraer su esencia, que la perfumería francesa llama

cédrat

y que aún hoy se emplea en la industria de los aromas.

El sentido del olfato está íntimamente conectado con el gusto y, por ello, no es raro que las cidras también se empleasen con finalidades gastronómicas. Sin embargo, cuando llegan al Mediterráneo se consideran incomibles, algo que tiene sentido si pensamos en su diminuta pulpa, que además suele ser muy ácida. No será hasta más adelante que triunfará su empleo como fruta perfecta para confitar, que dará lugar al diacitrón,

diacitron

o

citronat

, elaborado con la cidra inmadura, de color verde.

El diacitrón será muy amado y empleado durante todo el medioevo y figura entre los artículos de lujo que los reyes y nobles emplearán para agasajar a sus invitados. Tanto los Reyes Católicos como el Arcipreste de Hita o el caballero Tirant lo Blanc se deleitarán con dulces de cidra

confitada. A su sabor se le sumaban las propiedades medicinales que se le atribuyen y que lo convirtieron en un habitante frecuente de boticas bajo forma de jarabe (simple o compuesto), semillas o cortezas confitadas.

Hoy en día el uso de la cidra confitada pervive en dulces tradicionales como los roscones de Reyes, pero raramente es diacitrón lo que adorna los dulces: en ellos la cidra ha sido suplantada, en todo excepto en el nombre, por ciertas especies de calabaza (por ejemplo,

Cucurbita ficifolia

).

Existen otros usos menores, como el preparado de bebidas alcohólicas a base de frutos (

cedratine, cedrata

) o de hojas y frutos (

kitron

, en Grecia); el jarabe de

poncem

también figuraba como ingrediente en la receta de algunas ratafías catalanas en el siglo XIX.

Además de su uso aromático y gastronómico, se reconocen extensas propiedades medicinales a la cidra. Se han utilizado, por ejemplo, como repelentes de insectos (de ahí que su empleo para perfumar la ropa tuviese un doble efecto práctico) y por las cualidades antisépticas y antibióticas de su aceite esencial. Éste es rico en limoneno (aproximadamente un 50 %), un compuesto que parece tener propiedades anticancerígenas.

Se encuentran en estudio sus efectos antiinflamatorios, su capacidad para mejorar la secreción de insulina y el funcionamiento del sistema digestivo, así como para disminuir la intensidad de los ataques de migraña.

¿Cómo lo hemos imaginado?

La cidra es uno de los pocos frutos con asociaciones religiosas más o menos fuertes surgidas en dos lugares y comunidades muy distintas.

En un caso se trata del budismo en China, donde se asocia concretamente a una variedad o cultivar concreto: el cidro 'mano de Buda', cuyo nombre ya lo dice todo. Se considera una fruta que atrae a

la suerte, además de ser un símbolo de riqueza y larga vida. En ocasiones se colocaba esta variedad en la mesa de los estudiosos, pues se decía que su perfume ayudaba a la concentración y a la claridad de pensamiento.

En la otra punta del continente, en cambio, la cidra se convirtió en uno de los cuatro frutos que la tradición hebrea considera necesarios para celebrar el

Sukkot

o fiesta de los Tabernáculos: junto con las palmas, el

arrayán

y el

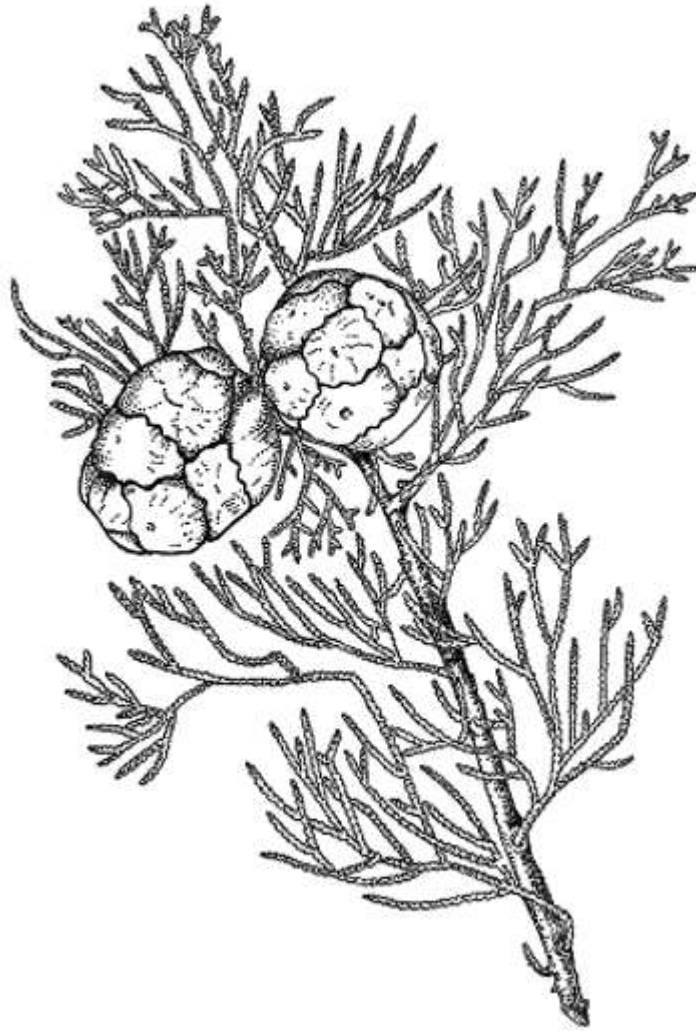
sauce

, la cidra es un elemento imprescindible para la correcta celebración de esta festividad. Las comunidades de hebreos practicantes gastan cantidades nada despreciables para procurarse una cidra lo más pura posible, con precios que pueden variar entre los cinco y los cien dólares por pieza. Las exigencias rituales influyen en cómo cultivar y cuidar de un huerto de cidros, pues las cidras sin mácula se cotizan mejor. Son muchas las llamadas pero pocas las elegidas (sólo una de cada diez), incluso en aquellas plantaciones dedicadas a servir el mercado religioso.

Ciprés

(*Cupressus sempervirens*)

CUPRESSACEAE



MUCHAS VECES ME HE ENCONTRADO

con niños que, al ver un hilar de altos cipreses junto al camino, me han preguntado si estos centinelas arbóreos son pinos, lo que demuestra que han visto pocos cipreses y pinos en sus vidas...

Las oportunidades no faltan, pues en tierras ibéricas crece el ciprés común,

Cupressus sempervirens

, cuyo nombre ya nos indica que es de follaje perenne y de larga vida:

sempervirens

. Este ciprés llegó a nuestras costas en la antigüedad clásica a bordo de naves que venían del otro lado del Mediterráneo. Sus tripulantes quisieron traer a estos longevas y hermosos árboles en sus bolsillos, en forma de semilla, para así sembrar plantas y colonias a la vez.

El ciprés que solemos imaginar cuando oímos este nombre, de copa prieta y esbelta como una lanza que rasga el azul del cielo, corresponde a las formas piramidales del grupo *Stricta*, cultivares surgidos y mantenidos gracias a la horticultura. Pero si viajas al Mediterráneo oriental para observar a los cipreses silvestres, verás que son de porte más desgarbado y laxo. Lo que permanece igual, en cambio, son sus hojas-escama que cubren las ramitas de color verde oscuro o sus conos reproductores, de los cuales los femeninos son los más llamativos. Al igual que los pinos o los

enebros

, los cipreses son gimnospermas, plantas sin flor que emplean otras estructuras para reproducirse: en este caso, unos conos (también llamados

estróbilos

o

piñas

) y, de ahí, que sean conocidas como

coníferas

. Cada ciprés saca conos de dos tipos, dispuestos en distintos puntos del árbol: los femeninos receptores de polen son unas piñuelas redondeadas de unos pocos centímetros de tamaño, mientras que los masculinos resultan considerablemente más pequeños y producen mucho polen. De hecho, al confiar en el viento como alcahueta para que se produzca la polinización, los cipreses deben producir enormes cantidades de polen para asegurarse una mínima posibilidad de éxito reproductor (y ello los convierte en potenciales alérgenos).

Dentro del género

Cupressus

tomado en sentido estricto viven sólo una docena de especies del Viejo Mundo, íntimamente emparentadas con un grupo que vive al otro lado del Atlántico y que durante mucho tiempo ha sido considerado también

Cupressus

. Algunos de estos parientes americanos son hoy relativamente frecuentes en parques y jardines, como la arizónica (

C. arizonica

) o el ciprés de Monterrey (

C. macrocarpa

).

¿Dónde lo encontrarás?

Ampliamente cultivado por todo el territorio español.

¿Para qué lo hemos empleado?

• MEDICINAL • CONSTRUCCIÓN • AROMÁTICO • ORNAMENTAL

Con el paso del tiempo, el elegante ciprés se ha convertido sobre todo en un árbol ornamental y fuertemente simbólico, tras perderse algunos de sus usos más valorados en tiempos pretéritos. Entre éstos destaca el enorme aprecio que se tuvo a su madera, muy resistente a la descomposición. Al igual que la mayoría de las plantas de la familia de las cupresáceas, los cipreses producen unas resinas rojizas que proporcionan a su madera su aroma característico, además de una notable resistencia a los daños de los insectos xilófagos, es decir, «comedores de madera».

Este tipo de maderas perfumadas e incorruptibles son ideales para grandes construcciones con una conexión sacra: de hecho, algunos de los portales monumentales más destacados del mundo antiguo eran cipresinos, como las puertas del templo de Artemisa en Éfeso o las puertas originales de la basílica de San Pedro. De igual modo, se tallaban estatuas de dioses en madera cipresina, así como ataúdes. En la tradición zoroástrica, el ciprés (

sarv

) se considera beneficioso para el ser humano precisamente por su leño y, en el sur de la Península, se empleaba madera de ciprés para construir las pérgolas que debían embellecer los senderos de los jardines en tiempos andalusíes.

La resina de ciprés figura como un ingrediente en perfumería desde tiempos antiguos, al igual que sus hojas y piñuelas, que se han quemado como incienso en Asiria y en el mundo grecorromano, así como en la España del siglo XVII, si hacemos caso a Cervantes cuando, en

La Galatea

, relata un funeral donde se lanza incienso y ramas de ciprés a la pira.

De las ramas destiladas de

C. sempervirens

se obtiene un aceite esencial de interesantes aplicaciones terapéuticas, conceptualmente distinto al «aceite cipresino» que se elaboraba en la antigüedad (que no es un destilado, sino un oleato de ciprés). Así pues, los cipreses poseen notables propiedades medicinales: por ejemplo, son excelentes aliados de la circulación venosa y aparecen como ingredientes en remedios para resolver problemas de varices, hemorroides (en combinación en algunas comarcas ibéricas con el

gordolobo

y otras especies), piernas cansadas o celulitis.

¿Cómo lo hemos imaginado?

Árbol liminal por excelencia, el ciprés echa raíces en el linde que separa lo natural y lo sobrenatural. Sus connotaciones en Occidente se han oscurecido con el paso de los siglos y ha quedado prácticamente relegado al papel de árbol de camposanto: así, en la poesía española de siglos pasados se dan continuas referencias a cipreses «funestos», o «trágicos», recuerdo constante de la muerte que acecha. Sin embargo, si viajamos más al este,

Cupressus

se tiñe de una luz noble y paradisiaca, más alegre.

En la Grecia homérica, los cipreses formaban parte de la flora liminal que crece en bosquetes de ninfas, junto a los

alisos

y los

chopos negros

, pero aún no poseía las fuertes connotaciones funéreas que se le pegarán más adelante (y que, en cambio, otros árboles que aparecen en la

Odisea

sí tienen, como los

olmos

o los

sauces

).

De igual modo, se dice que la madera del cetro de Zeus es de ciprés (recordemos que es un material apreciado para las estatuas de divinidades) y algún poeta de tiempos pretéritos decidió que el dios del amor Eros/Cupido cambiase la madera de sus flechas, dejando a un lado el

fresno

y adoptando el leño de ciprés.

Éste fue cargándose más y más de connotaciones funéreas con el paso de los siglos y, entre los romanos, ya encontramos plenamente desarrollada esta simbología cipresina de duelo. Se colocaba delante de las casas en señal de luto, se dibujaban imágenes de cipreses en tablillas funerarias y se imaginaba consagrado a divinidades ultraterrenas como Proserpina.

El principal mito que habla de su aparición concierne a la muerte accidental de un ciervo manso a manos de su propietario Cipariso (aunque esto varía según la versión), que cae en tan profunda aflicción que acaba convertido en un ciprés (

kyparissos

en griego; de ahí su paso al latín como

cupressus

, que termina convirtiéndose en su nombre científico).

Hay quien ha observado que tal vez las connotaciones funerarias del ciprés se deben no sólo a su forma o a su verdor perenne, sino también

al hecho de que si se corta, no vuelve a reverdecer. Esta característica aparece en refranes como el francés «la buena reputación es como el ciprés, que si lo cortas no vuelve a reverdecer».

En cambio, la idea oriental del ciprés es más luminosa, pues se trata del árbol que, según la tradición zoroástrica, había traído del Paraíso el profeta Zoroastro, quien lo plantó junto al primer templo de fuego para celebrar la conversión de un rey legendario a la nueva religión.

En la literatura persa, las connotaciones del ciprés son de nobleza y elegancia: es una metáfora poética del príncipe, del amante (la amada, por lo general, es la

rosa

); al erguirse por encima de las flores y la hierba que moran en el jardín y florecen a su sombra, simboliza la capacidad de soportar las vicisitudes de la vida, la rectitud moral y la independencia.

ACEITE PARA PIERNAS CANSADAS

Esta sencillísima y útil receta, que no debe utilizarse en menores, embarazadas, lactantes ni asmáticos, se la debo a la experta en cosmética natural y enciclopédica mujer-cereza, Patricia de la Vega, fundadora del portal digital Natural Mola Más. Tras haber asistido a alguno de sus cursos para elaborar jabones y cosmética casera, la generosidad y sabiduría de Patricia nunca dejan de sorprenderme.

El oleato de ciprés es un ingrediente cosmético y médico que no debería faltar en ningún botiquín mediterráneo, pues es sencillísimo de preparar y su contenido en aceite esencial hace de él un producto excelente para tratar hemorroides, piernas pesadas, rosácea-cuperosis, congestión venosa o linfática y la tos, pues además de actuar en la esfera circulatoria, el ciprés también es antitusivo.

Podemos utilizar su aceite esencial, pues no es caro ni complicado de encontrar, aunque siempre añadido a un aceite portador. Si tenemos acceso a los cipreses, podemos hacer un oleato con sus hojas, ricas en flavonoides y taninos, y sus piñuelas (partidas por la mitad).

Para un oleato sencillo, dejamos macerar en aceite de almendras las hojas y piñas de ciprés durante 30 días y después podremos emplearlo para nuestro aceite para piernas cansadas, junto con unos cristallitos de mentol. Mezclamos los dos ingredientes hasta que el mentol se disuelva (lo que sucederá más deprisa si el oleato está tibio) y aplicamos el aceite con un masaje ascendente.

Escorzonera

(*Scorzonera hispanica*)

ASTERACEAE



SUS FLORES SON LA PESADILLA

de cualquier amante de la botánica: un capítulo floral de diminutas flores amarillas, de aspecto bastante similar al de muchos otros miles de plantas de la misma familia (las compuestas o Asteraceae).

Estas hierbas perennes poseen una roseta de hojas basales enteras en forma de lanza y terminadas en una larga punta; cada primavera, desde el centro se yergue un tallo de hasta 70 cm en cuya cima aparecerán las cabezuelas que se abrirán en un pompón de pequeñas flores liguladas amarillas, de base pardusca y con las anteras de los estambres de color marrón. Tras la fecundación, las flores se convierten en unos frutos secos (aquenios) dotados de vilano. Sus raíces —anchas, relativamente profundas— pueden recordar a una zanahoria, negras en el exterior y blanquecinas en el interior.

El nombre del género se lo debe a un médico sevillano, Nicolás Monardes, quien descubrió al mundo la existencia de esta planta en el siglo XVI y la presentó como

yerba escuerzonera

. Monardes no se inventó el nombre, sino que es una denominación popular que parece provenir de la palabra catalana para referirse a las víboras o áspides,

escurçó

.

Hay más de cien

Scorzonera

distribuidas a lo largo y ancho de Eurasia; en las regiones ibéricas viven unas nueve especies distintas (todas ellas de flores amarillas) y son varias las que nos han hecho compañía durante siglos, si no milenios.

¿Dónde la encontrarás?

Presente en casi toda la península Ibérica y Baleares (escasea, si acaso, en la cornisa cantábrica y el oeste peninsular).

¿Para qué la hemos empleado?

- COMESTIBLE

De las escorzoneras hemos aprovechado prácticamente todo: hojas, flores y raíces. Las hojas conviene recolectarlas en primavera y pueden consumirse crudas en ensalada o bien como verdura hervida. Cuando sacan tallo y el capullo empieza a despuntar, ambos pueden recolectarse para la cazuela o la sartén. Pero si has llegado tarde y la encuentras florecida, también puedes consumir sus flores (que parecen pétalos, pero en realidad son flores pequeñas).

Sin embargo, quizás la parte más importante de la planta, cuyo uso alimenticio trascendió nuestras fronteras y llegó a ponerse de moda en Francia e Inglaterra, sea su raíz. Su sabor es dulzón debido a su contenido en inulina, polisacárido que se considera un prebiótico (es decir, una sustancia que mejora las condiciones digestivas al promover el crecimiento de la flora intestinal beneficiosa y, en ocasiones, inhibir el de patógenos).

¿Cómo la hemos imaginado?

La escorzonera fue una hierba famosa durante los siglos XVI y XVII gracias a su raíz, si bien no por sus efectos prebióticos, sino por su supuesta habilidad para contrarrestar el veneno de serpiente. El médico Monardes la presenta al mundo, junto con la piedra bezoar, como un remedio infalible de reciente aparición en la escena medicinal, una escena en la que los tratados médicos afirman cosas como que «la conserva de cidro y la composición de esmeraldas obran maravillas contra toda suerte de veneno».

El feliz hallazgo se sitúa en «el condado de Urgel», en un pueblo que, según Monardes, sufrió una terrible invasión de víboras de mortal veneno. Los remedios tradicionales, como la triaca, resultaban inútiles, hasta que apareció —según cuenta la historia, de tintes legendarios— un «moro esclavo de África», que curaba a los envenenados con una raíz y el jugo de «una cierta hierba, que él conocía». Esta hierba resultó ser la escorzonera y Monardes cuenta (con deliciosa inocencia) que si se lanza esta raíz a una víbora, de tal modo que la sierpe la trague, el animal muere.

Como era de esperar, sus poderes medicinales fueron aumentando y se ofreció también contra la melancolía, las fiebres o el dolor de cabeza, dolencias más comunes que las mordeduras de serpiente, pues hay que introducirse en mercados más grandes si se quiere triunfar.

Higuera

(*Ficus carica*)

MORACEAE



ENTRE LAS MÁS DE OCHOCIENTAS ESPECIES

de higuera que existen alrededor del mundo, hay una que es un poco especial. No es particularmente alta, ni es capaz de cubrir cientos de hectáreas, como algunas de sus hermanas dentro del género

Ficus

. Su tronco gris elefante es hermoso, pero quizás no más que el de otros árboles. No se cubre de flores vistosas y sus grandes hojas lobadas se secan al llegar el invierno. Pero, en primavera y verano, de las ramas de estos árboles mediterráneos surgen unas curiosas estructuras llamadas

siconos

, unos saquitos verdes que se hinchan al madurar y acumulan azúcares en su interior. Estos saquitos comestibles son los higos y, si bien todas las higueras se caracterizan por producirlos, los más sabrosos y apreciados por el paladar humano son los de

Ficus carica

: la higuera mediterránea, cuyo nombre científico deriva del término latino que empleaban los antiguos romanos para referirse a ellas.

A diferencia de otras plantas, que acusan nuestro abandono y terminan por desaparecer, en la cuenca mediterránea la higuera se encuentra en casa; al ser una dama perfectamente capaz de apañárselas sola, sale adelante sin mayor dificultad colonizando paredes y resquicios, campos abandonados... Sin embargo, somos herederos de una vasta cantidad de variedades de higueras y este catálogo de sabores, colores, olores, tiempos de maduración y texturas sí puede perderse desde el momento en que dejamos de custodiarla.

¿Dónde la encontrarás?

Presente en todo el territorio peninsular e insular.

¿Para qué la hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL

Los higos son bocaditos de dulzura concentrada en un mundo en que, hasta hace pocos siglos, no se disponía de azúcar ni de miel en abundancia. Se han consumido frescos, ya deliciosos; pero la fortuna del higo es la notable facilidad con que podemos secarlos y conservarlos durante meses, paquetitos de energía concentrada y altamente nutritiva que pueden almacenarse y transportarse de forma relativamente sencilla.

Los higos frescos son perecederos: aguantan sólo unos pocos días en buen estado. Si a ello unimos el hecho de que conviene cogerlos en su punto, pues no maduran bien una vez separados del árbol, resulta comprensible por qué, a lo largo de la historia, la mayor parte de los higos se han consumido secos. Era típico combinarlos con

nueces

, avellanas y otros frutos secos con los que se rellenaba el higo antes de comerse (como los llamados

casamientos

en Castilla-La Mancha: higos secos rellenos de nuez).

Sin embargo, hay otras formas de conservar la cosecha: en forma de mermeladas, siropes y conservas, por ejemplo, o incluso para elaborar o aromatizar bebidas alcohólicas (por ejemplo, el

boukha

tunecino). Además, desde la llegada de las neveras hemos descubierto que los higos no sufren demasiado las bajas temperaturas, así que pueden conservarse por debajo de los 0 °C y «revivir» sin percances al sacarlos del congelador.

Su perfil nutricional es una maravilla y destaca por sus niveles de calcio, hierro y potasio (y los bajos niveles de sodio), así como de vitaminas A, B y C; en los higos secos, la cantidad de azúcares puede ascender al 50 %. La cantidad de fibras solubles que contienen explica por qué han sido apreciados como laxantes blandos en medicina desde tiempos antiguos.

Los higos secos se incluyen en muchos remedios a lo largo y ancho de la geografía española, a menudo relacionados con el sistema respiratorio: es frecuente verlos combinados con

malva, malvavisco, saúco

o regaliz (

Glycyrrhiza glabra

). También figuran en preparados para el cuidado de la piel, por ejemplo en mascarillas faciales, algo que ya se menciona en obras clásicas de la literatura castellana como

La Celestina

.

El látex de higuera ha hallado empleo como cuajo vegetal para elaborar quesos en el Mediterráneo (como en las islas Pitiusas); también se ha usado como agente hemostático (capaz de cortar el flujo de sangre en una herida) en la medicina tradicional. Al igual que el látex de otras especies como la

celidonia

, el de higuera también se ha alistado para eliminar verrugas y combatir problemas de piel, aun siendo capaz de provocar irritaciones cutáneas

más o menos incómodas. La misma sustancia, si se aplica a la carne, da un resultado deseable: la ficina, un principio activo que se encuentra en el látex, actúa como ablandador y la deja más tierna. Así, las hojas de higuera se han empleado como envoltorio para cocer carne a la brasa o al horno en algunas tradiciones gastronómicas.

La única parte de esta planta que no hemos apreciado demasiado es su madera: de escasa resistencia, desde la antigüedad clásica se considera mala leña para arder y para fabricar instrumentos.

¿Cómo la hemos imaginado?

La higuera es un árbol de enorme importancia ritual y simbólica en las culturas que han habitado la cuenca mediterránea y fuera de ella, pues también sabemos de su empleo en las regiones persas, desde donde se extendió hasta China.

Conociendo las bondades de los higos, a nadie le sorprenderá que figurasen entre los artículos de primera necesidad de los griegos, hasta el punto de granjear a los atenienses el apodo de

philosykos

o «amantes de los higos». Algunas teorías vinculan la palabra

sicofante

(actualmente, «calumniador o delator»; en griego, algo así como «revelador de higos») a una época en que, según cuentan, la exportación de higos en el Ática se prohibió bajo severo castigo y los

sykophantes

habrían sido aquellos que delataban el contrabando de higos.

La simbología de la higuera de blanco látex estaba íntimamente ligada a la sexualidad (tanto femenina como masculina) y a divinidades como Dioniso; con madera de higuera se elaboraban máscaras y falos rituales y, entre las ofrendas habituales halladas en los santuarios griegos, aparecen restos de higos.

También Roma creció a la sombra de una higuera mítica: la historia de Rómulo y Remo se gesta en las raíces de este árbol (con nombre propio: Ruminalis), que marca el lugar donde la loba que los amamantó rescató a los infantes de morir ahogados en el Tíber.

En la Biblia, la higuera es el árbol frutal que aparece citado más veces; «sentarse a la sombra de la propia vid e higuera» es, para la mano que compuso el Libro de los Reyes, la definición misma de una vida próspera y en paz. En las tradiciones islámicas es uno de los árboles que enraízan

en el paraíso y una de las suras del Corán (la 95) se abre con las siguientes palabras: «¡Por el fruto de la higuera y del olivo!».

Secretos y curiosidades

La higuera, quizás uno de los primeros frutales domesticados, es un árbol peculiar. La biología de su reproducción es, como el de todas las especies del género

Ficus

, compleja y curiosa, íntimamente ligada al ciclo reproductivo de unas diminutas avispas,

Blastophaga psenes

, que llevan millones de años evolucionando en simbiosis con las higueras.

Ficus carica

produce flores de dos tipos: femeninas y masculinas. Ambas están encerradas en una cámara oscura, el higo, y tapizan sus paredes. Sin embargo, no todos los higos son iguales: algunos tienen flores masculinas y femeninas, y otros sólo femeninas, que son distintas de las primeras, pues tienen un pistilo más largo.

Llamamos a los higos mixtos y a las higueras en las que crecen

cabrahígos

; éstos resultan imprescindibles para que ciertas variedades de higo (por ejemplo, el de Esmirna) lleguen a sazón, pero no hay quien coma sus frutos, pues son un hervidero de avispas.

B. psenes

depende de los higos para completar su ciclo reproductivo: los machos y las hembras salen del huevo dentro del cabrahígo, copulan allí mismo y, una vez fecundadas, las hembras salen del fruto rebozadas de polen en busca de un nuevo higo donde depositar sus huevos. Si la avispa encuentra un cabrahígo, todo le irá bien. Sin embargo, puede suceder que se tropiece con un higo distinto, donde sólo haya flores femeninas especiales, cuya forma impide la correcta deposición de los huevos de

Blastophaga

. El error le costará la vida tanto a la avispa como a sus hijos no nacidos, pero, antes de morir dentro del higo, el insecto fecundará las flores de la planta, que madurarán hasta henchirse de dulces azúcares.

En la actualidad no todas las variedades de

Ficus carica

requieren la intervención de cabrahígos y avispas para su correcto desarrollo, pues son capaces de madurar sus frutos sin que haya habido fecundación previa; sin embargo, se dice que los higos más dulces y sabrosos son aquellos que han contado con la ayuda de esas celestinas voladoras para sacar adelante a las nuevas generaciones de higuera mediterránea.

Lúpulo

(*Humulus lupulus*)

CANNABACEAE



ESTE PARIENTE DEL CÁÑAMO

es una trepadora vivaz extendida por toda la Europa templada. De sus tallos perennes subterráneos asoman cada primavera unos tallos aéreos que buscan un soporte al que encaramarse, ya sea un palo, una pérgola o un árbol. Estos tallos se cubren de hojas generalmente emparejadas, enteras o de margen lobulado, y de las axilas foliares brotan las flores unisexuales. Al ser una planta dioica, cada pie de lúpulo saca un único

tipo de flor, que agrupará en racimillos si es masculina o, si es femenina, en parejas de inflorescencias con aspecto de cono. En éstas existen glándulas que secretan unas oleorresinas ambarinas de interesante composición química y que en su conjunto suelen apodarse

lupulina

. Su nombre, al igual que el común de la planta (

lúpulo

) y el científico (

lupulus

), proviene de la palabra latina para referirnos a los lobos; se cuenta que ello es debido a su crecimiento vigoroso, capaz de prácticamente estrangular a otras plantas que le sirven de soporte.

¿Dónde lo encontrarás?

Vive disperso en la Península y las Baleares (Mallorca), salvo en Andalucía y las regiones más cálidas del sureste peninsular (Alicante, Murcia) y del centro (sur de Extremadura y oeste de Castilla-La Mancha).

¿Para qué lo hemos empleado?

• AROMÁTICO • MEDICINAL • COMESTIBLE

Hoy en día el lúpulo está indisolublemente asociado a la elaboración de cerveza; sin embargo, esta relación se formalizó como un matrimonio cuasimonógamo hace sólo quinientos años tras unos cuantos siglos de noviazgo, cuyo inicio podemos fechar hacia el siglo VIII d. C. y ubicar en la Europa del norte y central.

Con el resurgir de las cervezas artesanas, las variaciones de sabor que puede aportar la lupulina al caldo son cada vez más apreciadas. Pues, al igual que existen muchos tipos de

caqui

o de

algarrobo

, también son muchas las variedades de

Humulus lupulus

. Todas ellas proporcionan a la cerveza una serie de compuestos ácidos —los ácidos alfa—, entre los que destacan la humulona y la lupulona; éstos dan a la cerveza su toque amargo, además de ofrecer protección contra algunos tipos de bacterias. Pero la resina de lúpulo tiene un bouquet aromático más complejo que va más allá de los ácidos alfa: existe un componente volátil y aromático que otorga a la cerveza su aroma característico y que es muy variable. De hecho, los distintos cultivares de lúpulo se clasifican según el ratio de sustancias aromáticas respecto a la fracción de ácidos alfa.

Sin embargo, los antiguos romanos no empleaban el lúpulo para aromatizar su

cerevisia

, sino que al parecer lo consumían como verdura fresca, más o menos como haríamos con un espárrago: los brotes tiernos jóvenes, recolectados en primavera, se pueden comer en ensalada, hervir o sofreír para preparar tortillas, revueltos o menestras. En varias zonas españolas, como Cantabria, Madrid y Toledo o las provincias orientales de Castilla-La Mancha, se da también este empleo al lúpulo: allí, los brotes son conocidos como

espárragos de culebra, de ortiga, de sortija

, etc.

Por otra parte, el lúpulo también halla empleos medicinales; entre ellos, quizás el más reconocido sea el sedante, aplicado tanto a humanos como a animales en casos de insomnio (puede probarse un baño de valeriana y lúpulo), nervios o estrés. En algunas localidades navarras se colocaban las inflorescencias femeninas dentro de la almohada, pero en otros casos se combinaban en infusión con otras plantas de efectos sedantes, como las

tilas

o las flores de

majuelo

.

Con todo, también hay personas que desarrollan alergias (respiratorias o cutáneas) al manejar esta planta, que se aconseja no tomar en caso de embarazo o lactancia; de igual forma, en caso de sufrir depresión es mejor evitar su consumo, pues podría agravar los síntomas.

Membrillero

(*Cydonia oblonga*)

ROSACEAE



EL MEMBRILLERO CRECE HOY

en el difuso linde que separa la memoria del olvido; aún sabemos de su existencia, pero su fruto no es carne de supermercado y, por tanto, las generaciones urbanitas más jóvenes pocas veces han olisqueado el perfume de un membrillo ni tampoco han acariciado el algodón que aterciopela su piel o sus hojas.

Pariente de peras y manzanas, y sin embargo único miembro de su género, el membrillero es oriundo de los alrededores del mar Caspio, donde se empezó a cultivar hace ya más de cuatro mil años.

Su nombre científico proviene del griego, pues en tiempos clásicos el membrillo era la «manzana dorada» o la «manzana de Cidonia», ciudad cretense. Y, aun sin ser nativo de Creta, se le quedó el nombre

Cydonia

, que ha dado origen a su nombre común en muchas lenguas indoeuropeas (

quince, coing, melacotogna, codony

...). En cambio, en castellano y portugués el membrillo se convierte en la «manzana dulce» por excelencia:

melimēlum

.

Los membrilleros son árboles caducifolios de talla pequeña (hasta 8 m en ejemplares cultivados) y hojas enteras, cubiertas por una fina pelusa plateada (en su juventud, por ambas caras; en hojas adultas, por el envés). A principios de primavera se visten de verde y pronto desenvuelven sus flores perfumadas, de un blanco teñido de suave rubor. Sus frutos empiezan a madurar entre finales de verano y principios de otoño; existe, de hecho, una expresión popular que habla del «veranillo del membrillo» o del «sol de los membrillos» como los días de calor a finales de septiembre que coinciden con el momento de maduración de estos frutos. Quizás una de las mejores muestras de este proceso de maduración lo encontramos en la película de Víctor Erice titulada

El sol del membrillo

.

¿Dónde lo encontrarás?

Cultivado y raramente asilvestrado en los lugares de clima más suave de la Península (Andalucía, las regiones litorales mediterráneas o las provincias centrales de Castilla y León, La Rioja o Navarra) y Baleares.

¿Para qué lo hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL • ORNAMENTAL

No podrá ganarle un pulso a las peras o las manzanas en cuanto a popularidad actual, pero en cuestiones gastronómicas el membrillo tiene mucho de qué presumir: las conservas de fruta le deben el nombre de

mermeladas

.

Si bien existen variedades de membrillo que pueden comerse crudas cuando están suficientemente maduras, hay muchas otras cuya carne es demasiado dura y áspera, por lo que se consumen casi siempre cocidas con algún dulcificante (hoy azúcar; antiguamente, también miel). El dulce de membrillo es el ejemplo típico que aún pervive de esta práctica, pero Juan de la Mata, repostero real de la corte española del siglo XVIII, incluyó en su famoso libro

Arte de repostería

varias recetas con membrillos, «una de las frutas más caseras» (y con la que, según él, se hacen «las mejores jalèas [sic]»).

Al ser un fruto tremendamente aromático, capaz de impartir su perfume a sus vecinos, se ha empleado como ambientador casero (en armarios o en espacios más abiertos), así como para aromatizar vinos o licores, con un efecto secundario importante: y es que los membrillos destacan por sus efectos astringentes, algo que los convierte en aliados para combatir problemas de diarrea.

Existe otra parte del membrillo con valor medicinal interesante: su simiente. Allá donde las semillas de su pariente la manzana son esencialmente tóxicas, las de membrillo destacan por las sustancias mucilaginosas que contienen, con propiedades emolientes y suavizantes; de hecho, en las boticas españolas del siglo XVI no podían faltar las «simientes de membrillo», que posteriormente suplantaron la zaragatona (

llantén

) o las semillas de chía (

Salvia hispanica

). En Grecia, en cambio, se toman semillas de

C. oblonga

en infusión para problemas de cistitis; al ser emolientes, pueden resultar útiles para problemas de irritaciones cutáneas.

Sin embargo, este mucílago no tiene únicamente usos medicinales: en tiempos pretéritos se empleó para dar brillo y textura a los tejidos en la industria textil o incluso como gel fijador para el cabello.

Por su resistencia al frío y la poda, los membrilleros han sido empleados durante mucho tiempo como árbol de seto, por ejemplo, para separar cultivos hortícolas y ofrecerles cierta protección ante el frío y el viento (además de ofrecer una bellísima y fructífera estampa durante primavera, verano y otoño). Por desgracia, estas prácticas, antaño comunes en lugares como las huertas murcianas, están de capa caída en la actualidad.

¿Cómo lo hemos imaginado?

Contaba el griego Plutarco en el siglo I de nuestra era que el afamado legislador ateniense Solón había prescrito que las esposas mordisqueasen un membrillo antes de recibir al esposo durante su noche de bodas para perfumar su aliento y sus palabras. Desde los tiempos clásicos entonces, esta fruta se asocia al amor, pero sobre todo al matrimonio y a la fertilidad. Esta simbología toma especial fuerza durante el Renacimiento, cuando aparecen membrillos en varias pinturas y libros de emblemas como símbolo del vínculo conyugal.

Siendo conocida en griego antiguo también como

chrysomelon

(«manzana dorada»), cabe la posibilidad de que algunas referencias a «manzanas de oro» en mitos y leyendas grecorromanas varias fuesen alusiones a los membrillos; de igual modo, algunos proponen que las manzanas perfumadas del Cantar de los Cantares fuesen membrillos, que guardan un razonable parecido con las manzanas y cuyo aroma es mucho más intenso y penetrante.

Para algunos autores como el monje catalán Miquel Agustí, olisquear un membrillo podía reportar incluso grandes beneficios medicinales, al proclamarlo en el siglo XVII «contrario a todo género de venenos».

DULCE DE CUCHARA AL MEMBRILLO

En Grecia existe una larga tradición de dulces de cuchara,

Glyko tou Kotaliou

, que pueden elaborarse con un sinfín de frutas frescas o secas (por ejemplo,

nueces

verdes o pistachos), flores, etc. Uno de los frutos más populares para realizarlo es el membrillo, que también protagoniza dulces muy parecidos en otras tradiciones gastronómicas mediterráneas.

La siguiente receta es una hibridación entre un dulce de cuchara griego y un letuario de membrillo al estilo sefardí, gracias a la inspiración que me proporcionó María Jesús Rojo.

INGREDIENTES

1 kg de membrillos

700 g de azúcar

1 limón (preferiblemente de cultivo biológico, para poder comer la piel sin preocupaciones)

9 clavos de olor (o una cucharadita de clavo molido)

5 palos de canela (en Grecia pueden añadirse, en cambio, unas hojas de geranio de olor [

Pelargonium graveolens

] o unas gotas de esencia de vainilla)

1 Pelamos, sacamos las pepitas y cortamos los membrillos en trozos; luego los metemos en una cazuela junto con el azúcar y las especias secas, el zumo del limón, las pieles del limón cortadas en unos cuantos trozos, y lo cubrimos todo con agua. Si añadimos las semillas de los membrillos (dentro de una gasa para poder retirarlas después), aprovecharemos sus mucílagos para espesar la mezcla.

2 Tapamos la cazuela y la llevamos a ebullición; luego dejamos que hierva a fuego lento hasta que la carne de los membrillos esté tierna. Si el almíbar aún está muy líquido cuando la fruta esté lista, la destapamos y dejamos que reduzca, siempre a fuego lento.

3 Si queremos añadir condimentos de sabor delicado como las hojas de geranio, lo haremos un minuto antes de apagar el fuego, tapar la cazuela y dejarla enfriar.

4 Una vez frío, podemos envasar y esterilizar los tarros para conservarlos o bien comérmolos de inmediato, solo o bien acompañado de unas tostadas, un yogur natural...

Nabo

(*Brassica rapa* subsp. *rapa*, *B. napus*)

BRASSICACEAE



LOS NOMBRES COMUNES A VECES SON ENGAÑOSOS

y se niegan a coincidir con lo que nos dice la biología, y quizás los nabos sean el ejemplo perfecto de esto. En general entendemos como

nabo

una planta con una «raíz» engrosada (técnicamente, un hipocótilo engrosado) de color pálido (aunque existen variedades de piel más

oscura), ya sea redondeada o más parecida a una zanahoria. Si nos fijamos en la parte aérea de la planta, veremos que es una crucífera con flores amarillas de cuatro pétalos en cruz, frutos en silicua (un fruto seco indehisciente —es decir, que no se abre por sí solo— típico de las brassicáceas) y con unas hojas más o menos tomentosas, liradas (con el margen del limbo dividido en segmentos, en los que el apical es más grande que los demás).

Sin embargo, si prestamos más atención, descubriremos detalles en apariencia insignificantes, pero que, tomados en conjunto, nos hablan de dos especies distintas:

Brassica rapa

y

B. napus

, siendo esta última un fruto híbrido de la unión entre la primera y una berza (

B. oleracea

). De hecho, el modo más fiable para distinguir a estas dos especies de nabo es analizar la cantidad de ADN de sus células.

Pero la complejidad no termina ahí: los deseos humanos han alterado el aspecto de estas hortalizas mediante procesos de selección agrícola hasta puntos insospechados. De hecho, resulta irónico que puedas confundir a estas dos especies de

Brassicas

, pero que un grelo y una col china

pak choi

te parezcan cosas muy distintas (cuando en realidad ambas son formas de

B. rapa

).

¿Dónde lo encontrarás?

Se encuentra en cultivo y esporádicamente asilvestrado en regiones donde se cultiva (por ejemplo, Andalucía, Galicia o Cataluña).

¿Para qué lo hemos empleado?

• COMESTIBLE • COMBUSTIBLE

De los nabos (ya sean

B. rapa

o

B. napus

) hemos querido comérselo todo: desde sus «raíces» napiformes hasta sus semillas oleosas, pasando por sus brotes y hojas de característico sabor picante. Ello es debido a los glucosinolatos, un grupo de compuestos químicos azufrados característicos de la familia de las crucíferas o brasicáceas que se degradan al ser consumidos y liberan otras sustancias de peculiar gusto y aroma que todos reconocemos (por ejemplo, al hervir una coliflor).

En una dieta equilibrada, estas sustancias poseen interesantes propiedades para la salud: se les reconocen efectos antioxidantes y anticancerígenos, y mejoran la excreción de varios compuestos potencialmente tóxicos y carcinogénicos. Sin embargo, en dietas pobres en yodo, los glucosinolatos pueden causar bocio, pues interfieren con el metabolismo de la tiroides.

La parte aérea de los nabos es una comida apreciada en partes del mundo como Estados Unidos o Galicia, donde existen cultivares de

Brassica rapa

como las nabizas (de las que aprovechamos la hoja) o los grelos (de los que consumimos los brotes florales). Las formas orientales de

B. rapa

también son fruto de nuestro deseo de comer hoja verde: resultan aún muy apreciadas y existen muchas variedades distintas (

pak-choi, pe-tsai, mizuna, taatsi

).

Los nabos (

B. rapa

subsp.

rapa

) de raíz feculosa fueron una fuente de carbohidratos muy importante en tiempos pasados, sobre todo en los climas más frescos de Europa central y septentrional; sin embargo, ya se conocían y consumían en el Mediterráneo antiguo, y su nombre en latín era, precisamente,

rapa

. Durante los últimos siglos se ha empleado en España sobre todo como planta forrajera, sin prestar demasiada atención a lo que puede aportar a la gastronomía.

Existen también formas de nabo seleccionadas por el aceite que contienen sus semillas; aunque hace relativamente poco que son importantes en nuestras tierras, su uso se remonta a la India de hace cuatro mil años. Las

Brassicas

empleadas como fuente de aceite (ya sean

B. rapa

var.

oleifera

o

B. napus

var.

oleifera

) se conocen comúnmente como

colza

y su aceite ha sido empleado como combustible y como lubricante, además de como alimento, usos que no han caído en el olvido.

Secretos y curiosidades

En ocasiones, los cultivos más humildes son los que entrañan mayor complejidad y los nabos son el ejemplo perfecto de ello.

Sabemos que

Brassica rapa

es una especie antigua, diploide, cultivada desde hace miles de años, y se baraja la posibilidad de que la domesticación fuese un proceso difuso, sucedido en distintos puntos del territorio donde crece la especie silvestre (desde las costas atlánticas europeas hasta el Lejano Oriente).

En cambio,

B. napus

es un híbrido natural mucho más reciente, tetraploide, fruto del cruce entre un nabo (

B. rapa

) y una berza (

B. oleracea

). La lógica dicta que este cruce se produjo en un territorio donde convivían ambas especies progenitoras, ya fuese un huerto o un ambiente silvestre. Sin embargo, no sabemos con seguridad cómo, dónde, cuándo o cuántas veces sucedió, pues ya sabes que es complicado diferenciar

B. napus

de

B. rapa

, y mucha de la información pasada de que disponemos podría referirse a cualquiera de las dos. Los primeros documentos que atestiguan la presencia de

B. napus

no se remontan a más de quinientos años atrás. Los datos moleculares nos permiten saber, eso sí, que la aparición de

B. napus

no sucedió una única vez, sino que se ha dado en varias ocasiones a lo largo de la historia.

Nispolero

(*Mespilus germanica*)

ROSACEAE



SI EXISTIESE UN CONCURSO DE PLANTAS OLVIDADAS

, este arbolillo ganaría una medalla. Pues no siempre quien tuvo retuvo y, puestos a perder, perdió incluso el nombre, que ha cedido a otra especie distinta. Al hablar hoy en día de nísperos, pensamos en unos frutos color naranja de pulpa jugosa, pero éstos son unos usurpadores lingüísticos venidos del Lejano Oriente en el siglo XVIII. Los nísperos originales, los que enraizaban en el Mediterráneo y más allá al menos desde tiempos romanos, eran estos

Mespilus

El olvido en el que han caído los nispereros se extiende también a los estudios respecto a sus orígenes biogeográficos: no sabemos exactamente dónde está su patria (el Mediterráneo oriental está entre los candidatos, así como regiones del Oriente Próximo y Medio, hasta llegar a Irán, donde parecen crecer nispereros silvestres).

La palabra

mespilon

ya aparece en textos griegos y romanos, aunque no se refería únicamente a este arbolillo, sino que se aplicaba liberalmente a otras especies cercanas (probablemente a los

acerolos

).

Se trata de un arbusto o árbol generalmente caducifolio de talla pequeña (hasta 5 m), poco longevo, de hojas enteras y envés cubierto de fino pelo. Saca flores de cinco pétalos blancos, dispersas a lo largo de los tallos, que al fecundarse se convierten en nísperos o níscolas, frutos de aspecto y propiedades curiosas. La níscola es una esfera pardusca con una amplia corona: allá donde las manzanas o las peras tienen una corona pequeñita en su base, la níscola posee un disco grande enmarcado por cinco sépalos persistentes. Esta imagen podría recordar a un trasero abierto, lo que justifica algunos nombres de las níscolas en inglés (

openarse

y variantes, siendo

arse

la palabra para referirse al trasero de un animal), alemán (

apendrseken, apenihrschen

) o francés (

cul de chien

).

¿Dónde lo encontrarás?

Podemos encontrarlo como cultivo relictual o asilvestrado de forma dispersa en la Península (Asturias, Cantabria, País Vasco, Navarra, Aragón, partes de Cataluña, Valencia, Castilla y León y Andalucía) y Baleares.

¿Para qué lo hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL • ORNAMENTAL • HERRAMIENTAS • CONSTRUCCIÓN (MENOR) • MELÍFERO (MENOR)

Antaño conocidos y empleados en varios puntos de la cornisa cantábrica, Andalucía o regiones de habla catalana, hoy en día los nispoleros han caído en un abandono casi total. Su biología los convierte en unos frutales interesantes para aquellas culturas que deben diversificar sus fuentes de alimento invernales, pero más bien prescindibles para sociedades que viven en una abundancia perpetua de supermercado, por artificial que sea.

Las níscolas son frutos de otoño tardío, pero no conviene comerlas apenas cogidas del árbol, pues su contenido en taninos hace que sean acerbos y astringentes (es decir, que causan una gran sequedad en la boca). Tradicionalmente se han guardado en cajas o cajones llenos de paja, donde aguardan pacientemente su maduración durante las semanas sucesivas. Durante este proceso, el contenido en taninos disminuye y aumentan los azúcares, la carne blanca y dura va ablandándose y adquiere un sabor dulce con un retrogusto vinoso, que puede avinagrarse si no se comen a tiempo. En algunas latitudes se han dejado madurar en el árbol y son capaces de resistir heladas sin mayores problemas. Esta longevidad natural los convertía en frutos ideales para consumir durante los meses de invierno, cuando el huerto no abunda en productos frescos y toca tirar de despensa.

Además de consumir las níscolas crudas, con ellas se han preparado mermeladas, jaleas, siropes y conservas. También se han empleado en licorería (en Asturias o Picos de Europa), para aromatizar o aclarar vinos o para preparar otras bebidas fermentadas (como en Bulgaria, donde son uno de los ingredientes del

liuto

, bebida a base de frutas varias —manzanas silvestres, frambuesas,

zarzamoras

, etc.— que constituía un valioso aporte de vitaminas durante el invierno). Los hallazgos de restos nispolísticos en yacimientos medievales europeos confirman que fue una fruta muy querida.

Sin embargo, su peculiar proceso de maduración y la consistencia y aspecto que adopta una níscola en su punto, no han sido apreciados por todo el mundo y se han llegado a describir como «frutas que se comen podridas». Hay diferencias entre una níscola madura y una en mal estado, pero estamos acostumbrados a que las frutas maduren siguiendo siempre los mismos pasos y, como éstas en concreto no respetan nuestro esquema mental, a veces no sabemos bien cómo

pensarlas

.

Al igual que los

membrillos

, las níscolas son astringentes. Antiguamente se recetaban infusiones de hoja de nispolero para gargarismos en caso de infecciones bucales y los preparados en forma de siropes azucarados se consideraban útiles en casos de vómitos o de disentería.

Su riqueza en taninos también les ha dado empleos como sustancias curtientes (hojas, corteza e incluso frutos verdes).

La madera de nispolero se empleaba para látigos, bastones (como varas de mando), mangos de paraguas, ruedas de carro (en concreto, los radios) e instrumentos varios (tableros de ajedrez, trabajos de taracea, herramientas de carpintería...), entre otros usos, además de usarse como combustible.

En países como Inglaterra se apreciaban los colores de su follaje otoñal, que adquiere tonalidades que van desde el amarillo hasta el rojo (un color raro en los caducifolios europeos, que suelen tirar al amarillo). También sus frutos son decorativos, por lo que ofrece una bella estampa en el huerto o el jardín, sobre todo en otoño.

¿Cómo lo hemos imaginado?

Las características que lo hacen tan peculiar como fruto han sido el pasto metafórico ideal para refranes, comparaciones y expresiones lingüísticas varias, aunque no en todas las lenguas ha tenido el mismo éxito. En inglés hallamos su presencia en comparaciones despectivas («su ingenio es como una níscola; nunca está maduro hasta que está podrido») y en juegos de palabras entre medlar («nispolero, níscola») y otro vocablo de idéntica pronunciación, meddle, que significa «meter las narices donde no te llaman» y que, en inglés antiguo, estaba teñido de connotaciones sexuales. Si se necesita una metáfora frutal para hablar de una prostituta —o, ay, de las mujeres en general—, he ahí la níscola-metomentado y promiscua, que se pudre apenas madura.

En castellano, en cambio, hallamos expresiones curiosas como

mondar níspolas

o

nísperos

que significan «apartarse de la materia de la que se trata» o «estar ocioso en determinada ocasión»; de ahí la deliciosa palabra cervantina

mondaníspolas

para referirse a un haragán.

Algunos refranes populares hispánicos, ya sean en castellano o en catalán, hacen referencia a sus efectos astringentes en cuestiones escatológicas (

cagan pa vos, no cagan pa nos

, en los Picos de Europa) o a su fenología (es decir, el estudio de las relaciones entre el ciclo vital de los organismos y los factores ambientales que inciden sobre éste y lo regulan). Además, es uno de esos frutos —al igual que las

castañas

— cuyo nombre se emplea como sinónimo de «tortazo».

En lenguas como el italiano, el nispolero aparece ligado a la paciencia («con tiempo y paja maduran las níspolas») y quizás se le atribuyesen poderes apotropaicos hasta el punto de considerarlo un «potente talismán, eficaz contra todo tipo de maleficios». En tal caso, tener nispoleros junto a la casa, bendecidos cada año por un sacerdote, podría cumplir una función de doble protección, tanto física como espiritual. Sin embargo, antaño se temía que si se plantaban cerca de manzanos o perales, podrían provocar la «degeneración» de estos últimos.

TARTA DE NÍSPOLAS Y FRUTOS SECOS

Se trata de una tarta de curioso pero delicioso sabor, adaptada a partir de una receta italiana de 1662. El punto más laborioso es la obtención de la pulpa de nísola, que en la receta original alcanza la cantidad de casi kilo y medio, y puede llevar entre una y dos horas.

INGREDIENTES (PARA 6 PERSONAS O MÁS)

225 g de pulpa de nísola

100 g de almendras picadas

50 g de

nueces

picadas

60 g de azúcar

30 g de mantequilla

30 g de queso rallado

1 yema de huevo

Agua de azahar (en su defecto, un jerez, un brandy o algo parecido y añadimos 2 cucharaditas de esencia de limón)

Una pizca de nuez moscada, canela y clavo molido al gusto

Una lámina de pasta de hojaldre

En la receta original se añaden también 75 g de

cidra

confitada o, en su defecto, cualquier otro confite.

1 Precalentamos el horno a 200 °C.

2 Mezclamos las nueces y las almendras con el azúcar y la yema de huevo; luego humedecemos esta amalgama con agua de azahar (o su sustituto) hasta que alcance una consistencia amazapanada.

3 Añadimos la pulpa de nísolas, el queso rallado, la mantequilla (derretida) y las especias, y mezclamos todo bien.

4 Colocamos la lámina de hojaldre en un recipiente, cubriendo las paredes; vertemos la mezcla en su interior y, tras extenderla, si nos sobrasale hojaldre por los lados, lo doblamos para cubrir los extremos

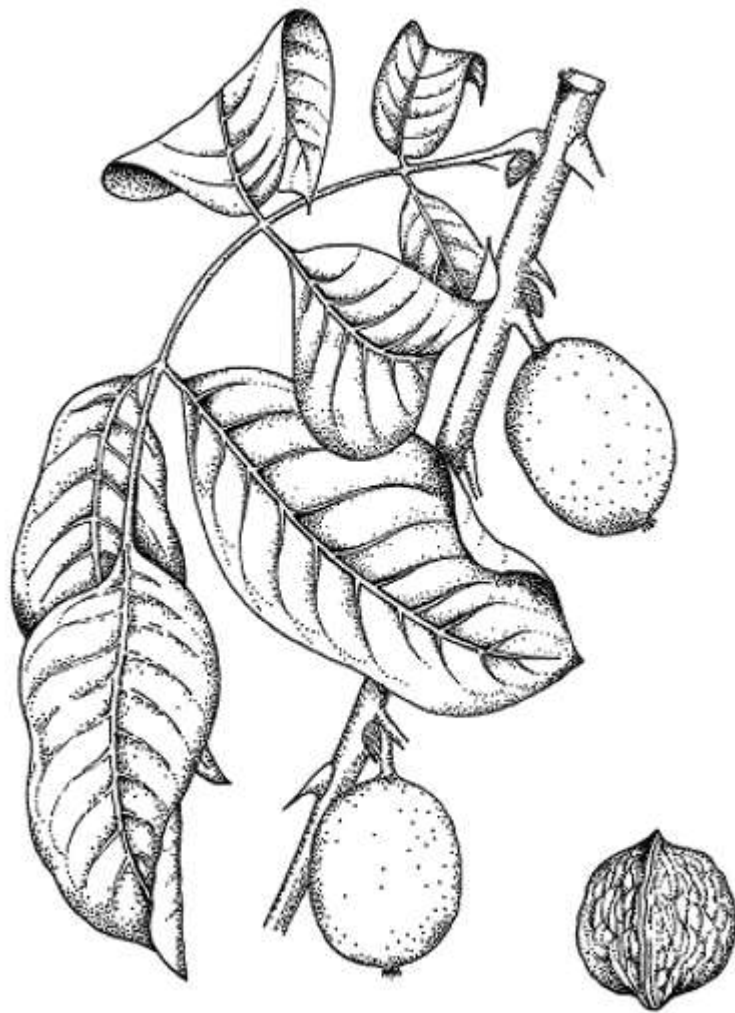
de la tarta (también podemos cortar estos rebordes en tiras y colocarlas encima).

5 Horneamos la tarta a 200 °C unos 15 minutos y entonces comprobamos si está hecha; si fuese necesario, bajamos la temperatura a 180 °C para hornear los últimos 5 minutos.

Nogal

(*Juglans regia*)

JUGLANDACEAE



LA NUEZ NO HA CAÍDO EN EL OLVIDO

. De aspecto cerebral y elevado contenido en aceite, esta dulce y blanca semilla de pellejo pardusco nace prisionera en una celda de dos valvas, a su vez oculta bajo una cubierta verde y carnosa que llamamos

ruezno

. Cuando el fruto madura al llegar el otoño, el ruzno se resquebraja y muestra la dura cáscara al mundo, mientras las hojas del nogal se preparan para abandonar las ramas. Estas hojas, compuestas de un número impar de hojuelas (entre cinco y nueve), volverán a nacer en primavera junto con las flores verdosas, que el nogal separa por sexos: las masculinas son más pequeñas y numerosas y se reúnen en elegantes amentos (inflorescencias larguiruchas y péndulas que agrupan a las flores masculinas de algunas plantas), mientras que las femeninas se concentran en grupos más reducidos, de las que asoma un estilo dividido en dos ramitas. Una vez se produzca la polinización, estas flores femeninas se convertirán en nueces o

glans Iovis

, «bellotas de Júpiter» en latín, de donde deriva su nombre científico

Juglans

.

La nuez ha sido el fruto seco por antonomasia en varias culturas: la

nux

latina, por ejemplo, podía emplearse genéricamente para referirse a varios frutos secos o a los frutos de

J. regia

, al igual que sucede actualmente en castellano.

Hemos apreciado tanto estos frutos que la distribución natural de esta especie es un asunto en discusión: no estamos totalmente seguros de hasta qué punto los nogales silvestres, árboles de bello porte que alcanzan los 25 m de altura, viven donde lo hacen gracias a nuestra «ayuda». Pues, aunque enraízan en barrancos, bosques y zonas frescas del área entre la península Ibérica y las montañas chinas de Tien Shan, ¿hasta qué punto son realmente silvestres o son más bien los descendientes cimarrones de nogales antaño sembrados por manos humanas?

¿Dónde lo encontrarás?

Presente en todas las regiones de la Península —aunque escasea en las más secas, como Almería— y las islas.

¿Para qué lo hemos empleado?

• COMESTIBLE • TINTÓREO • CONSTRUCCIÓN • MEDICINAL •
COMBUSTIBLE

Ante todo, las nueces se comen: ricas (casi un 70 %) en aceite insaturado, contienen también proteínas y vitaminas (del grupo B y E) y se consideran beneficiosas para el sistema cardiovascular. Una vez maduras y despojadas de ruezno y cáscara, se han consumido crudas, pero también en platos tanto dulces como salados.

Con todo, también hemos apreciado las nueces verdes. Recolectadas antes del día de San Juan en varias regiones mediterráneas, se comprueba con una aguja o un palillo si puede atravesarse la nuez entera (ruezno y cáscara, aún blanda, incluidas), en cuyo caso pueden emplearse para elaborar licores y aguardientes de nuez, como las ratafías catalanas o los licores vascos (a menudo combinados con

manzanilla

amarga). Sin embargo, no terminan ahí sus empleos gastronómicos: al igual que en algunos puntos de la Península, en Francia se abrían las nueces inmaduras para extraer su interior ya formado (llamado

cerneau

) y se preparaban para comer en agua clara con sal y un chorro de zumo de limón. Otra posibilidad es elaborar encurtidos o mermeladas con las nueces verdes o, si la almendra ya se ha formado, conservarlas en sirope dulce.

Su aceite, además de usarse como alimento, se empleaba para preparar jabones, como combustible para quemar en lámparas o incluso para mezclar pinturas al óleo, cuando se había extraído en caliente o había enranciado.

Con las cáscaras hemos obtenido pigmentos negros a partir de su combustión, una costumbre que nos introduce en otra gran esfera de usos del nogal: la tinción. Me atrevería a decir que prácticamente todos los pueblos que han conocido esta especie han comido sus nueces y han obtenido tintes a partir de su ruezno o sus hojas, conocidos como

nogalina

. La principal sustancia colorante de esta última es una molécula llamada

juglona

y proporciona tonalidades marrones a las fibras (y manos) que toca; asimismo se ha empleado como tinte para el pelo, incluso para la madera. La juglona posee también reconocidas propiedades tóxicas para varios organismos, desde otras plantas hasta insectos o

microorganismos, lo que ha justificado el empleo de las hojas de nogal no sólo para teñir ropas, sino también como protección aromática contra insectos en armarios o para envolver y conservar otras frutas o verduras.

Como es lógico, estos poderes de la juglona también contribuyen a las propiedades medicinales del nogal, cuyas aromáticas hojas en infusión se han empleado para lavar y desinfectar heridas (en el País Vasco o Cataluña), para combatir problemas de piel o para el cuidado capilar, así como para realizar enjuagues que ayuden a sanar afecciones en la boca o la garganta. Se le reconocen también propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

La madera de nogal es sumamente apreciada en ebanistería y construcción; por su gran belleza se ha escogido con frecuencia para muebles y trabajos de taracea, así como para instrumentos musicales. Su relación con el mundo bélico resulta peculiar y se emplea mucho para las piezas de madera de escopetas, pistolas y demás armas de fuego (por ejemplo, las culatas).

Las cáscaras de nueces particularmente grandes se emplearon para elaborar caprichos como cajitas para rapé o joyeros, entre otros.

¿Cómo lo hemos imaginado?

¿Puede nacer un fruto bueno de un mal árbol? Si le preguntas a la tradición y el folklore popular, la respuesta es sí, si el árbol del que hablamos es un nogal.

Es difícil imaginar un árbol con peor fama: según qué cultura consultes, en el mejor de los casos te contarán que es peligroso y que no debe nunca dormirse a su sombra; en el peor, que es un ser del inframundo, morada de brujas y espíritus malignos. De hecho, las etimologías populares (que no son necesariamente correctas) de los nombres comunes de este árbol en varias lenguas lo relacionan con conceptos negativos como el daño (

noyer

en francés) o el torpor (

karya

en griego).

En realidad, estas ideas tienen una base de realidad interesante: bajo un nogal no crece prácticamente ninguna otra planta (salvo excepciones, como la

chirivía

) y la siembra de un nogal en el huerto podría poner en peligro a los cultivos vecinos. Hoy sabemos que ello está relacionado con compuestos alelopáticos como la misma juglona.

Mientras que el árbol no goza de buena fama, las nueces, por el contrario, son símbolo de fertilidad, abundancia y buena suerte en multitud de rituales, cuentos y costumbres. Ya entre los romanos, que temían la sombra del nogal, la nuez se consideraba un símbolo consagrado al matrimonio y sabemos que las nueces ejercían un papel en las ceremonias nupciales, pues se lanzaban o repartían entre los asistentes. Tradiciones similares perviven en muchas partes de Europa, desde Letonia hasta la cuenca mediterránea (¿será casualidad que la combinación de

higos

secos con nueces reciba el nombre

casamiento

o

casorio

en algunas provincias españolas?).

Rábano

(*Raphanus sativus*)

BRASSICACEAE



SIN CAER EN EL OLVIDO

pero más bien denostadas en la escala social (y aquí viene a cuento la frase hecha de «¿a quién le importa un rábano?»), en primavera estas hierbas anuales sacan tallos poco ramificados de hasta 1 m de altura, con un manojo de grandes hojas basales. La lámina foliar de éstas aparece dividida en dos o tres pares de segmentos laterales y un segmento apical más grande; las hojas que nacen en las partes

superiores del tallo, en cambio, son enteras. Las flores, de cuatro pétalos dispuestos en cruz y tonalidades rosadas, blancas o violáceas, nacen en racimos de hasta cincuenta; una vez fecundadas, se convertirán en silicuas alargadas y terminadas en un pico.

Existen nada más que dos especies de

Raphanus

: la silvestre (

R. raphanistrum

, conocida como

jaramago

o variantes similares de este nombre) y la cultivada (

R. sativus

), que proviene de la primera y se le parece tanto que siguen intercambiando material genético con toda tranquilidad. Desconocemos dónde o cuándo empezó a cultivarse el rábano hortense, pero las hipótesis nos llevan desde el Mediterráneo oriental hasta China. Fuera donde fuese, parece claro que tanto los antiguos egipcios como los pueblos grecolatinos ya los sembraban. De igual modo, el rábano se planta en China desde tiempos muy antiguos (como mínimo desde el 500 a. C.), donde se convirtió en uno de los vegetales más importantes del país.

Casi todos sus nombres parecen entroncar con el término griego para referirse a ellos y que corresponde al de su género científico,

Raphanus

.

¿Dónde los encontrarás?

Presente en todas las provincias españolas, escapada de cultivo; su hermana *R. raphanistrum* vive asimismo en toda España.

¿Para qué los hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL

Los rábanos no sólo son comestibles, sino que además lo son de manera polivalente: de ellos hemos consumido tanto la raíz como las hojas, las flores, los frutos verdes y las semillas. Por ello no es de extrañar que esta planta haya adoptado múltiples formas, según el deseo gastronómico que quiera satisfacer; de hecho, hoy en día se clasifican las variedades rabanísticas en grupos, precisamente según sean cultivos de raíz, de hojas, de fruto o de semilla (para extraer aceite).

Pero no todos los rábanos sembrados por sus raíces son iguales: los hay de raíz grande o pequeña; redondeados o alargados; rojos, blancos o negros. Desde los rabanitos que consumimos crudos en ensaladas hasta los enormes

daikon

japoneses, algunas de cuyas piezas llegan a pesar 20 kg, todos pertenecen a la misma especie.

Como otras parientes suyas en la familia de las brasicáceas, el rábano posee un sabor decidido y picante pero apetecible, debido a su contenido en glucosinolatos. Sin embargo, no todos los rábanos son igualmente picantes, siendo las variedades orientales más dulces; se han consumido tanto crudos como asados, hervidos o salteados, e incluso fermentados.

Tampoco es el único integrante de la familia cuyas semillas guardan aceite en su interior (recordemos a los

nabos

), que hemos comido o hemos usado como combustible para lámparas ya desde tiempos antiguos, al menos en Egipto.

Además de los efectos de los glucosinolatos sobre la salud, los rábanos tienen cierta utilidad medicinal. En tradiciones como la china, el Ayurveda o el sistema Unani, se ha aplicado su zumo sobre picaduras de insectos o escorpiones, y las raíces machacadas se han empleado en emplastos para quemaduras.

En cambio, en la España del siglo XVII, el «çumo de rábanos» se consideraba el remedio por excelencia contra la ictericia, además de un buen aliado del hígado (sobre todo el rábano negro). También ha hallado empleo como antiescorbútico, por las discretas cantidades de vitamina C que contiene.

¿Cómo los hemos imaginado?

La imaginación occidental no ha prestado especial atención a los rábanos, que son vistos como cosas de poco valor (n'avoir plus un radis es una expresión francesa para expresar que no se tiene ni un duro). Sin

embargo, ya nos lo advertía el refrán castellano «Rábanos y queso traen la Corte en peso»: de las cosas de poca monta y aparentemente sin importancia, dependen muchas veces aquellas de mayor valor.

Por otro lado, los rábanos tienen un papel interesante en las culturas orientales. En algunos poemas

haiku

japoneses el

daikon

aparece como un humilde vegetal de invierno; además, se trata de una ofrenda frecuente, tanto en contextos sintoístas como budistas. Son especialmente conocidas las prácticas de monjes y monjas mendicantes que, al llegar el momento de cosechar los rábanos en otoño, mendigan el

daikon

como alimento.

La importancia de esta raíz en la dieta japonesa es tal que en el folklore nipón existe una clase de «monstruos malévolos y traviosos» que destruyen las cosechas de rábanos y se representan a menudo con un

daikon

en las manos.

Secretos y curiosidades

Trazar el árbol genealógico y las relaciones de parentesco entre los cientos de miles de plantas que existen no siempre es fácil. La taxonomía, disciplina dedicada a clasificar y agrupar los seres vivos según su grado de parentesco, se ha basado tradicionalmente en similitudes físicas para meter a determinadas plantas en el mismo saco. Sin embargo, a veces los caracteres importantes para establecer parentescos no se perciben a simple vista, pero sí con los demás sentidos, como sucede con la presencia de glucosinolatos.

Sólo unas cuantas familias botánicas conocen la receta para producir estas sustancias y este patrimonio bioquímico compartido nos hizo suponerles un origen común, una hipótesis que las técnicas moleculares actuales han confirmado.

Salsifí común

(*Tragopogon porrifolius*)

ASTERACEAE



POR SU NOMBRE LOS CONOCERÉIS

:

porrifolius

significa «con hojas de puerro», mientras que

tragopogon

proviene de los términos griegos para referirnos a una barba (

pôgôn

) de chivo (

tragos

). Otros nombres comunes también le encuentran parecidos con las partes anatómicas de otros animales y, de ahí,

teta

o

tetilla de vaca

. Estos apodos suele compartirlos

T. porrifolius

con sus otros hermanos del género

Tragopogon

, pues la nomenclatura popular a menudo no distingue con el criterio de la biología, sino con el de los parecidos —tanto en el aspecto como en los usos— detectados entre plantas.

El salsifí común es una hierba mediterránea de hasta 70 cm de altura y vida corta, anual o bianual, que se las apaña para medrar ella sola en bordes de caminos y pastizales; como su nombre indica, sus hojas alargadas se asemejan a las de los puerros o

ajoporros

, en forma de lanza y con la base ensanchada que abraza el tallo.

Sus capítulos florales están formados por flores liguladas de un hermoso color violeta que despuntan a mediados de primavera. Siendo el receptáculo de las brácteas que protegen las flores mayor que la inflorescencia, ésta parece un pompón liláceo en el centro de una estrella de entre ocho y diez finas puntas verdes. Tras su fecundación, la estrella se cierra y vuelve a abrirse, convertida en una esfera de frutos secos (aquenios) alargados y dotados de un vilano plumoso, que recuerdan a los de un

diente de león

pero más grandes y robustos.

¿Dónde lo encontrarás?

Podemos encontrarlo en la mayor parte de la península Ibérica (a excepción de la franja cantábrica —Galicia, Asturias, Cantabria, País Vasco— y Extremadura, donde su presencia es rara o inexistente), así como en las islas Baleares y Canarias.

¿Para qué lo hemos empleado?

- COMESTIBLE

Existen varios hermanos del género

Tragopogon

que se han empleado ampliamente como hierbas silvestres comestibles, ya apreciadas por su sabor desde la antigüedad grecorromana. Sin embargo, en el caso del salsifí común fuimos un paso más allá y lo invitamos a entrar en nuestros huertos; existe, de hecho, una subespecie de salsifí cultivado, podríamos decir domesticado:

T. porrifolius

subsp.

sativus

.

En la península Ibérica, al menos en las regiones del centro, se ha consumido como verdura de forma parecida a la

achicoria

y se han recolectado sus hojas (sobre todo las basales, a menudo enterradas y, por tanto, más tiernas). También la parte basal de los capítulos florales y los pedúnculos que los sostienen se han consumido crudos en los campos del norte andaluz, Albacete o Madrid. Sin embargo, en otras zonas se ha apreciado sobre todo por su raíz, blanquecina y grande como una zanahoria. Al igual que su pariente la

escorzonera

, la raíz del salsifí común es rica en inulina, lo que le otorga un sabor delicado, que algunos dicen que recuerda a las ostras: de ahí uno de sus nombres en inglés,

oyster plant

(aunque existen otras teorías sobre el origen de esta denominación). En Gerona se cultivaba y tenía fama de ser más rica que los nabos, mientras que en otras partes de la Península se ha consumido cruda, a modo de golosina.

El salsifí pratense (

T. pratense

) quizás se cultivase en Italia antes del Renacimiento, pero a partir de los siglos XVI y XVII tenemos constancia de su acogida en los huertos y jardines de Francia, donde no se estilaba comer raíces crudas. Es entonces cuando el salsifí común, junto con la escorzonera (conocida como

salsifí negro

en otros idiomas), entran a formar parte de la gastronomía internacional. Hoy en día se cultiva a pequeña escala en Rusia, Italia y Francia, donde se consume aderezada con mantequilla al menos desde el siglo XVII, cuando aparecen las primeras recetas francesas con esta planta.

De forma más minoritaria, varios

Tragopogon

han hallado empleos medicinales para problemas digestivos. Su raíz también se suministra como depurativo, al tener propiedades diuréticas (es decir, que favorecen la eliminación de líquidos a través del aparato excretor) y diaforéticas (esto es, que promueven la sudoración). En cambio, en España tenemos pocas noticias de usos medicinales; sólo se emplea su látex para cortar hemorragias de pequeños cortes (en la Sierra Norte de Madrid) o para curar las manos agrietadas (en Córdoba).

Secretos y curiosidades

¿Quién adivinaría que los humildes *Tragopogon* tuvieron su momento de gloria científica en el siglo XVIII, gracias a uno de los grandes hombres en la historia de las ciencias naturales? Resulta que el naturalista sueco Linneo tenía salsifís, mediterráneos de toda la vida, creciendo en su jardín. El autor de la *Species plantarum*, obra que sentó las bases de la nomenclatura y la taxonomía modernas, tenía cierta fijación con el sexo

de las plantas, una cuestión muy controvertida en círculos científicos y que él convirtió en piedra angular de su sistema para clasificar el reino vegetal.

En 1760, la Academia de las Ciencias de San Petersburgo convocó una competición que ganaría aquel que lograra demostrar de forma convincente la reproducción sexual en las plantas. El premio se lo llevó un ensayo de Linneo, donde —entre otras cosas— habló de un híbrido nacido en su jardín con características a medio camino entre sus dos salsifís:

T. porrifolius

y

T. pratensis

. Linneo logró recrear el híbrido tras fertilizar el estigma del salsifí común con el polen de

T. pratensis

; al sembrar las semillas resultantes, obtuvo plantas con flores violetas pero amarillas en la base, parecidas a los híbridos espontáneos que había observado en su jardín.

Serbales (jerbo, cerbellano)

(*Sorbus domestica*, *S. aucuparia*)

ROSACEAE



LO HEMOS DOMESTICADO SÓLO EN EL NOMBRE

: aunque lo llamemos

Sorbus domestica

, en realidad el serbal común o jerbo responde aún a la llamada de lo salvaje y está considerado como silvestre en buena parte del área donde crece, sobre todo alrededor del Mediterráneo y el mar Negro. Con todo, y dado el aprecio que le hemos tenido en épocas pasadas, no siempre estamos seguros de nuestro papel en su dispersión: ¿está donde está porque lo sembramos o porque se asilvestró a partir de nuestras

plantaciones? ¿O bien aquéllas eran sus tierras por derecho propio, sin necesidad de ayudas humanas para enraizar allí?

Existen más de doscientas especies reconocidas en el género

Sorbus

; de ellas, en Europa crecen nada más que unas cinco, todas de brillantes flores blancas, y una de las cuales es el jerbo: un árbol de hermoso porte, que alcanza (a veces incluso supera) los 20 m de altura y que en invierno se desnuda de hojas para pasar la estación fría. Sus frutos, llamados

serbas

o

jerbas

, parecen pequeñas peras rojizas o amarillentas, que cuelgan en racimos cuando llega el otoño; sin embargo, y a diferencia de lo que haríamos con una pera, no conviene consumirlas directas del árbol, pues son más bien acerbos. En esto se parecen a las

acerolas

: es mejor dejarlas madurar hasta que la pulpa deje de crujir, se reblandezca y dulcifique.

Uno de sus hermanos, el cerbellano o serbal de cazadores (

S. aucuparia

), pierde igualmente las hojas pero conserva sus frutos, de un rojo brillante, que son una importante fuente de alimento para las aves durante el invierno. Sin embargo, y a diferencia del jerbo, raras veces hemos invitado a esta especie a nuestros huertos: mora en el bosque y sus dominios se extienden desde el gélido norte (Islandia, Rusia) hasta el Mediterráneo, desde el Atlántico hasta las regiones siberianas.

Las palabras para denominarlos son variadas y de ascendencia curiosa: el latín

sorbus

podría significar «sorber» o «beber» o estar relacionado con una raíz celta para referirse a algo áspero.

Algunos nombres comunes emparentan erróneamente al cerbellano con los

fresnos

, de hojas parecidas pero familia distinta, como sucede en castellano (

acafresno, fresna, canfresna

), en inglés (

mountain ash

) o incluso en vasco (

basalizar, otsalizar

).

¿Dónde los encontrarás?

El jerbo se encuentra principalmente en la mitad oriental de la Península (escasea o está ausente en Galicia, Asturias, las provincias más occidentales de Castilla y León, Andalucía, Extremadura y Castilla-La Mancha), así como en Baleares (Mallorca). El cerbellano, en cambio, crece en los sistemas montañosos de la mitad norte peninsular (montañas cantábricas y pirenaicas, el sistema Ibérico septentrional; resulta más raro en el sistema Central y su presencia tal vez es puntual en Sierra Nevada).

¿Para qué los hemos empleado?

• CONSTRUCCIÓN • COMESTIBLE • MEDICINAL • ORNAMENTAL

Está cayendo en el olvido el consumo de las serbas, cuyo curioso sabor puede degustarse hoy sólo en contados lugares. Las costumbres para su recolección y su consumo son parecidas a las aplicadas para las

níspolas

: se guardan entre pajas de centeno o trigo y llegan a conservarse desde unas semanas hasta cuatro o incluso cinco meses. También podían ensartarse en hilos y colgarse en lugares frescos y ventilados, una práctica que era común en Castilla y León o Jaén, pero que conocemos desde tiempos andalusíes e incluso romanos.

Con todo, el consumo de estas frutas frescas no es la única opción: también se han usado para mermeladas, jaleas o bebidas variadas: sidras de fruta, vinos aromáticos, licores, etc. Las jervas secas podían usarse para molerlas hasta obtener una harina con la que hornear hogazas y

tortas, no especialmente sabrosas, en tiempos de escasez, como se hacía en algunas comarcas catalanas.

Además de los usos gastronómicos, también los tiene medicinales y cosméticos al ser una sustancia astringente, por ejemplo, cuando hace falta restreñir alguna función corporal: se empleaba como antidiarreico en la cultura tradicional española (pueden consumirse también sus hojas o ramas en infusión con el mismo propósito).

Sin embargo, hemos apreciado el jerbo por un motivo sobre todos los demás: su madera, «una de las más excelentes que se conocen por su dureza, por su hermoso color y por la finura de su grano». Su elevada resistencia al desgaste la ha convertido en idónea para elaborar piezas de máquinas que hoy asociamos al metal, pero que antiguamente a menudo eran de madera: dientes de engranajes, tuercas, husillos de prensas de vino o de aceite, así como culatas de escopeta o ballestas. De igual modo se ha empleado para construir piezas de instrumentos de viento (como órganos y organillos) o de percusión, como las castañuelas. Su elevada calidad, aunada a su actual escasez (que se debe, al menos en parte, a la tala de ejemplares para obtener madera sin que se hayan repuesto nuevos plantones), hacen que se pague la friolera de hasta 4.500 €/m³ o más.

La madera del cerbellano es menos apreciada, al igual que sus frutos, que pueden ser algo tóxicos. No obstante, también se han usado para elaborar mermeladas y aromatizar bebidas varias (en León incluso se fermentan para obtener aguardiente de capudre). Destacan por su elevado contenido en vitamina C.

Sobresale, en cambio, su uso ornamental, por su bellísima estampa tanto primaveral, con su explosión de flores blancas, como otoñal e invernal, cuando se carga de hasta 10 o incluso 20 kg de frutos rojos.

Tan sólo en los países escandinavos, y raramente, se encuentran mieles elaboradas a base de cerbellano.

¿Cómo los hemos imaginado?

Si bien en tierras ibéricas el folklore relacionado con estos árboles es limitado, éste se ramifica y prolifera en regiones de raigambre céltica y germano-escandinava, protagonizado sobre todo por el cerbellano. Éste posee una gran fama como árbol mágico, vinculado con el mundo feérico (es decir, de las hadas); aparece en varios ciclos legendarios y mitológicos irlandeses y, en la interpretación de Robert Graves del calendario celta, corresponde al mes de febrero. Se le atribuyen propiedades apotropaicas contra espíritus varios, pero sobre todo contra brujas y aojamientos, tanto en Irlanda como en Escocia, y por ello se colocaban brotes de cerbellano en las puertas de establos o casas. De igual modo, los arrieros iban armados con cayados de S. aucuparia y, en el siglo XVII, un autor inglés contaba que, en Gales, «este árbol se considera tan sagrado que no hay iglesia sin un ejemplar

plantado junto a ella», comparando su papel al que desempeñan los tejos en Inglaterra.

En tierras escandinavas, el cerbellano es un árbol poderoso que se ha arrimado a un buen dios para que lo cobije su influencia: es el árbol de Thor, dios del trueno, y se empleaba para propósitos mágicos en contextos varios, desde varitas de zahorí hasta objetos que sirvan como «seguro de viajes» en travesías por mar que garantizaban la protección a la nave y a sus pasajeros contra tormentas y espíritus marinos malintencionados.

En la península Ibérica no parecen haberse conservado estas creencias (si es que las hubo en tiempos celtas); sin embargo, sí existen numerosos topónimos que dejan constancia de la presencia de

Sorbus

en el paisaje, cuando la mirada humana lo consideraba digno de atención, mención y protección.

Secretos y curiosidades

El género *Sorbus* es un festival taxonómico bastante considerable, algo que trataremos al hablar del mostajo. Por ahora, baste con comentar que los serbales suelen clasificarse en distintas secciones, y que uno de los caracteres importantes a la hora de meterlos en uno u otro cajón taxonómico son sus hojas: los serbales con hojas compuestas, como el jerbo o el cerbellano, se diferencian de los serbales de hojas simples, como el mostajo o el mostajo de perucos (*Sorbus torminalis*).

El sorbitol, alcohol dulce que se emplea en cosmética y en cocina como edulcorante calórico, fue descubierto en el siglo XIX a partir del jugo de

S. aucuparia

y de ahí su nombre.

Allá donde las aves aprecian los frutos del cerbellano, mamíferos como jabalíes, zorros o garduñas (

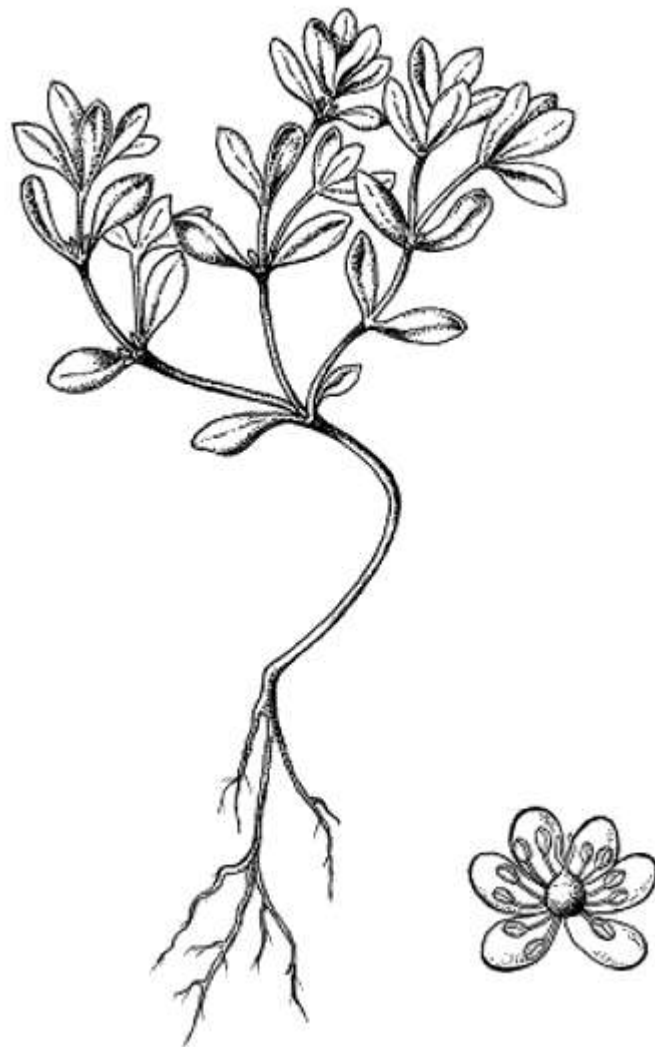
Martes foina

, unos pequeños carnívoros nocturnos parecidos a las martas) consumen las serbas maduras de los jerbos silvestres.

Verdolaga

(*Portulaca oleracea*)

PORTULACACEAE



PEQUEÑAS FLORES AMARILLAS

de hasta seis pétalos; hojitas carnosas, más anchas en el ápice, dispuestas de forma alterna o en grupos de dos; tallos que en ocasiones adquieren tintes rojizos y que pueden crecer postrados a ras de suelo o erguirse hacia la luz. Después de describirla, no es difícil reconocer a la

verdolaga, hierba anual cuyo nombre científico heredamos de los romanos, que ya la llamaban

portulaca

.

Una vez las flores, que se abren con el buen tiempo, se han fecundado, se convierten en pequeñas cápsulas; cada una contiene un número variable de diminutas semillas oscuras, vagamente arriñonadas y cuya superficie está esculpida formando variados diseños si la observas con lupa.

A nivel popular se han distinguido las verdolagas silvestres de las cultivadas, las primeras más pequeñas que las segundas; sin embargo, les reconocemos a ambas la querencia por los ambientes húmedos y la enorme capacidad de invadir con rapidez el espacio, especialmente huertos o campos de regadío. No es casualidad que la verdolaga esté considerada como una de las «malas hierbas» más ubicuas del mundo.

¿Dónde la encontrarás?

Presente en toda la península Ibérica e islas (Baleares y Canarias).

¿Para qué la hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL

Las verdolagas, agradables al gusto y perfectamente comestibles, han sido hortaliza de pobre desde hace siglos en prácticamente todo el mundo; de ahí que la bautizásemos como

oleracea

(pues

oler

significa «verdura»).

Excepto en las regiones donde hace demasiado frío (pues las

Portulaca

son de apetencias más tropicales), su pasmosa facilidad para colonizar terrenos y extenderse rápidamente nos ha puesto las cosas fáciles a la hora de recolectarla. De hecho, en muchas huertas se consideraba una «mala hierba», por lo que escardarla suponía un doble beneficio:

despejaba terreno para facilitar el desarrollo de los cultivos veraniegos y se obtenía una verdura comestible que se había criado prácticamente sola. Fue un alimento común en la mayoría de las comunidades españolas durante las épocas de hambre y, generalmente, se recogía en verano antes de florecer o, en ocasiones, en otoño.

Curiosamente, las propiedades nutritivas de las verdolagas no son nada pobres; los estudios realizados destacan su contenido en ácidos omega-3, vitaminas y provitaminas (vitamina C, beta carotenos) y minerales (calcio, hierro), aparte de ratificar sus notables efectos antioxidantes. Los mucílagos que contiene, además de otorgarle propiedades emolientes, dan una textura peculiar a sus hojas y tallos.

De la verdolaga podemos consumirlo todo, desde los tallos hasta las semillas. En tierras españolas, lo más típico ha sido comernos sus brotes, tanto crudos en ensalada (por ejemplo, el

trempó

mallorquín) como cocidos (en tortilla o añadida a potajes de legumbres en Andalucía o Extremadura) o incluso encurtidos.

Sin embargo, en América también se han consumido sus semillas, mientras que aquí se usaban para alimentar pájaros de jaula, perdices o codornices.

Secretos y curiosidades

Si bien actualmente se distinguen varias subespecies de verdolaga, en realidad los estudios genéticos indican que la especie *Portulaca oleracea* no existe como unidad: al parecer, ha surgido en varias ocasiones a lo largo del tiempo en distintas zonas del mundo, tanto en América (donde estaba ya en época precolombina, alimentando a civilizaciones como la maya) como en Eurasia (donde los antiguos griegos ya la comían), África o las islas del Pacífico.

Aunque, al parecer, prácticamente los habitantes de todas las latitudes hemos comido alguna vez verdolaga, nadie ha sabido aún desentrañar el misterio de su origen (o, mejor dicho, de sus múltiples orígenes).

ARROZ DE VERANO CON VERDOLAGAS MARINADAS

A mi querido amigo y excelente cocinero Joan Coll se le iluminaron los ojos al ver escrito «verdolagas» en la lista de plantas olvidadas que le enseñé. Doy fe de que todo lo que guisa Joan en Es Ginebró, su restaurante de huerta (100% vegetariano y ecológico), es digno de probarse, y este arroz veraniego no lo es menos.

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS)

400 g de arroz

2 pimientos verdes

2 tomates

Un manojo de verdolagas

Un brote de albahaca

Sal

Para marinar las verdolagas: aceite de oliva, sal, limón, vinagre de vino blanco

1 Mezclamos las verdolagas con su aliño en un recipiente y lo dejamos reposar mínimo cuatro horas.

2 Hervimos el arroz con un poco de sal y la albahaca; mientras tanto, cortamos a dados los tomates y los pimientos.

3 Cuando el arroz esté listo y a temperatura ambiente, lo mezclamos con el tomate y los pimientos, y luego lo aliñamos con el aceite de las verdolagas. Finalmente lo emplatamos y añadimos encima del arroz las verdolagas marinadas.

LA MEMORIA DE LOS CAMPOS



UN CAMPO ES UN ESPACIO ABIERTO

, indefinido, cuya única característica importante es que está fuera de nuestra esfera inmediata de influencia. Puedes tener el huerto en casa, da igual si vives en un pueblo o una ciudad, pero no el campo: los campos están ahí fuera por definición.

Hay campos que hemos hermanado a las huertas, invirtiendo en ellos cuidados y atención y sembrándolos con cereales, árboles u otros

cultivos (o en caso contrario sal, si detestabas a tu enemigo y sus campos se te ponían a tiro). Sin embargo, al no estar constantemente bajo nuestro (más o menos) férreo control, las cosas siempre se han desmadrado un poco y un sinfín de plantas silvestres se han instalado entre las cosechas con total impunidad. En los últimos tiempos parece que hemos ganado la batalla que llevábamos siglos librando contra estas polizonas, a base de herbicidas, plaguicidas y otras «mejoras» agrícolas; por desgracia, nuestra victoria se está revelando más pírrica que otra cosa, pues acarrea consecuencias aciagas para el ambiente en general.

Las plantas que conocerás en este paseo son, en su gran mayoría, habitantes silvestres de los campos, de ambientes ruderales o de herbazales. Algunas se han colado en los huertos, otras se arriman a la sombra de los bosques o se instalan cerca del agua, pero (casi) todas son chicas fuertes y apañadas, que se las componen de maravilla sin nosotros. Aquí la cuestión es más bien: ¿y nosotros sin ellas?

Acederas

(*Rumex* spp.)

POLYGONACEAE



ENTRE LAS ACEDERAS Y LAS ROMAZAS

, hermanas del género

Rumex

, tenemos un poco de todo: aun siendo hierbas de raíces profundas, flores pequeñas y frutos trígono rodeados por tres valvas, las hay que son perennes, otras que viven dos años, algunas nada más un año; pueden ser dioicas o no... Entre las más de veinticinco especies que componen la flora ibérica de este género, podemos destacar la romaza común (

R. pulcher

) o la acedera común (

R. acetosa

), si bien hemos apreciado también otras que hemos llegado a cultivar.

En el caso de la acedera se trata de una hierba perenne dioica que suele crecer silvestre en campos, pastos y claros de bosques de toda Eurasia. De entre sus hojas verde intenso, que adoptan formas hastadas o sagitadas (que recuerda a una punta de alabarda o de flecha), despuntan sus tallos de hasta metro y medio de altura y superficie estriada, salpicados de hojuelas en cuyas axilas brotan las inflorescencias. Éstas reúnen manojos de florecillas pequeñas, unisexuales y con seis tépalos de tonalidad rosada o rojiza; tras la polinización, se convertirán en frutos secos (aquenios) de sección triangular, envueltos por tres tépalos convertidos en valvas membranáceas.

Los términos

acedera

o

acetosa

apuntan a su característica más notable (para los humanos): el sabor ligeramente avinagrado, ácido, de sus hojas. La referencia se repite en otras lenguas, como el inglés

sorrel

(

sour

significa «agrio» o «ácido») o el francés

oseille

. Cabe la posibilidad de que incluso su nombre científico, derivado del latín

rumex

, también haga referencia a su sabor.

¿Dónde las encontrarás?

En el caso de *R. acetosa*, se encuentra sobre todo en la mitad norte y el oeste peninsular (siendo rara o estando ausente en las provincias litorales entre Tarragona y Murcia, y la mayor parte de Andalucía y Castilla-La Mancha; tampoco se encuentra presente en las islas). La romaza común (*R. pulcher*) se encuentra en toda la Península, Baleares y Canarias.

¿Para qué las hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL

Históricamente la acedera ha sido, ante todo, una planta comestible.

Pese a que muchas especies se han recogido silvestres, las acederas han sido habitantes esporádicas de nuestros huertos en las épocas y regiones que han apreciado el sabor agrio de sus hojas. Éste se debe a su contenido en ácido oxálico, un compuesto que, por otra parte, está contraindicado en los casos de cálculos renales: al combinarse con el calcio, forma cristales de oxalato cálcico que se acumulan en los riñones.

La romaza es una verdura apreciada en muchas regiones españolas: sus hojas y pencas crudas se consumen en ensalada o —lo más común— cocidas y preparadas como si fueran acelgas o espinacas: en salsas, potajes o sopas; en tortillas, fritas (solas o con otras hierbas silvestres como las

collejas

), como acompañamiento para pescados...

Con todo, el empleo gastronómico de estas plantas está cayendo en el olvido, en parte porque cargan con la fama de ser comida de pobre y se valoran más bien poco en la jerarquía social de los alimentos: en lugares como Castilla-La Mancha o Andalucía, el consumo de romazas aún tiene connotaciones de posguerra y hambre.

Las acederas también han tenido usos medicinales, especialmente diuréticos, así como para combatir catarros y resfriados tomándolas en

caldo (hojas, semillas) o para desinfectar heridas. En tiempos de Cervantes se aconsejaba el consumo de su raíz (sobre todo de

Rumex alpinus

) como purgante, por sus supuestos efectos laxantes.

También se han empleado sus raíces por sus propiedades tintóreas o su savia como quitamanchas.

Secretos y curiosidades

Las acederas son anemófilas —es decir, se polinizan gracias al viento— y producen grandes cantidades de polen; ello las convierte en plantas indicadoras interesantes. En los estudios que analizan las columnas de sedimentos acumulados a lo largo del tiempo para descifrar cómo ha cambiado la vegetación de un lugar, la presencia de grandes cantidades de polen de *Rumex* apunta a la presencia de pastizales o de amplios claros en los bosques, los ambientes donde suele vivir.

Achicoria

(*Cichorium intybus*)

ASTERACEAE



HIERBA PERENNE DE ROBUSTA RAÍZ

, la achicoria saca sus mejores galas durante la primavera y el verano para vestir sus tallos de flores o, mejor dicho, de capítulos florales, compuestos por muchas florecillas liguladas reunidas en un único botón. Éstas son de un azul intenso que destaca en los campos, prados y bordes de caminos donde vive.

La achicoria saca dos tipos de hojas: las que viven más cerca del suelo, dispuestas en forma de roseta, alargadas y con los bordes más o menos divididos; y otras más pequeñas, que despuntan sobre los tallos anuales (a menudo ramificados y de aspecto anguloso).

Planta silvestre comestible por excelencia, su nombre común más extendido se aplica a veces también a otras plantas que se recogen para alimento, como los

dientes de león

. El nombre científico de su género,

Cichorium

, quizás provenga del término griego

kichoria

, que nos habla de los campos donde viven estas hierbas.

Se considera una de las pocas plantas de su familia que hemos domesticado: además de su forma silvestre, existen tal cantidad y variedad de achicorias cultivadas que incluso pueden dividirse en grupos: achicorias de raíz; achicorias Witloof (palabra holandesa que significa «hoja blanca»: hace referencia a las típicas hojas paliduchas que llamamos

endivias

); achicorias

Pain de Sucre

(es decir, «pan de azúcar») y las achicorias rojas o

radicchio

(cuyo nombre ya indica dónde se cultivan de forma preferente: en Italia).

¿Dónde la encontrarás?

Distribuida por todo el territorio peninsular y Baleares.

¿Para qué la hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL

En primer y destacado lugar, la achicoria ha tenido y tiene numerosos usos gastronómicos, que son los directos responsables de la domesticación y aparición de las distintas variedades de

Cichorium intybus

. Ya los griegos y los romanos cultivaban achicorias, hierbas que destacan, sobre todo las silvestres, por el amargor de sus hojas (no es casual que otro de sus nombres comunes sea

amargón

). Si bien pueden consumirse crudas, es más común prepararlas hervidas, salteadas, fritas o asadas, a menudo en compañía de otras hierbas silvestres o cultivadas. Se añaden al puchero como ingrediente silvestre en muchas regiones españolas, entre ellas Andalucía, Murcia, Castilla-La Mancha o Castilla y León, así como en todas las comunidades bañadas por el Mediterráneo o que lindan con los Pirineos.

Las hojas que se recogen a tal propósito son siempre las basales y, preferiblemente, antes de que la planta haya echado tallo; cuanto más jóvenes, menos amargas. No era raro dejar crecer las achicorias en terrenos de labor; luego el arado enterraría parcialmente las rosetas de hojas y, así, éstas crecerían con una porción más blanca y tierna, como se hacía en Mallorca.

La otra parte de la achicoria ampliamente consumida, sobre todo desde el siglo XVIII, ha sido su raíz: cortada en trozos, secada, tostada en el horno y molida, ha sido uno de los sucedáneos del café más populares tanto dentro como fuera de España (si bien se obtenía la mayoría de las veces de achicorias cultivadas, no silvestres). Especialmente usada en tiempos de carestía o guerra, o por aquellos que no podían permitirse otra cosa, las raíces tostadas podían prepararse solas o mezcladas con otros sucedáneos del café, como las bellotas (en el País Vasco), la malta de cebada (en Andalucía) o los

higos

secos (en Baleares).

Hoy sabemos que la raíz de achicoria es una fuente importante de inulina, un prebiótico con beneficiosos efectos sobre la salud humana. Hay que tener en cuenta, sin embargo, que este compuesto suele degradarse y convertirse en fructosa durante el secado y tostado de la raíz: desciende de unos niveles iniciales de hasta el 79 % de inulina a menos de un 20 % (aunque puede disminuir incluso más).

Pero, aun antes de conocer sus entresijos bioquímicos, la achicoria silvestre siempre se ha visto como una planta saludable, con efectos destacables sobre el sistema digestivo. Como buena hierba amarga que es, se ha considerado aperitiva y tónica, propiedades que hoy se le reconocen junto con sus efectos beneficiosos para el hígado, ya sea en forma de infusión (hojas/raíces) o como alimento en el plato.

Se trata de una planta que se ha visto perjudicada por las «mejoras» agrícolas de los últimos tiempos, pues el arado en profundidad rompe y arranca sus raíces, que antaño quedaban en el suelo y le permitían rebrotar cada año.

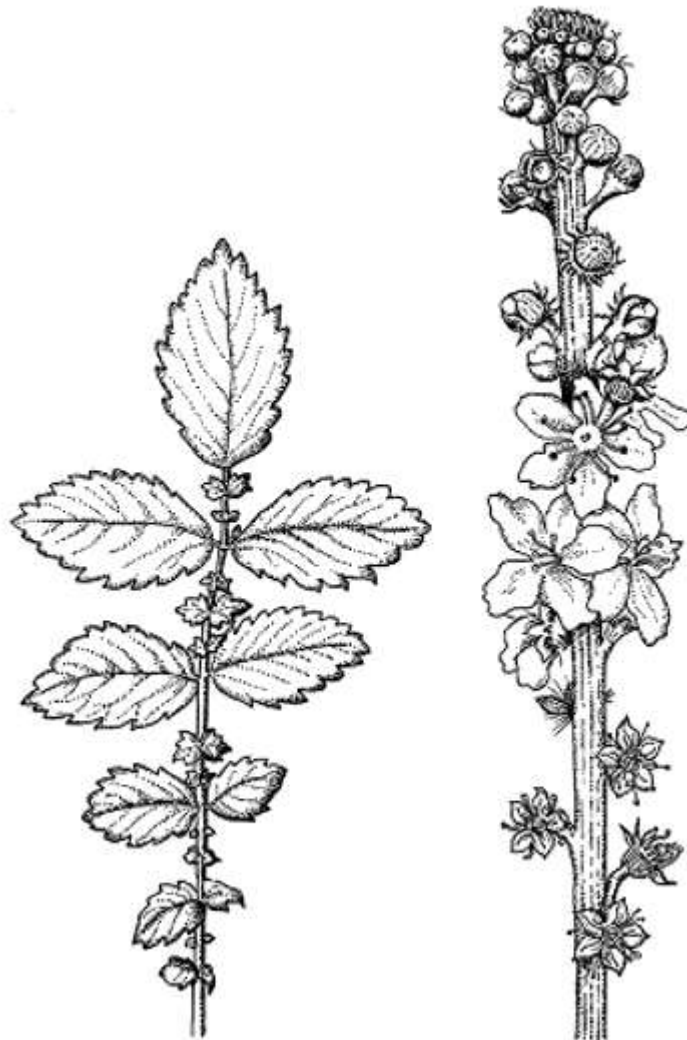
Secretos y curiosidades

¿Cómo se consigue la extrema palidez de los cogollos de endivia? Al tratarse de hojas, su color natural es verde; sin embargo, si se las priva de luz, se produce un fenómeno llamado etiolación, por el cual la planta crece en la oscuridad —ya sea enterrada bajo tierra o bien en cámaras oscuras— y desarrolla una serie de características, como tallos especialmente larguiruchos y poco robustos, además de una palidez notable. Este proceso también se emplea para obtener verduras tan populares como los espárragos blancos.

Agrimonia

(*Agrimonia eupatoria*)

ROSACEAE



ESTA HIERBA PERENNE MANTIENE SUS HOJAS

, divididas en folíolos dentados de tamaño desigual, más bien cerca del suelo y a veces da la impresión de crecer en roseta. Sin embargo, al llegar el momento de florecer (entre mediados y finales de primavera, según el clima del lugar), emerge de entre las hojillas un esbelto tallo de hasta metro y medio, salpicado de flores doradas con cinco pétalos. Tras la fertilización, las flores se convertirán en frutos secos en forma

de una pequeña urna con surcos verticales, coronada por una mata de acúleos que, si se observan atentamente, tienen forma de ganchillo y le servirán para pegarse a algún animal dispersor y viajar lejos de la planta madre.

Estas plantas viven en pastos, lindes de bosques y caminos de toda Europa, pero entre la veintena de hermanas del género

Agrimonia

abarcán las zonas templadas (y subtropicales) del mundo entero. No está muy claro de dónde proviene su nombre científico, pues fue una hierba que trajo de cabeza a los boticarios y doctores del Renacimiento, pero sí conocemos el origen de su nombre específico:

eupatoria

entronca con un personaje histórico que gobernó la Anatolia de los siglos II-I a. C. y que fue el enemigo número uno de la república romana, Mitrídates VI del Ponto, también conocido como Eupator Dioniso.

¿Dónde la encontrarás?

Vive prácticamente en toda la península Ibérica y Baleares, así como en Tenerife.

¿Para qué la hemos empleado?

- MEDICINAL • TINTÓREA (MENOR)

Hierba de virtud astringente suave, la agrimonia aparece como remedio medicinal ya en tiempos griegos, pero su uso tradicional no se limita al ámbito mediterráneo, pues en el siglo XII la abadesa germana Hildegard von Bingen también la incluyó en su tratado medieval de hierbas curativas.

Su infusión se ha empleado para atajar diarreas y tonificar el sistema digestivo, para tratar problemas bucales en forma de colutorios y gargarismos, así como para dolores de garganta y afecciones ligadas al esfuerzo de la voz. Con sus hojas y flores se han preparado infusiones para realizar gargarismos contra la afonía en Navarra, Aragón y Baleares, además de para combatir catarros e inflamaciones en las vías respiratorias en varias comarcas catalanas.

Tradicionalmente se le ha atribuido un efecto beneficioso sobre el hígado, hasta el punto de que uno de sus nombres griegos era

hēpatóron

En uso externo se ha empleado para limpiar úlceras y heridas, pues favorece la coagulación de la sangre y la cicatrización.

La infusión de flores de agrimonia se ha tomado en algunas regiones (por ejemplo, en el norte de Francia) como si fuese té y le ha granjeado el nombre de

té del bosque

. En el norte peninsular, en cambio, se ha empleado en mezclas de hierbas para aromatizar ratafías y licores.

También se han utilizado sus hojas como tinte para obtener un color amarillo sobre tejidos de lana.

¿Cómo la hemos imaginado?

Su epíteto específico le otorga un parentesco con Mitrídates el Grande, que gozó de gran fama en el mundo antiguo como el mayor conocedor de antídotos de venenos (lo que conocemos como alexitéricos) del mundo. En aquellos tiempos, entre los venenos más temidos destacaban los de serpiente; por ello no es raro que la mayoría de las plantas con fama alexitérica, como la escorzonera o la agrimonia, se recomendasen principalmente contra las mordeduras de serpiente.

Si bien se ha empleado medicinalmente para aliviar problemas de conjuntivitis, en lugares como el Tirol del siglo XIX se decía que un amuleto que incluyese agrimonia (entre otras plantas, como la

ruda

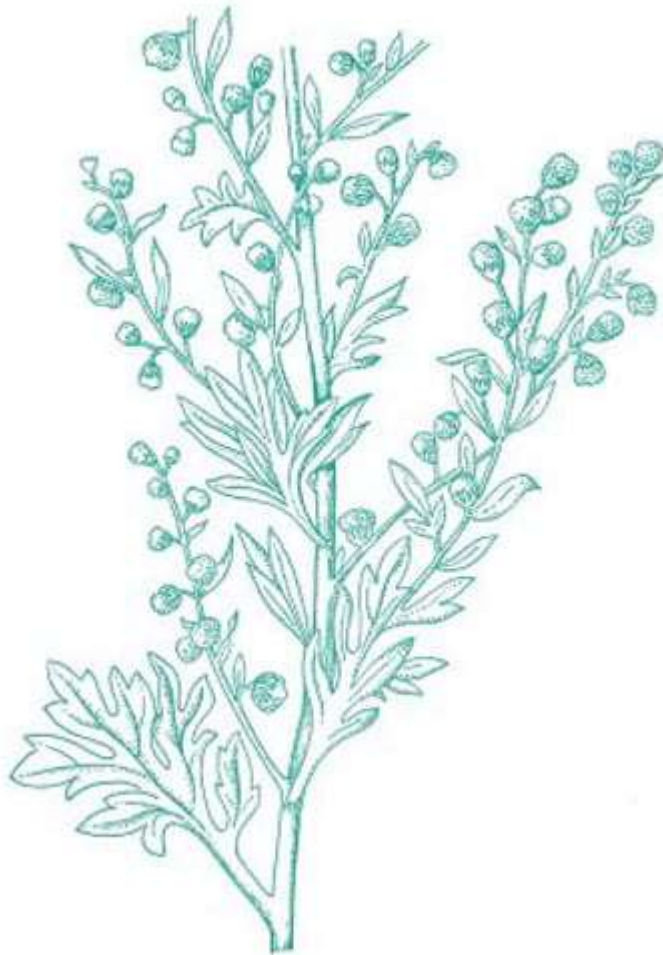
) confería al portador «la visión» y le concedía la capacidad de notar la presencia de una bruja.

En algunos diccionarios del lenguaje de las flores del siglo XIX se le asignaba el significado de «gratitud».

Ajenjo

(*Artemisia absinthium*, *Artemisia* spp.)

ASTERACEAE



EL COLOR CENICIENTO DE SUS TALLOS Y HOJAS

, profundamente divididas y cubiertas de un tomento blanquecino, otorgan a esta planta vivaz un aspecto plateado, lunar, y su nombre científico la relaciona precisamente con una divinidad griega de connotaciones lunares: Ártemis la cazadora.

En el mundo existen más de cuatrocientas especies del género

Artemisia

; unas veinte viven en tierras ibéricas y, de todas ellas, el ajenjo es la más potente.

Hierba perenne de aroma característico,

Artemisia absinthium

pierde hojas y tallos durante el invierno y rebrota con la llegada de la primavera en suelos baldíos, herbazales, etc. Los capítulos florales son unos pequeños botones dorados que salpican los tallos al llegar el verano, entre julio y septiembre. A diferencia de otras compuestas, las

Artemisia

se fían del viento para su polinización, pero sus frutos secos no están dotados de vilano que atrape la brisa y pueda llevarlos lejos de la planta madre.

Su hermana

A. vulgaris

, con la que también hemos establecido relaciones intensas, posee la misma pátina lunar que el ajenjo, pero reúne sus botones florales (en este caso no dorados, sino rojizos) de forma distinta, agrupándolos en pequeños penachos que adornan los extremos superiores de los tallos.

Otras artemisas dignas de mención son el abrotano macho (

A. abrotanum

),

A. arborescens

, la boja (

A. herba-alba

) o la boja negra (

A. campestris

).

¿Dónde los encontrarás?

Tanto el ajenjo (*A. absinthium*) como la artemisa (*A. vulgaris*) se encuentran sobre todo en la mitad norte y este de la península Ibérica, mientras que su presencia es rara o inexistente en todo el suroeste — Andalucía, Extremadura, Castilla-La Mancha—, así como en las islas (salvo en cultivo).

¿Para qué los hemos empleado?

• MEDICINAL • AROMÁTICA • TÓXICO

Si organizásemos una competición sobre amarguras vegetales, es probable que el ajenjo fuese uno de los finalistas (con razón se dice que algo es «amargo como el ajenjo»). Y, como suele suceder en el reino vegetal, un sabor amargo puede indicar que ahí tenemos algún principio activo con efectos medicinales, probablemente relacionados con el sistema digestivo. Por ello los licores, los macerados, los vinos y las infusiones de ajenjo (hojas o sumidades floridas) se han empleado en medicina popular para problemas digestivos y han llegado a dar nombre a dos bebidas alcohólicas de gran fama: los vermús (del alemán

Wermut

) y las absentas (en última instancia del griego

apsínthion

, «sin dulzura»). En España existe una larga tradición de licores con ajenjo, tanto en Galicia como en las comarcas catalanas y valencianas.

El ajenjo también se ha empleado para resolver un tipo muy especial de dolencia digestiva: los parásitos intestinales, como indica el nombre inglés

wormwood

(«madera de lombrices») o el gallego

herba lombrigueira

. En Aragón se tomaba la infusión o el macerado en agua o vino de hojas y tallos, pero en otros lugares se ingería directamente incluso la hoja machacada y mezclada con agua, como en algunas zonas de Cataluña.

Con todo, la expresión que nos recuerda que «todo es cuestión de dosis» le viene al ajenjo como anillo al dedo: abusar de su empleo y superar las dosis recomendadas puede acarrear consecuencias desagradables; se desaconseja también su toma durante el embarazo o en el caso de niños.

Entonces podríamos preguntarnos: ¿por qué los antiguos llamaron a las artemisas

herbarum matrum

, es decir, «la hierba madre»? La respuesta nos la puede dar la abadesa del siglo XII Hildegard von Bingen, que describió el ajeno como «principal remedio para todas las afecciones femeninas»: varias integrantes del género

Artemisia

tienen propiedades emenagogas y abortivas y regulan la menstruación o el parto. Junto a las rudas, las artemisas han sido parte del botiquín femenino mediterráneo por excelencia: se emplean en infusión o en baños de asiento para ayudar al parto en regiones como Galicia. Su amargor era también un aliado a la hora del destete (untándose el pezón con un preparado a base de ajeno).

Sin embargo, quizás uno de los empleos más interesantes de las

Artemisia

sea contra los parásitos del género

Plasmodium

, causantes de la malaria. De hecho, el principal compuesto en la lucha actual contra esta enfermedad, la

artemisina

, deriva de una hermana del ajeno,

A. annua

, y en 2015 se concedió el Premio Nobel de Medicina a la científica china Tu Youyou por su descubrimiento.

No fue casualidad: hemos empleado artemisas para tratar fiebres recurrentes desde hace milenios, tanto en Oriente como en Occidente. Además, los antiguos reconocían los entornos insalubres donde podían contraerse fiebres: lugares pantanosos, aguas estancadas y poco profundas. Y, aunque no relacionasen la propagación de las fiebres «tercianas» o «cuartanas» con los mosquitos (los portadores del parásito), sí sabían que convenía evitar las picaduras del insecto.

En la lucha contra el paludismo, el ajeno y sus hermanas fueron aliadas valiosas, en primer lugar por su efecto insecticida: su jugo o decocción podía hacer las veces de crema antimosquitos, además de ayudar a

combatir pulgas, piojos y cualquier plaga que aquejase a personas o animales domésticos. En varios puntos de la Península pervive la costumbre de colgar ramas de ajeno en despensas o armarios, sembrarlo cerca de hortalizas, o en gallineros y otros espacios que se desea proteger.

Además, las preparaciones de ajeno (por ejemplo, en forma de vino) se emplearon directamente para tratar patologías asociadas a la malaria, a menudo conocidas como

intoxicación miasmática

hasta bien entrado el siglo XIX. En algunas zonas de Castilla y León nos consta que se empleó para curar las fiebres tercianas o las calenturas, y quizás no sea casualidad que su uso esté muy arraigado en las comarcas valencianas, donde el cultivo de arrozales es ideal para la proliferación de la malaria.

Si bien existen

Artemisia

que no contienen artemisina, no por ello debemos negarles automáticamente efectividad antimalárica, dado que ésta quizás no esté ligada exclusivamente a esa molécula, sino al cóctel de compuestos que se juntan en el extracto de la planta en cuestión... Y ahí aún queda mucho por descubrir.

Las recetas bioquímicas de las

Artemisia

cambian entre hermanas y no todas son tan amargas como el ajeno, ni tampoco tan potentes. De hecho, algunas se emplean como condimento en la cocina, como el estragón (

A. dracunculus

, típico de gastronomías como la francesa) o la artemisa, que es amarga pero no tanto como

A. absinthium

, y que se usó también en lugar del

lúpulo

para dar aroma y sabor a ciertas cervezas.

¿Cómo los hemos imaginado?

El ajenjo es la amargura y todo lo que simbólicamente se asocia a ella, como el arrepentimiento: tal era el significado que se le daba antaño en algunas regiones, lo que explica su uso como hierba fúnebre, depositada en ocasiones junto al féretro en Inglaterra.

En la Biblia, el ajenjo aparece citado varias veces (aunque probablemente se refiera a la boja

A. herba-alba

, aún hoy empleada por los beduinos). Y nos consta su antiguo empleo en iglesias para sahumeros en lugares como Granada, una costumbre que, curiosamente, también se practica entre los beduinos, que la creen eficaz para alejar el mal de ojo.

El ajenjo y sus hermanas han sido alistados como protectores contra aojamientos, enfermedades y males de carácter metafísico en España (por ejemplo, en el País Vasco) y fuera de las fronteras. En otros puntos de Europa, la artemisa vulgar (

A. vulgaris

) es una hierba asociada a san Juan y recibe el nombre de

ceñidor

o

corona de San Juan

(

ceinture de Saint Jean, couronne de Saint Jean, St. Johannisgürtel

). La tradición popular la quería protectora contra rayos y ladrones, una vez trenzada en forma de corona y colocada en la casa.

Siendo el ajenjo el ingrediente privilegiado de la absenta, cabe mencionar el destacado papel que esta bebida, conocida como el «hada verde», tuvo en los círculos artísticos y literarios de la

belle époque

. Fue retratada por numerosos pintores, desde Van Gogh hasta Picasso, y ensalzada por muchos como fuente de inspiración.

Los diccionarios floriográficos del siglo XIX otorgaban al ajenjo (

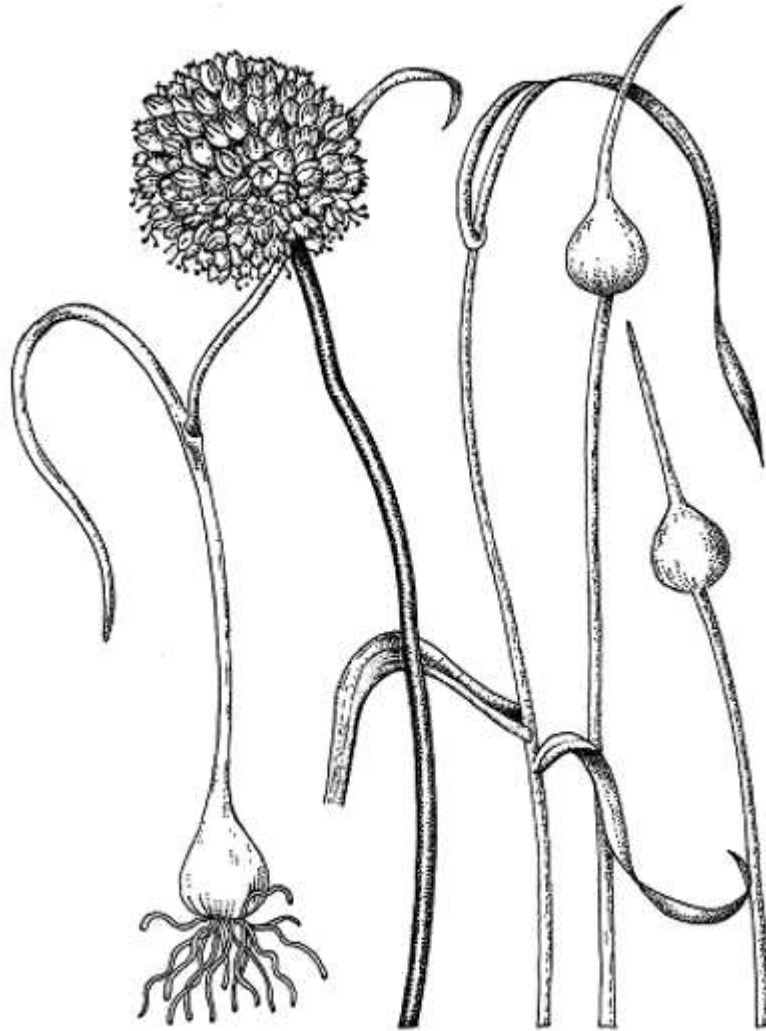
A. absinthium

) el significado de «ausencia»; a la artemisa vulgar, en cambio, le daban el sentido de «tranquilidad» o «alegría».

Ajoporro

(*Allium ampeloprasum*)

AMARYLLIDACEAE



ESTE HERMANO DE LOS AJOS Y LAS CEBOLLAS

habita en praderas, campos, lindes de bosques y caminos, y tradicionalmente lo hemos considerado el antepasado silvestre de los puerros domesticados. Su nombre científico hace referencia a las viñas (

ampelos

), pero no porque se parezca a las vides, sino porque esta bulbosa perenne se encuentra muy a gusto creciendo en viñedos.

Del bulbo subterráneo emerge un haz de largas hojas envainando un tallo que puede rozar el metro y medio y que se ve coronado por un denso pompón, de hasta 7 cm de diámetro, formado por decenas — incluso cientos— de flores con seis tépalos rosado-purpúreos. Al nacer, este pompón está cubierto por una espata (una hoja de aspecto distinto a las demás —brácteas— que protege la inflorescencia inmadura) membranácea que protege a las jóvenes flores y que se abrirá a medida que los capullos vayan creciendo.

Los ajoporros son perennes y se reproducen sexualmente a través de semillas (pequeñas, negras, secas), pero también de forma asexual mediante bulbillos (que crecen en los laterales del bulbo principal) y bulbilos (que crecen encaramados en lo alto del tallo florífero y le quitan el sitio a algunas flores).

Al igual que la enorme mayoría de las integrantes del género

Allium

, despiden un olor fuerte y característico ligado a la presencia de compuestos sulfurados, como la aliína. Cuando cortamos, machacamos o dañamos de alguna forma las células de un

Allium

, la aliína se transforma en alicina, un compuesto volátil al que se atribuyen un sinnúmero de propiedades interesantes.

Y es en gran parte por esta olorosa química compartida que muchas especies dentro de este género han sido objeto de atenciones humanas: por un lado tenemos a los

Allium

cultivados, como los ajos (

A. sativum

), las cebollas (

A. cepa

), el cebollino (

A. schoenoprasum

) o los puerros (en el sentido estricto del término,

A. porrum

).

Por otro lado, en cambio, tenemos a los

Allium

silvestres, entre los que hallamos a muchas especies cuyos nombres suelen incluir la palabra

ajo: ajo de bruja, ajo de perro, ajete, ajo silvestre, ajo de zorro, ajo de oso

... Entre ellos podemos destacar a las otras especies conocidas como ajoporros:

A. baeticum, A. nigrum, A. paniculatum, A. sphaerocephalon

... Mención aparte merece el ajo rosa (

Allium roseum

): de medidas más pequeñas que

A. ampeloprasum

, sus inflorescencias semiesféricas están compuestas por un menor número de flores que en el ajoporro, pero de mayor tamaño y de un bello color rosado.

Y, a caballo entre estas dos categorías —silvestre frente a cultivado—, se encuentra nuestro ajoporro, de límites taxonómicos controvertidos y que ha dado origen a los llamados

ajos de elefante

, que hoy se cultivan como alternativa a los ajos de sabor más suave y de tamaño XL.

Aunque se consideran originarios de las regiones del Mediterráneo y del Oriente Medio eurasiático, han atravesado todos los océanos para instalarse también en América, donde se cultivan sobre todo en Estados Unidos y Canadá, o incluso en Australia.

¿Dónde lo encontrarás?

Presente en casi toda la península Ibérica —salvo algunas provincias de Castilla y León, donde es más raro o está ausente— y Baleares.

¿Para qué lo hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL • ORNAMENTAL

Allá donde ha crecido nos lo hemos comido; y es que, a falta de ajos, buenos son los ajoporros. Sus bulbos y hojas tiernas suelen recogerse antes de la floración y se preparan de forma parecida a los ajos o a los puerros: la mayor parte de las hojas verdes se descartan para concentrarse en la parte más tierna, blanca y verde claro. Su consumo está extendido en buena parte de la Península, sobre todo desde el sur de Castilla y León hasta Andalucía, así como en Baleares y Canarias.

¿Cómo pueden comerse? Las posibilidades son casi infinitas: en potajes o guisos, en tortilla o revuelto, rehogados, en sofritos, en sopas calientes o frías como el gazpacho, en gachas, asados o incluso crudos (en cuyo caso, si queremos rebajar su sabor, podemos macerarlos unas horas con aceite, vinagre y sal, o bien conservarlos dentro de aceite). En muchas comarcas están muy ligados a la gastronomía de campo e íntimamente relacionados con las tareas agrícolas y ganaderas.

Sus propiedades nutricionales son muy parecidas a las de los puerros o los ajos y destacan por su contenido en zinc y potasio.

Tradicionalmente se le han dado usos medicinales, pero siempre ha tenido un papel curativo minoritario respecto al ajo cultivado, más fácil de obtener y de olor más intenso.

Entre las principales propiedades reconocidas de estas plantas se encuentra su efecto antibacteriano y fungicida, su capacidad para actuar sobre el sistema circulatorio para mejorar los niveles de colesterol en sangre, la hipertensión y otros problemas vasculares periféricos (que atañen a las arterias y las venas más alejadas del corazón). Pero tengamos en cuenta que los compuestos activos no siempre sobreviven a la cocción, así que para maximizar los beneficios curativos de los

Allium

, es preferible tomarlos crudos.

Debido a la belleza de sus inflorescencias, el ajoporro se ha empleado como flor seca para decorar y otras especies de

Allium

hallan uso ornamental en jardinería.

CREMA DE AJOPORROS

Muchas veces he escuchado las historias de la juventud de Joan Coll, cuando ayudaba a un pastor del pueblo a apacentar sus ovejas. Eran tiempos en los que lo normal era buscar la previsión del tiempo en el cielo y no en la pantalla de un televisor. Esa intimidad con el entorno natural aún sigue presente en las recetas de Joan, como esta crema de ajoporros frescos.

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS)

6 ajoporros (la parte blanca)

1 cebolla

2 patatas

1 zanahoria

2 l de agua (para el caldo)

Un brote de hierbabuena (

Mentha suaveolens

)

Aceite, sal y pimienta

1 Troceamos los ajoporros, la cebolla, la zanahoria y las patatas.

2 Ponemos una olla al fuego y sofreímos en aceite las verduras troceadas durante unos diez minutos.

3 Añadimos el agua y dejamos cocer todo unos 40-45 minutos, hasta que esté bien hecho.

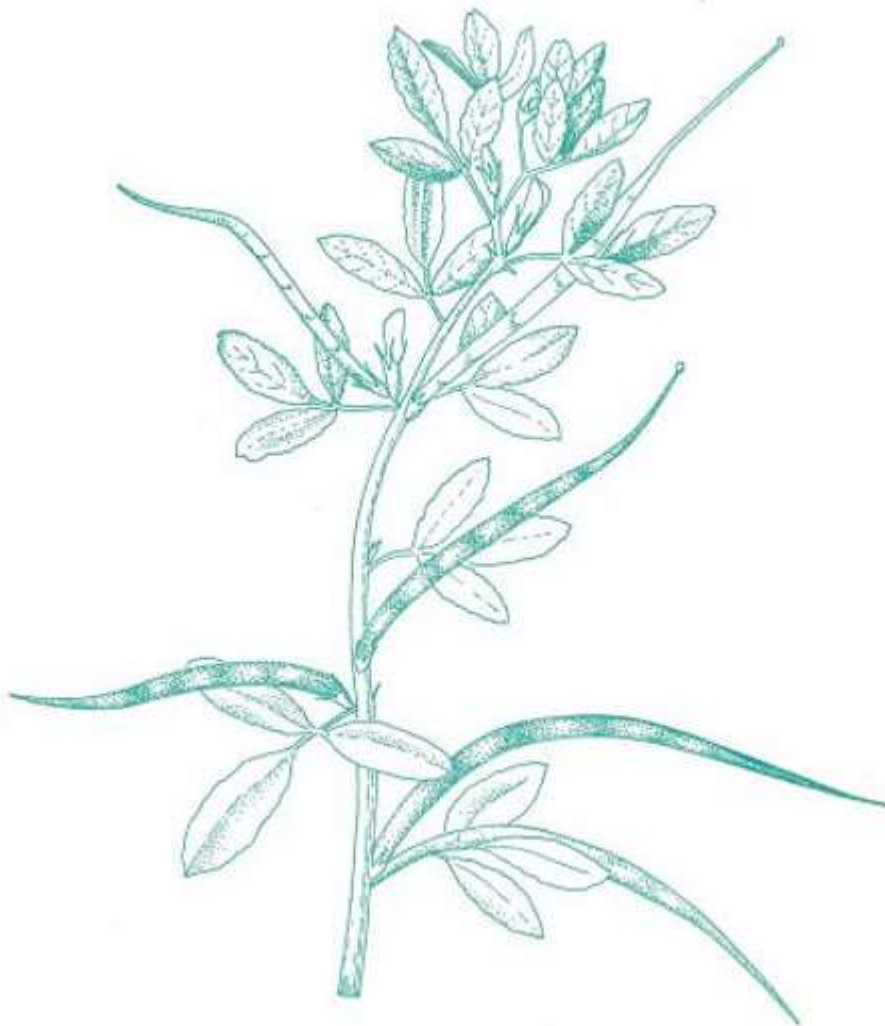
4 Aliñamos con sal y pimienta y, durante los últimos 5 minutos de cocción, añadimos la hierbabuena.

5 Trituramos la crema y la pasamos por un colador antes de servirla caliente.

Alholva

(*Trigonella foenum-graecum*)

LEGUMINOSAE



ANTAÑO FUE DESCRITA

como «muy común en muchas provincias de España, pues de ella se siembran campos enteros», pero hoy pocos la (re)conoceríamos si se nos plantase delante. Esta planta anual, de tallos no muy altos (hasta 60 cm) y más o menos erectos, saca hojas compuestas, como los tréboles, de tres hojuelas de bordes aserrados. Sus flores pálidas o amarillentas nacen en las axilas de las hojas, prácticamente sentadas en ellas; al

igual que en otras muchas leguminosas, las flores son papilionáceas y, tras su fertilización, se convierten en unas legumbres alargadas que se estrechan hacia el ápice formando un pico. En el interior de la vaina se encuentran entre diez y veinte semillas, pequeños prismas duros de tonalidades leonadas o rojizas y un olor característico.

Si bien la alholva se cosechaba en tierras ibéricas desde tiempos romanos, sus nombres más comunes en castellano son de origen árabe (

al-ḥulba

). También se la conoce como

fenogreco

y otras denominaciones similares, derivadas de su nombre en latín,

faenum graecum

(«heno griego»), que reaparece en su nombre científico. ¿Y de dónde proviene

Trigonella

? Pues, según Linneo (que fue quien formalizó su nombre), de la forma triangular de la corola de sus flores: como puedes suponer,

trigonos

significa «que tiene tres ángulos».

Cuando nos olvidamos de cultivarlas en nuestros huertos y campos, las alholvas permanecen en barbechos o salen al borde de los caminos. Como nuestra historia común con ellas es tan larga (más de seis mil años) y sabemos tan poco de su domesticación, los límites de sus dominios originales son inciertos, aunque la suponemos oriunda de algún lugar entre el Mediterráneo levantino y Oriente Próximo.

¿Dónde la encontrarás?

Se encuentra dispersa en la península Ibérica; escasea o se encuentra ausente en el cuadrante noroccidental (Galicia, Asturias, Cantabria, buena parte de Castilla y León) y en algunas provincias de Castilla-La Mancha o Andalucía. No está presente en las islas.

¿Para qué la hemos empleado?

• COMESTIBLE • AROMÁTICA • MEDICINAL • FORRAJERA

La historia gastronómica de la alholva resulta fascinante, con divergencias y convergencias muy interesantes según la cultura que examinemos. Sabemos, por ejemplo, que los romanos la cultivaban y apreciaban como legumbre, pero también como condimento: la añadían al vino, que solía llevar numerosos aditivos aromáticos, o a los siropes como la

sapa

o el

defrutum

, preparados a base de mosto de uva concentrado.

Este uso de la alholva como especia, que se ha perdido no sólo en España (donde en poquísimos lugares del norte se consume como legumbre o verdura), sino prácticamente en todo Occidente, sigue vivo y saludable en otras gastronomías y es probable que por eso su aroma nos resulte familiar:

T. foenum-graecum

es una de las principales especias de las mezclas indias conocidas como

curri

, a las que proporciona su aroma (y contribuye a su color amarillento, al igual que la cúrcuma,

Curcuma longa

). En los países de influencia islámica su importancia es variable: está muy presente en tradiciones culinarias como la iraní o la yemení, pero prácticamente ausente en otras.

Como buena legumbre que es, la simiente de alholva es rica en proteínas, pero también en sustancias que adoptan una consistencia mucilaginosa en contacto con el agua (al igual que el

lino

o las

malvas

); de ahí que también se haya aprovechado para dar textura a los guisos. La harina de alholva puede añadirse a la masa para panificar y, así, aporta un detalle interesante desde el punto de vista médico: y es que una de sus propiedades más estudiadas es su capacidad para

regular los niveles de glucosa en sangre para personas con diabetes de tipo II.

Esta simiente, algo amarga en crudo, pierde su amargor al tostarse o al germinar. Las hojas de fenogreco son amargas pero también comestibles y muy apreciadas en el subcontinente indio: si ves algún plato cuyo nombre incluya la palabra

methi

en un restaurante indio, muy probablemente lleve hojas de alholva como ingrediente estrella.

Hoy sabemos que, además de ayudar a regular los niveles de colesterol en sangre y poseer propiedades antioxidantes, las alholvas son una excelente fuente de selenio. Sin embargo, la tradición popular hispánica no les presta mucha atención: se le dan pocos usos, y casi únicamente externos, en forma de cataplasmas y emplastos para problemas dermatológicos.

En cambio, existe una larga y rica historia de empleo en otros corpus de saber médico, desde las tradiciones populares del sur mediterráneo hasta la medicina china, que echan mano de estas plantas para tratar afecciones varias. Una de las más curiosas es el rumor de que las mujeres encerradas en los harenes comían simiente de alholva para aumentar la talla de sus senos; aún más curioso es que existen testimonios actuales que dan fe de este efecto mastogénico. Entre las responsables se encuentra la diosgenina, una saponina especialmente abundante en las alholvas (así como en especies de géneros como el de la

zarzaparrilla

o los ñames,

Dioscorea

spp.). La diosgenina tiene actualmente muchos usos médicos y, entre los principales, destaca servir como materia prima para la síntesis de hormonas esteroideas: es un fitoestrógeno. Quizás por eso, la alholva ha figurado entre los remedios «de mujeres», empleada también como galactagogo, es decir, que ayuda a la secreción de leche.

Amapola

(*Papaver rhoeas*)

PAPAVERACEAE



ANTES DE LA ERA DE LOS HERBICIDAS

pintaba de rojo intenso los campos de cereales. Frágiles a la vez que vistosas, las flores de la amapola de los campos son fugaces: aunque aparecen en primavera y permanecen durante el verano, la vida de cada flor individual es corta y los cuatro pétalos arrebolados, con la base manchada de negro, caen al poco tiempo de abrirse la flor (los sépalos son incluso más caedizos). En su lugar queda la cápsula central, cual

maraca pequeña y redondeada llena de diminutas semillas negras; cuando el fruto esté maduro (que en este caso equivale a seco), el disco que corona la cápsula abrirá una galería de ventanas por donde saldrán las semillas al mover el viento el fruto.

Hierbas de ciclo anual, las amapolas se han instalado en nuestros campos cerealísticos desde hace milenios; en su defecto, crecen en los márgenes de los caminos y en terrenos incultos. En general suelen estar cubiertas de pelos tiesos y sus hojas, de forma muy variable pero generalmente con los bordes dentados o divididos, crecen más abundantes cerca del suelo. Aun considerándose oriundas del área mediterránea y las regiones templadas eurasiáticas, su asociación milenaria con la agricultura de cereales y sus extraordinaria capacidad para producir grandes números de semillas las ha ayudado a establecerse por las Américas y también buena parte de Asia.

Algunos de sus nombres comunes en varias lenguas (como

rosella

en catalán o

rosolaccio

en italiano) hacen referencia a su color encarnado; lo mismo parece suceder con su epíteto específico

rhoeas

, que podría ser una comparación con el rojo de las flores de granado (

Punica granatum

, uno de cuyos nombres en griego era

rhoa

).

¿Dónde la encontrarás?

Presente en toda España.

¿Para qué la hemos empleado?

• MEDICINAL • COMESTIBLE

Durante la mayor parte de nuestra convivencia con las amapolas, las hemos perseguido como «malas hierbas» de las cosechas, a la vez que las hemos estimado y apreciado por su belleza y utilidad.

Como hermanas pequeñas de la adormidera (

P. somniferum

, de la que se extrae el opio), las amapolas conocen la receta de compuestos interesantes, si bien ni de lejos tan peligrosos como las de su hermana. Sus flores se han empleado como remedio medicinal suave en casos de tos, incluso infantil; para ello se prepara una tisana, ya con los pétalos o con la flor entera, solos o combinados con otras plantas béquicas (que actúan contra la tos) y endulzada con miel.

El segundo gran empleo tradicional para el que hemos echado mano de las amapolas revela su parentesco con las adormideras: pese a no contener morfina, los alcaloides y mucílagos de sus flores tienen efectos sedantes y calmantes. Por ello, los hemos tomado en infusión para combatir problemas del sueño o estados de ansiedad en regiones como Galicia, Asturias, Castilla y León o Andalucía.

Las semillas de amapola que se emplean en bollería no pertenecen a esta especie, sino a la adormidera; al no contener morfina ni alcaloides que puedan crear adicción, su consumo es perfectamente seguro.

Las hojas tiernas de amapola, así como sus pétalos, se han empleado como verdura de sabor «dulce» (en comparación con otras hierbas silvestres más amargas, como la

achicoria

o el

diente de león

). Se consumen en varias comunidades españolas, hervidas en potajes o sopas, rehogadas, salteadas, fritas, en tortillas o revueltos.

¿Cómo la hemos imaginado?

Su color rojo, relativamente poco frecuente en la flora mediterránea, le garantizó una carrera metafórica en el cristianismo como símbolo de la sangre de Cristo, derramada en los campos de trigo con que se elabora el pan eucarístico. De ahí su aparición en catedrales, breviarios y demás para simbolizar el sacrificio de Jesucristo.

Esta conexión entre las amapolas y la sangre se ha mantenido en el siglo XX: es la flor que simboliza los caídos en la Primera Guerra Mundial («la amapola del recuerdo») y se usa ampliamente en países de

habla inglesa en el Día del Armisticio, en conmemoración de los muertos en conflictos armados.

En varias comarcas españolas, las flores en ciernes de la amapola protagonizaban juegos infantiles que consistían en adivinar de qué color saldrían los pétalos, si rojos, rosados o blancos, y se daban distintos nombres a cada posibilidad según la región (frailes y monjas; gallos, gallinas y pollitos; etc.).

EXFOLIANTE LABIAL DE SEMILLAS DE AMAPOLA

Me gusta conocer mujeres que besan amapolas y Catalina es una de ellas. Entre charlas, esquejes de rosas, cursos y cafés, descubrí su pasión y buen hacer en cuestiones de cosmética natural, que comparte en su web Bolic d'Herbes. Al hablarle de este proyecto y preguntarle si querría contribuir con alguna receta, me ofreció este sencillo exfoliante, ideal para dejar los labios limpios y suaves...

Necesitaremos un bastoncillo de algodón, un poco de miel y las semillas de unas cuantas cápsulas secas de amapola, que podemos recoger del campo.

Es tan fácil como mojar ligeramente el extremo del bastoncillo con un poco de miel, rebozar esta punta con las semillas de amapola y frotarnos con suavidad los labios, haciendo pequeños movimientos circulares. Las pieles secas irán desprendiéndose (podemos dar varios repasos hasta conseguir el resultado deseado) y, al terminar, nos limpiaremos con agua tibia.

El último paso recomendable es aplicar un cacao labial hidratante, por ejemplo a base de

caléndula

.

Avena

(Avena sativa)

POACEAE



LA FLORACIÓN Y LA FRUCTIFICACIÓN

marcan un antes y un después para la avena (así como para muchas otras gramíneas, que son miembros de la misma familia): previamente a florecer, es casi indistinguible de parientes como trigos, cebada o centeno. Después de haber sacado la flor, es inconfundible: su inflorescencia lánguida es un plumero muy abierto de espiguillas solitarias, de entre 2 y 3 cm, que miran al suelo y se estremecen al menor soplo de brisa. El tallo que la sostiene es alto y llega a rozar los 2

m de altura; al ser una hierba anual se agosta con la llegada de los calores veraniegos y se dora bajo el sol.

Existen entre veinte y veinticinco especies del género

Avena

extendidas por el Viejo Mundo; las antecesoras directas de nuestra avena cultivada (

A. sativa

) son oriundas de Oriente Próximo y Medio, donde durante mucho tiempo fueron poco más que polizones infiltrados en los campos sembrados de otros cereales, en los albores de la larga revolución neolítica que nos convirtió en agricultores.

¿Dónde la encontrarás?

Presente en todas las provincias españolas.

¿Para qué la hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL • CONSTRUCCIÓN

Nadie es profeta en su tierra y la avena lo sabe mejor que nadie: pese a reconocerla como perfectamente comestible, las civilizaciones mediterráneas y orientales que la vieron nacer siempre la consideraron una mies de segunda, tercera o incluso cuarta clase. No fue hasta que viajó al norte, donde sus primas de mayor fama habían hallado grandes dificultades para establecerse, que empezaron a reconocérsele méritos, pues la avena prospera en climas más fríos y húmedos que los trigos. Así fue como los pueblos celtas y germánicos la adoptaron con entusiasmo; de hecho, la cultura que ha desarrollado una relación más estrecha, casi exclusiva, con la avena es la escocesa, en cuya gastronomía este cereal ocupa un lugar muy destacado.

La avena no puede emplearse como sustituto de los trigos, pues no posee gluten: una masa hecha de avena, por mucha levadura que le echas y por mucho que fermenta, no puede subir y convertirse en un pan esponjoso. Los copos de avena, a los que se quita el cascabillo pero no el germen ni el salvado, sirven para preparar gachas y tortas planas, pero no panes leudos.

Esta obsesión mediterránea por el pan hizo que desdeñásemos un cereal cuyo perfil nutricional es harto interesante, con elevados niveles de proteínas (de hasta un 20 % y, aunque su calidad

no es perfecta, resulta mejor que la de otros cereales), lípidos (el «aceite de avena») y vitaminas (sobre todo del grupo B y la vitamina E). También contiene cantidades interesantes de fibra, más concretamente unos niveles elevados de betaglucano, una fibra soluble que ha demostrado su capacidad de bajar los niveles de colesterol. ¡Y se ha descubierto esto después de tantos siglos alimentando únicamente con este cereal a los caballos y el ganado!

Pero quizás la mayor baza de la avena para conquistarnos hoy en día son sus habilidades en el campo dermatocósmico. Hace milenios que conocemos las propiedades antiinflamatorias, emolientes, hidratantes y protectoras de este cereal sobre la piel: la harina de avena se ha empleado en mascarillas, baños y emplastos para tratar problemas de irritación, prurito, inflamación, picaduras de insectos o quemaduras. Las pieles sensibles, cansadas o sometidas a agentes irritantes (humo, rayos ultravioleta, etc.) hallarán una excelente ayuda en la avena.

Antaño, la paja obtenida tras cosechar los granos de avena se empleaba para techados, lechos de animales de granja, etc., y su utilidad se recogía en varios dichos castellanos que nos recuerdan que «la avena para paja es buena».

¿Cómo la hemos imaginado?

En función del lugar donde se hubiese nacido, las opiniones sobre la avena divergían de forma drástica.

En la Castilla del siglo XIII se contaba entre los castigos ultraterrenos: «a los bonos [Sancta Maria] da trigo, a los malos avena», dice Gonzalo de Berceo. Para un inglés del siglo XVIII, la avena era comida de caballos «o de escoceses». En cambio, para la abadesa y mística germana del siglo XII Hildegard von Bingen, la avena era un «alimento nutritivo para personas que gozan de buena salud», así como para los que padecen una enfermedad leve.

Sin embargo, lo que todos hemos tenido claro es que sembrar avena silvestre en nuestros campos es una idiotez o, como mínimo, una decisión poco sensata; de ahí que en inglés existan expresiones como

to sow one's wild oats

(literalmente, «sembrar avena silvestre»,

A. fatua

) para referirse a las experiencias algo alocadas de la juventud, a menudo referidas a aventuras amorosas, antes de sentar cabeza y labrar los campos de la propia vida con sentido común.

Secretos y curiosidades

Si bien la especie de avena más importante que hemos domesticado y empleado es *A. sativa*, en realidad hay otras dos que también se han asociado con la humanidad en otros puntos del globo, como *A. abyssinica* en las tierras altas etíopes o *A. strigosa* en la península Ibérica. Mientras que esta última es diploide (esto es, como nosotros, con dos juegos de cromosomas), la avena cultivada en Etiopía es tetraploide y *A. sativa* es hexaploide (con seis juegos cromosómicos).

Algo parecido sucede con los trigos que hemos cultivado y apreciado a lo largo de los milenios, pues hay especies diploides (las escañas,

T. monococcum

), tetraploides (escandas y trigos duros,

T. dicoccum

y

T. durum

) y hexaploides (trigos de panadero y espeltas,

T. aestivum

y

T. spelta

).

Bolsa de pastor

(*Capsella bursa-pastoris*)

BRASSICACEAE



ESTA PEQUEÑA PRIMA DE LOS NABOS

vive en campos y márgenes de caminos de todo el hemisferio norte. El elemento más característico que le da nombre es su fruto, una pequeña silicua en forma de corazón o, para la mirada de tiempos pasados, en forma de zurrón de pastor, y de ahí uno de sus apelativos más comunes (así como su nombre científico).

Se trata de una herbácea anual o bianual que, como buena crucífera, adorna sus tallos con flores blancas de cuatro pétalos en cruz. Sus hojas basales, que suelen recolectarse en primavera para su aprovechamiento, son de forma variable, pecioladas, alargadas y de contorno más o menos dividido en lóbulos. Las hojillas en la zona inferior de los tallos, en cambio, son más pequeñas, menos divididas y sin pecíolo. Tanto las hojas como los tallos están cubiertos de pelos.

¿Dónde la encontrarás?

Presente en toda la Península (más rara hacia el norte; se encuentra en todas las provincias, salvo La Coruña) y Baleares.

¿Para qué la hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL

La bolsa de pastor es una de esas humildes hierbas silvestres que han contribuido a la gastronomía de subsistencia desde la península Ibérica hasta China, donde desde tiempos antiguos se considera uno de los alimentos más importantes en periodos de hambruna.

Tanto sus tallos jóvenes como las hojas tiernas de su roseta basal se han consumido como verdura, ya sea cocida o cruda. Su sabor, ligeramente picante, suele combinarse con el de otras hierbas como el

hinojo

o las

collejas

, o bien disfrutarse nada más que con aceite y limón como sucede, por ejemplo, en Italia. En las regiones españolas donde existe tradición de consumo, como Albacete o Alicante, suelen comerse cocidas.

Su empleo es mucho más amplio en las cocinas orientales, entre ellas la coreana y la china. En Japón es una de las integrantes del

nanakusagayu

o arroz de las siete hierbas, un plato que se toma típicamente el 7 de enero.

También le hemos encontrado usos medicinales, sobre todo relacionados con el sistema circulatorio: se le reconocen virtudes hemostáticas y se ha empleado de forma generalizada en infusión para problemas de menstruaciones irregulares o dolorosas en muchas regiones españolas,

desde Navarra y Galicia hasta Andalucía y Baleares. También se ha utilizado para cortar hemorragias nasales, empapando un algodón en su infusión y colocándolo en la fosa nasal, tal como se recomienda en Jaén.

En algunas regiones se ha desaconsejado tradicionalmente su consumo a las mujeres embarazadas, así como a personas con problemas renales, pues, al igual que la

acedera

, contiene oxalatos, cuyo consumo resulta poco conveniente en caso de piedras.

Secretos y curiosidades

Hace décadas que notamos una peculiaridad de las semillas de *C. bursa-pastoris* que le ha valido el apelativo de planta «protocarnívora»: al ser humedecidas, estas semillas producen una película de mucílago que atrae y atrapa larvas de mosquito. Las infelices mueren al cabo de poco y lo hacen a una velocidad tal que nos hace suponer que la planta está liberando alguna toxina letal para ellas. A continuación se ponen en marcha una serie de enzimas capaces de digerir las proteínas de los cadáveres, las proteasas, en el mucílago alrededor de las semillas, que así serán capaces de absorber y aprovechar los nutrientes liberados en este proceso.

Sin embargo, no suelen considerarse plantas carnívoras porque, siendo su hábitat natural zonas más bien secas, el fenómeno descrito difícilmente se dará en estas condiciones y, además, no parece suponer una ventaja para las semillas a la hora de germinar.

Se ha propuesto el aprovechamiento de este fenómeno como posible control de plagas de mosquitos, pero de momento no parece que se hayan desarrollado soluciones comerciales o viables para ello.

Caléndula

(*Calendula officinalis*, *C. arvensis*)

ASTERACEAE



LA MARAVILLOSA CALÉNDULA

crece en lugares soleados y es frecuente hallarla en campos, solares sin cultivar e incluso bordes de caminos. Su relación con el sol es bien conocida en la cultura popular, pues abre y cierra sus botones florales con la salida y la puesta de sol durante prácticamente todo el año. Hay quien dice que el nombre de

calendula

está emparentado con el latín

kalendae

, palabra con que se hacía referencia al primer día de cada mes en el calendario romano, e indica su constante floración.

Existen unas quince especies de

Calendula

en el Viejo Mundo, pero las más relevantes han sido dos: la

C. officinalis

, o maravilla de los jardines, y la caléndula silvestre,

C. arvensis

(el término

officinalis

nos indica un uso medicinal;

arvensis

, que vive en los campos). La segunda es más pequeña y discreta, pero ambas tienen propiedades prácticamente idénticas.

Se trata de una hierba anual, de hasta 60 cm de altura y un olor que algunos encuentran desagradable. Según la cantidad de carotenoides que contengan, sus capítulos florales pueden ser más amarillentos o de tonalidades naranjas. Al fructificar, sus semillas tienen un aspecto muy característico, de aspecto curvo y dorso ligeramente espinoso.

¿Dónde la encontrarás?

La caléndula silvestre vive en prácticamente todas las regiones de la península Ibérica y las islas.

¿Para qué la hemos empleado?

• MEDICINAL • COMESTIBLE • ORNAMENTAL • TINTÓREA
(MENOR)

La caléndula es maravillosamente versátil en cuestiones medicinales y constituye el remedio por excelencia para tratar afecciones de piel:

pomadas, ungüentos, oleolitos e infusiones se han empleados durante siglos para mejorar la cicatrización de heridas, quemaduras, irritaciones, llagas, etc. Se trata de un uso extendido en varias comarcas andaluzas, así como en las regiones orientales peninsulares o las Baleares.

En general, el procedimiento consiste en extraer los principios activos de la caléndula, sobre todo de sus flores, y fijarlos en una grasa, ya sea animal (manteca, cera) o vegetal (aceite de oliva, de almendras, etc.). Si se extrae en caliente —es decir, si se fríen o calientan las plantas en la grasa—, la caléndula puede ser fresca; si se deja macerar en frío, es recomendable que la planta esté seca.

La ciencia médica actual ha aportado datos que ratifican muchos usos populares de

Calendula

. Las pomadas de esta planta han demostrado su eficacia para tratar dermatitis, incluso en personas con pieles tan sensibles como los bebés o las pacientes de cáncer de mama sometidas a radioterapia (las pomadas disminuyen, además, los dolores asociados). Las heridas y quemaduras sanan mejor con caléndula, pues ayuda a la regeneración de la piel y protege contra las infecciones de patógenos.

Son interesantes las propiedades de su infusión, que de manera tradicional se ha usado para lavar heridas, internamente se ha empleado como emenagoga o en el tratamiento del cáncer (por ejemplo en La Coruña, en tisana junto a la

ortiga

o la

milenrama

). Estamos aún lejos de tener soluciones, pero los resultados preliminares parecen indicar que en las flores de caléndula hay compuestos prometedores en la lucha contra este devastador trastorno celular.

Las hojas y capítulos florales de caléndula, aunque algo amargos, son comestibles y pueden dar un toque de color a ensaladas, así como añadirse a sopas, potajes, tortillas, natillas, arroces, etc. Las flores se han empleado, además, para teñir derivados lácteos como el queso o la mantequilla (de ahí que uno de sus nombres comunes en alemán signifique «flor de mantequilla»), o como adulterante de especias más costosas, como el azafrán (así, se conoce como

azafrán de pobre

en algunos lugares). Raramente hemos consumido sus hojas tiernas cocidas, como en Almería.

Todo ello sin olvidar que la caléndula hortense es una bella flor para adornar un jardín, un parterre o una simple maceta, con la ventaja añadida de que no sólo es bella, sino también infinitamente útil.

¿Cómo la hemos imaginado?

Las asociaciones simbólicas de la caléndula son múltiples, lo que justifica su empleo, más allá de su valor puramente ornamental, en guirnaldas y decoraciones para celebraciones religiosas o sociales. En los países del Este, las caléndulas se encuentran entre las plantas buenas a la hora de preparar amuletos protectores y rituales mágicos para inspirar amor en otros.

En inglés, el apelativo (

marigold

) que reciben sus doradas flores las relacionaron con la Virgen María; en francés, en cambio, su nombre derivó hacia la palabra que designa la pena y la preocupación (

souci

), lo que abrió las puertas a lecturas simbólicas en que la caléndula se usa para transmitir sentimientos de pena, por ejemplo, en manuscritos medievales.

Estas asociaciones conflictivas la han convertido ora en emblema de la paciencia, ora en símbolo de las penas amorosas.

Celidonia

(*Chelidonium majus*)

PAPAVERACEAE



CUATRO PÉTALOS LIBRES

, finos como seda dorada; un manojo de delicados estambres alrededor de un esbelto pistilo que se convertirá en una cápsula alargada llena de semillas negras; unas hojas con el margen profundamente dividido en lóbulos que casi parecen hojuelas, de bordes más o menos crenados. Si

con los datos anteriores aún pensases que la celidonia guarda parecidos con hierbas de la familia de los

rábanos

, bastaría con romper cualquiera de sus partes para darte cuenta de que su parentesco es otro, más ambiguo: al igual que sucede con otras papaveráceas, de las heridas de la celidonia mana un látex acre y de color amarillento, que se oscurece en un naranja pardusco al secarse.

Esta hierba vivaz, que alcanza hasta un metro de altura, es la única integrante europea del género

Chelidonium

, cuyo nombre la relaciona con las golondrinas: no sólo

chelidónion

significa «golondrina pequeña», sino que muchos de sus nombres comunes la designan como

hierba de las golondrinas

o denominaciones similares (

swallow wort, herbe aux hirondelles, hirundinaria

...).

Aunque vive en lugares húmedos y umbríos, también puede encontrársela en entornos ruderales, arrimada a muros y setos, donde florece desde la primavera hasta el otoño, si bien puede recogerse fresca durante prácticamente todo el año.

¿Dónde la encontrarás?

Presente en casi toda la Península, salvo en las regiones más áridas (Murcia, parte de Andalucía, sur extremeño y algunas provincias de Castilla-La Mancha), así como en Baleares.

¿Para qué la hemos empleado?

• MEDICINAL • TÓXICA

La fama de la celidonia como planta medicinal ha sido grande y se concentra sobre todo en tres aspectos: las verrugas, los ojos y el hígado.

El apodo de

hierba de las verrugas

se repite en varias lenguas, que reconocen su látex como un eficaz medio para hacer desaparecer estas excrescencias en la piel originadas por el virus del papiloma humano, y este uso se encuentra muy extendido en prácticamente todas las regiones españolas. Los estudios científicos avalan, efectivamente, los efectos antimicrobianos de la celidonia.

Su reputación como beneficiosa para la vista viene de muy lejos y también está ligada a las golondrinas: los antiguos decían que estas aves sanaban la vista a sus polluelos con esta planta y que si se lavaban los ojos con su jugo los aclaraba admirablemente (de ahí nombres como el francés

grande éclair

o el galés

llygadlys

, «hierba del ojo»). Se trata de un uso tradicional que admite variaciones: en algunas partes se emplea el látex diluido de la planta (como en Galicia o Canarias) y, en otras, la infusión de las flores (en Cataluña). Esta propiedad no parece aún haberse demostrado científicamente, algo que, unido al potencial irritante de los alcaloides que contiene la celidonia, aconseja suma precaución a la hora de embarcarse en cualquier experimento.

La tercera propiedad, que ve en esta planta una aliada de las funciones hepáticas, es menos frecuente en España y se ha justificado históricamente a través de la doctrina de las firmas (en resumen, «cada planta contiene la marca o el signo de su efecto beneficioso para la humanidad»). En el caso de

C. majus

, el amarillo de la planta —probablemente del látex que desprende, oportunamente tratado— se relacionó con la curación de la ictericia. De hecho, en algunos lugares se creía que bastaba incluso con colocar un poco de celidonia bajo los pies para curar la ictericia o que, si se ponía encima de la cabeza del enfermo, provocaría el llanto en caso de una curación inminente (o el canto del afectado, si su destino era la muerte).

Los estudios actuales apuntan a que los extractos de celidonia pueden ejercer un efecto beneficioso sobre el hígado y la vesícula biliar; sin embargo, la posibilidad de desarrollar problemas de toxicidad, ya sea debido a una dosis inadecuada o a una especial sensibilidad hacia la

planta, la convierten en un remedio no exento de contraindicaciones.
Ante la duda, mejor limitarse a su uso externo.

Cerraja

(*Sonchus oleraceus*)

ASTERACEAE



LA CERRAJA ES UNA HIERBA GRANDE

, de hasta metro y medio de altura, y de vida breve (uno o dos años, como máximo) que se da en terrenos baldíos, huertos, campos y caminos. Sus flores amarillas agrupadas en capítulos no la diferencian demasiado de cualquiera de sus parientes dentro de la familia de las compuestas (Asteraceae) que lucen flores muy parecidas, como la

escorzonera

o los

dientes de león

. Tampoco se distingue de las demás compuestas amarillas tras fructificar: sus cabezuelas florales se transforman en esferas de pelusa blanca que se deshacen con el viento. Produce látex, pero tampoco éste es un carácter discriminatorio.

Te ayudará más, en cambio, fijarte en sus tallos huecos, de color verde pálido con tonalidades a menudo violáceas, o en sus hojas dentadas dispuestas a lo largo del tallo, divididas en lóbulos y en las que destaca el apical, por ser más grande que los demás. La base de las hojas, con dos orejuelas puntiagudas, abraza el tallo sin asfixiarlo.

De hecho, su nombre científico deriva del griego

sónkhos

, «hueco», que hace referencia a sus tallos; en cambio,

oleraceus

es un guiño a su principal empleo en el ámbito mediterráneo (al igual que sucede con las

verdolagas

).

Otro de los nombres populares de estas plantas,

lechuguilla

, subraya su parecido y posible confusión con especies de lechugas silvestres (

Lactuca

spp.); debido a que algunas

Lactuca

son tóxicas, ante la duda es mejor no recoger la planta.

¿Dónde la encontrarás?

Vive en todas las regiones de España.

¿Para qué la hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL

La cerraja pertenece al club de las hierbas silvestres comestibles clásicas y es un ingrediente habitual en los pucheros de pobre: tanto la raíz como las hojas y los tallos jóvenes se han consumido como verdura, ya cruda en ensalada, ya cocida: hervida, preparada en sopas, salteada en sofritos, etc.

Sin embargo, y pese a que esta compuesta es oriunda de toda Eurasia, sus usos gastronómicos parecen limitarse a las regiones cercanas al Mare Mostrum, tanto en sus orillas septentrionales (España, Italia, Grecia, Balcanes) como en las meridionales (Egipto o Túnez). Por otro lado, también en China ha sido una planta comestible desde tiempos antiguos.

Pese a poseer un sabor amargo, éste se suaviza si la planta se recoge antes de la floración, y se cuenta entre aquéllos amargos que resultan agradables al paladar, e incluso preferidos por algunas comunidades. En España figura como un alimento silvestre apreciado en prácticamente todas las regiones (menos en la cornisa cantábrica), muy querida especialmente en la Comunidad Valenciana, donde se ha recogido incluso tras su floración.

También nos consta su empleo medicinal, minoritario hoy en día pero que se remonta a tiempos clásicos; tradicionalmente se ha empleado por sus propiedades beneficiosas sobre el sistema digestivo, por ejemplo, en caso de gastritis o ardor de estómago.

Collejas

(*Silene vulgaris*)

CARYOPHYLLACEAE



HACE SIGLOS QUE LAS COLLEJAS

forman parte del club de las «malas hierbas» que crecen en campos de cultivo, ribazos, cunetas y lugares donde el suelo es rico en nitrógeno, y que únicamente tienen de malo el nombre.

Al igual que las

amapolas

o los acianos (

Centaurea cyanus

), las collejas son víctimas de los progresos en el sistema agrícola, que ha convertido los campos en ambientes mucho más hostiles para su supervivencia: los arados profundos rompen sus raíces de hierba perenne y los herbicidas las tienen en su punto de mira.

De hasta 80 cm de altura, tienen las hojas dispuestas en parejas a lo largo del tallo, a menudo de una tonalidad azulada. Se reconocen fácilmente por sus flores, que, como las de todas las

Silene

, tienen cinco pétalos emergentes de un cáliz soldado en tubo; en el caso de las collejas, parece un pequeño globo hinchado más que un tubo, lo que le ha hecho ganar apodos como

pedos

o

petardos

por el ruido que producen al ser reventados. Si arrancas sus pétalos blancos verás que tienen una parte más estrecha que vive al abrigo del cáliz (

uña

) y otra más ancha que se asoma al exterior (

limbo

), dividida en dos lenguas.

¿Dónde la encontrarás?

Distribuida en toda España.

¿Para qué la hemos empleado?

- COMESTIBLE

Pese a que ha tenido algún uso medicinal (dermatológico, digestivo), las collejas son apreciadas principalmente como un manjar de exquisito sabor. En muchas regiones españolas existe una gran tradición de recolección y consumo de estas hierbas, cuyas hojas y brotes tiernos se han tomado crudos en ensalada, cocidos en potajes y sopas, y fritos en tortillas o revueltos. Suelen recogerse antes de que florezcan, coincidiendo con Cuaresma o Semana Santa, y se incluyen en potajes típicos de esta época (como en el

cuinat

ibicenco, en el que se combinan con las

almortas

). También figuran en recetas para preparar tartas saladas, empanadas o croquetas, así como en cocidos de hierbas silvestres conocidos en varias comarcas del sureste peninsular, así como en Canarias.

El aprecio gastronómico que se tiene a la colleja no se da sólo en España;

Silene vulgaris

también se consume en el resto del Mediterráneo y de Europa (República Checa) e incluso en la India. En Turquía figura entre las especies que se añaden a los quesos de hierbas; en Italia se emplean en arroces y pastas, como relleno de raviolis y tartas saladas, etc.

Su raíz también se ha consumido en algunos lugares, aunque su uso no es tan frecuente como el de las hojas y brotes.

Pese al gran aprecio popular que han tenido estas verduras silvestres (hasta el punto de que la palabra

colleja

designa, en algunas regiones de España, a cualquier especie silvestre comestible), la distancia cada vez más creciente entre nosotros y los campos agrícolas dibujan un futuro aciago para nuestra relación a largo plazo con ellas.

Secretos y curiosidades

Existen más de setecientas especies esparcidas por todo el mundo del género *Silene* (entendido éste en sentido amplio); pese a considerarse plantas de climas sobre todo templados, en realidad sus semillas se encuentran incluso en los suelos árticos perennemente congelados.

Y fue de allí, del permafrost siberiano, de donde se recuperó un fruto de

Silene

que llevaba unos treinta mil años atrapado en el hielo; un equipo de investigadores logró salvar tejido vivo de las semillas y regenerar una planta completa en el laboratorio a partir de aquellas pocas células que llevaban milenios congeladas. Hoy por hoy, se trata del vegetal más antiguo que ha «resucitado» de un largo sueño.

FIDEOS DE COLLEJAS

Joan Coll las llama

colissos

. En su cocina, el campo campa a sus anchas y él convierte lo sencillo en una pequeña obra de arte gastronómica, como puedes comprobar en esta receta.

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS)

400 g de fideos gruesos

1 cebolla

2 ajos

1 manojo grande de collejas

2 hojas frescas de toronjil (

Melissa officinalis

)

2 cucharadas soperas de aceite de oliva

Sal

Agua o caldo

1 Ponemos al fuego una olla y sofreímos la cebolla y los ajos, que previamente habremos cortado finos.

2 Cuando la cebolla esté transparente, añadimos el agua o el caldo y lo dejamos hervir diez minutos.

3 Incorporamos los fideos y, cuando falten cinco minutos para que termine su tiempo de cocción, agregamos las collejas y el toronjil.

4 Servimos los fideos calientes.

Diente de león

(*Taraxacum officinale* aggr.)

ASTERACEAE



ESTA HIERBA DE LOS PRADOS

puede definirse de muchas formas. Su nombre común nos describe sus hojas, que, dispuestas en una roseta basal, suelen presentar el limbo profundamente dividido en una especie de dientes que recuerdan a los del gran felino de las sabanas (denominación que se repite en inglés o en francés:

dandelion

o

dent de lion

). Los hemos llamado también

faroles

, por sus solitarios capítulos de flores amarillas que brotan a principios de primavera y que se abren y cierran siguiendo el ritmo del astro solar.

Al fijarnos en sus frutos, pequeños aquenios secos dotados de un paracaídas blanco y sedoso llamado

vilano

, los hemos llamado

abuelos

, pues, apretujados todos juntos sobre una plataforma de lanzamiento compartida y formando una esfera, recuerdan al aspecto canoso de un venerable anciano.

Tenemos pocos nombres para su raíz profunda y pivotante que se agarra al terreno con fiereza; pero su nombre científico nos indica, en primer lugar, su uso medicinal (

officinale

). Se dice que el nombre de su género,

Taraxacum

, deriva —a través del árabe— de dos términos persas que significan «hierba amarga».

Su increíble capacidad para colonizar nuevos espacios las han convertido en inmigrantes naturalizadas allá donde sus cipselas han tocado tierra, desde las praderas americanas hasta el

fynbos

sudafricano.

¿Dónde lo encontrarás?

Puedes hallarlo en toda la península Ibérica —su presencia es más rara en el sur— y las islas (tanto Baleares como Canarias).

¿Para qué lo hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL

Pese al amargor que delata el nombre de su género, los dientes de león han sido ampliamente usados como verdura: con la salvedad de sus frutos, el resto de la planta se ha consumido de una u otra forma. Las hojas, preferiblemente recogidas en invierno y ricas en vitamina A, son la parte más apreciada en varias comunidades españolas y se preparan crudas en ensalada, cocidas en tortillas y revueltos (en Andalucía o Castilla-La Mancha), salteadas, hervidas o como relleno en empanadas.

Los capítulos florales cerrados, cuando son jóvenes, pueden encurtirse al igual que las

alcaparras

y los tallos que los sostienen, popularmente conocidos como

canutos

, también pueden comerse. No nos olvidemos tampoco de su raíz, que, al igual que la de

achicoria

, es rica en inulina, y se ha preparado tostada y molida como sustituto (o adulterante) del café.

Indisolublemente ligados a su uso gastronómico hallamos sus empleos medicinales, entre los que destacan sus propiedades diuréticas: no es casual que algunos nombres comunes en varias lenguas hagan referencia a la orina (

pissenlit, pixallits, meacama

). Para ello, en varias regiones de la cornisa cantábrica, así como en Murcia o la Comunidad Valenciana, suelen consumirse las hojas en tisana o bien se comen directamente; también la raíz puede emplearse con el mismo fin, pero es menos eficaz.

Forma parte de las hierbas consideradas «depurativas» y beneficiosas para el sistema digestivo, en concreto para el hígado y la producción de bilis; también se ha empleado para resolver problemas pulmonares y de tos.

¿Cómo lo hemos imaginado?

Nuestra imaginación ha quedado prendada de los dientes de león y sus plumosos frutos envilanzados y los ha convertido en metáforas, símbolos e incluso oráculos populares con los que predecir fenómenos de lo más variopintos, desde la hora que marca el reloj hasta la suerte que tendrás en un futuro. Según la capacidad pulmonar de quien sopla, quedarán más o menos cipselas adheridas al receptáculo, lo que puede tener interpretaciones varias, desde muy agoreras («te morirás antes de un año») hasta muy cómicas («algún miembro de la familia se ha hecho pis en la cama»). Todo en estos pompones es susceptible de tener una lectura oracular, desde la dirección y forma en que vuelan, hasta la cantidad de veces que hay que soplar para esparcir todas las semillas al viento.

Por ello no es extraño que, en los diccionarios de floriografía del siglo XIX, uno de los principales significados del diente de león fuese precisamente «oráculo».

Secretos y curiosidades

El género al que pertenecen los dientes de león es grande, hasta un tamaño apabullante: hay más de dos mil especies de *Taraxacum* aceptadas y su taxonomía es tan compleja, que casi sería más adecuado llamarla taraxacunomía. En el caso de *T. officinale*, hace tiempo que sabemos que no es una verdadera especie, sino un enorme cajón de sastre donde se agrupan unas doscientas microespecies distintas, muchas de las cuales no tienen reproducción sexual y que tratamos por comodidad como un único agregado: de ahí la abreviatura «aggr.» cuya presencia habrás advertido junto al nombre científico.

Gordolobo

(*Verbascum thapsus*)

SCROPHULARIACEAE



LA VIDA DEL GORDOLOBO

se cifra en dos primaveras: en la primera cubre el terreno con grandes hojas que parecen de franela por la tomentosidad de su superficie. Una vez establecida esta roseta foliar, dedicará la siguiente primavera a conquistar las alturas, pues llega a alcanzar los 2 m. Para ello, sacará

un largo y robusto tallo, salpicado de hojas más estrechas, que coronará en una espiga (técnicamente, una

inflorescencia espiciforme

) muy compacta de flores amarillas. Éstas asoman desde mediados de primavera y durante todo el verano y, una vez fecundadas, madurarán hasta esparcir sus semillas antes de agostarse y morir.

El nombre científico de su género,

Verbascum

, podría estar relacionado con la característica vellosidad de sus hojas (

Barbascum

, por la canosidad o barba pubescente que las recubre). De los cientos de especies de

Verbascum

que habitan en el hemisferio norte, unas cuantas crecen en regiones ibéricas y, entre ellas, la más importante a nivel medicinal es

V. thapsus

, si bien las propiedades de otras hermanas suyas, como

V. sinuatum

, son muy parecidas.

¿Dónde lo encontrarás?

Presente en Baleares y la mitad norte peninsular (excepto en Galicia, Extremadura, Andalucía y las provincias occidentales de Castilla-La Mancha).

¿Para qué lo hemos empleado?

• MEDICINAL • TINTÓREO • COMBUSTIBLE • ICTIOTÓXICO

Las flores de gordolobo son expectorantes, buenas para calmar la tos y sanar afecciones respiratorias. Su elevado contenido en saponinas y mucílagos las convirtió en un remedio perfecto para resolver problemas de tos crónica, resfriados, bronquitis y demás irritaciones de las vías respiratorias superiores en varias regiones españolas como la

Comunidad Valenciana, Navarra o Aragón. Para ello deben recogerse las flores (una a una; se separan fácilmente del tallo) y ponerse a secar, cuidando de que no pierdan su color amarillo. Una vez secas, se guardan y preparan en tisanas, ya sea solas o combinadas con otras flores emolientes como las

amapolas

, la

malva

o el

malvavisco

y endulzadas con miel,

higos

secos o regaliz. Es importante filtrar siempre las infusiones de gordolobo, pues durante la preparación se desprenden pelos que provocan fuertes irritaciones al ingerirse.

A nivel externo, las hojas de gordolobo se han empleado en emplastos para curar heridas y quemaduras (además, impiden que las vendas se peguen a las zonas afectadas), picaduras de insectos, granos, forúnculos, etc. También han sido un remedio muy popular para problemas de hemorroides, en combinación con otras plantas como el

ciprés

, la

zarzaparrilla

, la candilera (

Phlomis lychnitis

) y las hojas de

nogal

, en una decocción con la que se lavaba la zona afectada en comarcas de Castilla-La Mancha.

Al igual que el

torvisco

, los gordolobos producen compuestos químicos que resultan tóxicos para los peces (esto es, son ictiotóxicos) y se han empleado históricamente para pescar, especialmente truchas. Estas prácticas están hoy prohibidas, pero revistieron notable importancia en el pasado (tanto que incluso ha dado lugar a vocablos como

envarbascar

), cuando el hambre predominaba más que la abundancia actual.

Sus hojas y flores se han empleado como tintes para obtener colores amarillos y verdes; antaño gozó de cierta fama como planta capilar, ya fuese para teñir los cabellos o para promover su salud.

Uno de sus nombres comunes,

hierba candilera

, apunta a una habilidad del gordolobo que hoy ha perdido toda relevancia, pues, antes de que la electricidad iluminase nuestras noches, las velludas hojas enrolladas de distintas especies de

Verbascum

servían como mecha para candiles de aceite u otra grasa combustible.

Estas hojas eran también una ayuda socorrida para limpiarse y hacían las veces de papel higiénico en el campo.

¿Cómo lo hemos imaginado?

En ciertas regiones la relación del gordolobo con el fuego y su simbología ha sido especialmente estrecha. Mientras que en algunos pueblos de España se encienden hogueras y fuegos con gamones (*Asphodelus* sp.), en ciertos lugares de Francia se usaban tallos de gordolobo empapados de aceite para encenderlos como antorchas. También se quemaban en las hogueras que se prendían durante la noche de San Juan; si saltabas por encima del fuego y luego te llevabas a casa y colgabas en ella uno de los tallos medio quemados, conseguías alejar el mal de tu hogar y tu persona. En Segovia y la Sierra Norte de Madrid se aprovechaban los tallos florales secos de gordolobo, pero para cuestiones más prosaicas, como encender la lumbre.

Con todo, en otras regiones españolas sí se ha empleado como amuleto y se llevaba encima como protección contra los licántropos o las hemorroides.

Gramma

(*Cynodon dactylon*)

POACEAE



LA GRAMA QUE NACE EN TODAS PARTES

es una hierba perenne, pariente de la

avena

o los trigos. Sin embargo, su forma de crecer es distinta, pues se implanta en el suelo a través de una red de tallos subterráneos (

rizomas

) que le otorgan unas enormes capacidades colonizadoras y una notable resistencia a su erradicación: una vez instalada en un lugar, será difícil expulsarla de allí, pues siempre quedará un pedacito de rizoma listo para reconquistar todo el terreno perdido.

Cuando asoma al exterior, saca tallos aéreos con hojas que no buscan las alturas, sino que se mantienen cerca del suelo, enraizando en cada nudo que pueden. Sus florecillas anemófilas se reúnen en ramos de tres a seis espigas que, como los dedos de una mano abierta, coronan tallos de hasta 40 cm de altura: de ahí el apodo

dactylon

, que hace referencia a esta semejanza digital.

La grama es, quizás, la más conocida de las hierbas silvestres, no necesariamente por su abundancia, sino más bien por su relevancia cultural. Crece casi literalmente en todas partes. Pese a ser originaria del Viejo Mundo, se ha naturalizado en América, hasta el punto de que su nombre común inglés es

Bermuda grass

, por su abundancia en el archipiélago caribeño de las Bermudas.

¿Dónde la encontrarás?

La grama crece en todas las provincias españolas.

¿Para qué la hemos empleado?

• MEDICINAL • COMESTIBLE

Descartando las partes de la planta que crecen al aire, nos hemos concentrado sobre todo en los rizomas (llamados popularmente «raíces») de la grama, cuya principal virtud es diurética: actúan sobre el sistema urinario mejorando problemas de retención de orina, infecciones como la cistitis, piedras en el riñón, etc. Para ello suele prepararse una tisana con el rizoma, ya sea sola o acompañado de otros ingredientes (como

parietaria, zarzaparrilla

o rabos de cereza).

Además, la grama tiene fama de depurativa y aperitiva y se emplea también en varios puntos de España para combatir la tos, los resfriados o incluso las pulmonías (en los Pirineos occidentales); en tradiciones orientales como la ayurvédica, en cambio, se utiliza como antihemorrágica.

Los rizomas son ricos en almidón y azúcares y se han consumido ora directamente crudos, ora cocidos, o incluso molidos y empleados como harina para preparar pan en tiempos de escasez.

En algunas regiones de Francia se ha elaborado cerveza de grama, sustituyendo la cebada por rizomas de

C. dactylon

y aromatizándola con bayas de

enebro

. En Cataluña, en cambio, se incluye en la mezcla de hierbas para aromatizar ratafías y, en distintos puntos de la Península y Canarias, se prepara una bebida refrescante para apagar la sed a base de una infusión o decocción de grama.

¿Cómo la hemos imaginado?

La grama levanta en nosotros la típica desconfianza teñida de admiración de las cosas que no podemos controlar. Por una parte, es el «tormento de los labradores», invasora de huertos y campos donde querríamos que creciesen dóciles mieses y hortalizas; de ahí, expresiones como «eres peor que la grama» o que una cosa «prende como la grama».

Por otra, esa fuerza indestructible la convierte en símbolo de lo imperecedero y de la inmortalidad: en la India, de hecho, la grama (

durva

) es una de las plantas sagradas en las tradiciones hinduistas, empleada en numerosos rituales y que resulta especialmente agradable a Ganesha, el dios con cabeza de elefante.

Hinojo

(*Foeniculum vulgare*)

UMBELLIFERAE



EL HINOJO ES UN VEGETAL

que aun en suelos pobres puede alcanzar (e incluso rebasar) los 2 m de altura. A partir de unos órganos de almacenamiento subterráneos que se conocen con el desacertado nombre de

bulbos

, esta hierba perenne saca hojas y un tallo largo, más o menos ramificado, que se renueva cada año.

Sus hojas —cuya base, como es normal entre las umbelíferas, abraza el tallo para formar una vaina— disimulan su tamaño dividiéndose progresivamente y deshilachándose en lacinias que le dan un aspecto plumoso y delicado. Al llegar el verano aparecen las umbelas compuestas, coronadas por unas pequeñas flores amarillas en las puntas de cada radio menor. Cada umbela se convertirá en un ramillete de frutos secos: las llamadas «semillas» (aunque no lo son en el sentido botánico) o granos de hinojo, con una serie de costillas que los surcan en longitud.

Pese a que su perfil aromático puede variar según el tipo de hinojo, todas las partes de la planta despiden un agradable aroma a anís.

Con todo, su carácter de habitante frecuente de ambientes ruderales, campos y bordes de caminos y el hecho de no ser exquisito en sus requerimientos de crecimiento le hace cargar con el epíteto de

vulgare

en su nombre científico. El vocablo de su género, en cambio, proviene del diminutivo latino para referirnos al heno (

foenum; foeniculum

vendría a significar «heno pequeño»; la

alholva

es otra planta cuyo nombre científico nos remite al heno).

¿Dónde lo encontrarás?

Presente en todas las regiones españolas, tanto peninsulares como insulares.

¿Para qué lo hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL • AROMÁTICO

Del hinojo, como del cerdo, puede comerse prácticamente todo («bulbos», hojas, tallos, flores y frutos), si bien es raro que de una misma planta se consuma todo a la vez.

Existen variedades de hinojo hortense que hemos cultivado como hortalizas anuales para obtener los pálidos y dulces «bulbos», que se

componen de las bases engrosadas de las hojas. Éstas son especialmente populares en Italia, una nación conocida ya en siglos pretéritos por su apasionada relación con el hinojo, que se consumía al término de cada comida junto al postre (y de ahí expresiones como

aspettare i finocchi

, «esperar a los hinojos», que se refiere a aguardar el final de algo). Estos «bulbos» pueden consumirse directamente crudos en ensalada, así como en sofritos, hervidos, rellenos, etc.

En prácticamente todas las comunidades españolas, las hojas y los brotes de hinojo se han empleado en sofritos, tortillas y guisos varios, desde arroces hasta potajes. Sin embargo, quizás sean los frutos secos la parte que ha resultado más versátil como condimento a la vez que medicina: gran amigo del sistema digestivo, destacan sus virtudes carminativas (que disminuyen la producción de gases en los intestinos) y digestivas. Ello, unido a su aroma y sabor, le ha otorgado un interesante papel como aromatizante de licores y bebidas varias, tanto alcohólicas como no alcohólicas, ya sea en las mesas ibéricas o entre los beduinos del Néguev. Ingrediente habitual a la hora de aliñar aceitunas, también se añade en rellenos de embutidos como salchichas y en regiones como Cataluña, Comunidad Valenciana y Baleares es un condimento típico para preparar caracoles. Asimismo se emplea en repostería o para aromatizar y conservar los higos secos (o el pan de higos).

Estos frutos, sin embargo, no siempre poseen el mismo perfil aromático o

quimiotipo

; de hecho, en muchos lugares se prefiere el hinojo silvestre al hortense si van a emplearse las «semillas», aunque existan variedades cultivadas que se seleccionan precisamente por el aroma de sus frutos, de los cuales se extrae el aceite esencial de hinojo. Sus propiedades pueden variar según su quimiotipo, pero en general se le reconocen efectos beneficiosos no sólo sobre el sistema digestivo, sino también el respiratorio, además de poderes antimicrobianos. Con todo, las mujeres encintas deben mantenerse lejos del hinojo, pues podría poner en peligro el embarazo.

¿Cómo lo hemos imaginado?

La riqueza de refranes, expresiones y vocablos relacionados con el hinojo es elevada en aquellos países donde este vegetal es muy estimado, como Italia.

Desde tiempos antiguos existían rumores cuasi-míticos relacionados con las cualidades medicinales de esta planta, sobre todo con sus efectos sobre la vista: ya Plinio el Viejo contaba cómo las serpientes, a fin de

lograr salir de su letargo invernal, se servían del hinojo para mudar la piel (con una ayudita por parte del

enebro

si la cosa se complicaba) y aclararse la visión. Esta relación con las serpientes también reaparece en algunos autores, que recomiendan el hinojo como antídoto contra venenos y, ya puestos, también como amuleto contra espíritus malignos o aojamientos: al igual que en algunas zonas de Inglaterra, en Galicia y Navarra se bendecían los hinojos recogidos en la víspera de San Juan y se colocaban en los dinteles de las viviendas o los establos para guardar la casa.

Hipérico

(*Hypericum perforatum*)

GUTTIFERAE



SI TUVIÉSEMOS QUE ESCOGER

un único santo con afinidades vegetales, sería san Juan. Y si tuviésemos que escoger una de las muchas plantas que se acogen a su nombre, sería el hipérico, la hierba de san Juan por excelencia.

Esta hierba perenne habita campos, prados y bordes de caminos, donde saca tallos de hasta 1 m de altura, cubiertos de finas hojas en grupos de a dos. Al observar cualquiera de ellas a contraluz, notarás que aparece

cubierta de puntitos: así, podemos decir que presenta un aspecto «perforado», de ahí que su nombre específico sea

perforatum

y que muchas de sus denominaciones populares hagan referencia a que está agujereada. Estos puntos son unas glándulas secretoras que, si se frota entre los dedos, liberan una sustancia roja, la hipericina.

El hipérico florece a partir de mayo y la fiesta de San Juan es el momento típico de su recolección. Sus flores parecen estrellas doradas con cinco pétalos libres y una mata de estambres en el centro; a veces pueden observarse glándulas negras en los bordes o la lámina de los pétalos. Tras su fecundación, el ovario madura y se convierte en una cápsula con forma de huevo, llena de pequeñas semillas negras.

Existen veintiséis especies ibéricas en el género

Hypericum

, cuyo nombre, de origen griego, podría derivar tanto de la unión de las palabras «debajo» y «brezo» (

hypo + ereike

) como de los términos «por encima de» e «imagen» (

hyper + eikon

), interpretado el vocablo conjunto como «por encima de todo lo imaginable». De todas las especies de

Hypericum

, sólo unas cuantas tienen hojas de aspecto perforado, pero en su mayoría son pubescentes o de menor tamaño, mientras que

H. perforatum

es lampiña.

¿Dónde lo encontrarás?

Vive en toda la Península y las islas.

¿Para qué lo hemos empleado?

- MEDICINAL

Hierba de los golpes; hierba de las heridas; hierba militar

. ¿Adivinas para qué se ha empleado el hipérico? Quizás porque sus hojas desprenden hipericina al frotarlas y su color nos recuerda a la sangre; tal vez porque el aceite en que se macera esta planta se vuelve de color rojo rubí, lo cierto es que el hipérico ha sido un remedio vulnerario (que ayuda a la cura y la cicatrización de heridas y llagas) extremadamente popular, que aparece en las boticas tradicionales de prácticamente toda España. Ingrediente privilegiado de aceites y ungüentos para golpes, quemaduras y heridas, en su preparación se emplean los ápices floridos de la planta una vez secados a la sombra. Éstos suelen cubrirse de aceite de oliva o de almendras, y se dejan reposar cuarenta días «a sol y serena» (es decir, expuestos a los ciclos de luz y oscuridad diarios), removiéndolos de tanto en tanto. Conviene guardar el aceite rojo resultante en frascos más pequeños a resguardo de la luz, para evitar que los compuestos activos se degraden.

Tomado en infusión o macerado en aguardiente, el hipérico ha gozado de fama para mejorar problemas digestivos, sobre todo los que tienen relación con el sistema nervioso. Ello no resulta sorprendente, pues esta planta posee utilísimas propiedades como antidepresivo y regulador del estado de ánimo, y así se han empleado sus infusiones en varias comarcas españolas, desde Andalucía hasta Valencia, Baleares o Galicia. ¿Tal vez su fama «mágica» esté relacionada, de algún modo, con sus efectos sobre las afecciones nerviosas?

Sin embargo, el hipérico no está exento de efectos secundarios, en su mayoría debidos a la hipericina: se trata de un compuesto fotosensibilizante, que reacciona con la luz y puede provocar dermatosis o hipersensibilidad en la piel. Por ello se desaconseja su aplicación o ingesta antes de exposiciones prolongadas a la luz.

Curiosamente, esta misma propiedad de la hipericina la han convertido en una molécula interesante para la terapia fotodinámica, empleada contra el cáncer u otras afecciones menos serias, como el acné.

¿Cómo lo hemos imaginado?

Como puede deducirse por algunos de sus nombres comunes presentes y pasados (fuga daemonum; scacciadiavoli; chasse-diable...), el hipérico aparece una y otra vez en los amuletos y rituales mágicos para espantar enfermedades, brujas y aojamientos, sobre todo si se recoge durante la noche de San Juan. En ocasiones se combina con otras hierbas para formar ramilletes, otras veces para confeccionar cruces; sea como fuere, estos elementos se bendicen, se cuelgan en las casas (en Cataluña o Valencia) y se guardan de un año para otro o se queman según el ritual apropiado para ahuyentar todo mal, como sucede en algunas comarcas navarras.

También guarda una especial relación con la magia amorosa, ya sea como ingrediente en aguas cosméticas (que «ayudan a encontrar novio»

a quien se lave la cara con esta agua, como sucede en Cáceres) o bien como instrumento para predecir las perspectivas matrimoniales de una chica. En regiones anglosajonas y germanas existió la costumbre de recoger ramilletes de hipérico durante la noche de San Juan y colgarlos en la pared «con ciertas ceremonias misteriosas»; el estado de los ramilletes a la mañana siguiente permitiría predecir la fortuna en el matrimonio (mala, si estaba seco; buena, si estaba fresco).

Secretos y curiosidades

En el mundo de la medicina, el hipérico pone de manifiesto una máxima tan maravillosa como desconcertante para el paradigma farmacológico imperante, que esta planta se resiste a obedecer. Al comprobar que una determinada planta posee una propiedad, solemos lanzarnos en busca de la molécula culpable de todo: queremos aislarla, identificarla, purificarla (y, a ser posible, venderla). Sin embargo, no hemos logrado encontrar una única molécula responsable de las propiedades medicinales del hipérico. De los 193 compuestos aislados en la planta, hay algunos con una evidente capacidad para interactuar con receptores neuronales, pero hemos llegado a la conclusión de que el todo es mejor que cualquiera de sus partes aisladas, quizás incluso mejor que la suma de todas ellas.

Los efectos del hipérico sobre el cerebro humano están sobradamente demostrados, sobre todo en el campo de la depresión. En casos leves o moderados, el extracto de

H. perforatum

muestra efectividades parecidas a las de un antidepresivo estándar y con muchos menos efectos secundarios.

Sin embargo, hay que tener presente que las moléculas del hipérico no sólo se ayudan entre sí: también pueden interactuar con otras moléculas y alterar sus efectos. Por ello, su consumo está fuertemente desaconsejado si se está tomando otra medicación (por ejemplo, para la depresión misma).

Hypericum

no se lleva nada bien con el Prozac y compañía).

Tampoco se recomienda su ingesta en caso de embarazo o lactancia (sobre todo por precaución, pues no existen suficientes estudios al respecto).

Lino

(*Linum usitatissimum*)

LINACEAE



COMPAÑERO DE LA HUMANIDAD

desde tiempos inmemoriales, el lino domesticado no se conoce en estado silvestre: vive únicamente en nuestros campos y cultivos, además de como emigrante esporádico en aquellos lugares (bordes de camino, pastos y herbazales) que lo acogieron cuando se abandonó su cultivo.

Se trata de una hierba de aspecto delicado que puede alcanzar el metro de altura, con esbeltos tallos cubiertos de hojillas puntiagudas. A mediados de primavera desenvuelve sus flores de cinco pétalos, tan delicadas como el resto de la planta; prácticamente todo en ellas —los pétalos con sus nervaduras, las anteras cargadas de polen— es de color azul más o menos intenso. Tras polinizarse, las flores se convierten en pequeñas cápsulas lisas y brillantes, de color pajizo oscuro; al abrirse una vez secas, sus cinco cámaras dejarán salir las semillas que guardaban dentro. Éstas, conocidas como

linaza

, son pequeñas y con la superficie reluciente, bien de color pardo rojizo o más dorado.

Sus nombres provienen del griego

línon

, por vía latina (

linum

) y se aplican principalmente a la muy usada (

usitatissimum

) especie que nos concierne. Sin embargo, el género

Linum

alberga unas doscientas especies distribuidas en todo el mundo (salvo Oceanía y el sureste asiático), de las cuales viven veintiséis en tierras ibéricas, entre ellas

L. bienne

, la especie considerada antecesora del lino domesticado, que crece silvestre entre la cuenca mediterránea y Oriente Medio.

¿Dónde lo encontrarás?

Se encuentra asilvestrado de forma dispersa en toda la Península, sobre todo en aquellos lugares donde se cultivó antaño; es especialmente frecuente en las regiones costeras meridionales y orientales, en Castilla-León o en Aragón.

¿Para qué lo hemos empleado?

• TEXTIL • COMESTIBLE • MEDICINAL • ORNAMENTAL (MENOR)

Fibra textil vegetal por excelencia en el pasado, el mundo mediterráneo y europeo vistió de lino y lana durante milenios. Las sábanas y las toallas, las camisas y las enaguas; las vendas, las velas y los lienzos; las túnicas de los faraones y de los sacerdotes, la ropa interior de reinas y campesinas; todo estaba hecho de lino.

Hoy en día ha perdido terreno ante la invasión del algodón y las fibras sintéticas, de procesado o fabricación más sencillos. En las regiones peninsulares donde se sembraba, como León, se consideraba un cultivo muy duro y laborioso, a duras penas compensado por el rendimiento obtenido; en Extremadura se decía acertadamente que «lleva tantas manos como el pan».

Sin embargo, las características de la fibra de lino la convierten en interesantísima por su resistencia mecánica y su ligereza: su facilidad para absorber y liberar agua con gran rapidez la hace muy fresca y agradable (con razón fue la preferida de la civilización egipcia, que sabía lo que significa tener calor).

De sus semillas comestibles podemos extraer varios compuestos interesantes, tanto por sus propiedades nutritivas y medicinales como por su versatilidad para fabricar desde pinturas hasta barnices. Por un lado, las semillas de linaza son ricas en aceite y tienen unos elevados niveles de ácidos grasos omega-3. Actualmente, el aceite se extrae en frío para el consumo humano (si bien se enrancia con relativa facilidad) o en caliente, y entonces se dedica a menesteres más variados: barnices, colas, jabones o el linóleo que aún hoy empleamos para recubrir suelos. Antaño, en cambio, servía para prender candiles o faroles.

Además de aceite, las semillas también contienen mucílagos y pueden convertir un vasito de agua en una solución de efectos laxantes suaves, adecuada para echar una mano en casos de estreñimiento crónico, colon irritable, etc. Trituradas en harina y empleadas en cataplasma son beneficiosas para calmar irritaciones e inflamaciones cutáneas; se han empleado también en emplastos para combatir resfriados, en combinación con otras plantas como la

malva

o el

malvavisco

, por ejemplo en comarcas aragonesas.

La consistencia mucilaginoso que adquiere la linaza en contacto con el agua puede aprovecharse en recetas veganas para sustituir a los huevos en la preparación de galletas, crepes, etc.

¿Cómo lo hemos imaginado?

Si examinamos las fibras poéticas y artísticas de nuestra herencia cultural, veremos el lino por todas partes. Está en los mitos, en los libros sagrados y en los rituales de varias religiones que a veces especifican incluso qué empleo deben dar al lino sus sacerdotes o fieles.

Y tan importante como el lino, si no más aún, ha sido la actividad íntimamente conectada a él (así como a otras fibras como la lana): el hilado. El hilado en general, y el del lino en particular, aparece en multitud de obras como ocupación eminentemente femenina: si el procesado del lino es cosa de hombres, las hilanderas son casi siempre mujeres, y algunas de ellas tienen papeles muy importantes en cuentos como

La Bella Durmiente

o

Rumpelstiltskin

(también conocido como

El enano saltarín

). Puede ser, además, una actividad peligrosa si te saltas algunas reglas, como contaban las leyendas germanas sobre los riesgos infernales en que incurren las hilanderas que no descansan el sábado.

El hilado ha sido una actividad compartida en muchas comunidades; en las regiones del norte de España se conocían como

flandones

las reuniones nocturnas que se organizaban en las cocinas de mayor tamaño de los pueblos durante las largas noches de invierno, en las que las mujeres «echaban unas husadas», los hombres arreglaban o fabricaban herramientas, y todos contaban historias.

Quizás algunas de ellas las protagonizaran seres feéricos como

chanas, moras

u otras hadas que, para no vagar ociosas por el paisaje, aparecen (casi) siempre provistas de huso y rueca, hilando leyendas, tal vez destinos.

Llantén

(*Plantago* spp.)

PLANTAGINACEAE



LAS PRINCIPALES HERMANAS *PLANTAGO*

de interés cultural se conocen bajo varios nombres, como

llantén, llantén mayor

(

P. major, P. media

),

llantén menor

(

P. lanceolata

),

estrellamar

y otros similares (

P. coronopus

).

Sus verdes hojas pueden adoptar formas distintas, desde anchas y grandes en el caso del llantén mayor, hasta muy divididas y con aspecto de cornamenta o estrella para

P. coronopus

. En el caso de

P. major, P. media

y

P. lanceolata

presentan nervios longitudinales muy marcados, generalmente cinco, que recorren la hoja de punta a punta. Y se dice que fueron precisamente las hojas de algunas especies las que les hicieron merecer el nombre de

plantago

, por su supuesto parecido con la planta de los pies.

En el caso de las especies de mayor relevancia etnobotánica que tratamos aquí, son hierbas con hojas generalmente dispuestas en una roseta basal; sus diminutas flores con pétalos de aspecto traslúcido, seco y más bien rígido se disponen bien juntas en una espiga, más o menos alargada según la especie. Al ser polinizadas, maduran en pequeñas cápsulas donde habitan semillas diminutas, de negruzcas a

pardas; en ciertas especies se les halla tal parecido con las pulgas que esto les ha granjeado el nombre de

hierba de las pulgas

(

erva-daspulgas, herba pucera, pulicaire

; sobre todo aplicado a la especie

P. afra

).

Algunas de ellas son perennes, otras suelen comportarse como anuales o bianuales según el lugar donde crezcan; suelen abundar en prados, campos y zonas alteradas como bordes de caminos, herbazales, etc.

¿Dónde lo encontrarás?

Ampliamente extendidos por toda la península Ibérica y Baleares (salvo *P. media*, concentrado en la mitad norte peninsular, y *P. afra*, que es muy raro en la franja norte que va desde el País Vasco hasta Galicia).

¿Para qué lo hemos empleado?

• MEDICINAL • COMESTIBLE

Integrantes del botiquín popular europeo desde hace milenios, de las especies de

Plantago

hemos usado sobre todo sus hojas y sus semillas. Hemos empleado la raíz también, pero en menor medida.

Las propiedades reguladoras y suavizantes de los llantenes —mayor, menor, medio—, tomados en decocción de planta fresca, se han aprovechado para afrontar problemas del sistema digestivo, así como dolores de garganta, bronquitis, etc. En estos casos puede combinarse con otras plantas emolientes, como la

malva

o el

malvavisco

Entre los usos externos destaca el de ayudar a cicatrizar úlceras y heridas o calmar irritaciones cutáneas tras picaduras de insectos, empleos que hallamos en Galicia, el País Vasco o algunos puntos de Andalucía. Para ello pueden frotarse las hojas sobre el área afectada o machacarlas en mortero y aplicarlas en emplasto, sola o combinada con plantas como la

manzanilla

o la

caléndula

Sus semillas suelen ser ricas en polisacáridos; al igual que las de

lino

, al combinarlas con agua se hinchan y forman un mucílago empleado como emoliente y laxante suave, conocido como

psilio

(o

psyllium

). No todas las especies dan semillas igualmente ricas en estos compuestos y destaca la zaragatona (

P. afra

) como una de las fuentes más comunes de psilio. A diferencia de otros purgantes con efecto irritante sobre el intestino (sen, ruibarbo, etc.), los mucílagos de psilio no dañan en modo alguno el sistema digestivo, por lo que deberían escogerse como primera opción en caso de estreñimiento.

Las características de estos mucílagos los han convertido en un ingrediente interesante para preparar panes y bollería sin gluten o en recetas veganas como sustituto de los huevos, usos hoy más en boga que sus empleos pretéritos como goma fijadora para el pelo.

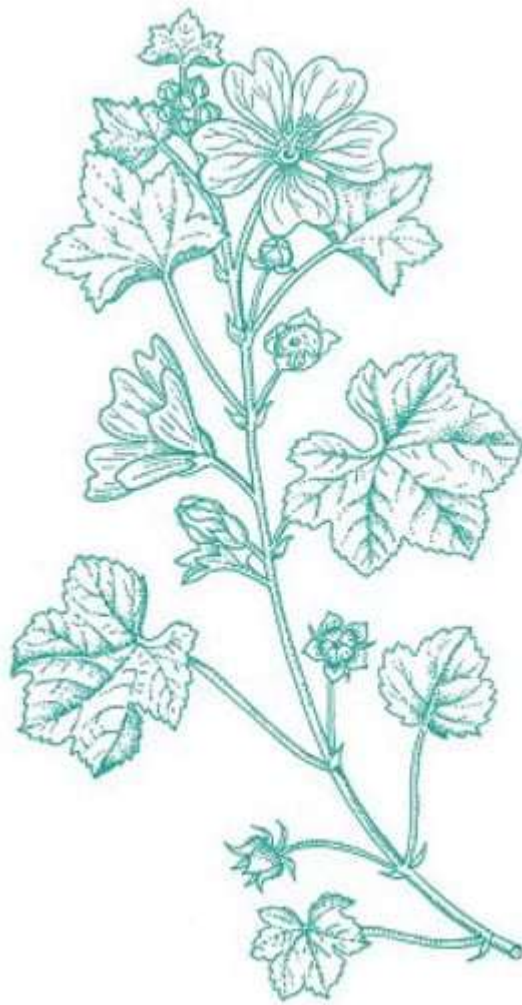
Aunque no las hemos consumido tradicionalmente como alimento en España, las hojas de llantén son comestibles, ya sean crudas o

cocinadas (hervidas, salteadas, como relleno en quiches, en tortillas...), preferiblemente antes de que hayan sacado la inflorescencia.

Malva

(*Malva sylvestris*, *Malva* spp.)

MALVACEAE



AMANTES DE LOS SUELOS RICOS EN NITRÓGENO

, las malvas enraízan sin problemas en lugares alterados por la actividad humana, ya sean descampados, campos, bordes de caminos, jardines o cementerios (terrenos que destacan por estar ricamente abonados).

En tierras ibéricas viven varias hermanas pertenecientes al género

Malva

, que comprende unas cincuenta especies diseminadas por todo el mundo: no hay continente sin malvas autóctonas. Sus flores de cinco pétalos tienen los estambres soldados en un único tubo y están rodeadas por un cáliz, a su vez orlado por un epicáliz (o calículo) con tres estrechas brácteas. Sus hojas, en cambio, pueden adoptar aspectos distintos, más o menos divididas según la especie.

En el caso de

M. sylvestris

, una de las malvas más comunes, se trata de una hierba anual o bianual que puede alcanzar el metro y medio de altura y cuyas hojas alternas tienen lóbulos poco profundos y aspecto algo aterciopelado. Sus flores, de un hermoso e intenso color violeta, asoman en primavera y, al producirse la fecundación, maduran y se convierten en un fruto seco de aspecto curioso, que le ha dado el nombre de

pan y queso

y otros similares: se trata de un pequeño disco compuesto por «gajos» (cuyo nombre técnico es

mericarpo

y cuyo conjunto recibe la denominación de

fruto en esquizocarpo

) que se deshacen en la madurez.

Ya los romanos hablaban de la

malva

, e incluso los antiguos griegos, que la llamaban

malache

o

maloche

. Aunque quizás fuese una interpretación popular sin fundamento etimológico, los mismos griegos relacionaban estos nombres con el término

maláσσō

, que significa «ablandar».

Entre las especies más extendidas y empleadas como alimento y medicina en Europa y en África, destacan también

M. rotundifolia, *M. crispa*, *M. neglecta*, *M. aegyptiaca*, *M. alcea*, *M. parviflora*, *M. moschata*

...

¿Dónde la encontrarás?

Prácticamente en toda la Península (a excepción de Almería) e islas Baleares.

¿Para qué la hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL

Quizás sorprenda descubrir que las malvas han sido una verdura cultivada y apreciada en distintas épocas y regiones históricas, y no únicamente en Occidente. También en China se cultivaba y cocinaba una especie,

M. verticillata

, desde hace milenios, la cual sigue presente en la gastronomía china. Sus frutos se han consumido como golosinas en el campo prácticamente en todos los lugares de España donde crece. Es algo menos frecuente en territorios ibéricos (y al contrario de lo que sucede en otros lugares del mundo) el consumo de sus hojas: de sabor neutro, pueden prepararse y comerse como si se tratase de espinacas, ya sea en sopas y potajes, salteados y ensaladas o como relleno de quiches y tartas saladas.

Y son precisamente sus hojas, de tacto aterciopelado, las que nos recuerdan la mayor virtud de la malva, que es la suavidad: el notable contenido en mucílagos de sus hojas, flores y raíces la convierte en un excelente emoliente para calmar todo tipo de irritaciones y su uso como planta medicinal está extendido en todas las comunidades españolas.

Una tisana de hojas y flores de malva puede resultar útil, por ejemplo, en caso de problemas digestivos (tiene efectos laxantes al ayudar el

tránsito del bolo en el intestino; a su vez puede calmar un aparato digestivo irritable). Pero también es un buen remedio para suavizar las afecciones de las vías respiratorias superiores (dolor de garganta, tos, faringitis, resfriados...), otro de sus usos más frecuentes.

Sin embargo, sus virtudes no se limitan al empleo interno de la planta en forma de tisana; puede calmar irritaciones de la piel aplicada externamente en emplastos o cataplasmas. Existen, de hecho, numerosos refranes que hacen referencia a la malva como capaz de «sacar» el ardor de las picaduras de

ortiga

, tanto en castellano como en otras lenguas europeas.

¿Cómo la hemos imaginado?

Emblema de la suavidad, decir de una persona que «es una malva» supone retratarla como dócil y mansa. Además, las malvas se han asociado desde siempre a lo humilde: no en vano antaño se decía de alguien que «había nacido en las malvas», es decir, en una familia humilde. «Comer raíces de malva en vez de pan y hojas de rábano mustio en vez de pasteles» eran signos de pobreza y de la vida del mendigo en la antigua Grecia.

Nos constan menciones curiosas a las malvas relacionadas con el pitagorismo: uno de los biógrafos (muy, muy) tardíos de Pitágoras coloca las malvas como una de las plantas prohibidas por éste, por anunciar «la simpatía entre las cosas celestes y terrenas». Simpatía o no, lo cierto es que durante el medioevo existió la creencia de que orinar encima de una malva podía revelar la naturaleza del orinador, según lo que le sucediese a la planta después. En el caso de las mujeres, las predicciones eran variadas, desde adivinar si estaba o no encinta, hasta si era virgen.

Por otro lado, la facilidad con que crece en terrenos como los cementerios ha dado lugar a expresiones como «criar malvas» y similares (

aller fumer les mauves

) en varias lenguas y al empleo de estas flores funéreas para decorar las tumbas, tanto en Inglaterra como en distintos puntos de la península Ibérica.

También es una de las flores asociadas a la víspera de San Juan y, en algunas zonas (Pirineos, Galicia), se considera que sus poderes medicinales son mayores si se recogen en esta fecha.

Las malvas son la suavidad hecha planta y con estas dos recetas, probadas por la mano experta de Patricia de la Vega, puedes aprovechar sus múltiples propiedades, tanto si eres pocimista de nivel básico (como es mi caso) o de nivel más avanzado (como Patricia, que utiliza ingredientes más raros):

TÓNICO A LA MALVA PARA OJOS CANSADOS Y PIELES DELICADAS (NIVEL FÁCIL)

Ponemos al fuego 100 g de agua en una cazuela y, una vez hierva, la vertemos sobre 12 g de flores de malva fresca y tapamos. Tras dejar reposar la infusión 10 minutos, la filtramos y ya está lista para usar como tónico.

Podemos conservarlo hasta 48 h en la nevera si no añadimos conservantes y hasta un mes a temperatura ambiente, si lo filtramos adecuadamente con un filtro estéril de papel y añadimos el conservante correspondiente.

CREMA FACIAL A LA MALVA (NIVEL AVANZADO)

Para 100 g de crema, necesitaremos:

INGREDIENTES

75 g de infusión de flores de malva (a)

14 g de aceite de argán (

Argania spinosa

) (a)

5 g de emulsionante Olivem1000 (a)

3 g de glicerina vegetal (a)

2 g de manteca de mango (a)

0,6 g (20 gotas) de conservante cosgard (b)

0,4 g (o 12 gotas) de aceite esencial de lavanda (

Lavanda angustifolia

) (b)

INSTRUMENTOS

Balanza (que marque décimas de gramo)

Alcohol de 70° (imprescindible para desinfectar y evitar contaminaciones microbianas)

Batidora pequeña

Baño maría

Recipientes para pesar, mezclar y envasar la crema

Es esencial que todo el instrumental y los recipientes en que guardemos la crema estén debidamente esterilizados con alcohol al 70% de concentración (puede obtenerse rebajando un alcohol de 96° con agua destilada). Pulverizaremos el material con alcohol y lo dejaremos secar encima de un paño.

1 Ponemos al baño maría todos los ingredientes (a), calentándolos suavemente hasta que las escamas de emulsionante se fundan por completo.

2 Retiramos del fuego la mezcla y la batimos: se irá volviendo blanquecina y espesará un poco a medida que se enfríe (si tenemos prisa, podemos acelerar el enfriado colocando el recipiente en un baño de agua con hielo).

3 Cuando esté a temperatura corporal, añadimos los ingredientes (b), batiendo un poco más para que se mezclen adecuadamente. Luego envasamos nuestra crema.

4 Si hemos mantenido las medidas de higiene adecuadas, nos durará al menos un mes a temperatura ambiente.

Milenrama

(*Achillea millefolium*)

ASTERACEAE



AMANTE DE PRADOS SOLEADOS

, campos y caminos batidos, la milenrama es una planta perenne de hasta 70 cm de altura, cuyo nombre (

millefolium

) hace referencia a sus hojas de primoroso encaje: son hojas en forma de lanza, doble e incluso triplemente divididas en finos segmentos (

lacinias

), lo que les da un aspecto plumoso y delicado.

También sus flores suelen reunirse en grupos: los pequeños capítulos florales de tonalidades blancas o rosadas que, a primera vista, parecen una única flor se disponen en corimbos terminales durante primavera y verano; de ahí que también se la conozca como

milflores

. Sus frutos son pequeños, secos y desprovistos del paracaídas típico de otras plantas en su misma familia, como los

dientes de león

.

La milenrama gusta de sol y de un clima relativamente fresco, por lo que se encuentra cómoda en los ambientes de frontera, incluso los que sufren perturbaciones más o menos regulares, como bordes de caminos y jardines olvidados. Allá donde otras plantas silvestres acusan la huella de la humanidad en los ecosistemas, la milenrama logra aprovecharla, siempre y cuando tenga suficiente luz y humedad.

El nombre de su género científico,

Achillea

, es una referencia al héroe homérico Aquiles y el motivo de esta elección tiene su correlativo en el acervo de nombres populares dados a esta planta:

hierba de las heridas, hierba de los carpinteros, hierba del soldado, hierba de los cortes

...

¿Dónde la encontrarás?

La hallamos silvestre en la España peninsular, salvo en las zonas más cálidas de Extremadura, el Levante y Andalucía.

¿Para qué la hemos empleado?

• MEDICINAL • AROMÁTICA

La hierba de Aquiles ha sido conocida ante todo por sus efectos vulnerarios y hemostáticos, ya desde tiempos clásicos. Ampliamente usada en trastornos circulatorios varios, nos ha ayudado a mejorar la circulación y el tono venoso (varices, hemorroides), a bajar la tensión o a detener flujos de sangre fuera de control, como hemorragias uterinas, cortes abiertos o incluso el sangrado nasal (si bien en este caso se dan noticias contradictorias: en lugares como Galicia o los Pirineos catalanes se emplea para cortar las hemorragias y, en otros como en Francia, para provocarlas y tener una excusa a fin de saltarse la escuela). Su capacidad cicatrizante y desinfectante es ampliamente conocida y aprovechada, sobre todo en el norte peninsular. Las formas de administrarla varían, desde emplastos y cataplasmas de hoja fresca (solas o en forma de pomada con alguna grasa o cera), hasta baños de asiento e infusiones. Las partes empleadas suelen ser las sumidades floridas o las hojas, recogidas en verano.

Sin embargo, sus propiedades medicinales no terminan aquí, pues la milenrama también actúa sobre los sistemas digestivo y respiratorio. Ha sido muy empleada en casos de ardores, cólicos, dolores de estómago o espasmos y, para ello, se ha consumido la tisana de sumidades floridas, sola o acompañada de otras plantas (como la

manzanilla

en Cataluña o la cola de caballo —

Equisetum

sp.—, la salicaria —

Lythrum salicaria

— y el

tomillo

en Aragón).

La milenrama posee un aroma característico que hemos apreciado en la mesa y en la botella: podemos encontrarla entre los ingredientes de licores y bebidas alcohólicas como la ratafía catalana o el

kvass

en regiones rusas. Antes de que se extendiera el uso del

lúpulo

como aditivo a la cerveza, la milenrama se usaba mucho como aromatizante en el centro y el norte de Europa: en lugares como Islandia, donde no se cultivaba el lúpulo, la milenrama era su principal sustituto y recibía el nombre de

valhumal

, «lúpulo de campo». En Rusia, las sumidades floridas secas se han empleado como aderezo culinario.

Sus hojas jóvenes pueden consumirse en ensalada o cocidas en sopas o potajes; en algunas regiones europeas las inflorescencias de milenrama se fríen y se comen tras espolvorear azúcar y zumo de naranja por encima de ellas.

¿Cómo la hemos imaginado?

Hierba de gran popularidad, la milenrama ha participado —y sigue haciéndolo— en ritos y creencias para proteger del mal a personas y ganado.

En algunas regiones mediterráneas, es una de las plantas que se recoge en fechas señaladas como el día de San Juan (por ejemplo, en Navarra), la novena del Corpus Christi o la Asunción de la Virgen, y se incluye en ramos que se bendecirán y colgarán en algún lugar de la casa como protección contra aojamientos.

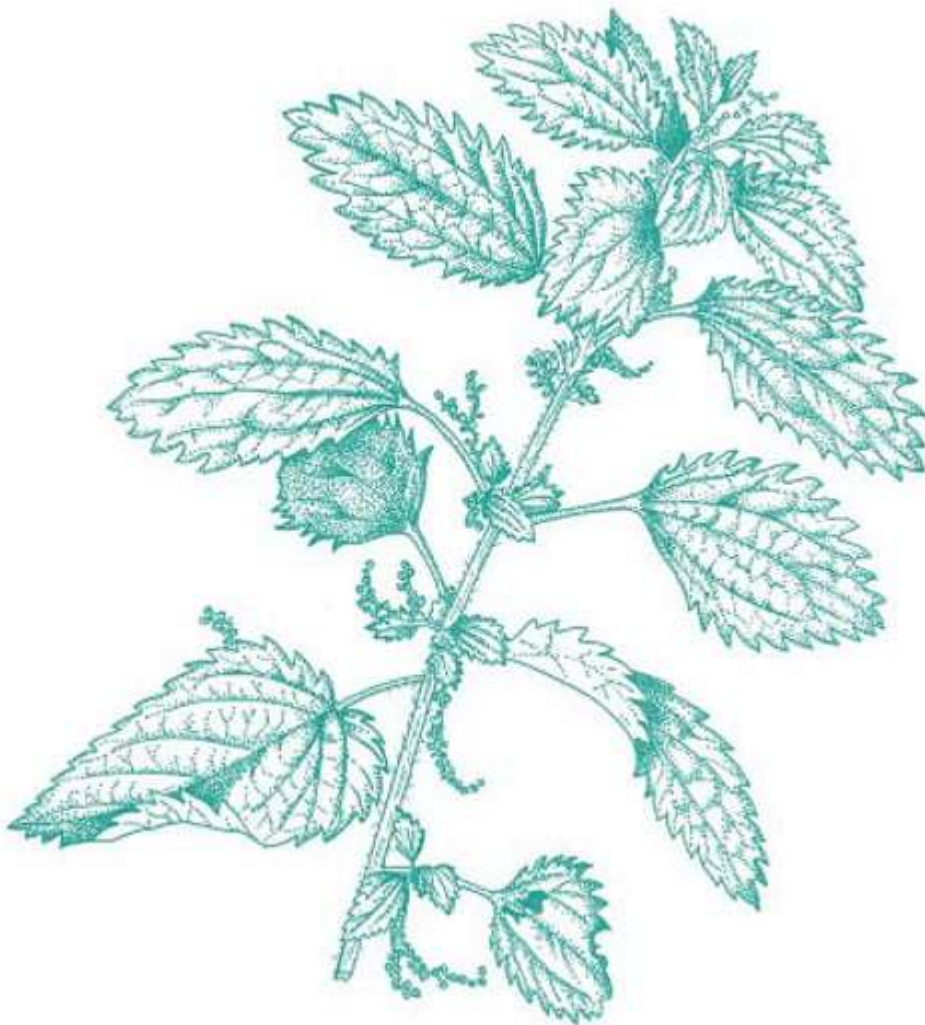
Secretos y curiosidades

Si bien la tratamos como una única especie distribuida por todo el hemisferio norte, en realidad a la milenrama le pasa algo similar a lo que sucede con los dientes de león: se trata de un complejo biológico de plantas con diferencias genéticas más o menos importantes (por ejemplo, entre las *Achillea* hay algunas con distinto número de cromosomas). Ello se traduce, entre otras cosas, en composiciones químicas variables según el lugar y la población que estemos considerando.

Ortiga

(*Urtica dioica*)

URTICACEAE



LA ORTIGA LLEVA EL FUEGO

en su nombre:

urtica

es una palabra latina que describe a «la que arde», escuece, quema. Y todas las integrantes del género

Urtica

hacen honor a ello y presentan pelos urticantes, capaces de inyectar un cóctel de sustancias en la piel del despistado herbívoro que las roce y cuyo efecto puede durar hasta doce horas. De las especies actualmente aceptadas (entre cincuenta y setenta), la más común en nuestras latitudes es

U. dioica

.

Se trata de una planta herbácea perenne, con tallo de sección cuadrada y hojas dispuestas de dos en dos, de color verde intenso. Su nombre científico ya nos indica que estas ortigas son dioicas; para darse cuenta del sexo de una ortiga tendrás que prestar atención, pues sus flores son poco vistosas: diminutas, de color pálido-verdoso y reunidas en unos largos racimos que brotan junto a las axilas de las hojas.

Compañeras de la humanidad, las ortigas gustan de los ambientes que crea nuestra presencia: suelos nitrificados, espacios ruderales... En condiciones ideales de crecimiento, un ejemplar puede alcanzar hasta los 2 m de altura.

Su hermana menor más común en las regiones ibéricas es la anual (y monoica)

U. urens

, con usos culturales muy parecidos.

¿Dónde la encontrarás?

Presente en toda la Península, salvo en las zonas más áridas del sureste peninsular; está ausente en las islas Baleares (donde crecen otras especies, como *U. urens* o *U. membranacea*) o Canarias (donde crecen las endémicas *U. morifolia*, con los mismos usos tradicionales citados, y *U. stachyoides*).

¿Para qué la hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL • TEXTIL • TINTÓREA

Una vez desarmadas, las ortigas son una verdura excelente y versátil que puede prepararse en sopas, potajes, cremas, revueltos y tortillas,

quiches y empanadas, sofritos... Prácticamente todos estos platos implican la cocción, un mecanismo que desactiva las jeringuillas hipodérmicas que defienden a las ortigas frescas. Pueden freírse, hervirse o cocerse al vapor o incluso escaldarse durante un minuto en agua hirviendo. Sin embargo, he visto a personas coger y comerse directamente hojas de ortiga crecidas en lugares umbríos, algo menos robustas que sus colegas expuestas al sol. Suelen consumirse las hojas y los brotes tiernos en prácticamente toda España.

El caldo obtenido tras la cocción de ortigas se ha apreciado como base para preparar y dar sabor a arroces, guisos, etc.; y se ha empleado para tisanas e incluso cervezas caseras.

Pero las ortigas también destacan por su enorme popularidad como planta medicinal y se han llegado a considerar una cuasi-panacea que lo cura todo. Para los problemas circulatorios, las ortigas se emplean internamente, a fin de mejorar la circulación, «fortalecer la sangre» (pues promueve la producción de glóbulos rojos) o cortar hemorragias, tanto en tisana como en decocción. Aplicadas externamente, además de picar como demonios, aumentan el flujo sanguíneo en la zona afectada.

Y es que, si bien podríamos pensar que siempre hemos rehuido la mordida urticante, en realidad la hemos buscado como remedio para males como el reuma o el entumecimiento en las extremidades: ortigarse adrede para mejorar la circulación es un consejo común en varias comunidades pirenaicas (catalanas, navarras, vascas), gallegas, manchegas o andaluzas.

Las ortigas también hallan empleos diuréticos (con la infusión de la parte aérea), así como para tratar afecciones del sistema genitourinario, y se recomiendan, por ejemplo, para prevenir problemas en la próstata.

En el ámbito cosmético hemos echado mano de decocciones o infusiones de ortiga (a menudo combinadas con romero) como remedio anticasma y tónico fortalecedor del cuero cabelludo.

En los últimos tiempos ha ganado popularidad un uso urticáceo en el ámbito agrícola: el purín de ortigas, preparado dejando macerar en agua las partes aéreas de la planta durante 12-14 días, puede emplearse como abono orgánico y como insecticida suave en cultivos ecológicos, aunque su efecto es pasajero y se desvanece en condiciones de humedad ambiental.

La familia de las urticáceas cuenta con varios miembros que producen fibras de interés textil, como las ortigas: a partir de sus tallos puede obtenerse hilaza con la que preparar tejidos, redes e incluso papel, y así nos consta en localidades leonesas o asturianas.

En varias partes del mundo (Europa, Turquía, India) se han empleado como fuente minoritaria de tintes, aunque las partes y los mordientes

empleados varían y, por tanto, también los colores obtenidos, que van desde el verde hasta el marrón.

¿Cómo la hemos imaginado?

Las ortigas han gozado de gran fama metafórica y sus significados no han sido, por lo general, muy positivos. El escozor de las ortigas se ha comparado a los fuegos del infierno (en versión suave) y su aparición entre las flores del jardín se ha empleado como figura retórica para hablar de la traición. En los diccionarios floriográficos tampoco salían bien paradas, pues simbolizan la crueldad, la traición, la ruptura...

Por otro lado, y tal vez precisamente por el escozor que causa al tacto, ha tenido reputación de afrodisíaca: en Jaén se llegaban a recomendar prácticas tan incómodas como frotar con ortigas los genitales masculinos si los ánimos andaban alicaídos. Otros consejos menos dolorosos para enardecer la libido pasaban por tomar una decocción de ortigas en vino o bien ingerir las pequeñas semillas de estas plantas.

VINAGRE DE ENJUAGUE CAPILAR A LA ORTIGA

Maceramos 50 g de hojas de ortiga fresca finamente picada (usa guantes) en 100 g de vinagre de manzana durante 30 días y luego filtramos el resultado transcurrido ese tiempo. Mezclamos el vinagre filtrado con 50 g de agua destilada y vertemos la mezcla en un pulverizador.

Al pulverizar tu cabello lavado con esta mezcla y secarlo al aire, brillará como nunca.

MASCARILLA EQUILIBRANTE PARA PIELES GRASAS

Esta mascarilla de uso inmediato aprovecha las propiedades de la ortiga para calmar y equilibrar pieles con imperfecciones.

Mezclamos una cucharada de hojas pulverizadas de ortiga seca y una cucharada de arcilla en polvo con agua tibia en cantidad suficiente como para formar una pasta tipo yogur.

Añadimos 6 gotas de aceite esencial de árbol de té (

Melaleuca alternifolia

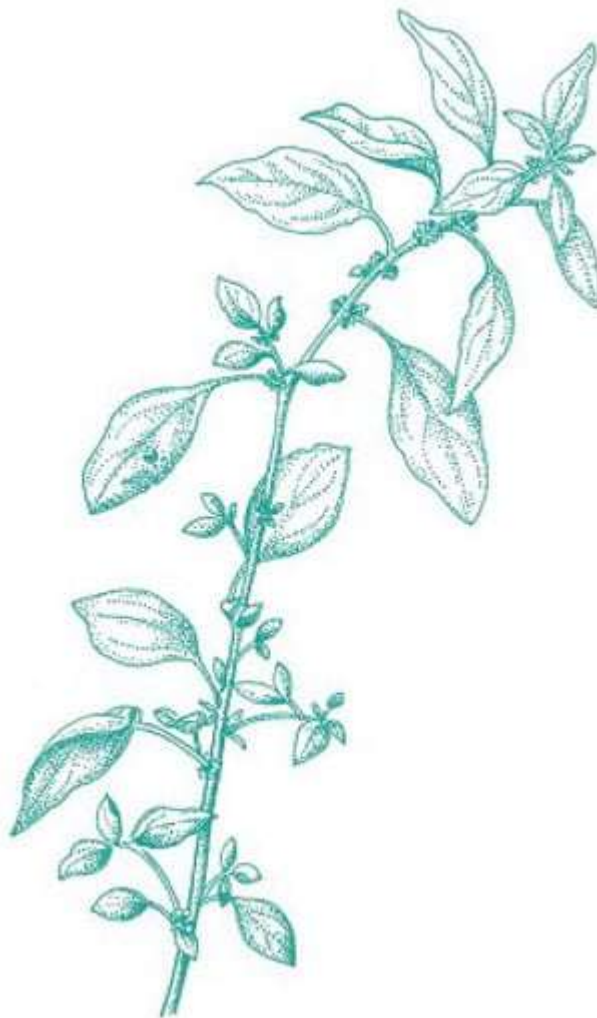
) y lo mezclamos todo bien. Aplicamos la mascarilla en una capa espesa, la dejamos reposar 10 minutos y la retiramos con agua tibia.

Ambas recetas están aquí gracias a los conocimientos y la bondad de Patricia de la Vega.

Parietaria

(Parietaria judaica)

URTICACEAE



SUS NOMBRES (*ORTIGUILLA MUERTA* , *PELOSILLA*

) nos revelan los secretos de esta prima de las

ortigas

que, pese a su parentesco, no agrede al acariciar sus hojas cubiertas de pelo. Siendo

parietaria

, vive en las paredes y muros; los lugares con escombros y suelos nitrificados son también su hogar (

hierba de las ruinas, hierba de muros

). Es una habitante frecuente de ciudades, pueblos y entornos antropizados.

Existen unas quince especies de

Parietaria

en todo el mundo y tres de ellas enraízan en territorios ibéricos; la más común es

P. judaica

, hierba perenne de tallos rojizos y hojas alternas pegadizas que se adhieren cual velcro a la ropa. Sus pequeñas flores primaverales, reunidas en grupos junto a las axilas de las hojas como manojos de campanitas, son amarillo-verdosas y no llaman mucho la atención, salvo si te afecta su polen, causante de hasta el 11 % de alergias polínicas en España.

Sus hermanas anuales,

P. lusitanica

y

P. mauritanica

, son más endebles (y, en el caso de

P. lusitanica

, bastante más pequeñas).

¿Dónde la encontrarás?

P. judaica se halla en toda España.

¿Para qué la hemos empleado?

• HIGIENE • MEDICINAL • COMESTIBLE • TINTÓREA

Uno de los nombres comunes de esta planta que se repite en varias lenguas (

erba vetriola, herbe à verres, hashishat al-zujaj

...) apunta a un empleo que antaño fue muy extendido en algunas regiones: como una especie de paño limpiador de objetos de vidrio. Este uso era ampliamente conocido desde tiempos medievales en Oriente Próximo y Medio, donde la parietaria se empleaba al menos desde el siglo X para sacar brillo y limpiar vasos y recipientes de vidrio, así como objetos de metal (por ejemplo, los espejos de cobre). Se ha sugerido que sus poderes desengrasantes están relacionados con su elevado contenido en sales alcalinas (a un nivel equiparable al de algunas

barrillas

, cuyas cenizas hemos empleado para preparar lejía).

La parietaria también ha hallado empleos medicinales: algunos son fruto de una interpretación simbólica de su estatus como planta que «rompe» los muros y, por tanto, útil a la hora de disolver piedras en el interior del cuerpo humano, como los cálculos renales (en aplicación de la doctrina de las signaturas, según la cual cada planta lleva inscritas, en su forma u hábitat, sus propiedades medicinales). En distintas regiones españolas (Galicia, Navarra, Cataluña) se ha empleado su tisana como diurética, así como para mejorar las funciones hepáticas (en Navarra y el País Vasco).

A nivel externo, también se ha utilizado en forma de cataplasmas como antiinflamatoria y cicatrizante, además de para disminuir el picor (junto con el

llantén

o la

malva

, en Cataluña).

Hoy en día su empleo medicinal es minoritario, al igual que su uso gastronómico: sus hojas y tallos jóvenes, recogidos preferentemente antes de la floración de la planta, son comestibles y pueden prepararse como cualquier otra verdura (rehogadas, hervidas, en rellenos, tortillas...) o bien añadirse al caldo para proporcionarle un color verde intenso. De hecho, la tisana de parietaria se ha empleado en algunas

regiones para avivar el color verde de ropas teñidas ya gastadas o para dar color a los sacos de cáñamo.

Ricino

(*Ricinus communis*)

EUPHORBIACEAE



CONQUISTAR EL MUNDO SIN LEVANTAR

sospechas no es empresa fácil, pero el ricino lo ha logrado: desde su tierra natal en el África tropical, esta planta única en su género ha echado raíces en todos los continentes, se ha adaptado a suelos de todo tipo y ha ocupado terrenos baldíos, nitrófilos y marcados por la actividad humana.

Según el clima del lugar puede ser una hierba anual, un arbusto elegante o incluso un árbol de hasta 7 m, con grandes hojas palmadas (que le han granjeado el nombre de

palma de Cristo

) y tallos que a menudo muestran tonalidades rojizas. Sus flores unisexuales se agrupan en los extremos de los tallos, las masculinas en la zona inferior y las femeninas en la superior. Al ser fecundadas, éstas se convierten en frutos de aspecto blandamente espinoso y un color rojo vivo, que maduran y se secan hasta que sueltan las semillas que guardaban en su interior. El aspecto de estas simientes le ha valido a la planta su nombre científico (y algunos de sus apelativos comunes), por su parecido con unos parásitos que tantos quebraderos de cabeza han dado a ganaderos del mundo entero:

ricinus

significa «garrapata» en latín.

Otros nombres comunes, como

higuera infernal

y algunos similares (

higuera del demonio, árbol del demonio

), nos indican que no es una planta inocua: de hecho, sus semillas esconden uno de los venenos naturales más potentes del mundo, la ricina, cuyo consumo puede resultar fatal. Curiosamente, las semillas también contienen notables cantidades de aceite (hasta más del 80 %), muy rico en ácido ricinoleico.

¿Dónde lo encontrarás?

Presente sobre todo en las regiones costeras mediterráneas y del sur peninsular (todo el litoral catalán, valenciano, murciano y andaluz, además de Baleares).

¿Para qué lo hemos empleado?

• MEDICINAL • COMBUSTIBLE • TÓXICO • FIBRAS (MENOR)

El principal interés del ricino radica en este aceite derivado de sus semillas, que ha tenido (y tiene) usos de lo más variopintos en distintas partes del mundo. Uno de los más comunes, si bien algo anticuado, es el medicinal: el aceite de ricino fue ampliamente usado como purgante o

laxante, famoso por su detestable sabor y su empalagosidad al tragarlo; su consumo se desaconseja en niños menores de doce años. En el siglo pasado se sembraron grandes extensiones de ricino en «las comarcas del litoral y Andalucía», según cuenta Pius Font Quer, para la extracción de aceite; sin embargo, el empleo de

Ricinus

es de historia relativamente breve en España y también se recetaba para problemas de lombrices.

En otras partes del mundo, en cambio, el aceite de ricino halla usos muy distintos: ha sido apreciado como combustible de lámparas (al menos desde el Egipto faraónico, así como en la tradición hebrea), para elaborar jabón, como aceite de masaje... Tiene también empleos industriales como lubricante, además de para la elaboración de barnices, lacas, pinturas, tintas, etc. Y no podemos olvidar sus empleos cosméticos, por ejemplo como tónico capilar en champús o aceites para el cuidado del pelo, al que proporciona brillo y suavidad. En aquellas regiones donde se prepara

kajal

(polvos o pasta de color negro que se emplea como contorno de ojos en lugares como la India), el aceite de ricino puede figurar entre sus ingredientes.

En tiempos de los egipcios, cuando los perfumes no viajaban en frascos de alcohol sino en tarros de aceite, una de las grasas empleadas para ungüentos aromáticos era precisamente el aceite de ricino, que tiene además el beneficio añadido de ofrecer protección a la piel frente a condiciones climáticas adversas y le otorga una mayor hidratación y suavidad.

La elevada toxicidad de sus semillas las ha convertido en un mecanismo para eliminar parásitos, envenenar animales o incluso para homicidios o suicidios, ricina mediante.

Rúculas

(*Eruca vesicaria*, *Diplotaxis tenuifolia*)

BRASSICACEAE



BAJO EL NOMBRE DE *RÚCULA*

se esconden varias plantas de la misma familia que los

rábanos

y las coles, con las que comparten características bioquímicas.

La especie clásica es

Eruca vesicaria

, una hierba anual que, pese a haber vivido como invitada en nuestros huertos durante siglos o quizás milenios, no ha renunciado a su autonomía silvestre: no la hemos domesticado. El margen de sus hojas dibuja cabos y ensenadas más o menos profundos, pero aunque la variabilidad de su forma la vuelve engañosa, su aroma no se puede ocultar: los glucosinolatos que contiene le otorgan un olor intenso y muy característico. Sus flores también son fácilmente reconocibles, con cuatro pétalos en cruz, de blancos a amarillentos, y con unas venas púrpura claramente marcadas, que madurarán hasta convertirse en silicuas llenas de pequeñas semillas. Al abrirse el fruto, caerán al suelo y darán lugar a la nueva generación. La planta llega a alcanzar el metro de altura y suele estar cubierta de pelos hispídos.

Pero existe otra rúcula de género distinto,

Diplotaxis tenuifolia

, cuyo olor y sabor se parecen al de

Eruca

(algo que se reconoce en nombres como

oruga silvestre

). Sin embargo,

D. tenuifolia

es perenne, más alta y glabra (es decir, sin pelo), y su tendencia a enraizar al pie de muros y construcciones le ha valido en ocasiones el apelativo de

wall rocket

en inglés o

roquette de muraille

en francés (es decir, «rúcula de muro»). Aunque sus hojas pueden parecerse a las de

Eruca

, sus flores son de pétalos amarillos y se convierten en silicuas alargadas (de hasta el doble de la longitud de las de

E. vesicaria

) llenas de pequeñas semillas colocadas en dos filas.

Ambas plantas son oriundas del Mediterráneo y zonas templadas de Europa y Asia y se desenvuelven bien en ambientes ruderales, herbazales y campos. Tienen otras hermanas, algunas de las cuales se han incluido en la categoría de la «rúcula silvestre», como

Diplotaxis muralis

.

La denominación castellana

rúcula

es relativamente reciente e importada del italiano (quizás por el uso más frecuente que se hace de estas hierbas en la gastronomía italiana); en lenguas peninsulares se conocían como

eruca, ruca

o el poco atractivo

oruga

, entre otros. Los romanos las conocían como

eruca

, mientras que en el caso de

Diplotaxis

el nombre de su género hace referencia a la disposición de las semillas en el fruto, por lo general ordenadas en dos filas.

¿Dónde las encontrarás?

Eruca vesicaria se encuentra en toda España (aunque escasea o falta en algunas provincias gallegas, Asturias o León), incluyendo las islas Baleares y las Canarias. *Diplotaxis tenuifolia* es menos frecuente y está dispersa en el centro y norte de la Península (provincias de la cornisa cantábrica, Cataluña, Castilla y León, Madrid o Valencia) y Baleares.

¿Para qué las hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL • COMBUSTIBLE

El peculiar sabor de la rúcula ha sido muy apreciado en nuestras mesas y, a diferencia de otros gustos, el picante fresco de sus hojas sigue pareciéndonos delicioso. Por ello no ha desaparecido aún de los mercados (y se ha llegado a introducir en hipermercados), donde se ofrece sobre todo como hoja para ensaladas, si bien puede prepararse también cocida, en forma de salsa, etc. Sin embargo, mucha de esta rúcula corresponde a

Diplotaxis tenuifolia

; los antiguos, en cambio, daban mayor importancia a

Eruca vesicaria

, que es la rúcula que se usaba tradicionalmente en España.

Hemos consumido los brotes tiernos y hojas de eruca en las regiones meridionales peninsulares, así como en la Comunidad Valenciana, Cataluña o Canarias, sobre todo cocida, para suavizar su sabor y en cantidades que casi la convierten más en un condimento que en un ingrediente.

Si nos desplazamos a otras geografías, vemos que en la franja que va desde Irán hasta la India,

E. vesicaria

se cultiva no tanto por sus hojas, sino por sus semillas, que pueden consumirse directamente como si de una especia se tratase. De ellas también puede obtenerse aceite (

taramira, jamba

), al que le hemos dado empleos múltiples: como cosmético (para el pelo), para realizar masajes, para quemar en lámparas, como lubricante, para usos veterinarios... Aunque existen citas sobre su empleo en la cocina, su elevado contenido en ácido erúrico convierte la experiencia en poco agradable al paladar.

La medicina moderna ha comprobado que los extractos de las hojas de rúcula poseen propiedades antioxidantes y antimicrobianas (entre otras), y algunos de sus componentes (los glucosinolatos y los flavonoides) tienen efectos neuroprotectores; antaño se empleó también como antiescorbútica.

¿Cómo las hemos imaginado?

Curiosamente, *Eruca vesicaria* se halla entre las sustancias que hemos empleado para azucarar las llamas de Eros; es más, se contaba entre los pocos vegetales que se consideraban afrodisíacos en la antigüedad por consenso unánime, o casi. Tanto sus semillas como sus hojas se cuentan entre los remedios que aún hoy se emplean para resolver problemas en la libido masculina, por ejemplo en la medicina tradicional iraní o en Egipto.

Secretos y curiosidades

El ácido erúcico es un ácido graso de cadena larga [22:1] que también está presente en el aceite de colza (véase nabo). Pese a no existir experimentos que muestren su toxicidad en humanos, en cantidades elevadas puede provocar daños en el miocardio de animales (las pruebas se han realizado en cerdos). Por ello, y porque más vale prevenir que curar, las cantidades máximas de ácido erúcico que se permiten en los aceites destinados al consumo son del 5 % en la Unión Europea (y del 2 % en Estados Unidos). Sea como fuere, esto se refiere a los aceites para consumo humano y se están realizando estudios sobre los potenciales beneficios para la salud del aceite de rúcula.

Rudas

(*Ruta* spp.)

RUTACEAE



LAS RUDAS SON UN GRUPO

de diez hermanas cuyo hogar primigenio, antes de que las plantásemos por todo el mundo, se hallaba en el Mediterráneo (desde donde llegaron a colonizar las islas Canarias, donde viven dos rudas endémicas:

Ruta pinnata

y

R. microcarpa

).

Son hierbas de aroma fuerte y larga vida, cuya base se vuelve leñosa con el tiempo. Sus hojas divididas son de un característico color verde azulado y su forma varía según la especie; en el caso de la ruda común silvestre, o

Ruta chalepensis

, los segmentos son de contornos más bien redondeados, en contraste con la ruda montesina (

R. montana

), en la cual los segmentos son mucho más alargados. Tengan la forma que tengan, las hojas despiden un olor penetrante que no es del agrado de todo el mundo (como implica el elocuente nombre común

chocho de vieja

).

Al llegar la primavera, las rudas sacan sus flores de cuatro o cinco pétalos amarillos, cuyos bordes pueden ser más bien enteros (como en la ruda hortense,

R. graveolens

), dentados o incluso deshilachados en finas lacinias (como en

R. chalepensis

). Las inflorescencias pueden ser glabras (

R. chalepensis

) o estar cubiertas de pelos glandulíferos (

R. angustifolia

). Al madurar tras su fecundación, aparecen los frutos: unas cápsulas esféricas, secas, que se abren mediante unas valvas para liberar a las pequeñas semillas arriñonadas y dejar que conquisten los campos a su alrededor.

El nombre griego de las rudas no era

ruta

(que es una denominación romana más tardía), sino

pêganon

, una palabra que podría derivar de un verbo que significa «fluir» o «hacer fluir».

¿Dónde las encontrarás?

Las rudas silvestres viven en todo el territorio español.

¿Para qué las hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL

Los principales usos de las rudas han sido, sobre todo, medicinales. Sin embargo, son plantas cuyo cóctel bioquímico puede ser peligroso y se desaconseja su empleo por las graves consecuencias que podría acarrear. Las rudas se han utilizado con gran frecuencia para «regular» el sistema reproductor femenino debido a sus propiedades emenagogas. Sin embargo, la dosis puede convertirse en abortiva con gran facilidad, hasta el punto de que en determinadas regiones se decía que bastaba con que una mujer embarazada tocara, pisara u orinara encima de una mata de ruda para que perdiera al bebé.

En tiempos pretéritos la medicina describió enfermedades como la histeria, que hoy relacionamos con el sistema nervioso, pero que antaño se creían ligadas al sistema reproductor femenino. Como es lógico, las rudas se emplearon para tratar estas afecciones y, efectivamente, poseen algún efecto sedante sobre el sistema nervioso central.

Hincarle el diente a la ruda es una experiencia amarga y, si bien hoy se desaconseja su empleo, este amargor fue apreciado en licores aperitivos: el segundo uso medicinal más frecuente en España aprovechaba las propiedades digestivas de

Ruta

. Las hojas se empleaban como condimento desde tiempos romanos y, en épocas más recientes, también en regiones como Cataluña para guisos y licores, e incluso para dar un regusto amargo al chocolate (que en Galicia se ofrecía sobre todo a las mujeres que habían dado a luz recientemente).

Pese a que las cuatro rudas más comunes en tierras ibéricas (

R. chalepensis, *R. montana*, *R. angustifolia*

y la cultivada

R. graveolens

) han sido empleadas de forma prácticamente intercambiable, existen diferencias bioquímicas entre ellas que podrían otorgarles propiedades algo distintas.

A nivel externo, las rudas se han alistado como insecticidas contra moscas, pulgas o piojos (no es casual que se la llame

hierba piojera

), así como para alejar animales indeseados como serpientes y roedores.

En lugares como Navarra se recomienda recogerla de noche, y es bien sabido que la piel podría verse dañada tras el contacto con la planta y reaccionar al exponerse a la luz solar. Ello se debe a las furanocumarinas, compuestos que causan fotosensibilidad en la piel (al igual que sucede con el

hipérico

o la

chirivía

).

¿Cómo las hemos imaginado?

Al igual que otras plantas de olor fuerte y penetrante, las rudas han formado parte integral del arsenal mágico vegetal, a menudo recolectándose en la noche de San Juan. Un ramito de ruda colgado en una ventana, una puerta o una pared no sólo ahuyentaría a los insectos, sino también a las brujas, los malos espíritus y cualquier aojamiento que pretenda colarse en la casa y dañar a sus habitantes. Además, este efecto protector es portátil, por lo que uno puede llevar colgado un saquito con ruda dentro o una cruz hecha de ruda para obtener resultados parecidos; la creencia en el poder apotropaico de Ruta es muy común sobre todo en las regiones del norte peninsular.

Tradicionalmente los sahumeros de ruda no sólo se han empleado para perfumar ambientes, sino también para limpiarlos de posibles maleficios o influencias espirituales perniciosas, y todo ello deja su huella en algunos de sus nombres populares, como el portugués

erva-das-bruxas

o el catalán

herba de bruixa

.

Uno de los símbolos del mal más temidos en la cultura popular ha sido la serpiente y, por ello, no extrañará a nadie que la ruda figurase entre los antídotos contra picaduras de víbora, ya desde tiempos romanos.

Su sabor amargo (y, probablemente, su similitud sonora con el verbo inglés relacionado con el arrepentimiento y el dolor,

to rue

) la convirtió en símbolo del arrepentimiento y en ocasiones se colocaba en los féretros en algunas partes de Inglaterra.

En el norte de Europa, en cambio, la conexión simbólica relaciona de nuevo la ruda y las mujeres: en Lituania, por ejemplo, aparece en la tradición popular como símbolo de virginidad.

LA MEMORIA DE LAS AGUAS



SI LA MEMORIA DE LAS PLANTAS

fuese como la nuestra, el agua se hallaría entre sus recuerdos más tempranos: toda semilla espera el beso del agua para despertar de su sueño (aunque no siempre sea suficiente).

Sin embargo, hay algunas plantas especialmente ligadas al líquido elemento y que se establecen en suelos húmedos o encharcados, o

incluso se atreven a vivir con las raíces en remojo, hazañas que no todas las habitantes del reino vegetal son capaces de cumplir.

En el colegio nos enseñan que las aguas pueden clasificarse según sean dulces o saladas. Ésta es también una diferencia importante para las plantas. La playa puede ser un ambiente ideal para tumbarse bajo una sombrilla o tomar el sol tranquilamente si eres humano, pero para una planta se trata de un lugar algo inhóspito y seco: el agua disponible, por paradójico que parezca, escasea y a menudo está llena de sales que, soltadas sin supervisión dentro de las células, pueden causar desastres. La vegetación costera, con integrantes tan curtidas como las barrillas o los hinojos marinos, ha desarrollado toda una serie de estrategias que no han resultado necesarias a plantas de aguas dulces, como los berros o las jaboneras.

De ahí que durante este paseo te encontrarás con un grupo de vegetales más o menos amantes del agua, sí; pero un grupo heterogéneo y curioso donde los haya, con plantas saladísimas y otras muy dulces, con árboles que viven también en bosques y hierbas que se las apañan en muros a la sombra. Porque el agua empapa las mismas fibras de todas las plantas del mundo.

Álamos y chopos

(*Populus* spp.)

SALICACEAE



LOS ÁLAMOS TIENEN

, al igual que sus hermanos los

sauces

, una especial relación con las aguas: son árboles que se encuentran a gusto en las riberas fluviales, suelos húmedos donde pueden producirse inundaciones más o menos prolongadas.

En tierras ibéricas consideramos autóctonas a tres de las casi cuarenta especies de

Populus

que existen en todo el hemisferio norte: el chopo negro (

Populus nigra

), el álamo blanco (

P. alba

) y el álamo temblón (

P. tremula

). Los tres son árboles dioicos que alcanzan alturas considerables, entre 25 y 30 m. Echan hojas nuevas en primavera y, según sea su color y forma, podemos distinguir la especie: si lucen el haz verde y el envés blanquecino, tenemos delante a un álamo blanco; si son verdes por ambas caras, con forma de cuña y el margen dibujando unos diente-cillos, se trata de un chopo negro; si, en cambio, son verdes pero de forma más redondeada y con el margen sinuado, se trata de un álamo temblón.

Aunque es este último el que tiene fama de «temblar» con el menor movimiento de aire, las hojas largamente pecioladas de los tres álamos se agitan de un modo característico al soplar el viento. Éste es el gran aliado de los chopos a la hora de reproducirse, pues de él dependen para su polinización y dispersión. Los álamos despliegan sus florecillas, tanto las femeninas como las masculinas, agrupadas en amentos o candelillas péndulas; tras la fertilización, los amentos femeninos madurarán y se convertirán en pequeñas cápsulas que liberarán, llegado el momento, las semillas, dotadas de una pelusilla blanca que las ayudará a volar lejos del árbol madre. Sin embargo, muchas especies poseen extensos sistemas radiculares y se reproducen también asexualmente sacando retoños nuevos.

En ocasiones hemos dado el nombre de

álamo

a otro árbol distinto, el

olmo

, que sin embargo resiste peor el encharcamiento durante largos periodos de tiempo; por ello, muchas referencias populares e históricas a «alamedas» en realidad pueden estar hablándonos de olmedas y no de bosquecillos de chopos.

¿Dónde los encontrarás?

Presentes (silvestres, asilvestrados o cultivados) en prácticamente toda la península Ibérica; el álamo temblón se halla sobre todo en la mitad norte peninsular (regiones desde los Pirineos hasta Castilla y León y Madrid).

¿Para qué los hemos empleado?

• CONSTRUCCIÓN • ORNAMENTAL • MEDICINAL • TINTÓREO • COMESTIBLE (MENOR)

Los álamos han sido apreciados por su bella estampa desde hace siglos, incluso milenios, y ya se hallan en las primeras descripciones de jardines que tenemos en la literatura occidental, en la

Odisea

. Un tipo de chopo en particular ha sido apreciado por la verticalidad más o menos compacta de sus formas: el

Populus nigra

fastigiado o chopo lombardo, una variedad que al parecer se extendió desde tierras italianas por toda Europa a partir del siglo XVIII.

Su porte, unido a la capacidad de su sistema radicular para estabilizar riberas, han hecho que los álamos se usen con frecuencia para proteger los márgenes de cauces de agua. Además, su rápido crecimiento los convierte en especies interesantes para los paisajes agrícolas, donde pueden ayudar a mitigar la contaminación, regular el microclima y mejorar la biodiversidad del lugar: todo ventajas.

Sin embargo, no sólo se han empleado por su belleza, sino también por la utilidad de su madera blanda, pálida y ligera, si bien relativamente fuerte en relación con su peso. Estas características la han convertido en el material ideal para embalajes y cajas; durante mucho tiempo fue una de las preferidas para cerillas. En tiempos más recientes se destina a pulpa de papel.

En algunos lugares es frecuente ver chopos trasmochos, fruto del descabezado del árbol a una determinada altura para estimular el crecimiento de brotes jóvenes, que se aprovechan como alimento para el

ganado o para obtener ramas largas rectas para la construcción, la obtención de leña, etc. Estos árboles trasmochos, sobre todo

P. nigra

, conforman un paisaje particular en las riberas de ríos que discurren por Castilla y León y Aragón y se conocen como

chopos cabeceros

por el engrosamiento que presenta la parte superior del tronco al aplicarse repetidas escamondas. Desde 2009 se celebran unas «fiestas del chopo» para reivindicar estas choperas culturales, que aun hoy ofrecen valiosos refugios para la fauna silvestre.

Como primos cercanos de los sauces, la corteza de muchos álamos contiene salicina, de efectos analgésicos, antiinflamatorios y antipiréticos (es decir, que bajan la fiebre); su contenido en taninos, además, le otorga virtudes astringentes. Con todo, la parte más empleada históricamente han sido sus yemas, sobre todo las del chopo negro. De los álamos ibéricos,

P. nigra

es el que tiene unas yemas más viscosas, embadurnadas de resinas que figuran en la receta del llamado

populeón

, un ungüento preparado a base de manteca de cerdo y yemas de álamo que se empleaba para calmar dolores varios (el de las hemorroides era el más clásico).

En varios puntos del Mediterráneo se han empleado, además, las hojas y las ramas jóvenes de

P. nigra

y

P. alba

para teñir la lana de un amarillo dorado o para aclarar tintes más oscuros, como ya mencionaban botánicos españoles del siglo XIX.

¿Cómo los hemos imaginado?

A diferencia de los romanos, resulta fascinante ver cómo los griegos distinguían perfectamente entre los álamos blancos (leuke) y los negros (aigeiros), y cómo las asociaciones rituales de ambos eran muy distintas. Las de los chopos negros son más bien oscuras y se relacionan

con el inframundo o los lindes sobrenaturales. En la Odisea, estos árboles crecen en los bosques de la ninfa Calipso junto con alisos y cipreses, mientras que el bosque de Perséfone, reina del inframundo, está compuesto por sauces y chopos negros.

En cambio, el álamo blanco es un árbol dedicado al héroe Hércules, quien, según cuenta la leyenda, lo trajo desde los bordes del Hades, pues lo halló en las orillas del río Aquerón. Allí Hércules pudo ceñirse una corona de hojas de álamo blanco, que se oscurecieron por la cara expuesta al Hades y palidieron en contacto con el sudor del héroe. Las coronas de álamo blanco, de hecho, aparecen en distintas ocasiones en la literatura clásica.

El temblor de las hojas de

P. tremula

tiene también sus mitos de origen, variables según a quiénes preguntemos. Una leyenda bretona relataba que la cruz de Jesucristo estaba hecha con esta madera y que el árbol no ha dejado de temblar desde la crucifixión; otra alternativa veía al álamo temblón como el único que se negó a temblar de aflicción por la muerte de Cristo, por lo que fue castigado con temblores eternos desde entonces. También ha sido considerado el árbol donde se ahorcó Judas.

La palabra latina para referirnos a los álamos,

populus

, suena idéntica a la que se usa para hablar del pueblo y, por ello, se dice que durante la Revolución francesa se adoptaron estos árboles como emblemas republicanos.

En el lenguaje de las flores del siglo XIX, uno de los significados más comúnmente asociados a los álamos temblones era el de «lamento».

Secretos y curiosidades

¿Recuerdas la facilidad con que algunos álamos retoñan a partir de su extenso sistema radicular? El álamo temblón es un ejemplo de ello, pero el caso más extraordinario atañe a una colonia de clones del álamo temblón americano (*P. tremuloides*) que tiene incluso un nombre propio: Pando. Pando abarca 43 hectáreas y es el ser vivo más grande del mundo, actualmente amenazado por factores como la sequía, la ausencia de incendios o una presión de herbívoros excesiva.

En Europa, otro álamo está en peligro:

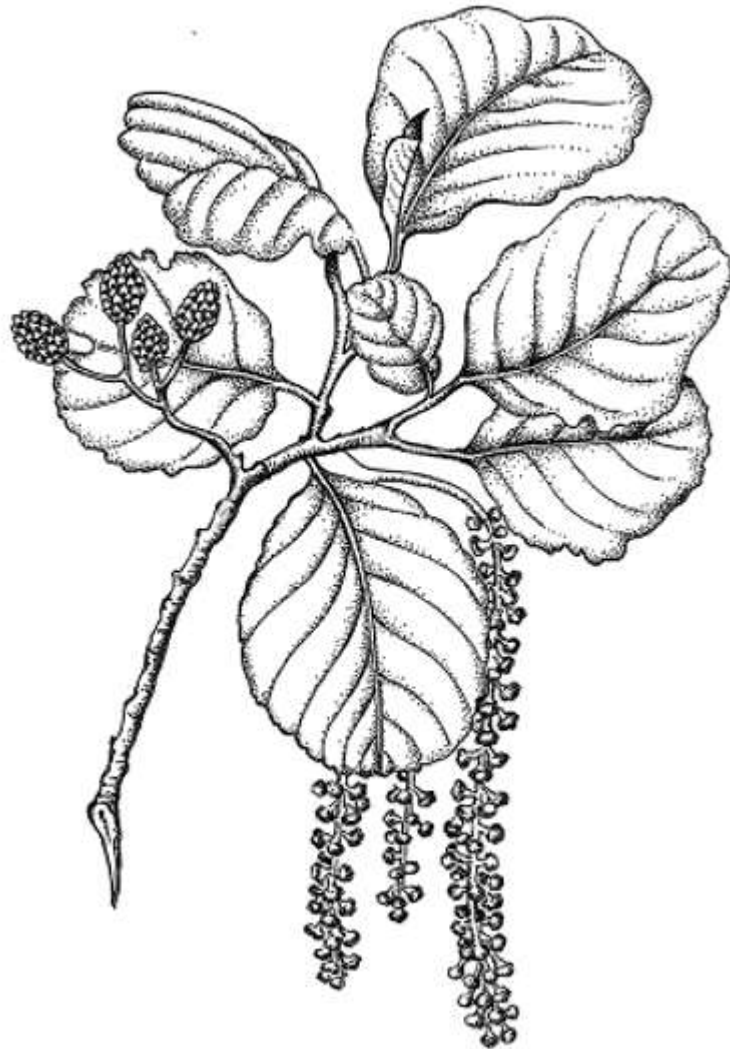
P. nigra

está considerado como «una de las especies más amenazadas de Europa», debido a una serie de causas que incluyen la pérdida o la degradación de sus hábitats, la presión demográfica y el empobrecimiento de la diversidad genética.

Aliso

(*Alnus glutinosa*)

BETULACEAE



DESCRITO COMO «EL MÁS ACUÁTICO

de todos los árboles» europeos, el aliso común es el único integrante de su género nativo de tierras ibéricas, las cuales deben ser frescas, húmedas y preferiblemente poco calcáreas: lo encontrarás siempre bañando sus raíces en pantanos, ríos o riachuelos o creciendo en suelos

donde no falte el agua. Sus raíces se benefician de las alianzas establecidas con bacterias (

Frankia alni

) capaces de fijar nitrógeno atmosférico, que le garantizan así los aportes de este nutriente.

El anfibio aliso rara vez supera los 25 m de altura y saca flores antes de que sus hojas ovaladas despunten de sus yemas pegajosas (de ahí que

glutinosa

aparezca en su nombre científico). Como suele suceder con los árboles anemófilos, sus flores son discretas, separadas según sean masculinas (reunidas en largos amentos verdosos) o femeninas (que se apiñan en grupos). Al ser fecundadas, estas piñuelas femeninas madurarán, se secarán y virarán su color del verde al negro.

Puede que el nombre

Alnus

, que ya empleaban los romanos, esté relacionado con las apetencias acuáticas de estos árboles o quizás con la raíz lingüística vinculada con los rojos o los marrones.

¿Dónde lo encontrarás?

Habita en toda la península Ibérica, salvo en las regiones más secas (Valencia, provincias orientales de Castilla-La Mancha). Ausente en las islas.

¿Para qué lo hemos empleado?

• CONSTRUCCIÓN • TINTÓREO • MEDICINAL

Siendo un árbol tan acuático, nadie debió de sorprenderse al descubrir que su madera es prácticamente indestructible bajo el agua. Si se deja al aire y a la intemperie, empieza a pudrirse, pero si se sumerge, se convierte en un material lo suficientemente resistente como para confiarle el soporte de ciudades enteras. Es de sobras conocido que Venecia está construida sobre cimientos de aliso, unos troncos que se sumergieron en las aguas de la laguna hace siglos y que allá siguen. Puentes que se hunden en pantanos, casas sobre terrenos encharcados: si necesitas una madera que resista bien la inmersión, la de aliso podría ser una buena elección.

Al ser una madera dócil y fácil de trabajar, se ha empleado en marquetería y ebanistería, pues tiene un hermoso color rojizo que puede teñirse de negro para simular un falso ébano. También le hemos hallado usos más prosaicos y la hemos convertido en zuecos, cucharas y cucharones, dado que no transmite ningún sabor a la comida.

Pero quizás su empleo más frecuente, que se repite en (¿todas?) las culturas que han convivido con algún

Alnus

, es como planta tintórea: tanto la corteza como las ramas o las piñuelas sirven para obtener tonalidades entre el marrón oscuro, el rojizo y el negro, según la especie y el mordiente empleados. En distintas partes de España se utilizó para obtener o avivar el negro de prendas de lana o de lino, así como zuecos de madera o incluso artilugios de pesca.

Por su contenido en taninos, también hemos usado su corteza y hojas por sus propiedades astringentes (por ejemplo, para los dolores y las inflamaciones leves en la cavidad oral), así como febrífugas y tónicas: al igual que el

fresno

, el aliso también ha sido conocido como

quina de los pobres

, denominación que nos da una idea de lo extendido que estaba el problema de las fiebres maláricas en el pasado.

Sus hojas en cataplasma se emplearon antaño para disminuir la producción de leche y cuentan los pastores asturianos que servían de alivio para los pies cansados, colocadas frescas dentro del calcetín en contacto con la planta sudorosa.

¿Cómo lo hemos imaginado?

Dos características del aliso han hecho que muchas culturas lo consideren un árbol ambiguo, con un lado oscuro y potencialmente peligroso. La primera se refiere a su madera, que recién cortada es blanquecina pero enrojece casi de inmediato, lo que da la sensación de que el árbol está sangrando. De ahí a pensar que en el aliso mora un espíritu o una divinidad similar a los humanos, hay sólo un paso; de hecho, se cuenta que entre los pueblos celtas tenía fama de sagrado y que su tala estaba prohibida en la antigüedad.

Por otro lado, los alisos suelen crecer en lugares encharcados o pantanosos, que nuestra imaginación a menudo ha poblado con seres malintencionados en busca de víctimas que atraer a su ciénaga. Estas

connotaciones a veces se han contagiado al pobre aliso y le han dado mala reputación.

La debilidad de su madera ha sido objeto de desdén en el refranero popular que lo compara desfavorablemente a otros árboles:

prène bern per rèche

(literalmente, «tomar aliso por fresno») se empleaba en Francia para indicar que se había cometido un error garrafal.

En la Península también abundan las menciones a cómo «la madera del aliso ni Dios la quiso», por ser blanda y de escaso poder calorífico (así fue cómo

el vern deixa morir sa mare de fred

, «el aliso deja morir de frío a su madre», o «

de leña umeriza, ni fuéu ni ceniza

»).

Almez

(*Celtis australis*)

CANNABACEAE



DE PORTE ELEGANTE COMO POCOS

, con su copa redondeada y su corteza lisa y plateada, este árbol puede alcanzar los 30 m. Sus hojas, de característica silueta asimétrica, margen serrado y acabadas en una larga punta, asoman por las finas ramas en primavera. Las flores no tardan mucho en salir y se descuelgan con sus esbeltos rabitos, en solitario o en racimos de dos o

tres, desde las axilas de las hojas. Como flores son muy poco llamativas, pero al volverse frutos se convierten en

almezas

: unas drupas del tamaño de un guisante, de carne negra y dulce que recubre un huesecillo rugoso en su interior.

Los almeces son árboles mediterráneos que gustan de ambientes frescos donde enraizar: barrancos, bosques, vaguadas... Por lo general no forman bosques puros, sino que prefieren ser acompañantes de otros habitantes silvanos que disfruten de la humedad.

Su nombre científico no implica una conexión céltica, sino que nace más bien de una confusión:

celthis

fue la palabra (mal) empleada por Plinio el Viejo, que en realidad quería referirse a una especie de

azufaifo

en su

Historia natural

.

¿Dónde lo encontrarás?

Vive en buena parte de la península Ibérica e islas Baleares, sobre todo en las mitades sur y este; es rara o está ausente en la cornisa cantábrica (Asturias, Cantabria, zona norte de Castilla y León, País Vasco).

¿Para qué lo hemos empleado?

• CONSTRUCCIÓN • COMESTIBLE • ORNAMENTAL

Uno de los principales usos, en absoluto olvidados, que damos hoy al almez es plantarlo como árbol de sombra en calles, parques y jardines. Sin embargo, podemos despistarnos al ubicarlo y no tener en cuenta que

C. australis

necesita agua: no debemos inundarlo, pero si lo sembramos en lugares con alcorques pequeños y rodeados de un suelo sellado por el asfalto, que no deja entrar agua en el subsuelo, las raíces pasarán sed en

momentos de calor y el árbol sufrirá. Ya los agrónomos andalusíes sabían que, sin llegar a ser un árbol anfibio como el

aliso

, el almez quiere crecer «cerca de las zonas por donde corre el agua» y lo sembraban para marcar lindes y caminos.

En los tiempos en que la madera, que solía obtenerse en el entorno próximo, era una materia prima esencial, el almez era un compañero vital, pues es un árbol de leño flexible y manejable al torno, además de duro y resistente. Las ramas de almez se convertían en cayados, horcas, cañas de pescar y fustas; su madera, en utensilios caseros, embarcaciones, instrumentos musicales (tambores, gaitas, flautas, etc.), calzado, enseres para el campo y el ganado... Eran especialmente famosos los bastones de almez, cuya elaboración llegó a convertirse en una verdadera industria en determinadas zonas de Valencia y Cataluña.

Sin embargo, mi empleo favorito de este hermoso árbol es comestible: las almezas maduras son dulces y agradables al paladar (y sus cuesquillos, ideales como proyectiles de cerbatanas hechas con

saúco

). Además de consumirse como golosina, se han usado en licores artesanales, macerándolas en aguardiente o anís en Castilla-La Mancha o Cataluña.

¿Cómo lo hemos imaginado?

Uno podría pensar que el almez es fácil de reconocer y, sin embargo, llevamos siglos confundiéndolo con otros árboles de identidad más o menos clara. Los antiguos griegos, por ejemplo, lo incluyeron entre las varias plantas que apodaban lotos, entre las que se encuentra también el azufaifo o el lodoñero (*Diospyros lotus*, pariente del caqui). Los lotos griegos son legendarios y aparecen en la Odisea como el peligroso alimento de una nación de lotófagos (*Lotophagi*): su sabor era tan delicioso que quien lo probaba quería abandonarlo todo (incluido el largo y ansiado regreso a casa tras la guerra de Troya) y dedicarse a comer lotos durante el resto de su vida, como estuvo a punto de sucederle a parte de la tripulación de Ulises.

En tiempos andalusíes, el árbol

mīs

, palabra que hoy se refiere a

Celtis

y que ha dado origen, de hecho, al arabismo

almez

, es un término confuso que puede aplicarse también, por ejemplo, a los

olmos

. En el Mediterráneo levantino existen leyendas sobre el almez, que cuentan cómo el rey Salomón, aconsejado por un

djinn

(ser fantástico de la tradición oriental que suele traducirse como «genio»), plantó estos árboles alrededor del Templo para protegerlo contra los aojamientos lanzados por personas envidiosas.

Su papel defensivo se extiende a otras amenazas como los rayos (es típico sembrar almezes cerca de fincas habitadas en islas mediterráneas como Mallorca) o las alimañas: los pastores valencianos creían que las flautas de almez eran capaces de ahuyentar lobos, bestias y malas compañías en general.

Secretos y curiosidades

Aunque el almez se considera un árbol que dispersa las semillas sobre todo gracias a las aves, hemos visto que algunos mamíferos que comen fruta, aunque sea de forma oportunística, también desempeñan un papel en la reproducción de este árbol. En el caso de *Celtis australis*, un consumidor puntual de almezas es el zorro rojo (*Vulpes vulpes*) y los datos revelan que la germinación de los frutos defecados por estos animales es más rápida y el crecimiento inicial de las plántulas, mejor.

Bardana

(*Arctium lappa*, *A. minus*)

ASTERACEAE



REINA ENTRE LOS POLIZONES VEGETALES

, la bardana es un genio de la dispersión a largas distancias y precisamente es su sistema para lograrlo lo que le ha valido muchos de sus nombres comunes, así como el científico: si recibe la denominación de

lappa

(así como

lapazo

o

lampazo

) es porque sus frutos secos se pegan como lapas a la pelambarrera del primer animal que pasa junto a ella.

La bardana gusta de suelos húmedos y ricos en nitrógeno y disfruta echando raíces en lugares antropizados (bordes de caminos, cunetas, etc.) o de tierra removida. Cuando una semilla aterriza en un lugar propicio, germinará y dedicará su primer año de vida a tomar posesión del terreno, cubriéndolo con sus enormes hojas acorazonadas de envés tomentoso, mientras su raíz penetra verticalmente en el suelo. El segundo año echará un tallo de hasta metro y medio de altura, salpicado no sólo por hojas alternas, sino también por capítulos florales: unas cabezuelas globosas del tamaño de una avellana cuya envoltura está erizada de ganchos verdes y coronadas por una mata de flores violáceas que asoma en verano.

Tras su polinización, madurarán y se convertirán en frutos secos soberbiamente dotados para el autoestopismo (de hecho, sirvieron de inspiración para uno de los inventos biomiméticos más famosos de todos los tiempos: el velcro), con una superficie erizada de diminutos ganchos; su aspecto pudo valerles también el apelativo

Arctium

, relacionado con la palabra griega que se usa para referirse a los osos.

Muy parecida a la bardana mayor es la bardana menor,

A. minus

, cuya diferencia más evidente es su menor tamaño; sin embargo, ambas se han empleado de forma prácticamente indistinta en las áreas donde han convivido, en buena parte de Eurasia.

¿Dónde la encontrarás?

Arctium minus está presente en casi toda la península Ibérica, aunque escasea hacia el cuadrante sudoccidental; la bardana mayor es mucho más rara y se registra tan sólo en algunos puntos del Pirineo catalán y pocos lugares más.

¿Para qué la hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL

Con sus enormes hojas y su raíz rica en inulina, ¿cómo no fijarnos en la bardana como fuente de alimento silvestre? De hecho, en Japón se cultiva una variedad de

A. lappa

ex profeso por su raíz pálida de textura más o menos esponjosa, que alcanza tamaños de hasta 80 cm y puede consumirse rallada o troceada y luego sofrita, además de como aditamento en platos varios, por ejemplo, sopas. Conviene recolectar la raíz en otoño (durante el primer año) o en primavera (a lo largo del segundo) y, si no va a consumirse, conviene cortarla y secarla cuanto antes, pues se echa a perder con relativa facilidad. Al igual que sucede con las raíces-despensa de otras compuestas (

salsifí, escorzonera, achicoria

...), la bardana acumula inulina, que se degrada gradualmente tras su recolección.

Las hojas y brotes tiernos pueden consumirse en ensalada o como verdura, y hay quien emplea las hojas más maduras como envoltura para asar pescado a la brasa o al horno. Las costillas de las hojas, así como el tallo debidamente pelado, también se han empleado en tortillas, revueltos, sopas y potajes, y así nos consta en varios puntos de la Península, como el País Vasco o Castilla-La Mancha.

Pero, además de sus empleos gastronómicos, le hemos hallado utilidad medicinal, sobre todo relacionada con el sistema digestivo: tomada internamente, la bardana ha sido considerada una planta depurativa y amiga del hígado.

Por otro lado, las hojas pueden emplearse externamente por sus propiedades antibióticas y antimicóticas (es decir, capaces de inhibir el crecimiento de bacterias y hongos); ya sea aplicada directamente en cataplasma o en forma de unguento, la bardana resulta útil en caso de dermatosis, úlceras, heridas y varias afecciones cutáneas (de ahí que alguno de sus nombres comunes en catalán fuese

herba dels tinyosos

). Sin embargo, ten en cuenta que, si sufres alguna alergia a las compuestas, podrían producirse reacciones indeseadas, como dermatitis alérgicas, al aplicar emplastos de

Arctium

·

¿Cómo la hemos imaginado?

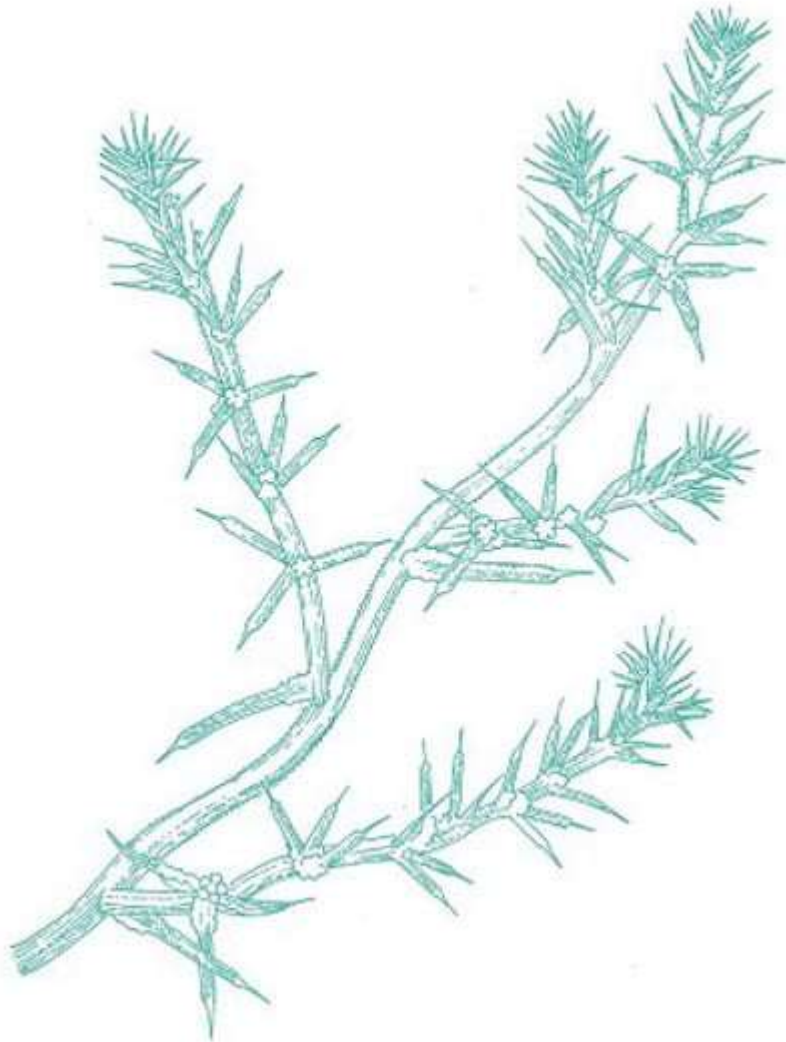
La bardana gozó de fama como antídoto capaz de sanar las mordeduras de perros rabiosos, de víboras y de alacranes; si bien no posee propiedades específicas que contrarresten el veneno, su empleo tópico sí puede ayudar a bajar la inflamación y evitar que se infecte.

De igual modo, en algunos herbarios renacentistas se la consideraba afrodisíaca. La extrema pegajosidad de sus frutos ha hecho que se vea convertida en el símbolo de la calumnia (que se adhiere a las personas con la misma facilidad y engorrosa persistencia que sus semillas).

Barrillas

(*Salsola soda*, *S. kali*)

AMARANTHACEAE



LAS *SALSOLA* , COMO SU PROPIO NOMBRE INDICA

, se encuentran a gusto en lugares donde abunda la sal: al igual que el

hinojo marino

, son halófitas, más o menos comunes en litorales y suelos con una elevada cantidad de sales. Primas de las acelgas y los amarantos, existen decenas de especies dentro del género

Salsola

y siete de ellas pueden encontrarse en tierras españolas, entre las que destacan la barrilla común o salicor,

S. soda

, y la barrilla borde o pinchosa,

S. kali

.

Ambas son hierbas anuales de hasta 80 cm de altura y hojas regordetas, cuya base ensanchada no llega a abrazar los tallos; éstos pueden adoptar tonos rojizos o púrpuras o estar cubiertos por incrustaciones de sal, al igual que las hojas. Las flores aparecen, solas o en grupos reducidos, y anidan en las axilas foliares.

La principal característica que nos permite diferenciarlas es que, como su nombre común indica, las hojas de la barrilla pinchosa son agresivamente puntiagudas, mientras que la común tiene hojas mansas.

¿Dónde las encontrarás?

La barrilla pinchosa está presente en gran parte de la península Ibérica e islas, con la salvedad de algunas zonas en el oeste peninsular; la común aparece sobre todo en la franja litoral mediterránea y andaluza, en las islas y, de manera más dispersa, en la Península.

¿Para qué las hemos empleado?

• OBTENCIÓN DE CENIZAS PARA LIMPIEZA Y CRISTALERÍA •
MEDICINAL (MENOR) • COMESTIBLE (MENOR)

Las barrillas forman parte del equipo de «hierbas barrilleras» ricas en sales, cuyas cenizas abundan en sustancias alcalinas; de hecho, la misma palabra proviene del árabe

al-qali

, término que hunde sus raíces en la antigua Mesopotamia y se empleaba para designar las cenizas de estas plantas. No es casualidad que la barrilla pinchosa sea

S. kali

, ni que la común sea

soda

; ni tampoco que sus empleos sean los mismos que damos hoy en día a sustancias alcalinas como la sosa o la potasa, que actualmente se obtienen por medios químicos, pero antaño derivaban, a menudo, de estas plantas. Tanto es así, que uno de los nombres comunes de

S. soda

es, sencillamente,

sosa común

.

A

S. kali

se la llama también

hierba del cristal

, algo que no hace referencia a su aspecto, sino a su empleo, pues las cenizas de las barrillas se han empleado para elaborar vidrio. De igual modo se la denomina

hierba del jabón

, algo fácil de comprender si pensamos que éste no es más que la combinación de un aceite con una lejía, el fruto de unir agua con sustancias alcalinas. Por ello no es de extrañar que se hayan empleado para limpiar, blanquear o incluso fabricar pólvora.

El cultivo de estas plantas fue una verdadera industria en ciertas zonas del sureste de la península Ibérica, como parte de una red de comercio internacional que nos conectaba con centros que iban desde Venecia hasta Inglaterra. Sin embargo, la importancia de las plantas barrilleras ha caído mayormente en el olvido, salvo en algunas regiones de Oriente.

Si bien su principal utilidad ha sido como fuente de cenizas alcalinas, los brotes tiernos de

S. kali

son comestibles y no debemos olvidar que las mismas cenizas han tenido usos medicinales tópicos, como cicatrizantes y antisépticos.

Secretos y curiosidades

Las sales alcalinas no son todas de igual calidad y se obtienen distintos resultados según el tipo de compuestos químicos que haya acumulado la barrilla en cuestión; entre otras cosas, estas sales pueden ser más ricas en potasio (K) o en sodio (Na). Un jabón, por ejemplo, puede hacerse a partir de lejía de sodio o bien de potasa, cuyos poderes limpiadores son análogos, pero no su textura: el jabón de sodio es siempre duro, mientras que la potasa da una textura blanda.

Curiosamente, cada planta tiene una «firma» bioquímica según si tiende a acumular más potasio o más sodio en su interior (y, por tanto, en sus cenizas);

S. kali

, por ejemplo, es peculiar entre las halófitas por acumular prevalentemente potasio, mientras que

S. soda

acumula sobre todo sodio.

JABÓN DE CASTILLA SÓLIDO PARA MANOS

El mundo del jabón es amplio y fascinante, y en él me introdujo Patricia de la Vega, con quien hicimos virguerías combinando distintos aceites vegetales, añadiendo ingredientes como miel o seda, colorantes...

Esta receta es muy sencilla y prevé el empleo de sosa cáustica, ingrediente que hoy sustituye lo que antaño fueron cenizas de plantas barrilleras ricas en sodio, como la

Salsola soda

.

INSTRUMENTOS

Recipientes

Balanza (preferiblemente que mida décimas de gramo)

Guantes, gafas y delantal

Batidora

Molde

INGREDIENTES (PARA UN JABÓN DE 250 G)

178 g de aceite de oliva

21,5 g de sosa cáustica (>90% de pureza)

50,1 g de agua

1 Preparamos la lejía siempre con guantes y protección, y en un lugar bien ventilado. Primero pesamos el agua en un recipiente, luego pesamos la sosa y la vertemos en el agua. No debemos hacerlo nunca al revés, pues echar el agua sobre la sosa es peligroso: la lejía es corrosiva y puede salpicar ojos y piel.

2 Dejamos que se disuelva y se enfríe (pues la mezcla se calentará: es una reacción química exotérmica).

3 Pesamos el aceite en un recipiente con las paredes altas y enchufamos la batidora vertical.

4 Cuando la lejía se haya enfriado, la vertemos sobre el aceite y lo removemos con la batidora cuidadosamente, hasta que la mezcla trace (es decir, que la batidora deje una traza en la superficie).

5 Vertemos la mezcla en el molde.

6 Al cabo de 24-48 horas, desmoldamos el resultado y lo cortamos en pastillas más pequeñas.

7 Por último, dejamos curar el jabón durante un mínimo de 40 días antes de usarlo.

Becabunga

(*Veronica beccabunga*)

PLANTAGINACEAE



COMPAÑERA DE LOS BERROS

, la becabunga o

berraza

(aunque ésta no es la única planta conocida con este nombre) hunde sus raíces en suelos ahitos de agua: orillas de arroyos, ríos, fuentes, charcas, canales, acequias, torrentes... Con razón muchos de sus nombres comunes incluyen al líquido elemento en otros idiomas, como

Bachbunge, brooklime

o

lochal

(el alemán

Bach

y el inglés

brook

significan «arroyo» y

loch

es «laguna» en gaélico).

Es una planta perenne cuyos tallos, algo suculentos, inicialmente crecen postrados aferrándose al sustrato con raíces adventicias, para después erguirse y sacar flor en racimos que despuntan desde las axilas de las hojas. Éstas se disponen en parejas a lo largo del tallo, de forma ovalada o elíptica y margen someramente dentado.

Las flores de la becabunga, como en otras especies de

Veronica

, tienen una corola de una única pieza con cuatro pétalos de tamaño y forma ligeramente desiguales (el inferior es algo menor que los otros); pequeñas y de color azul intenso o violáceo, al fertilizarse se convierten en cápsulas que contienen un gran número de semillas.

Las más de cuatrocientas especies de

Veronica

están distribuidas por todos los continentes; en regiones españolas tenemos más de cuarenta, entre ellas la becabunga, que también se extiende por los lugares húmedos de toda Europa y la franja meridional del Mediterráneo y llega hasta Asia central.

¿Dónde la encontrarás?

Vive en la península Ibérica —aunque su presencia es rara o inexistente hacia el cuadrante sudoccidental: Extremadura y Andalucía oeste— e islas Baleares.

¿Para qué la hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL

De uso parecido al de los berros, las becabungas han sido apreciadas como ensalada; a tal fin se recogen sobre todo los brotes y hojas tiernas, para consumirlas con un aliño ligero de aceite y sal, solas o en combinación con otras hierbas, desde

cerrajas

y

achicorias

hasta

verdolagas

y berros. Si bien lo más común es consumirlas crudas, también pueden añadirse a guisos varios o salsas y con este objeto se recolectan en comarcas del País Vasco y Castilla-La Mancha.

Con todo, y al igual que sucede con los berros, las becabungas también pueden hospedar parásitos de

Fasciola hepatica

, por lo que conviene evitar recogerlas de lugares que se empleen como abrevaderos, además de lavar bien las hojas siempre, dejándolas en agua con unas gotas de lejía durante unos minutos.

Secretos y curiosidades

La becabunga tuvo fama antiescorbútica en tiempos pretéritos y fue alabada, junto con los berros y la coclearia (*Cochlearia* spp.), como el triunvirato de vegetales cuyo consumo se recomendaba especialmente a los afectados por lo que se conocía como escorbuto de tierra.

Y es que hace siglos se creía que el escorbuto, que hoy atribuimos a una deficiencia de vitamina C en la dieta, estaba causado por cosas como «un aire húmedo y nebuloso, malos alimentos, la tristeza, la falta de

movimiento y los esfuerzos violentos y repetidos por mucho tiempo». Y, junto a un escorbuto «de mar» se describían casos de escorbuto «de tierra» (que quizás hoy no clasificaríamos como escorbuto en sentido estricto) y que se trataban con preparados a base de hierbas «antiescorbúticas», entre las cuales estaba la becabunga.

Lo curioso del caso es que el contenido en vitamina C de la becabunga (hasta 56 mg por cada 100 g) no es especialmente elevado; de hecho, es mucho menor que el de las hojas de

ortiga

(hasta 180 mg por cada 100 g), por no hablar del de los escaramujos de

rosa canina

.

Berros

(*Nasturtium officinale*)

BRASSICACEAE



AGUAS DULCES, SOMERAS Y CLARAS

son el hogar donde los berros se encuentran mejor; sin embargo, deben ser aguas vivas, como las de fuentes, manantiales y arroyos. Allí pueden clavar sus raicillas y elevarse hasta la superficie para tapizarla de verde perenne.

Sus hojas tienen el margen dividido en segmentos (de 2 a 6 pares, más el apical) que llegan a tocar la vena central, siendo el segmento del ápice mayor que los demás. En primavera asoman sus flores, pequeñas cruces blancas dispuestas en ramilletes que se tornan frutos en silicua; al secarse, estas vainillas se abren para dejar escapar las simientes.

Aunque resultan fáciles de reconocer si están en flor, los berros deben recogerse antes de su floración, por lo que pueden confundirse con otras plantas de hojas similares, pero de efectos poco agradables. «Tú que coges el berro, guárdate del anapelo», rezaba un dicho castellano para aconsejar cautela y precaución a la hora de no confundir el sabroso berro con otros vegetales similares, como las berras (por ejemplo,

Apium nudiflorum

, también comestible) o el nabo del diablo (

Oenanthe crocata

, muy venenosa). Con todo, hay un truco para estar seguros de que son berros lo que tenemos en la mano y nos lo indica su propio nombre científico:

3

Nasturtium

proviene del latín «nariz torcida», en referencia al reflejo de torcer el gesto cuando se huelen o prueban las hojas de berro, pues tienen un agradable pero intenso sabor picante.

Los berros crecen silvestres en aguas de la Europa templada, el centro de Asia y el norte de África; sin embargo, empezamos a cultivarlos adrede a partir del siglo XVI.

¿Dónde los encontrarás?

Presente en toda la península Ibérica.

¿Para qué los hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL

Los berros son perfectos en ensalada, y así lo reconocen (¿todas?) las culturas que los han conocido y apreciado. Recogidas estrictamente antes de florecer (y así nos lo dicen varios refranes y expresiones metafóricas), las hojas del berro se han consumido como ensaladas

desde tiempos antiguos, además de como acompañamiento para asados, pues era «de rigor adornarlos con berros». Es típico prepararlos junto con otras especies, cultivadas o silvestres, como

acederas, cerrajas

, ajonjeras (

Chondrilla juncea

),

achicoria

o pamplinas (

Montia fontana

) en distintas regiones de la península Ibérica.

Aunque lo más común ha sido comerlos crudos, también pueden tomarse cocidos, en sopas o potajes como el

potage cressonière

francés, la crema de berros mexicana o el potaje de berros canario. No obstante, en este caso sus propiedades no se aprovechan al completo, pues la vitamina C que contienen se degrada con el calor.

Precisamente es por su relativa riqueza en esta vitamina (además de en carotenos, hierro y vitaminas E y B) que el berro se ganó fama de vegetal antiescorbútico. Al pertenecer, además, a la familia de las

rúculas

,

N. officinale

es rico en glucosinolatos, unas sustancias con interesantes propiedades.

Los estudios científicos actuales apuntan a que el berro y sus extractos poseen una actividad medicinal variada, siendo efectivos como antioxidantes, antimicrobianos y antiinflamatorios, así como antidiabéticos y anticancerígenos.

Curiosamente, una de las propiedades clásicas que se le atribuía era aumentar la libido y parece ser que sí tiene un efecto positivo sobre el sistema reproductor (por ejemplo, aumenta los niveles de hormonas sexuales).

Secretos y curiosidades

Si bien durante la mayor parte de nuestra relación con los berros los hemos recolectado silvestres, hoy se desaconseja recogerlos, debido al riesgo de contraer parásitos.

Una de las enfermedades asociadas al consumo de berros contaminados es la fasciolosis, provocada por el trematodo

Fasciola hepatica

. El ciclo vital «normal» de este organismo se aprovecha de dos animales hospedadores: las ovejas (en cuyos conductos biliares vive la fase adulta del parásito) y los caracoles limneidos, que depositan sin querer las formas infectivas del parásito encima de las hojas de berros. Cuando las hojas las come una oveja, se cierra el ciclo; sin embargo, si es un humano quien las consume, el parásito se alojará en sus conductos biliares hasta causarle problemas más o menos serios.

Cardencha

(*Dipsacus fullonum*)

DIPSACACEAE



AMANTE DE LUGARES NITRÓFILOS HÚMEDOS

, las cardenchas silvestres guardan una especial relación con el agua: de hecho, cuentan que su nombre científico

Dipsacus

significa «sedienta». Y es que hace tiempo que reparamos en que la unión de las partes bajas de sus hojas, dispuestas en parejas a lo largo del tallo, suelen estar soldadas formando una especie de cazoleta donde se acumula el agua de lluvia o el rocío.

Sin embargo, no todas las hojas de

Dipsacus

son depósitos hídricos: al igual que otras plantas bianuales, la cardencha dedica su primer año de vida a sacar una roseta de hojas basales que prepararán el terreno para que, durante su segundo año, crezca en altura (hasta 2 m) y saque, entonces sí, tallo y hojas-bañera. En lo alto del tallo, a menudo ramificado, despuntarán las inflorescencias en forma de huevo, cuya superficie irá cubriéndose de florecillas entre blancas y violetas, una oleada de floración que empezará en la zona inferior de la inflorescencia e irá avanzando hasta la punta según avance el verano.

Nombres populares como

cardencha

o

cardón

revelan que la hemos clasificado con los cardos, pues es una planta bien defendida, con tallos y hojas cubiertos de espinas rígidas, así como brácteas que rodean y protegen a las inflorescencias. Éstas, una vez han florecido y fructificado (dispersando entonces un sinfín de pequeñas semillas que caerán al suelo, cerrando el ciclo), se secan junto con el resto de la planta al morir y adoptan el aspecto de pequeños erizos o peines ovoides.

De las especies de este género, las que hemos conocido más de cerca son

D. fullonum

y

D. sativus

, ambas de origen europeo. El epíteto científico nos da una buena idea del principal interés que ha despertado esta especie, pues

fullonum

deriva de la palabra latina que designa a los trabajadores del ámbito textil: en época romana,

fullonica

era la denominación de los establecimientos donde se lavaban y teñían las ropas.

¿Dónde la encontrarás?

Presente en toda la península Ibérica e islas (Baleares y, dentro de Canarias, Tenerife).

¿Para qué la hemos empleado?

• HERRAMIENTAS • MEDICINAL • ORNAMENTAL • COMESTIBLE

Chardon à bonnetier, cardo dei lanaioli, cardo cardador

: los nombres comunes de esta planta nos revelan quién empleaba las inflorescencias secas de las cardenchas y para qué, pues estos peines vegetales fueron durante milenios la mejor herramienta conocida para cardar la lana. Durante el proceso textil, el cardado puede referirse al momento en que se peinan y desenredan las fibras brutas antes de convertirlas en hilo; pero, por otro lado, atañe también al cepillado especial al que se someten los paños de lana para «sacarles el pelo», levantar las fibras del tejido de tal forma que formasen una pelusa en la superficie. Para esta operación, antaño realizada a mano, se colgaban los paños y el cardador los cepillaba con un instrumento plano en el que habían fijado varias cabezuelas de cardencha, algo que ya se utilizaba en la Hispania romana.

Pero ¿por qué

Dipsacus

y no un peine de metal (que, de hecho, estaban específicamente prohibidos)? Porque sus púas no son tan duras como otros materiales y se rompen antes de causar algún daño a la lana. Hasta la mecanización total de la industria textil, las cardenchas fueron insustituibles en el cardado y se cultivaban y comerciaban para tal fin desde tiempos medievales en varias zonas de la península Ibérica como el valle del Guadalquivir, Alicante o Cataluña. Hoy en día este empleo ha caído en el olvido; sin embargo, se le reconoce una gran belleza a la cabezuela seca y, por eso, se emplea a menudo para ramos y decoraciones florales.

También le hallamos usos medicinales a su raíz e incluso a un nematodo,

Thylenchus dipsaci

, que parece encontrarse especialmente cómodo horadando su casa en las inflorescencias de cardencha. Sin embargo, el mayor interés medicinal popular se lo lleva el agua acumulada en las bases soldadas de sus hojas, llamada

agua de mayo

y recogida para realizar lavados oculares, para evitar la caída del cabello (o hacerlo crecer, rizarlo o teñirlo, en distintas comarcas peninsulares) o incluso para «embellecer a los jóvenes y rejuvenecer a los viejos que la emplean para lavarse».

Las hojas basales jóvenes pueden, además, cocinarse y comerse solas o en compañía de hierbas que equilibren su sabor amargo.

Secretos y curiosidades

La comunidad científica también se ha fijado en las «bañeras foliares» de las cardenchas y se ha preguntado: ¿es *Dipsacus fullonum* una planta carnívora?

Lo cierto es que, en el agua acumulada en estos receptáculos, se observan los cadáveres de insectos y otros invertebrados y cabría la posibilidad de que la cardencha se beneficiase de algún modo, o incluso provocase, estas muertes, cosa que la convertiría en una planta carnívora (aunque crezca en lugares donde no le falta nitrógeno, algo que sí les pasa a las carnívoras clásicas).

En la actualidad hay indicios de que las cardenchas producen más semillas cuando tienen animales muertos en sus piscinas foliares, pero no tenemos pruebas suficientes que nos permitan afirmar sin ambages que se trate, efectivamente, de una planta carnívora.

Cardo corredor marino

(*Eryngium maritimum*)

UMBELLIFERAE



DE COLOR AZUL COMO EL MAR

, o casi, suele aparecer esta planta de sol y playa: sus tallos, hojas y flores a menudo presentan una tonalidad cerúlea muy hermosa y muy bien defendida. Pues, aunque esta habitante de las costas europeas es pariente de las

chirivías

y el

hinojo

, parece más bien un cardo por lo afilado de sus hojas y, de ahí, su nombre común más frecuente en castellano. Otras lenguas, en cambio, le encuentran parecidos con el acebo por su hoja (

sea holly, cuileann tràgha

en gaélico).

El apelativo de

corredor

lo comparte con otros hermanos suyos del género

Eryngium

, como

E. campestre

(denominado

cardo corredor

a secas) debido a su estrategia de dispersión: pese a ser una planta perenne, cuando la fructificación está avanzada se desprende de su parte aérea, ya seca, que se pondrá a rodar con el viento y a dar tumbos a la vez que dispersa sus semillas.

También se le conocen nombres como

cardo estrellado

, debido a la forma que adoptan sus cabezuelas de flores enmarcadas por un puñado de brácteas pálido-azuladas y espinosas que las envuelven como una estrella.

Tanto el cardo marino como su hermano corredor poseen raíces profundas, que llegan a alcanzar los 5 m en casos excepcionales y son amantes de la luz.

¿Dónde los encontrarás?

Vive en todas las costas peninsulares y baleares. El cardo corredor (*E. campestre*) está presente, en cambio, en todas las regiones españolas, salvo en Canarias.

¿Para qué los hemos empleado?

• MEDICINAL • COMESTIBLE • ORNAMENTAL

La amplia distribución de esta planta por todas las costas europeas, desde el mar Báltico hasta el mar Negro, da origen a una interesante variedad de usos y valoraciones culturales según el lugar que se considere.

En las aguas más frías del norte de Europa e Inglaterra, este cardo ha sido buscado por su raíz que, durante el Renacimiento, se consideraba un sustituto aceptable de otros condimentos más exóticos como el jengibre. Convenientemente confitada, se apreciaba como un excelente manjar para ancianos y personas desganadas; se le atribuían, además, propiedades afrodisíacas, por lo que no se limitaba a devolver el apetito gastronómico.

En los lugares donde crece el cardo corredor (

E. campestre

) también se han comido sus raíces, así como sus tallos jóvenes y la parte basal de las hojas, tanto crudas como cocidas, desde Anatolia hasta la península Ibérica, donde se consume en varios puntos de Cataluña, Andalucía o Murcia.

Sin embargo, quizás uno de los usos más fascinantes de los

Eryngium

se refiere a su capacidad para paliar los efectos del veneno de serpientes o escorpiones. Ya lo reconoció Dioscórides hace casi dos mil años y la raíz de

E. campestre

mantiene esta fama en lugares como el Pirineo catalán. De momento, la bioquímica ha confirmado la actividad alexitérica de algunos de sus hermanos (hasta ahora

E. creticum

es el único que ha sido objeto de estudio).

Otros empleos tradicionales de la raíz de cardo corredor, tanto marino como campestre, lo han visto como diurético y aperitivo.

La belleza del cardo marino lo ha convertido en víctima ocasional de recolectores poco responsables; ello, unido a la relativa fragilidad de los ecosistemas en los que vive, sujetos al impacto del turismo, lo ha convertido en una planta amenazada con extinciones locales en algunos puntos de Europa.

¿Cómo los hemos imaginado?

Los cardos corredores tienen fama de afrodisíacos desde Turquía hasta Inglaterra y aparecen con esta función en obras literarias o incluso artísticas: uno de los autorretratos de Albrecht Dürer (o, como suele llamarse en castellano, Alberto Durero) lo representa sosteniendo en la mano un *Eryngium* campestre. Este detalle ha hecho pensar que el retrato era un regalo nupcial para su prometida, en el que la presencia del cardo tenía una interpretación simbólica, pues su nombre en alemán (*mannstreu*) significa algo así como «fidelidad del marido». Se decía que si las esposas recientes llevaban un trozo de cardo corredor encima, éste obraba su magia y les aseguraba la fidelidad de su marido.

Secretos y curiosidades

Al pie de los cardos corredores (*E. campestre*), que gustan crecer en terrenos baldíos y campos soleados, pueden encontrarse las apreciadas setas de cardo (*Pleutorus eryngii*), de consumo muy extendido en regiones como Castilla-León y Castilla-La Mancha.

Consuelda

(*Symphytum officinale*)

BORAGINACEAE



A MEDIO CAMINO ENTRE LO VULGAR Y LO ELEGANTE

, la consuelda mayor es una hierba vivaz y vellosa cuyas grandes hojas le han valido los nombres comunes de

lengua de vaca

u

oreja de asno

en varios idiomas.

Su tallo alado se yergue dos o tres palmos, llegando en casos excepcionales a rebasar el metro de altura y, en la zona terminal, se ramifica para echar flores. Éstas, agrupadas en

cimas escorpioides

—inflorescencias apicales que se curvan suavemente hacia el suelo—, tienen forma de campana tubular péndula: sus pétalos se han soldado y han dejado como rastro de su individualidad cinco pequeñas crestas o lóbulos en el borde de la corola. En el caso de la consuelda mayor, su coloración comprende la gama de los rosas y violetas, más o menos blanquecinos; en cambio, si las flores son de color amarillo, tienes ante ti a la consuelda menor,

Symphytum tuberosum

.

La treintena de especies de consuelda actualmente aceptadas son oriundas de Eurasia central y occidental pero, dado que

S. officinale

antaoño fue cultivada, se halla naturalizada en lugares como Escandinavia o Irlanda, incluso en áreas de Hispanoamérica a donde llegó en alforjas de migrantes. En tierras españolas enraízan tres

Symphytum

; en el caso de la consuelda mayor, crece silvestre en prados húmedos y orillas de ríos.

¿Dónde la encontrarás?

Presente de forma más o menos esporádica en la mitad norte de la península Ibérica (Pirineos y regiones de la cornisa cantábrica, así como Castilla y León). La consuelda menor, en cambio, también vive en el Levante peninsular, el norte extremeño y algunas comarcas andaluzas, además de Baleares.

¿Para qué la hemos empleado?

• MEDICINAL • COMESTIBLE • TÓXICA

Su nombre delata la principal virtud de la consuelda, que era conocida en la España barroca sencillamente como

suelda: S. officinale

es la recomponedora del reino vegetal, con siglos a su espalda de uso externo en casos de torceduras, dislocaciones, golpes, inflamaciones, etc. A tal fin se emplea sobre todo el rizoma, que hoy sabemos es rico en mucílagos emolientes y alantoína, un compuesto que estimula la regeneración de los tejidos óseo, cartilaginoso y conectivo; suele recogerse en primavera o en otoño. Sin embargo, también las hojas poseen efectos beneficiosos para sanar este tipo de problemas, ya sean machacadas y aplicadas directamente sobre el área afectada, ya sea en infusión o tintura.

En la actualidad existen pomadas y preparados comerciales que aprovechan estas propiedades, pero incluso una venda bañada en infusión de consuelda aplicada sobre un moratón ayuda a calmar la inflamación. En Navarra y el País Vasco las consueldas forman parte del botiquín tradicional para tratar torceduras, huesos rotos, reumatismos, etc., ya sea aplicadas solas o formando parte de preparados más complejos (como las pomadas sanjuaneras, que prevén la fritura en aceite de un gran número de plantas, entre las que encontramos

milenrama, ajoporros, manzanilla

amarga,

caléndula, hipérico, llantén, malva, primaveras, saúco, gordolobo, tomillo

...).

Por su ligero efecto astringente, la consuelda tiene usos cosméticos para mejorar el tono de la piel, además de como cicatrizante.

Ha sido también una planta con usos internos, tanto medicinales como gastronómicos. Los antiguos la recetaban para hemorragias y úlceras internas, y en medicina popular se ha empleado como expectorante (por ejemplo, en Bulgaria), para tratar trastornos del sistema digestivo, etc. Además, sus tallos y hojas jóvenes han sido uno de los ingredientes vegetales que, de forma más o menos esporádica, se añadían al puchero. También se han consumido hervidas o fritas en lugares como el norte de Italia, la península Balcánica, Alemania o la actual República Checa. No obstante, en la actualidad su uso interno está desaconsejado, cuando no directamente prohibido (en el caso de preparados medicinales) en muchas partes del mundo: su contenido en alcaloides pirrolicidínicos ha demostrado ser claramente tóxico. Estos

componentes afectan sobre todo al hígado (causan oclusión en los vasos sanguíneos hepáticos) y sus efectos son acumulativos, por lo que se manifiestan al cabo del tiempo. Ello, unido al hecho de que resulta difícil establecer un nexo de causaefecto entre el consumo de consuelda y los problemas hepáticos, ha llevado a que la tradición popular haya considerado su consumo como seguro durante siglos, cuando en realidad no es inocuo.

Estos alcaloides aparecen a menudo en plantas de la familia de la consuelda, las boragináceas, a la que también pertenece la

borraja

; sin embargo, los niveles de estos compuestos varían según la especie, la parte de la planta considerada, el momento de recolección, etc. Con todo, en el caso de la consuelda es mejor evitar cualquier uso interno, y más aún teniendo en cuenta que, antes de florecer,

Symphytum

puede confundirse con la dedalera (

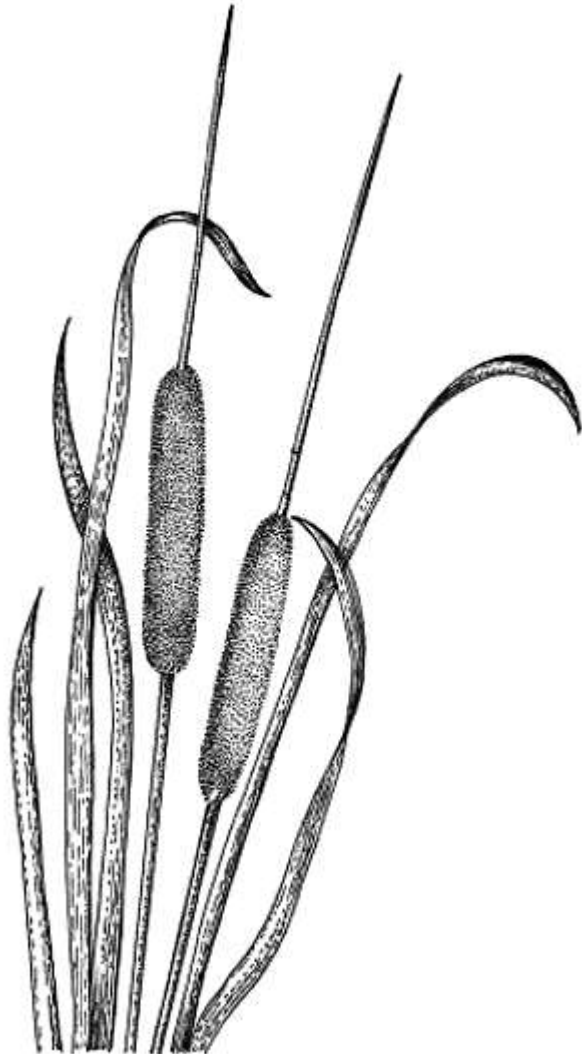
Digitalis purpurea

), una potente planta cuya toxicidad no es de efecto retardado y acumulado, sino que puede llegar a ser fulminante según la dosis.

Eneas

(*Typha* spp.)

TYPHACEAE



LAS ENEAS O ESPADAÑAS

son moradoras universales de aguas dulces o salobres: encontramos especies del género

Typha

literalmente en todos los continentes habitados por plantas, hundiendo sus rizomas en suelos encharcados, a orillas de lagos, pantanos, ramblas, ríos o acequias.

De estos rizomas asoman unos tallos huecos que se erguirán fuera del agua y en cuya base nace un tropel de hojas largas, lineales o en forma de espada, más o menos anchas según la especie que tratemos: si hablamos de

Typha latifolia

, su nombre nos indica que tiene las hojas más anchas (entre 8 y 25 mm); si es

T. angustifolia

, la espadaña menor, las tiene estrechas (entre 3 y 13 mm). La otra especie de hoja estrecha es

T. dominguensis

, más común que

T. angustifolia

, y capaz de adaptarse mejor a vivir en aguas contaminadas.

Sin embargo, el elemento más característico que permite identificar una enea al instante es su pareja de inflorescencias, encaramadas en lo alto del tallo y que le han valido no pocos nombres comunes (por ejemplo,

puros, puritos

).

Typha

saca flores unisexuales y las coloca en dos grupos: si son productoras de polen suben a lo más alto del tallo, a la inflorescencia masculina (dorada o marrón), y si, por el contrario, son receptoras de polen, se agrupan más abajo, en una inflorescencia pardusca cuya forma recuerda, efectivamente, a un puro. Estas dos inflorescencias pueden ser adyacentes (

T. latifolia

) o estar separadas por un espacio más o menos amplio (

T. angustifolia

y

T. dominguensis

).

Las espadañas florecen en primavera, lanzan su polen al viento en oleadas y, una vez producida la fertilización, el cigarro de flores se convierte en un cigarro de frutos secos, pequeños y dotados de vilano. El puro maduro va deshaciéndose de ellos a golpe de viento y los lanza a la aventura de la dispersión aérea.

Las eneas crean verdaderos ecosistemas sobre las aguas, algunos de ellos de alturas considerables, teniendo en cuenta que

T. latifolia

y

T. dominguensis

pueden alcanzar los 3 m; de hecho, el nombre de

enea

o

anea

se considera derivado del árabe

nā'ifah

, «la que sobresale».

¿Dónde las encontrarás?

Las tres especies de *Typha* viven en toda la Península e islas Baleares, siendo *T. angustifolia* la más rara (presente de forma dispersa en Andalucía, la Comunidad Valenciana y las regiones del norte pirenaico).

¿Para qué las hemos empleado?

• INSTRUMENTOS VARIOS • FIBRAS • COMESTIBLE • MEDICINAL •
COMBUSTIBLE

En España las eneas han proporcionado ocupación a muchos artesanos y asiento a buena parte de la población. Sus hojas fibrosas,

convenientemente cortadas y secadas, son un excelente material para elaborar cuerdas, esteras, cestas, techumbres y, sobre todo, asientos de sillas.

Esta rama artesana llegó a originar palabras como el catalán

embovar

para referirse a la actividad de los silleros (

bova

significa «espadaña»). Con todo, no era la única planta con la que trenzar una pleita y, a veces, tampoco era la preferida: en algunas partes de Extremadura avisaban de que, si te descuidabas, los burros podían comerte tu espuerta de enea, un problema que no sucedía con las tiras trenzadas con juncos (

Juncus

spp.).

Si echamos un vistazo allende las fronteras europeas, veremos que las espadañas a menudo se han aprovechado de forma parecida a la nuestra, pero que, además, otras culturas les han hallado muchos usos diferentes. En primer lugar, las eneas han sido —y son aún, en algunos casos— un alimento muy importante, desde América hasta Australia. Se trata, además, de un alimento integral: con la salvedad de las hojas, puedes comértelo prácticamente todo, desde los rizomas hasta las semillas tostadas, pasando por los brotes y las inflorescencias, especialmente apreciadas. Los rizomas, cuyo contenido en almidón es máximo entre finales de verano y principios de otoño, pueden consumirse al vapor, asados o hervidos; también pueden secarse y molerse hasta obtener una harina feculosa y rica en proteínas, que puede añadirse como espesante a sopas, gachas, galletas, etc. Los brotes, en cambio, se han comido crudos o cocidos como si fuesen espárragos.

Las inflorescencias inmaduras también son comestibles y se preparan por lo general como si fuesen mazorcas de maíz de pantano: hervidas y salpimentadas con mantequilla. Con todo, si es demasiado tarde para comerlas verdes, puedes recoger el polen, que las eneas regalan a espuertas, y añadirlo a pasteles, galletas, etc., una tradición que aparece en varias civilizaciones, desde los maoríes neozelandeses hasta las culturas amerindias, pasando por regiones de influencia persa o incluso China. Para recolectarlo, basta con sacudir con suavidad las inflorescencias hinchadas de polen y colocar estratégicamente algún recipiente para recogerlo.

Entre los pueblos que han aprovechado la despensa eneística se cuentan los aborígenes australianos o los nativos americanos, que gestionaban

la extensión y el rebrote de los eneales mediante quemas controladas. De hecho, las eneas floridas arden excelentemente y, por ello, las hemos empleado también como antorchas una vez embebidas de grasa.

Las espadañas han tenido asimismo usos medicinales, aunque escasos en Europa, donde las hemos valorado poco en comparación con otros lugares; en siglos pasados, por ejemplo, se empleó la pelusa de enea como un sustituto humilde del algodón.

En la medicina china, en cambio, el polen de espadaña (

T. orientalis

o

T. angustifolia, pu huang

) se receta para reducir los niveles de colesterol o para detener hemorragias gastrointestinales; en varios pueblos amerindios el polen también servía como agente curativo y los rizomas se machacaban y aplicaban sobre quemaduras o heridas. Estudios recientes han puesto de manifiesto las propiedades medicinales de distintas especies de

Typha

: las inflorescencias femeninas y el polen, por ejemplo, son especialmente ricos en fenoles, de efecto antioxidante.

¿Cómo las hemos imaginado?

El papel simbólico y metafórico de las eneas en Occidente es más bien reducido, aunque figura (de forma más o menos equívoca) en textos sagrados como la Biblia, donde a veces se ha asociado a episodios como el encuentro del bebé Moisés en las aguas o a algunas escenas de la crucifixión de Jesucristo. La «caña» que le entregan a Jesús a modo de cetro se ha interpretado ocasionalmente como *Typha*, quizás por su parecido con una maza (como bien revelan muchos de sus nombres, por ejemplo, el francés *massette*, el inglés *reed-mace*, el alemán *Kolben* o el italiano *mazza d'acqua*).

En América, en cambio, la mitología entretrejida con las fibras de enea es extensa. Muchos grupos mesoamericanos se describían como oriundos de una tierra mítica llamada Tollan, que significa literalmente «eneal», y los quiché llamaron a su capital Q'uamarkaj, «Lugar de Antiguas Eneas». De igual modo, en el

Popol Vuh

, una de las creaciones humanas se realiza a partir de espadañas (para formar a las mujeres). Su polen aparece, asimismo, en algunos mitos de

creación norteamericanos y figura entre las ofrendas comunes a las divinidades en varias tribus indígenas.

Hinojo marino

(*Crithmum maritimum*)

UMBELLIFERAE



MAR, PIEDRA Y SAL

: tres elementos que definen a esta planta única en su género,
ampliamente reconocida como amante del mar (

maritimum

es incluso su nombre científico) y capaz de clavar las raíces en los acantilados de roca de apariencia más impenetrable (

perce-pierre

o

spaccasassi

son algunas de sus denominaciones que significan, literalmente, «rompepiedras»).

Se trata, además, de una planta halófila, que medra en lugares donde las cantidades de sal ambiental se lo pondrían muy difícil a cualquier otro vegetal: acantilados y costas rocosas en toda la costa mediterránea, además del litoral atlántico, llegando hasta Francia e Inglaterra. Su amor al mar quizás la haya acercado al santo patrón de los marineros, por lo que también recibe el nombre de

hierba de San Pedro

.

El parentesco de esta planta vivaz con el

hinojo

resulta evidente al observar sus umbelas compuestas, de diminutas flores pálidas. Sin embargo, los ambientes donde

Crithmum

gusta vivir también condicionan su aspecto: raramente supera el medio metro de altura y sus tallos y hojas son más anchos y carnosos. Estas hojas divididas despiden un aroma intenso y peculiar, más fuerte en pleno verano, debido a los aceites esenciales que contienen.

Tras la floración veraniega, las umbelas de flores se transforman en umbelas de frutos que guardan semillas en su interior; se dice que el parecido entre estas simientes y los granos de cebada le granjeó el nombre de

Crithmum

(del griego

krithe

, «cebada»).

¿Dónde lo encontrarás?

Presente en todo el litoral mediterráneo (peninsular e insular) y atlántico (Canarias, salvo en Lanzarote).

¿Para qué lo hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL

Las hojas del hinojo marino se han consumido como verdura y condimento en las zonas costeras, un empleo que ya nos consta en la antigua Roma y en la Grecia clásica.

Aunque puede comerse crudo o en salmuera, es más común su preparación —al igual que las

alcaparras

— como encurtido en vinagre, pues así puede conservarse durante periodos de tiempo más bien largos. Existen algunas regiones especialmente aficionadas a este vegetal, como puedan ser las Baleares (donde está protegido por ley y su recogida se encuentra limitada) o las comarcas catalanas, donde se utiliza también para aliñar aceitunas. Sin embargo, el aprecio por el hinojo marino está extendido por toda la cuenca mediterránea, desde Italia a Turquía, pasando por Grecia o Chipre. Su recolecta fue antaño importante en lugares donde hoy se ha perdido su empleo, como Inglaterra; incluso Shakespeare hace referencia a los recolectores de

samphire

en

El rey Lear

, hombres que se descolgaban de los acantilados, como los de Dover, para recoger la planta.

Si bien hoy en día se emplea únicamente como planta comestible, en el pasado fue apreciada como antiescorbútico y se le atribuían virtudes aperitivas y digestivas.

Algunos estudios bioquímicos recientes ponen de manifiesto que el hinojo marino posee muchos compuestos con propiedades interesantes, aunque su presencia y abundancia son muy variables según el momento del año en que se recoja, así como la modalidad de extracción. Entre estos efectos se cuentan sus propiedades antimicrobianas o antioxidantes, debido a su contenido en fenoles.

Jabonera

(*Saponaria officinalis*)

CARYOPHYLLACEAE



EN SUELOS ARENOSOS Y REMOVIDOS

, a orillas de ríos o arroyos, hunde su raíz esta hierba vivaz cuyo nombre, tanto el científico como los comunes en prácticamente todas las lenguas, revela su mayor secreto. Toda la planta contiene unos glucósidos peculiares que toman el nombre de

saponinas

; sin embargo, las mayores concentraciones se encuentran en las raíces.

La jabonera saca tallos de hasta un metro de altura, salpicados de hojas dispuestas en pareja, con los (generalmente tres) nervios bien marcados que discurren paralelos al margen. Las hojas en forma de lanza son más anchas hacia la base de la planta y se estrechan a medida que ascendemos tallo arriba. Al llegar la primavera, de los nudos brotan las ramas floríferas, más o menos largas, que portan un racimo de flores en la punta.

Como sus primas las

collejas

, la jabonera saca una flor en campanilla: un largo cáliz verde envuelve y protege la base de la corola rosada, formada por cinco pétalos soldados en tubo que, al asomar por encima del cáliz, se abren en forma de estrella cuando llega el mes de mayo. Tras su polinización, la flor se convertirá en una cápsula llena de pequeñas semillas arriñonadas y parduscas.

La jabonera crece silvestre en toda Europa continental, pero su cultivo fue introducido en jardines y huertos de las islas Británicas desde tiempos antiguos, así como en América y Asia.

¿Dónde la encontrarás?

Presente en toda la península Ibérica —si bien se hace más rara hacia el este, en Murcia y algunas provincias de Castilla-La Mancha— y las islas Baleares. En algunos lugares se cultiva como planta ornamental.

¿Para qué la hemos empleado?

- HIGIENE • MEDICINAL • ORNAMENTAL

No creo que te sorprenda saber que hemos empleado la jabonera como una versión vegetal del jabón. Ello se debe a las propiedades de las saponinas, tensioactivos que destacan como emulsionantes y detergentes: solubles en agua, sacan espuma y facilitan la eliminación de grasas e impurezas en cabellos, piel o tejidos (especialmente prendas delicadas y lana: de ahí que se la conozca también como

hierba lanaria

). En concentraciones bajas o medias, las saponinas son menos agresivas que los tensioactivos convencionales con las capas

protectoras de la piel y, de hecho, la jabonera se ha usado incluso para tratar problemas dermatológicos e irritaciones, además de para desinfectar heridas, en comarcas de Aragón, Murcia o el País Vasco.

Estos compuestos también se han empleado por sus propiedades expectorantes y mucolíticas (otras plantas que los contienen, por ejemplo, son las

primaveras

). Con todo, las concentraciones y tipología de las saponinas presentes en la jabonera pueden dar problemas si se usan por vía interna, pues sus poderes detergentes pueden convertirse en hemolíticos o citotóxicos: son capaces de romper los glóbulos rojos de la sangre o destruir las células, desestabilizando sus membranas (que están, al fin y al cabo, hechas de grasas).

Las bellas flores de la jabonera la convierten en una planta de interés ornamental, si bien cuentan que puede desmadrarse en un jardín donde se encuentre a gusto.

Secretos y curiosidades

Algunas flores nacen y se marchitan en dos tonalidades distintas: cambian de color según la fase de desarrollo en que se encuentren, algo que funciona como señal para los polinizadores que visitarán la planta. En el caso de la jabonera, de flores hermafroditas, primero maduran los estambres cargados de polen y en ese momento las flores son más pálidas; a medida que éstas pasan a la fase femenina, aumenta la cantidad de antocianinas y adquiere una tonalidad de un color rosado más intenso.

CHAMPÚ DE JABONERA

No crecen jaboneras allá donde vivo, así que me sorprendió que Catalina me propusiera esta receta, pues... ¿de dónde sacaba ella raíz de

Saponaria

? «¡La compro, claro!», me contestó con una sonrisa.

Resulta que la venden en tiendas especializadas o en internet. Y, gracias a ello, no tendrás que bajar al río a buscar jaboneras para elaborar este champú (aunque quizás sí deberás acercarte al monte para recoger la manzanilla).

INGREDIENTES

50 g de raíz de jabonera

1 l de agua

Un manojo de manzanilla

Si quieres, 20 gotas de algún aceite esencial (por ejemplo, de romero o limón, ya sea para aprovechar su aroma o sus propiedades medicinales)

1 Hervimos la raíz de

Saponaria

en agua durante 10 minutos y apagamos el fuego.

2 Añadimos la manzanilla y la dejamos infusionar unos minutos, antes de colarla y dejarla enfriar.

3 Una vez frío el resultado, podemos añadir los aceites esenciales deseados y luego conservar el champú en un tarro o un botellín para su posterior uso.

Malvavisco

(*Althaea officinalis*)

MALVACEAE



SU FLOR DELATA SU PARENTESCO

con las

malvas

y su nombre científico destaca sus propiedades medicinales por partida doble:

officinalis

nos indica que tiene este tipo de usos, mientras que

althaea

está relacionado con un término griego que significa «curar, sanar, cicatrizar».

Por otro lado, su nombre inglés (

marsh mallow

, «malva de pantano» o «de humedal») revela dónde le gusta vivir: en lugares húmedos, a orillas de ríos, arroyos o ciénagas de toda Europa y Asia central (y, como planta introducida, también en Norteamérica).

Esta malvácea perenne de hasta metro y medio de altura tiene anchas hojas pubescentes y, cuando llega el verano, saca flores de cinco pétalos y un delicado color rosa muy pálido, generalmente solitarias; los estambres, soldados en tubo, tienen las anteras de color púrpura. Al igual que las malvas, estas flores poseen un epicáliz que rodea el cáliz; pero, a diferencia de ellas, este envoltorio presenta no tres, sino entre seis y doce piezas estrechas, parcialmente soldadas en su base. Tras su fecundación, se convertirán en frutos secos en forma de disco, integrado por varios gajos (mericarpos) que se desprenderán en su madurez.

Las raíces, que son los órganos más relevantes para la medicina, se recolectan en otoño y luego se dejan secar.

¿Dónde lo encontrarás?

Vive en toda la península Ibérica —salvo en algunos puntos de Galicia, País Vasco, Extremadura o Andalucía— y Baleares.

¿Para qué lo hemos empleado?

• MEDICINAL • COMESTIBLE • FIBRAS (MENOR)

El malvavisco posee unas propiedades medicinales parecidas a las malvas, pero elevadas al cuadrado: es la planta emoliente por excelencia por la gran cantidad de sustancias mucilaginosas que acumula, sobre todo en su raíz. Ello la convierte en una buena aliada para combatir problemas respiratorios, ya sea en solitario o formando equipo con plantas como el regaliz, el

saúco

, el

tomillo

o los

higos

secos. Su infusión se ha empleado en la mayor parte de la península Ibérica contra la tos, las inflamaciones de garganta, los catarros, las gripes y todo tipo de afecciones de las vías respiratorias. En tiempos de boticarios, el malvavisco formaba parte de siropes, jarabes, tabletas y ungüentos.

Por su suave efecto calmante, se han dado trozos de raíz de malvavisco a los bebés para que los chupen durante el periodo de dentición.

Antiguamente era un ingrediente popular para elaborar caramelos y dulces contra la tos (así se preparaban en algunas comarcas de Castilla y León y Castilla-La Mancha). Ha llegado incluso a dar nombre a una golosina de textura blanda y enorme popularidad en Estados Unidos, los

marshmallows

, que en castellano llamamos

nubes

. A nadie le sorprenderá saber que hoy en día estos dulces no contienen ni pizca de raíz de malvavisco.

De forma minoritaria hemos elaborado papel con las fibras de sus tallos, aunque son de peor calidad que las de su hermana

Althaea cannabina

(cuyo epíteto específico ya delata este rasgo:

cannabina

, es decir, parecida al cáñamo, de útiles fibras).

Secretos y curiosidades

Las *Althaea* son parientes muy próximas de las malvas reales o alceas (género *Alcea*), hasta el punto de que estuvieron en el mismo saco taxonómico durante mucho tiempo.

Las alceas, que se diferencian sobre todo por tener flores más grandes y vistosas, también han sido valoradas en el ámbito medicinal, empleándose sus flores en infusión. Sin embargo, su uso principal es como planta ornamental en los jardines de toda Eurasia.

Olmos

(*Ulmus minor* y *U. glabra*)

ULMACEAE



ÁRBOLES DE ELEGANTE PORTE Y AMANTES

de los suelos frescos, los olmos fueron raudos conquistadores del terreno al retirarse los últimos hielos en Europa: sus semillas, ligeras y rodeadas por un ala, pueden cubrir notables distancias con buen viento.

Dos son los principales olmos que crecen en tierras ibéricas:

Ulmus minor

y

U. glabra

. Ambos poseen finas hojas de margen serrado o dentado, asimétricas en su base, caedizas al llegar el frío y que no renacen hasta después de la floración del árbol. A diferencia de lo que sucede con otras especies que sacan flor antes de echar hoja como los cerezos o los almendros, las flores de los olmos suelen pasar desapercibidas por su pequeño tamaño y coloración verdosa. Su corteza, rugosa en ejemplares maduros, suele mostrar chupones.

El olmo montano o llamera (

U. glabra

) suele alcanzar los 40 m de altura, mientras que el olmo común o negrillo (

U. minor

) llega a los 30 m. Estos árboles de frondoso verde han convivido durante mucho tiempo en bosques mixtos y ambientes riparios (esto es, junto a ríos y arroyos) de toda Europa. Sin embargo, han visto retroceder drásticamente las fronteras de su reino desde hace siglos, y el golpe de gracia tuvo lugar durante el siglo XX por culpa de una enfermedad fúngica muy agresiva, la grafiosis.

¿Dónde los encontrarás?

El olmo de monte se encuentra en el norte y las sierras montañosas del este y centro peninsular (sistema Ibérico y algunos puntos del sistema Central: llega a entrar en las sierras más al sur, como Cazorla o Segura); el olmo común, en cambio, está presente de forma dispersa en todas las regiones españolas.

¿Para qué los hemos empleado?

• CONSTRUCCIÓN • MEDICINAL • FIBRAS • ORNAMENTAL • TINTÓREA (MENOR)

Antaño, «todo olmo tenía amo», o así se decía en los ambientes rurales, donde estos árboles eran muy valorados como una especie multiusos.

En primer lugar, da una excelente leña de construcción. En el caso del olmo común, además, saca chupones con gran facilidad, lo que permitió regímenes de podas que favorecían el rebrote, para obtener bastones largos y rectos a los que se daban diversos usos. La madera de los

olmos, si se seca correctamente, es flexible y resistente y su aguante la convirtió en la elegida para realizar, por ejemplo, partes de carros como las ruedas; de hecho, el carruaje de Tutankamón, enterrado hace más de tres mil años, tenía piezas hechas de olmo.

Otro detalle que caracteriza esta madera es que, al igual que la del

aliso

, es muy resistente en condiciones sumergidas; por ello se empleó en naves, en cimientos que debían asentarse en terrenos pantanosos o sumergidos o incluso para ataúdes.

Los olmos singulares han tenido un papel social enorme: al alcanzar grandes tamaños y un porte majestuoso, se han empleado como punto de reunión en muchos pueblos, siendo árboles frecuentes en plazas y calles, así como en las ciudades. Además de tener un notable valor ornamental, en el caso de algunos ejemplares singulares se les añade un componente emotivo importante.

Los olmos también poseen propiedades medicinales, bien conocidas desde la antigüedad. La parte más empleada en España es la corteza interna o

líber

, para resolver problemas de la piel como heridas, quemaduras, moratones o hinchazones. La medicina popular también aprovecha sus efectos astringentes, por ejemplo, para cortar diarreas.

Entre los usos menores de los olmos encontramos el empleo como alimento puntual de flores o frutos verdes, brotes y hojas tiernas; era un alimento popular para el ganado en todo el norte peninsular, especialmente el porcino. En países europeos como Hungría, los olmos autóctonos (

U. minor

entre ellos) han sido fuente de savia dulce y, con objeto de ello, se sangraba el árbol para obtenerla en primavera. En los Picos de Europa se arrancaban tiras de la corteza interna para chupar el líquido que fluye por ella.

De igual modo, sus hojas y su corteza se han empleado como tintóreas para obtener colores entre el rojo (en Italia) y el amarillo (en Escocia). De la corteza interior de los olmos, sobre todo de los montanos, también hemos extraído fibras con las que preparar redes o cuerdas o bien hemos empleado las tiras fibrosas de la corteza directamente como correas que servían para atar cestos o quesos en el norte peninsular.

¿Cómo los hemos imaginado?

En Occidente, los olmos han despuntado como árboles ligados a los sueños y a la muerte (un acercamiento que no resulta del todo sorprendente si pensamos en la muerte como un largo sueño). En la literatura clásica aparece asociado a las tumbas (por ejemplo, en la *Ilíada*) y a entornos inquietantes, como el olmo sombrío que enraíza en el Averno y en cuyas ramas anidan los sueños vanos, descrito por Virgilio en la *Eneida*.

Al mismo tiempo aparece con fuerza una metáfora nupcial birlada al mundo vitivinícola, protagonizada por el olmo y la vid. Al parecer, en el mundo romano existía la práctica de tutorar las vides con olmos, a los cuales se encaramaban y desde cuyas alturas, convenientemente gestionadas mediante podas, pendían los racimos al madurar. El proceso estaba estudiado al detalle y dio origen a la imagen de la vid, femenina y fructífera, sosteniéndose sobre el viril olmo infructífero (o cuyos frutos no revisten el menor interés agronómico). Así fue como la pareja del olmo y la vid se convirtió en una imagen literaria y emblemática, de largo recorrido en la historia del arte occidental y de la cual se hallan referencias desde Ovidio y Catón hasta John Milton y Goethe.

Por su lugar central en muchos pueblos, los olmos se convirtieron también en tribunales de justicia al aire libre. De ahí expresiones como la francesa

attendez-moi sous l'orme

(«espérame debajo del olmo»), que vendría a significar algo así como «espérate sentado», porque la persona acusada no va a presentarse bajo el olmo para rendir cuentas de nada. La referencia a alguien como

un juge dessous l'orme

indicaba que se lo consideraba un juez de pueblo sin autoridad. En España no parece existir especial relación con los juicios, pero sí con la vida social de la comunidad, pues se trataba del punto de encuentro a cuya sombra la gente se reunía para charlar o reposar.

Sus ramos participaban en rituales de distinta índole en comarcas de Castilla y León o Andalucía (y formaban parte de los «mensajes florales» en el cortejo entre jóvenes). En determinadas provincias — Segovia, Zamora, Guadalajara, Álava, Teruel, Zaragoza o Cáceres— aún persisten festividades relacionadas con estos árboles, como es el caso de varias ermitas o romerías que llevan a

Ulmus

en su nombre: Nuestra Señora de los Olmos, la Virgen de la Olmeda...

Secretos y curiosidades

Si hay algo por lo que son famosos los olmos, es por su caída en desgracia durante las epidemias de grafiosis que han sufrido sus poblaciones durante el siglo XX, por culpa del hongo *Ophiostoma ulmi* (en los años veinte) y *O. novo-ulmi* (a partir de la década de los sesenta). Se conoce esta enfermedad como grafiosis por las características marcas que los escarabajos *Scolytus*, vectores de dispersión del hongo, horadan bajo la corteza de los olmos. El gusto de estos escarabajos por árboles de un cierto diámetro, junto con la excepcional virulencia de la enfermedad, han provocado la muerte de millones de olmos en toda Europa, sobre todo de *U. minor* y, en menor medida, *U. glabra*.

Existe otro olmo al que hemos dado el carné de autóctono hace poco,

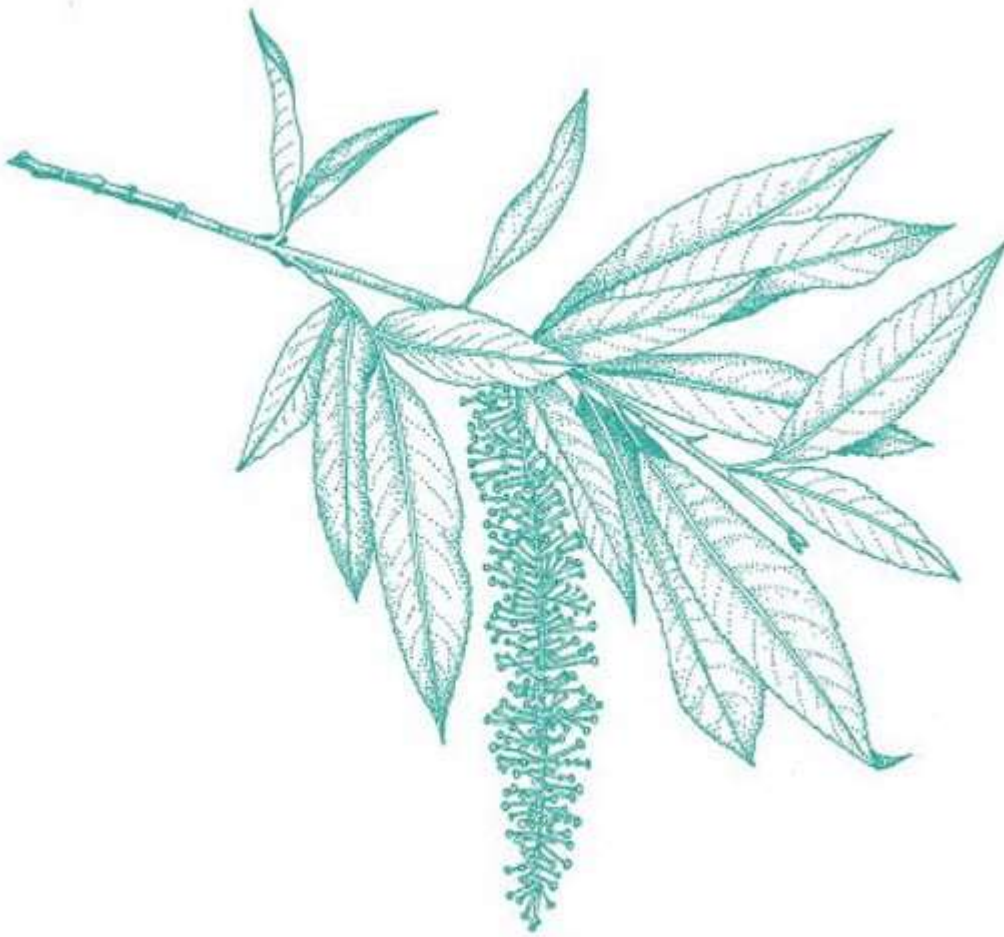
Ulmus laevis

, que se ha visto comparativamente poco afectado por la grafiosis por ser menos atractivo que los otros dos a ojos de los escarabajos.

Sauces

(*Salix* spp.)

SALICACEAE



LOS SAUCES LLEVAN EN SU NOMBRE CIENTÍFICO

su amor por el agua, pues se dice que

Salix

proviene de la combinación de

sal

(«cerca de») y

lis

(«agua»). Y, efectivamente, estos árboles suelen crecer en tierras embebidas del líquido elemento, con las raíces prácticamente chapoteando en las aguas dulces de ríos y arroyos. No les afecta que los cauces se desborden: son capaces de sobrevivir a las inundaciones allá donde otros árboles amantes del agua, como los

olmos

, se asfixian. Sin embargo, como buenos pioneros que llegan en primer lugar para colonizar espacios abiertos, no soportan demasiado que sus competidores les hagan sombra y su rápido crecimiento se traduce en una madera más bien blanda y poco resistente.

Existen más de cuatrocientas especies en el género

Salix

, distribuidas por todo el mundo, con la salvedad de Oceanía, que no los conocía hasta que llegaron desde Europa y cuya importación no siempre ha tenido consecuencias positivas para los ecosistemas riparios autóctonos. Una veintena de estas especies es oriunda de territorios hispánicos. Todas las especies integrantes de la hermandad

Salix

son dioicas y suelen sacar cada primavera hojas alternas en sus ramas, generalmente flexibles.

Sin embargo, el mundo de los sauces es complicado, dada su extraordinaria promiscuidad (se hibridan entre ellos con una facilidad pasmosa) y variabilidad. Los hay de porte arbóreo, pero otros crecen como arbustos o matas; sus hojas pueden adoptar formas desde lineales hasta ovaladas, erguirse hacia el cielo o cabecear hacia el suelo.

A grandes pinceladas, sus nombres comunes suelen distinguir entre dos tipos principales de sauces: los

Salix

árboles (sauces,

saule, willow

...) y los

Salix

de porte arbustivo (sargas, mimbreras,

osiers

...). Con todo, y dado que el desmochado (o el corte al ras) ha sido una práctica corriente de gestión para obtener rebrotes jóvenes y flexibles, basta con poco para obtener ejemplares de porte arbustivo y los nombres comunes a veces reflejan esta fluidez.

Pese a que la ilustración describe al sauce blanco,

S. alba

, también consideraremos a los sauces mimbreros (los más frecuentes en España son

S. triandra, S. purpurea

o

S

. x

fragilis

), sin olvidar mencionar algunas de las especies más conocidas, como el sauce llorón (

Salix babylonica

), habitante frecuente de parques y jardines y oriundo del Lejano Oriente.

El sauce blanco es el más grande de entre los

Salix

que crecen en España y alcanza los 25 m de altura; sus hojas de borde serrado tienen forma de lanza, y el envés sedoso es blanquecino.

Entre las mimbreras o sargas destacan

S. purpurea

, que, además de tener las ramas rojizas (como su propio nombre científico indica), es el único cuyas hojas glabras generalmente se disponen de dos en dos a lo largo del tallo.

S

. x

fragilis

puede alcanzar un porte arbóreo y es muy parecido al sauce blanco, pero puede distinguirse (entre otras cosas) por sus hojas más verdes, anchas y desprovistas de pelo.

S. triandra

es un arbusto que raramente alcanza los 10 m, de ramas fuertes y flexibles y corteza oscura; sus hojas, de envés más pálido que el haz y generalmente glabras, recuerdan a las de los almendros (pero de tamaño más pequeño).

¿Dónde los encontrarás?

El género *Salix* está presente en toda la península Ibérica; cada especie tiene una distribución distinta, en parte influenciada por su cultivo. No se encuentran en las Baleares, pero en Canarias sí existen sauces autóctonos.

¿Para qué los hemos empleado?

- CONSTRUCCIÓN • HERRAMIENTAS • MEDICINAL • COMESTIBLE
- ORNAMENTAL • TINTÓREO (MENOR) • MELÍFERO (MENOR)

Los sauces han desempeñado papeles notables en todas las culturas que los han conocido; tanto es así que conocer la distribución original de muchos

Salix

es una tarea difícil, pues se propagan con gran facilidad a partir de semillas o esquejes, y a veces es complicado adivinar si llegaron a un determinado lugar por su propio pie o si contaron con una ayuda por nuestra parte.

De los sauces lo hemos empleado prácticamente todo: madera, ramas, hojas, raíces e inflorescencias, por no hablar de la planta entera, también usada con múltiples finalidades.

La madera de sauce es ligera, blanda y poco resistente, pero fácil de trabajar, por lo que se ha empleado en mangos de herramientas, enseres de cocina, suelas de zapatos, cerillas, etc.; halla también aplicaciones para miembros ortopédicos o, en el campo deportivo, como materia para bates de críquet.

Convertida en carbón vegetal, se le hallaron otras aplicaciones interesantes: el carbón de sauce era uno de los preferidos para elaborar pólvora, además de emplearse como carboncillo de dibujo, entre otros usos.

Con todo, han sido las ramas la parte que más hemos apreciado de los sauces: flexibles, largas y ligeras, han sido una materia prima excelente para trabajos de cestería y construcción. Con varas de mimbre hemos construido muebles, cercas, tutores agrícolas, tejados y celosías; hemos trenzado cestas, canastos, jaulas y nasas de pesca, cunas, alforjas, esteras, colmenas, graneros, escobas... Debidamente impermeabilizados, los mimbres han sabido convertirse incluso en contenedores de líquidos, como los barriles de cestería para contener vino.

Como muchos otros lugares, España atesora un gran patrimonio cultural relacionado con las mimbreras y los oficios del mimbre, que en determinadas regiones de Castilla y León proporcionaban trabajo en los meses invernales a quienes, durante el resto del año, se ganaban el sustento ayudando en las labores del campo. Las principales zonas de cultivo de mimbrales estaban en Castilla y León, Navarra, La Rioja o Jaén. El mimbre tenía además gran importancia en regiones de viñedos, pues servía para elaborar muchos de los instrumentos relacionados con la vinificación, desde los cestos de vendimiar hasta los aros de los toneles.

Su empleo como planta melífera ha sido habitual; en determinados lugares de Europa la corteza de sauce se empleó para dar sabor al vinagre y sus hojas se usaron en la preparación de cerveza como saborizante en sustitución del

lúpulo

(o de otras hierbas empleadas a tal fin, como la

milenrama

o incluso las hojas de

fresno

).

No obstante, las aplicaciones más importantes de la corteza de los sauces no son gastronómicas, sino medicinales, por sus propiedades analgésicas y antipiréticas gracias, sobre todo, a su contenido en salicina. Aun estando presente en todos los

Salix

, este compuesto no se encuentra en todas las especies en igual cantidad; por ejemplo, la mimbrera

S. purpurea

acumula niveles mucho más elevados que el sauce blanco,

S. alba

.

La salicina, como bien sabemos, se halla en el origen del ácido acetilsalicílico que compone nuestras aspirinas, uno de los medicamentos más exitosos de todos los tiempos. Hoy en día, además, se está revalorizando la corteza de sauce como sustancia medicinal compleja, fuente de otras moléculas (taninos, flavonoides, etc.) que contribuyen a combatir dolencias como la artritis o el reuma. Sus infusiones poseen efectos parecidos a los de las aspirinas (anticoagulante sanguíneo, analgésico para dolores articulares, de cabeza, fiebre...) y han de tratarse con precauciones parecidas: no deben consumirse en caso de alergia a la aspirina, si se están empleando medicaciones anticoagulantes (aunque el efecto observado es menor que el provocado por las aspirinas) y se desaconseja usarlo en niños con fiebre (pues existe el riesgo de contraer el síndrome de Reye). Y, si bien la irritación gastrointestinal asociada al consumo de aspirinas parece ser menor al tomar corteza de

Salix

, no está de más tomar precauciones.

Pero los sauces no nos han servido únicamente desmontados y por partes, sino también enteros, pues hemos aprovechado la notable capacidad de sus raíces para agarrarse al terreno y estabilizarlo, evitando su erosión. Bien lo saben en México al emplear ahuejotes (

S. bonplandiana

) para afianzar los bordes de las chinampas (los famosos jardines «flotantes» que no flotan, pero que sí están en contacto constante con el agua).

¿Cómo los hemos imaginado?

Los sauces de vida corta han inspirado nuestra imaginación de formas muy distintas según la cultura que examinemos.

En Occidente,

Salix

carga con asociaciones melancólicas, oscuras y lunares ya desde tiempos homéricos: resultó ser uno de los elegidos, junto a sus hermanos los

álamos

, para enraizar en el jardín de Perséfone en el Hades. Quizás desde entonces los sauces y las mimbreras han cargado con una fama algo funérea y triste, siendo emblema del amor abandonado, la tristeza o la melancolía, y con estos significados aparece en varios diccionarios floriográficos del siglo XIX. Las guirnaldas de sauce era lo que correspondía a los amantes abandonados y a quienes tenían el corazón roto. A todo ello contribuyeron también las menciones en la Biblia (que fueron las responsables, por cierto, de que el sauce llorón, pese a ser chino, terminase con el nombre científico de

Salix babylonica

).

En el mundo judío, los sauces son uno de los cuatro vegetales prescritos para celebrar la fiesta de los Tabernáculos, junto con las

cidras

, el

arrayán

y las hojas de palma. En cambio, en algunas localidades españolas se elaboraban enramadas y arcos con varas y hojas de

Salix

durante las festividades religiosas.

La cantidad de rituales y supersticiones ligadas a los sauces son legión, y muchos se basan en la creencia de que el rito ataría los destinos de la persona y del árbol. En la península Ibérica nos constan varios rituales destinados a curar a chiquillos con hernias («quebrados») haciendo pasar al niño por un tallo hendido de sauce o mimbrera, por ejemplo en Extremadura o en la Comunidad Valenciana, coincidiendo con la festividad de San Juan. Tras haber ligado el tallo partido y fajado al niño

afectado, se confiaba en que, al soldarse las mitades de la mimbrera, también el niño se curaría.

La vara de mimbre, fina y flexible, se compara en la canción popular a la cintura de la mujer bella, metáfora que encontramos plenamente desarrollada también en el Lejano Oriente: en China los sauces se asocian a la primavera y a la belleza femenina, y son admirados y cultivados en los jardines de oficiales y emperadores, quienes podían retirarse a disfrutar de la vida bajo sus ramas.

Además, quiere la tradición que los sauces ahuyenten espíritus malignos, por lo que se barren las tumbas con sus ramas y se colocan sus brotes en las puertas como reclamo para la buena fortuna. No es una mala elección si pensamos que un sauce llorón, que crecía a escasos 370 m del lugar donde estalló la bomba de Hiroshima, fue uno de los árboles (de hecho, el más cercano al epicentro) que sobrevivió al desastre: el tocón requemado, aparentemente muerto, rebrotó al cabo de un tiempo.

Zarzamora

(*Rubus ulmifolius*)

ROSACEAE



DETRÁS DEL TÉRMINO ZARZA O ZARZAMORA

, engañosamente sencillo, se oculta una complejidad tal que incluso hemos inventado una palabra para quienes estudian a las hermanas del género

Rubus: batólogos

. En tierras ibéricas la más emblemática y conocida de ellas es

Rubus ulmifolius

, cuyo nombre ya indica que el aspecto de sus hojas —o, mejor dicho, de sus folíolos— recuerda a las del

olmo

.

Esta zarzamora perenne de distribución euromediterránea puede crecer a velocidades prodigiosas para estándares vegetales hasta cubrir enormes áreas con sus tallos erizados de fieros acúleos, que convierten cualquier caída accidental sobre ellos en una experiencia inolvidable. Los tallos de primer año (

turiones

) son de color violeta oscuro, cubiertos con hojas compuestas de cinco hojuelas (ocasionalmente sólo de tres) de margen aserrado y envés blanquecino cubierto de pelos.

Al llegar el final de la primavera aparecen las flores que las identifican como miembros de la familia de las rosáceas, con cinco pétalos rosados y un enjambre de estambres libres; cada flor se convertirá, a medida que se acerque el otoño, en una polidrupa que pasa de verde a rojo y, finalmente, a un negro brillante de reflejos azulados (de ahí que en lenguas como el inglés la llamen

blackberry

, «baya negra»).

Es de sobras conocida la afinidad de las zarzamoras por los suelos húmedos, hasta el punto de considerarlas indicadores edáficos de agua. Crecen en claros de bosques (tanto de hoja perenne como caduca), setos, bordes de caminos y, por supuesto, cerca de ríos, arroyos y torrentes.

En las regiones ibéricas existen más de veinticinco especies de

Rubus

, sin contar las distintas formas e híbridos, más o menos estables, de todas ellas; con la salvedad del frambuesero (

R. idaeus

), cuyas características lo distinguen del resto, las demás se agrupan bajo el nombre popular de

zarza

o

zarzamora

.

¿Dónde la encontrarás?

Aparece en todas las regiones de la península Ibérica y Baleares (escasea o falta en los ambientes más secos en el interior o el sureste).

¿Para qué la hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL • TINTÓREA • HERRAMIENTAS • MELÍFERA

Las zarzamoras son, ante todo,

moras

: sus dulces frutos son comestibles y muy apreciados allá donde crecen, hasta el punto de que se llegan a desarrollar variedades y cultivares destinados a la siembra y la recolección de zarzamoras. Éstas han sido consumidas como fruta fresca, pero con ellas también se han preparado mermeladas y jaleas, siropes, helados, vinagres e incluso bebidas alcohólicas (fermentadas para preparar

raki

en los Balcanes o maceradas con licores anisados en tierras ibéricas, como la ratafía o los licores y vinos de moras). Pero además, por sus virtudes astringentes, también pueden emplearse en mascarillas cosméticas para cerrar los poros y mejorar el tono de la piel, sin olvidar que su contenido en polifenoles y vitaminas les otorgan propiedades antioxidantes (con la ventaja extra de que la vitamina C presente facilita la absorción del hierro).

Menos frecuente hoy en día es el consumo de los turiones jóvenes como verdura: éstos se desarman de todos los acúleos y, una vez pelados, pueden conservarse como encurtido o cocinarse sofritos, salteados en revueltos o en tortillas, como si de espárragos se tratara. También se han comido crudos en la mayoría de las regiones españolas.

En cambio, las hojas de zarzamora se emplean sobre todo por sus propiedades medicinales, principalmente para afrontar inflamaciones y problemas en la boca y la faringe (preparados para gargarismos o bien siropes). Ya los romanos las usaban como masticatorio para sanar las hemorragias en las encías. En tiempos pretéritos también las fumamos como sustituto del tabaco, solas o mezcladas con otras plantas (en lugares como Toledo llegaba a fumarse directamente la médula del tallo seco envuelta en un papel).

Sus flores proporcionan abundante néctar a las abejas, con el que preparan miel de zarzamora; ésta, de consistencia más bien líquida y tonalidades verdosas, suele recogerse a caballo entre la primavera y el verano.

Por su rápido crecimiento y capacidad para colonizar nuevos espacios, la zarzamora ha sido empleada para delimitar lindes o formar barreras protectoras; se considera una buena estabilizadora del suelo y, en ocasiones, incluso demasiado buena cuando querríamos destinar a otros menesteres el suelo que conquista. Puede quemarse o cortarse a ras de suelo sin temor, pues rebrota con gran facilidad, y los tallos más largos y flexibles, convenientemente despojados de acúleos, pueden usarse para confeccionar cuerdas (su corteza), canastos, escobas, etc.

Por si fuera poco, hallan también usos tintóreos y de ellas se obtienen distintos colores —rojizos, azulados, negros o verdes— según el mordiente y la parte de la planta empleada (raíces, tallos o frutos).

¿Cómo la hemos imaginado?

«La zarza es el emblema de esa muchedumbre de pequeñas tribulaciones que sufrimos durante nuestras vidas», cuenta un texto del siglo XIX que se hace eco de las connotaciones populares de estas plantas espinosas. Por suerte, la dulzura de sus frutos suaviza el peso metafórico de sus acúleos.

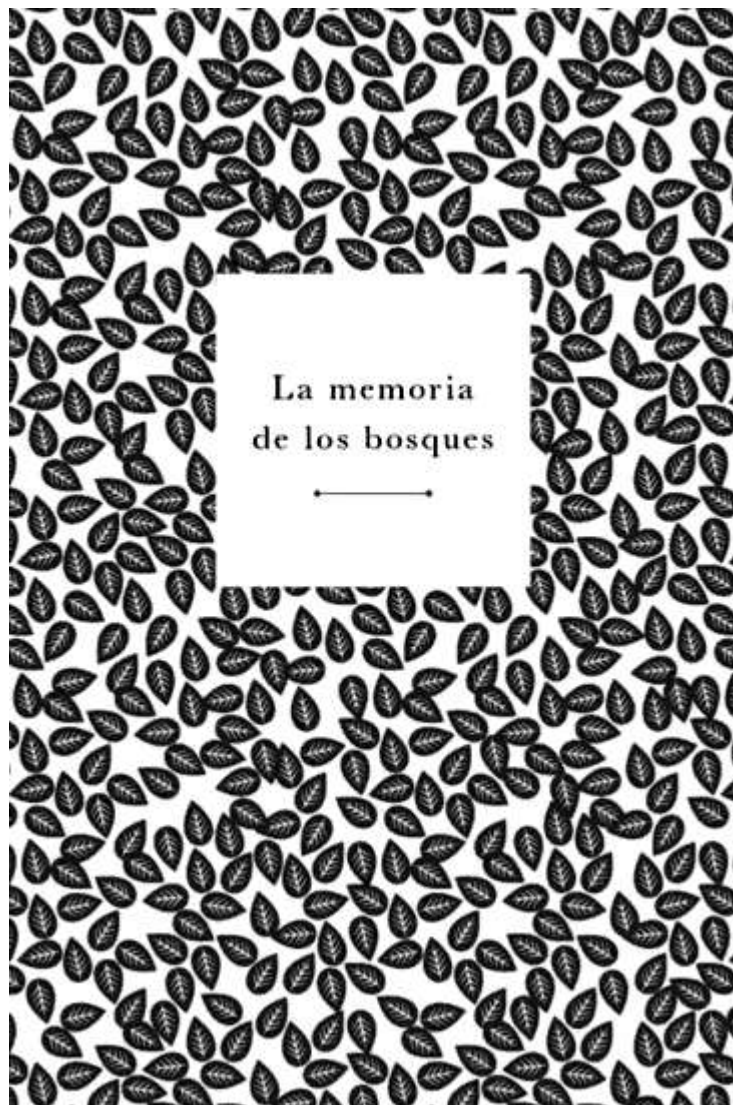
Zarzas y

rosas silvestres

se hallan en el mismo cajón de «maleza armada», ideal para defender castillos encantados, así como para dificultar el paso de héroes y heroínas que se adentran en el bosque de los cuentos. Sus valencias simbólicas son múltiples y, a veces, algo contradictorias: puede aparecer como símbolo de la envidia en los diccionarios floriográficos, pero también del remordimiento o del compromiso. Varias expresiones francesas hacen referencia al compromiso nupcial en términos de «enzarzamiento» y la cultura popular asignaba significados amorosos al hecho de que alguien regresase con zarzas enganchadas al vestido («si una zarza se engancha en las faldas de una joven o viuda, es signo de que se casará antes de un año» y otros dichos similares).

Las zarzas han originado también muchos topónimos, siendo la Zarzuela (es decir, la «pequeña zarza») uno de los más conocidos en el territorio español, hasta el punto de quizás cederle el nombre al género musical escénico que conocemos precisamente así.

LA MEMORIA DE LOS BOSQUES



CRECEN ZARZAS CERCA DEL ARROYO

que discurre entre los árboles, una barrera puntiaguda que cierra el paso a quien crea poder adentrarse sin esfuerzo en las sombras del bosque. Éste no siempre nos recibe con una calurosa bienvenida y podría argumentarse que, al menos en parte, hace bien.

Quizás por primera vez en la historia, somos profundamente conscientes del retroceso global de los bosques, en muchos casos provocado por

nosotros; puede que ello, unido al cariño que sentimos por las cosas amenazadas, haya convertido a los bosques en los ecosistemas naturales más queridos hoy en día.

La mayoría de nosotros pensamos esquemáticamente en un bosque como un conjunto de árboles, más bien altos y más bien juntos. Sin embargo, éstos son una pieza más dentro del mosaico vegetal que vive en una foresta, junto con arbustos, vivaces y lianas, así como musgos y helechos. Estas comunidades no son estáticas, sino dinámicas, en constante conversación con animales, hongos y microorganismos silvanos que pueblan los suelos y el aire.

Los árboles más emblemáticos de nuestros bosques quizás sean los pertenecientes al género

Quercus

: encinas, coscojas, alcornoques, carballos, melojos, quejigos... Ninguno de ellos está entre estas páginas. Escucharás, en cambio, las historias de otras plantas que no aparecen a menudo en el bosque ideal que imaginamos en nuestras mentes: fresnos, tilos y aligustres, con cortinas de zarzaparrilla y un tapiz de violetas y primaveras al pie de sus troncos.

Aparta con cuidado las zarzaparrillas y los rosales para que te dejen entrar. Si te fijas, incluso puede que encuentres algún regalo entre sus acúleos.

Aligustre

(*Ligustrum vulgare*)

OLEACEAE



ARBUSTO AMANTE DE SUELOS CALCÁREOS

, el aligustre común lleva veinte siglos creando confusión en el área mediterránea. Su actual nombre científico,

Ligustrum

, fue la palabra empleada en tiempos romanos para designar a una planta, pero no sabemos muy bien cuál. Sí sabemos, en cambio, que lo confundieron repetidamente con la alheña (

Lawsonia inermis

), arbusto cuyas hojas molidas se mezclan con agua y un ácido suave para obtener un tinte para cabellos, piel o fibras animales (que conocemos sobre todo bajo el anglicismo

henna

). Hay que admitir que existen parecidos: ambos son arbustos de hojas enteras, lampiñas y de color verde intenso, dispuestas de dos en dos a lo largo de los tallos. Ambos sacan racimos de florecillas blancas, de cuatro pétalos, y su fruto es esférico. Sin embargo, allá donde la alheña tiene unas flores de agradable perfume y con pétalos libres, el aroma del aligustre puede resultar molesto y sus florecillas tienen los pétalos soldados en una campanita de cuatro puntas. Y, allá donde la alheña saca unos pequeños frutos secos llenos de semillas, el aligustre forma unas bayas negras carnosas, con tan sólo dos simientes.

Pese a todo ello, uno de los nombres comunes más frecuentes del aligustre en castellano es, precisamente,

alheña

y, al describir los naturalistas de siglos pasados la alheña, la llamaron «aligustre egipcio». Esta confusión a nivel popular parece darse únicamente en el área mediterránea, donde han convivido históricamente ambas plantas (o sus sustancias derivadas), pero los dominios del aligustre común son más vastos y se extienden por toda Europa, donde es la única especie autóctona del género

Ligustrum

. De hábitos caducifolios cuando el clima lo requiere, es moradora de bosques, setos y borduras en condiciones silvestres, y sus bayas otoñales sacian el hambre de aves como perdices o mirlos.

¿Dónde lo encontrarás?

Vive en casi toda la Península, preferentemente en la mitad norte, y escasea hasta desaparecer en la esquina suroeste (Extremadura, la mayoría de las provincias andaluzas, Murcia). Ausente en Baleares.

¿Para qué lo hemos empleado?

• ORNAMENTAL • TINTÓREO • MEDICINAL • TÓXICA

Pese a carecer de la molécula colorante lawsona (que sí sintetiza la alheña verdadera), el aligustre también ha hallado empleos tintóreos: tanto la corteza como las hojas proporcionan, sobre lana, colores entre el verde y el amarillo. En cambio, de sus bayas se obtenían colores oscuros, entre el negro y el azul, para teñir el vino (por ejemplo, en zonas de Castilla y León), así como tintas de color violáceo usadas por sombrereros, fabricantes de naipes, iluminadores, etc.; algunos de sus nombres comunes en francés (como

herbe à l'encre

o

encrier

) apuntan a estos usos.

Con las ramas jóvenes, cubiertas de una fina vellosidad, se han elaborado cestas, jaulas, cuerdas...

Posee también alguna que otra propiedad medicinal y, tradicionalmente, sus hojas se han recetado como astringentes, mascadas o en decocción para tratar úlceras, aftas bucales, dolores de garganta, etc., si bien aquí se confunden con los usos del labiérnago. Sus bayas, no obstante su aspecto apetitoso, son tóxicas y pueden resultar incluso fatales si las ingieren niños pequeños.

El uso más común del aligustre ha sido como planta ornamental, tanto en la península Ibérica como en el resto de Europa. Su rápido crecimiento, hábito tupido, aspecto elegante y resistencia a la poda topiaria lo convirtió en una especie muy empleada para setos «requeridos para abrigo, decoración y privacidad»; tanto es así, que una etimología popular quiere hacer derivar el nombre común inglés del aligustre,

privet

, de

privy

(«letrina»). Además, su alta tolerancia a la contaminación y a la sombra lo convierten en una interesante elección de arbolado urbano; en tiempos más recientes se han introducido aligustres orientales perennifolios, como

L. lucidum

, hoy más frecuentes en jardines y paseos.

Secretos y curiosidades

El aligustre pertenece a la familia de los olivos y, aunque sus olorosas flores apuntan a una polinización por insectos, se ha observado que el polen de *Ligustrum* también puede provocar reacciones alérgicas (que raramente protagonizan las plantas entomófilas).

Curiosamente, este arbusto podría contribuir a paliar un poco el desastre ecológico que supone la muerte de los

fresnos

a manos del hongo

Hymenoscyphus fraxineus

(causante de la enfermedad conocida como

ash dieback

). Si las poblaciones de fresno mayor desaparecen, también podrían hacerlo varias mariposas y polillas que se nutren de él; el aligustre, que es el segundo plato preferido de estos insectos, puede ofrecerles una tabla de salvación.

Cornicabra

(*Pistacia terebinthus*)

ANACARDIACEAE



HABITANTE DE BOSQUES Y LADERAS MONTAÑOSAS

, el aspecto de este arbusto o arbolillo de hasta 8 m lo delata como hermano del

lentisco

; sin embargo, gusta de ambientes más frescos, sus hojas caducas suelen estar compuestas por un número impar de hojuelas, más anchas que las de su pariente, y sus flores (unisexuales, de color rojizo o pardo) se agrupan de forma más laxa y relajada. Al tornarse frutos, éstos aparecen rojos y viran al verde cuando maduran, si no son estériles, en cuyo caso seguirán siendo encarnados hasta secarse y caer al suelo.

Su nombre más frecuente en castellano,

cornicabra

, se lo debe a las picaduras de ciertos insectos (varias especies de áfidos), que provocan la aparición de unas agallas de color rojo encendido, cuyo peculiar aspecto recuerda al de un cuerno de cabra retorcido.

En cambio, heredamos la palabra

terebinto

(que aparece en su nombre científico) de los griegos, y de ella derivan también vocablos como

trementina

. Este detalle puede darnos una pista sobre la importancia de este arbolillo de madera henchida de oleorresina perfumada, que fluye al realizar incisiones en la corteza grisácea de la planta y se solidifica en gotas transparentes. Según dicen, su aroma recuerda al jazmín y su sabor es suave; sin embargo, esta resina no es fácil de nombrar ni tampoco de identificar con seguridad al compararla con las producidas por otras especies de

Pistacia

. Con todo, si encuentras un bote de «trementina de Quío», es probable que tengas entre tus manos un derivado de cornicabra (o de almácigo,

P. atlantica

).

¿Dónde la encontrarás?

La encontraremos en la mayor parte de la península Ibérica —salvo en las provincias gallegas occidentales— y en Baleares (Mallorca).

¿Para qué la hemos empleado?

• MEDICINAL • AROMÁTICO • COMESTIBLE • HERRAMIENTAS • TINTÓREO (MENOR)

La resina de cornicabra pertenece al club de las oleorresinas de relevancia cultural desde tiempos remotos: hemos detectado rastros de estas sustancias (aun sin poder determinar de qué especie exacta provenían) ya en ánforas del antiguo Egipto. Se ha empleado muchísimo como medicina popular para tratar llagas y cánceres (aunque no existen estudios clínicos que avalen su efectividad para combatir estas dolencias), así como masticatorio y perfume.

Si bien en tierras ibéricas sus frutos se han visto, en todo caso, como un raro condimento, en Oriente Próximo y Medio se consumen como alimento: los frutos verdes y secos se venden en mercados iraquíes para ser comidos directamente u obtener aceite de sus semillas. En Turquía se tuestan y emplean para preparar un sucedáneo del café, mientras que, en Chipre, isla con fuerte influencia turca, forman parte del relleno tradicional de las tortas caseras llamadas

pittes

. Al igual que sucedió con hermanos suyos como el pistacho, los frutos de la cornicabra tuvieron fama de afrodisíacos en siglos pasados (y actualmente también, en países como Irán).

Por la cantidad de taninos astringentes en su corteza y agallas, se ha empleado para fortificar las encías.

Entre sus empleos minoritarios tenemos su uso tintóreo y curtiente, así como para construir herramientas pequeñas como mangos, costillas de aperos de labranza, etc., siendo especialmente apreciada en algunas comarcas del interior peninsular: se dice que presenta un hermoso veteado y una coloración muy bella.

¿Cómo la hemos imaginado?

Pese al aspecto característico de sus agallas, en el Levante mediterráneo la cornicabra se confunde fácilmente con su hermano el almácigo (*P. atlantica*). En la Biblia, los terebintos/almácigos aparecen mencionados varias veces: David vence al gigante Goliat en el valle de Elah (que quiere decir «del terebinto»), al rey Saúl y a sus hijos se los entierra bajo un terebinto...

En algunas zonas del sur peninsular, en cambio, se le atribuyen poderes apotropaicos para ahuyentar «malas presencias».

Fresnos

(*Fraxinus* spp.)

OLEACEAE



LOS ÁRBOLES DEL BRONCE SE DESNUDAN

cuando llega el invierno, deshaciéndose de sus hojas compuestas para pasar la estación fría. Tres son los hermanos

Fraxinus

que viven en Europa: el mayor y más resistente al frío,

Fraxinus excelsior

; el de hojas esbeltas y gustos más templados,

F. angustifolia

; y el más dulce y hermoso

F. ornus

. Los tres habitan regiones ibéricas, siendo el de hoja estrecha el más dominante.

El fresno mayor crece como una lanza en lugares frescos de suelos profundos y extiende sus ramas al cielo hasta alcanzar los 45 m de altura. Enraíza en toda la cornisa norte de la Península, pero el clima le impide descender allende Castilla y León. A partir de ahí lo releva por completo el fresno de hoja estrecha, más termófilo y 100 % mediterráneo. De crecimiento más veloz y menor tamaño, puede no obstante hibridarse con su hermano mayor y dar lugar a fresnos de características intermedias entre los dos.

El tercer hermano, de menor tamaño y crecimiento más retorcido, es el fresno de olor,

F. ornus

. Como su nombre común indica, su característica más llamativa son sus flores: a diferencia de sus hermanos (de flores inconspicuas —es decir, que prácticamente no se hacen notar— y anemófilas), al llegar la primavera

F. ornus

se engalana con unas flores blancas y perfumadas que, aun sin producir néctar, atraen a un gran número de polinizadores.

Los tres hermanos comparten muchas características: corteza lisa y grisácea, hojas opuestas y elegantes frutos: sámaras que cuelgan, como manojos de llaves, de las ramas. Sin embargo, cada uno protege sus yemas en invierno siguiendo un código de colores distinto: negro para el fresno mayor (

F. excelsior

), pardo para el de hoja estrecha (

F. angustifolia

) y gris pardo para el de olor (además de ser densamente pubescentes).

Tanto su nombre común como su género científico provienen del latín

fraxinus

, palabra que se usa para referirse al fresno desde tiempos romanos; el mismo vocablo podía emplearse para hablar de lanzas o jabalinas, un uso lingüístico que se repite también en inglés antiguo (

æsc

) y que ya nos avanza uno de los usos más extendidos de estos árboles.

¿Dónde los encontrarás?

El fresno mayor se da en todo el norte de España y, más raramente, en las montañas levantinas o del centro. El fresno de hoja estrecha, en cambio, está presente en toda la Península y Baleares (Mallorca). El fresno de olor crece silvestre en el este peninsular (Comunidad Valenciana, Cataluña), pero se ha naturalizado en otras zonas.

¿Para qué los hemos empleado?

• CONSTRUCCIÓN • HERRAMIENTAS • MEDICINAL •
COMBUSTIBLE • COMESTIBLE (MENOR)

Su madera ha sido muy empleada para lanzas, así como jabalinas, cayados y otros instrumentos que requieren un material duro pero flexible, capaz de resistir los golpes sin romperse. Los mangos de muchas herramientas de impacto —como hachas, martillos, picos o palas— son de madera de fresno, así como implementos deportivos que deban soportar golpes fuertes y repetidos, como bates de béisbol, palos de hockey o de críquet, raquetas de tenis, etc. De los tres hermanos, el que mejor expresa esta cualidad es el mayor,

F. excelsior

, que ha sido y es apreciado como árbol maderero; en la Península, sin embargo, es tan o más común el empleo de la madera de

F. angustifolia

, tanto para aperos (horcas, yugos, arados, etc.) como para material de construcción (vigas, travesaños, dinteles de ventanas y puertas, etc.), enseres y mobiliario doméstico, entre otros muchos usos.

La madera también se ha empleado como combustible de un notable poder calorífico y con una característica importante: es capaz de arder bien incluso cuando está verde.

Las hojas de fresno son un manjar apreciado por el ganado, algo que los convertía en piezas importantes del paisaje agropecuario: tanto

F. excelsior

como

F. angustifolia

se gestionaron como árboles trasmochos, a los que se aplicaban repetidas podas a una cierta altura para incentivar el crecimiento de ramas laterales tiernas.

Aun siendo algo amargas, los humanos también hemos consumido hojas de fresno, aunque aquello que más hemos valorado de estos árboles es su savia, que es especialmente dulce en el tercer hermano, el fresno de olor. Si se realizan incisiones en la corteza del fresno de olor, de éstas fluye una sustancia llamada

mana

, rica en manitol (55 %) y con un efecto laxante suave, especialmente indicado para el uso infantil (sin superar los 10 g diarios, a partir de los cuales actúa como purgante). La explotación tradicional de esta medicina, típica de la Italia meridional, ha sido protagonizada

in primis

por

F. ornus

, aunque también pueden obtenerse menores cantidades de mana (y de inferior calidad) de

F. angustifolia

.

La corteza de fresno se empleaba como febrífuga como sustituto «de pobre» de la quina peruana (

Cinchona officinalis

) y, junto a las hojas, son las partes del fresno de mayor empleo y aceptación medicinal en la actualidad. Se han empleado como diuréticos y tónicos, además de tener efectos astringentes, sobre todo por los taninos que contiene.

¿Cómo los hemos imaginado?

La dureza del fresno es literalmente legendaria: Homero la inmortalizó en la *Iliada*, pues la lanza de Aquiles que acaba con la vida del héroe troyano Héctor está hecha de esta madera. Esta conexión con las armas y la guerra aparece en múltiples ocasiones, ya sea en refranes (curar un mal amb xarop de freixe, literalmente «curar un mal con jarabe de fresno», es decir, a palos) o en mitos: cuando Hesíodo imagina las estirpes humanas que antecedieron a la actual humanidad, la tercera corresponde a los hombres de bronce descendientes del fresno, siendo uno y otro símbolos de la dureza por excelencia en el mundo heleno.

También en la mitología escandinava el hombre primigenio, Ask, proviene del fresno según la interpretación más extendida.

En la Irlanda celta, junto con el roble y el

majuelo

,

F. excelsior

era uno de los árboles considerados mágicos: tres de los cinco árboles sagrados en tiempos precristianos eran fresnos. La leyenda cuenta cómo, en tiempos antiguos, cayó un gran fresno que crecía en Uisneach, la colina más importante de la cosmogonía irlandesa: medía casi 50 km de altura. Esta cifra imposible nos da una idea de lo altos y majestuosos que crecían los fresnos en la imaginación celta, además de sugerir la idea de este árbol como

axis mundi

que une cielo y tierra.

El fresno como eje que conecta el empíreo con nuestro mundo se repite en la mitología escandinava, donde vive el

Fraxinus

más famoso de todos: Yggdrasil, el único que perdura a través de los ciclos de creación y destrucción cósmica, el árbol que sostiene y conecta las esferas del mundo.

A nivel simbólico, el fresno se vincula al agua, a la luz y al sol. La conexión con el agua no es difícil de explicar, pues

Fraxinus

suele gustar de suelos frescos. Su relación con la luz y el sol, sobre todo en latitudes más norteñas, tampoco sorprende, pues se cuenta entre los árboles más altos de Europa central y septentrional.

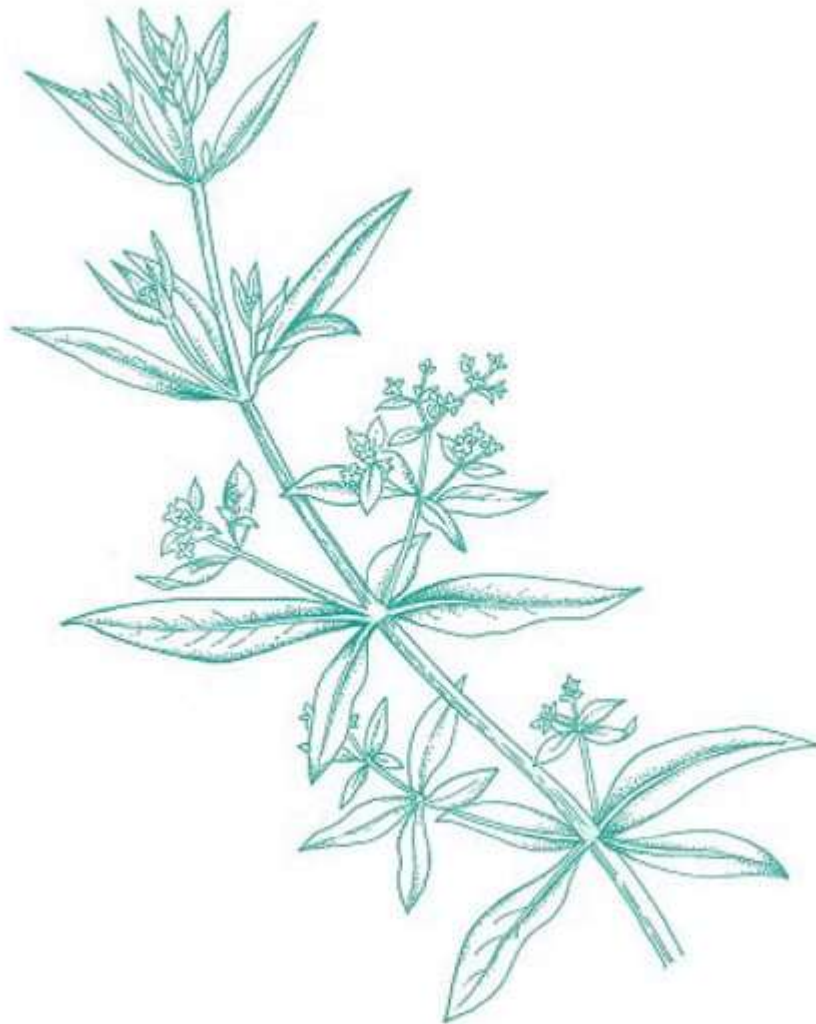
4

Desde la antigüedad, los fresnos han estado asociados con el rayo, combinación de luz, fuego y cielo; en el norte de la península Ibérica se dice que no hay caserío sin fresno que lo proteja del rayo. Poderosos símbolos del renacimiento, en algunas regiones los fuegos «nuevos» encendidos para celebrar el equinoccio de primavera se alimentaban con madera de fresno.

Granza

(*Rubia tinctorum*)

RUBIACEAE



LA GRANZA ES UNA TREPADORA HÁBIL Y SUTIL

, cuyos tallos anuales tienen todas las superficies diseñadas para agarrarse a todo lo que encuentran; con razón algunos de sus nombres comunes son

hierba pegalosa

o

raspadera

, pues ofrece un tacto áspero y rasposo, perfecto para engancharse a la ropa.

Una característica peculiar de la granza (y de otras rubiáceas como el amor de hortelano,

Galium

sp.) es que sus hojas en forma de hierro de lanza están colocadas por pisos, en grupos de entre cuatro y seis, prácticamente sin pecíolo y formando un anillo alrededor del tallo (que suele tener sección cuadrada). Al llegar la primavera, de las axilas de las hojas surgen las inflorescencias, unos pequeños ramilletes ramificados de florecillas amarillo-verdosas con cinco pétalos soldados. Éstas se convierten, una vez fecundadas y maduras, en pequeños frutos carnosos de color negro brillante, perfectos para atraer a las aves antes de que la planta se agoste y desaparezca durante la estación fría.

Sin embargo, la granza no ha muerto: perviven bajo tierra los rizomas, tallos subterráneos de color rojizo desde los cuales la planta rebrotará cuando regrese el buen tiempo. A los rizomas, además, se deben prácticamente todos los nombres de la granza, que es

rubia

(del latín

rubeus

, «rojo»)

de tintes

o

de tintoreros: Rubia tinctorum

.

Hay más de ochenta especies del género

Rubia

diseminadas por el Viejo Mundo y algunas de ellas han sido cultivadas desde la antigüedad, como la granza: se considera que, si bien actualmente es habitante de orlas y sotos de bosques cerca de ríos y

arroyos, es un elemento asilvestrado que salió de los huertos, avanzó por bordes de caminos y tierras baldías y llegó a su actual distribución.

¿Dónde la encontrarás?

Presente en buena parte de la península Ibérica y Baleares, la presencia de *R. tinctorum* es escasa o inexistente en la mitad occidental (Galicia, Asturias, Cantabria, País Vasco, así como algunas provincias de Castilla y León, Extremadura o Andalucía). *R. peregrina*, en cambio, se encuentra en todo el territorio.

¿Para qué la hemos empleado?

• TINTÓREA • MEDICINAL (MENOR)

Al haber crecido rodeados de una vastísima paleta de tintes sintéticos, es difícil comprender la importancia que han tenido plantas tintóreas como la granza, cuyos méritos eran muchos a nuestros ojos.

En primer lugar, sus rizomas son ricos en compuestos del grupo de las antraquinonas, que proporcionan tonalidades rojas. Segundo, estos colores aplicados sobre la ropa no son fugitivos, sino muy resistentes a los lavados y a la luz. El tercer punto que convirtió a la granza en una planta muy importante fue la relativa facilidad con que podíamos cultivarla y obtener la sustancia tintórea, conocida como

madder

en inglés y

alizari

más al sur (de ahí que una de sus principales moléculas colorantes lleve el nombre de

alizarina

). Llevamos milenios tiñendo textiles con granza; ya la empleaban los egipcios y en la India se han hallado fibras teñidas con

R. cordifolia

(hermana de la rubia de tintoreros) de hace cinco mil años.

Los mejores resultados se obtienen sobre fibras de origen animal (lana, seda) y con un tratamiento previo de la fibra conocido como

mordentado

, para lograr que el tinte «muerda» y se agarre al sustrato que deseamos teñir. Este proceso implica bañar la fibra en agua caliente con un mordiente disuelto, el más común de los cuales es el alumbre (sulfato de aluminio).

Las regiones españolas nunca fueron grandes cultivadoras de granza si las comparamos con países como Francia, donde

la garance

fue una planta tintórea de enorme importancia; sin embargo, tenemos constancia de su empleo desde tiempos andalusíes y existían rubiales, cultivos de rubia, en Castilla la Vieja ya en el siglo XIII.

Pese a que la especie más importante en Europa ha sido

R. tinctorum

, hay otras muchas que contienen pigmentos en sus rizomas; una de ellas es la granza brava o

Rubia peregrina

, silvestre y más pequeña, que proporciona colores rojo teja un poco más apagados.

Con todo, los secretos de los rojos los conocen también otras parientes de las

Rubia

, como varias especies de cuajaleches (

Galium

spp.) o de aspérula (como

Asperula tinctoria

).

TINCIÓN A LA GRANZA

Tras muchos años deseando iniciarme en el mundo de la tinción, por fin se me brindó la oportunidad gracias a Rosa Caterina Bosch, fundadora del proyecto Tinctorum, y un divertido curso protagonizado por vegetales como

nogales, laureles, acederas

o

lentiscos

, además de ingredientes más exóticos.

La granza, tanto la «oficial» como la silvestre, también formó parte del curso, y ésta es la receta que seguimos para nuestro experimento...

INGREDIENTES

100 g de tejido de lana

6 l de agua (2 l para lavar, 2 l para mordentar y 2 l para teñir)

50 g de

Rubia tinctorum

seca (si es en polvo, el proceso será más rápido)

30 g de alumbre

8 g de cremor tártaro

600 g de jabón neutro

Si quieres teñir más tejido, basta con ajustar las proporciones; para asegurarte una buena inmersión de la tela, puedes hacer los cálculos suponiendo una cantidad de tela algo mayor de la real.

Necesitarás también recipientes de acero inoxidable, unas pinzas, una fuente de calor, tiras de pH y un termómetro.

1 Primero lavamos el tejido y lo dejamos una hora en agua con jabón; así eliminaremos cualquier producto que lleven las fibras y que podría interferir con el resto del proceso.

2 Para el mordentado, calentamos el agua, disolvemos en ella el alumbre y el cremor tártaro y, tras sumergir el tejido, lo dejamos reposar una hora.

3 En otro recipiente mezclamos el agua de tinción con la granza y la calentamos hasta llevarlo a ebullición. Cuando la materia vegetal haya caído al fondo, apagamos el fuego y esperamos a que la temperatura descienda a unos 40 °C.

4 Añadimos el tejido mordentado al baño de tinte y lo dejamos reposar otra hora.

5 Por fin, podemos lavar con jabón el tejido una vez más, para que el pH sea lo más neutro posible; si el agua que empleas es dura, puedes añadir un chorrito de vinagre, la lana lo agradece.

Laurel

(*Laurus nobilis*)

LAURACEAE



DE HOJA RECIA Y SIEMPREVERDE

, el laurel puede convertirse en un árbol de hasta 10 m de altura, de sombra densa y aromática. En primavera despuntan, en las axilas de las hojas, unos racimillos de flores amarillentas masculinas o femeninas, al ser el laurel una especie dioica. Los pies femeninos, una vez fertilizadas sus flores, se cargarán de bayas negras del tamaño de aceitunas al llegar el otoño. Las hojas, algo coriáceas y de color verde oscuro, tienen

forma de hierro de lanza, con los bordes a menudo ondulados; en ellas la planta produce aceites esenciales que la dotan de su particular aroma (y las propiedades asociadas).

Los laureles viven silvestres en lugares umbríos y húmedos, preferentemente en barrancos no muy alejados del mar (cuya influencia mitiga los extremos térmicos); sin embargo, son tan apreciados desde la antigüedad y, en consecuencia, tan ampliamente cultivados que en ocasiones se hace difícil distinguir entre las poblaciones silvestres y las asilvestradas.

Heredamos su nombre científico (y común) de los romanos, que ya lo llamaron

laurus

, mientras que para los griegos era

dafne

, palabra que ha pasado a designar un género científico totalmente distinto (al que pertenece el

torvisco

).

¿Dónde lo encontrarás?

Presente prácticamente en toda la península Ibérica y Baleares.

¿Para qué lo hemos empleado?

• COMESTIBLE • AROMÁTICO • MEDICINAL • ORNAMENTAL •
HERRAMIENTAS (MENOR) • MELÍFERO (MENOR) • TINTÓREO
(MENOR)

Los laureles aún pueden dormirse confiando en su fama de condimento gastronómico: las hojas de

Laurus

, generalmente secas pero que aún conservan su aroma, se han empleado en guisos, estofados y asados (aunque conviene retirarlas siempre, pues se han dado raros casos de perforaciones intestinales con hojas de laurel; si las consumes, que sea

muy

bien machacadas), así como para aliñar aceitunas (sobre todo

L. nobilis

, aunque también el laurel canario se ha empleado para tal fin).

A su empleo en la cocina contribuyen sus reconocidas propiedades digestivas y carminativas, que también pueden aprovecharse en infusión o para aromatizar licores de sobremesa. Analizando los efectos de su aceite esencial, hemos confirmado que el laurel posee notables propiedades antimicrobianas y resulta efectivo contra bacterias, virus y hongos; ello lo convierte, por ejemplo, en un buen aliado de la higiene bucodental, empleándose para combatir las aftas o el dolor de muelas, pues es también antiinflamatorio. Ello resulta igualmente útil contra gripes y resfriados, por lo que figura como planta de propiedades respiratorias en muchas regiones españolas y se utiliza como remedio para la tos, catarros, etc.

Sus hojas también se han empleado como repelentes de insectos, desde polillas hasta cucarachas, para lo cual se meten en armarios, cajones, entre la harina, en los tarros de legumbres o en el suelo de cocinas y despensas. Algunos estudios muestran que, efectivamente, el aceite esencial de laurel posee compuestos repelentes para artrópodos varios (como el cineol: éste se evapora con el tiempo, así que las hojas viejas perderán todo efecto), pero su composición puede variar según el lugar de origen, las condiciones de crecimiento y recolección, etc.

De las bayas de laurel se extrae un aceite verdoso, un ingrediente característico del jabón de Alepo.

Su belleza, unida a su gran utilidad y al sinfín de creencias que han brotado a su alrededor, lo ha convertido en un árbol ornamental muy apreciado, que se emplea para delimitar lindes, como setos, y en ocasiones incluso para la poda topiaria.

¿Cómo lo hemos imaginado?

El laurel tiene un puesto de honor en la cultura grecolatina, siendo una de las plantas más famosas, quizás porque nos gustan sus asociaciones simbólicas: victoria, inmortalidad, inspiración poética, perfección, don de profecía...

El mito más famoso de su origen lo hallamos en Ovidio, que narra cómo el dios solar Apolo persigue a la ninfa Dafne, que termina transformándose en

dafne

, laurel, para escapar del abrazo amoroso de la divinidad. Ello consagra la planta a Apolo y a toda su esfera de influencia: al ser el dios de la

profecía, el laurel se convertirá en una planta de poderes sobrenaturales, con un papel destacado en el oráculo más famoso de la antigüedad, el de Delfos (se dice que la pitia, la sibila que profetizaba como la «boca del dios» Apolo, mascaba hojas de laurel antes de las sesiones). Asimismo, existía una forma de adivinar el futuro,

daphnemanteia

, que preveía lanzar hojas de laurel al fuego como herramienta de vaticinio; curiosamente, esta tradición perduró en ciertas zonas itálicas para pronosticar las buenas cosechas.

También se le atribuyen poderes apotropaicos: los ramos de laurel benditos —en tierras españolas, normalmente durante el Domingo de Ramos— se colocan como defensa en la casa o en los establos, contra aojamientos, brujas y cualquier influjo malvado. Desde la antigüedad se cree que

Laurus

es un ser celeste jamás tocado por el rayo, a no ser que vaya a suceder una calamidad, en cuyo caso el laurel herido de tormenta es un mal augurio.

Sin embargo, Apolo también fue el dios de la inspiración poética y el padre de las Musas, con lo que «su» planta también se convirtió en un ornamento para ceñir la frente de poetas excelentes; estas coronas láureas siempreverdes se convirtieron en símbolo de fama, gloria y victoria y se otorgaban a los ganadores en los juegos consagrados a Apolo. En tiempos romanos fueron prerrogativa de los vencedores militares y, más tarde, de los emperadores. La simbología del triunfo fue adaptada por el cristianismo y, trenzada junto a la de la palma, se convirtió en símbolo de los mártires y de la victoria sobre la muerte; de ahí que aparezca a menudo representada en sarcófagos o que se emplease en coronas funerarias en distintos puntos de la península Ibérica.

Aún hoy quien desea acceder a la universidad pasa por una etapa láurea de su educación, pues el

bachiller

deriva del latín

bacca laureat

, una referencia a las coronas de laurel, con bayas incluidas (

bacca

), que se entregaban a los estudiantes tras completar sus estudios. Esta tradición aún perdura en algunos países como Italia, donde los estudios universitarios se denominan, precisamente,

lauree

.

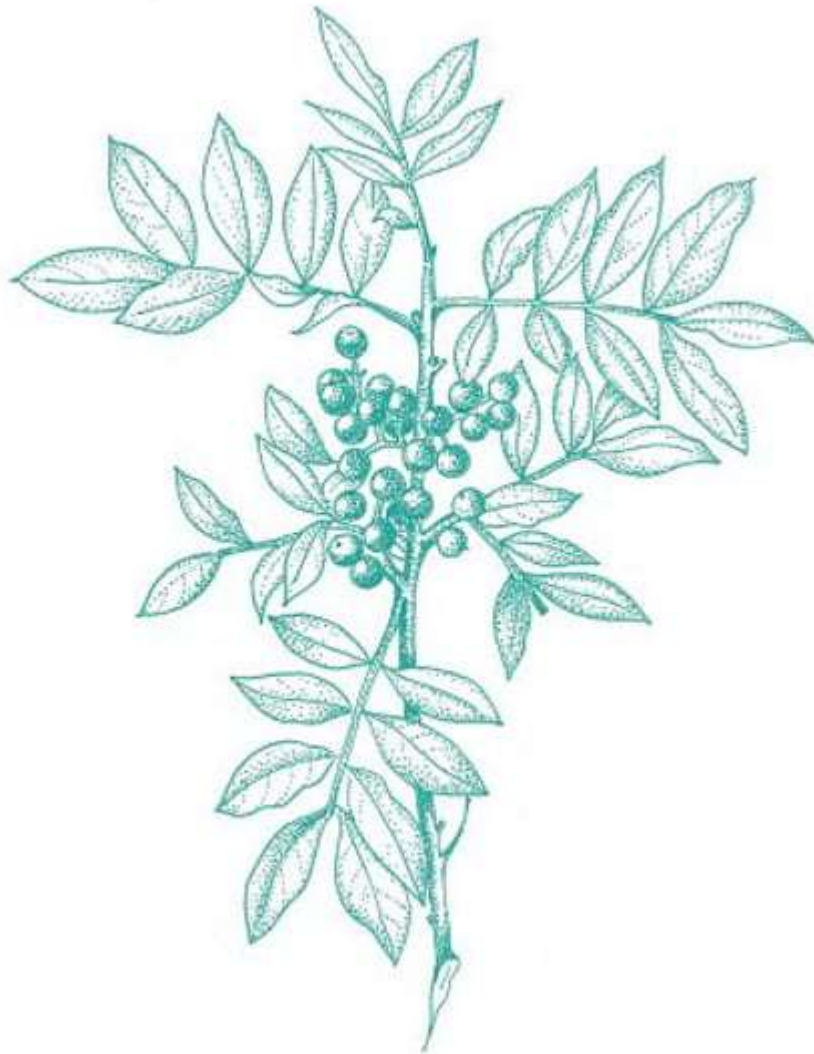
Secretos y curiosidades

De las tres o cuatro especies de laurel que existen en el mundo, dos enraízan en regiones españolas: *L. nobilis* y el endemismo macaronésico *L. novocanariensis*, que crece en las laurisilvas canarias, bosques ancestrales de especies laurifólias que sobreviven gracias a las nieblas orográficas formadas al chocar una masa de aire húmedo con un relieve montañoso. El laurel canario posee unas propiedades gastronómicas parecidas al mediterráneo.

Lentisco

(*Pistacia lentiscus*)

ANACARDIACEAE



ARBUSTO MEDITERRÁNEO INFINITAMENTE MOLDEABLE

, el lentisco siempreverde puede vivir ora tumbado casi en primera línea de costa, ora erguido y formando matorrales impenetrables, o crecer a la sombra de árboles como pinos o encinas. Amante del calor, sus hojas compuestas —generalmente con 8-10 folíolos dispuestos a ambos lados de un raquis alado— están preparadas para sobrevivir a la sequía estival. Si las condiciones lo permiten, puede alcanzar el tamaño y la

forma de un árbol de talla pequeña. Siendo una especie dioica, se dan pies masculinos (preferidos para la extracción de resina) y femeninos, los únicos que dan fruto: las lentisquinas, unas pequeñas esferas poco carnosas de color rojizo, que ennegrecen al madurar.

Aunque hoy en día pasa bastante desapercibido, considerándose un habitante más del paisaje, antaño fue muy valorado, sobre todo por su resina: la almáciga o mástique, cuyo amplio uso como «chicle» perfumado quizás diese origen al verbo

masticar

.

Su género científico apunta al que quizás sea su pariente más famoso: su hermano el pistacho (

P. vera

), de distribución más oriental. Tiene, además, otros hermanos cuyos exudados son químicamente similares, como el almácigo (

P. atlantica

) o la

cornicabra

.

¿Dónde lo encontrarás?

Presente sobre todo en las zonas de la península Ibérica donde los inviernos son más suaves (escasea o falta en Galicia, Asturias, Cantabria y las provincias más frías de Castilla y León), así como en las islas Baleares y Canarias.

¿Para qué lo hemos empleado?

• MEDICINAL • AROMÁTICO • COMESTIBLE • CONSTRUCCIÓN • COMBUSTIBLE

La resina de lentisco es un pequeño tesoro que otorga su perfume al arbusto entero y que se obtiene por incisión de la corteza en verano, dejando que las lágrimas se endurezcan unas semanas antes de recolectarse. Las de mayor calidad y pureza son traslúcidas, de un leve color ambarino y hasta 2 cm de diámetro. Pese a que esta planta crece silvestre en toda el área entre la península Ibérica e Irán, desde tiempos

remotos la resina de mayor renombre proviene de los lentiscos de la isla de Quíos (

P. lentiscus

var.

chia

).

La almáciga ha sido un ingrediente importante en el ámbito del Mediterráneo y de Oriente Medio desde tiempos antiguos por sus propiedades aromáticas y medicinales. Se le reconocen efectos antibacterianos y astringentes, sobre todo relacionados con la higiene bucodental: se ha empleado como masticatorio, para perfumar el aliento, limpiar la boca o fortalecer las encías, además de para sellar caries y preparar cementos empleados en odontología. Aunque los efectos científicamente demostrados atañen a la almáciga, tradicionalmente también se han masticado las lentisquinas para limpiar y blanquear los dientes, así como ramillas de lentisco para la misma finalidad, un uso muy extendido en muchas regiones españolas.

Pero sus empleos no se limitan a la medicina: la almáciga ha aromatizado vinos y preparados alcohólicos al menos desde tiempos faraónicos y, aún hoy, puede degustarse en licores del área mediterránea oriental (Grecia, Siria, Líbano, etc.). A ello seguramente haya contribuido su fama en Oriente como digestiva.

También se ha utilizado como ingrediente en platos dulces (helados, galletas, delicias turcas o

lokum

...) o salados, como algunos estofados en Oriente Medio y Egipto.

De las lentisquinas hemos extraído un aceite verdoso que, aun considerándose de peor calidad que el de oliva, podía emplearse tanto para el consumo humano o animal como para el alumbrado de las casas. En el Magreb, además, halla usos en medicina tradicional para sanar heridas.

Como todas las plantas que contienen taninos, el lentisco se ha empleado como curtiente (un uso minoritario) y su madera se ha aprovechado para elaborar objetos varios. El aroma característico que desprende al ser quemada confiere, según dicen, un sabor particular a los alimentos asados a su calor, ya sean carnes o pan. Asimismo sus hojas se han empleado para aliñar y conservar aceitunas en las regiones del sureste peninsular.

La almáciga ha figurado como ingrediente de barnices (por ejemplo, para proteger pinturas al óleo o acuarelas) o como cemento para fijar piedras preciosas en joyería.

¿Cómo lo hemos imaginado?

Sabemos que la almáciga se incluía entre las resinas de embalsamar en el antiguo Egipto, así como en las mezclas de inciensos para quemar como el kyphy, si bien no podemos asegurar la especie concreta de Pistacia de la que provenía; ello apunta a que pudiese tener algún significado simbólico o religioso, más allá de sus connotaciones medicinales.

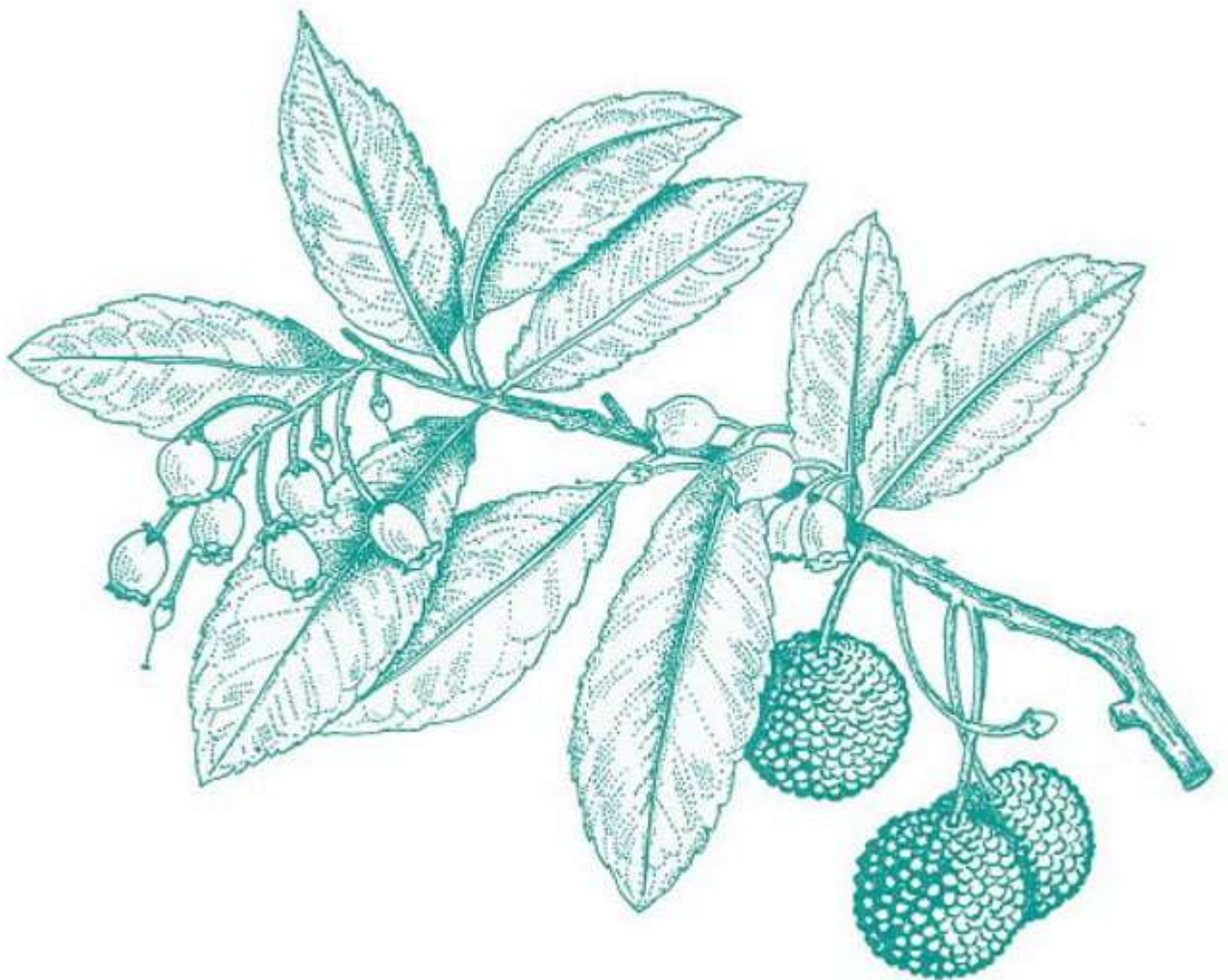
Además, al parecer el lentisco se empleaba para trenzar coronas en honor a la diosa cretense de la caza y la pesca Diktyinna, que pronto se hibridó con la divinidad griega Ártemis; así, a nuestra planta se le pegaron las connotaciones de pureza y virginidad que asociamos a esta diosa.

En cambio, en distintos puntos del territorio español se emplean ramas de lentisco para coronas funerarias (en Valencia, Baleares o Andalucía), así como para enramadas o incluso para disipar aojamientos en la casa.

Madroño

(*Arbutus unedo*)

ERICACEAE



PESE A QUE SU NOMBRE CIENTÍFICO

podría hacernos pensar que el madroño es siempre un arbusto (

Arbutus

), puede convertirse en un árbol de hasta 12 m de altura si las circunstancias y el vecindario lo permiten. De elegantes hojas perennes

serradas y relucientes y una corteza rojiza que se «pela» de forma peculiar, el madroño es oriundo de la cuenca mediterránea, así como de la esquina inferior izquierda de Irlanda.

Este árbol-arbusto presenta una característica curiosa: en sus ramas comparten espacio las flores y los frutos a la vez. Sus flores urceoladas (en forma de olla o urna), blancas o rosa pálido, se agrupan en racimos; los frutos son unas bayas de superficie rugosa, amarillas en su juventud y encarnadas en su blanda madurez, que alcanzan al año siguiente de haber sido fecundada la flor. Estos frutos son los responsables de la segunda parte de su nombre científico,

unedo

: según Plinio el Viejo, eran tan poco apreciados en tiempos romanos que la gente se conformaba con comer sólo uno (

unum edo

).

En algunas lenguas el pobre madroño carga con la desdicha de ser comparado (desfavorablemente) con las fresas y recibe el nombre de

strawberry tree

(«árbol fresa»), aun teniendo poco que ver a nivel botánico con ellas. Su nombre árabe (

ḥinnā' aḥmar

), en cambio, se traduce como «alheña roja» y podría hacer referencia al color de su madera.

¿Dónde lo encontrarás?

Presente en prácticamente toda la Península e islas Baleares.

¿Para qué lo hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL • MELÍFERO • CONSTRUCCIÓN •
HERRAMIENTAS • TINTÓREO • ORNAMENTAL

Pese a la mala fama que tienen, los madroños son comestibles y se consumen allá donde crecen silvestres, e incluso llegan a trasladarse al huerto algunas veces. El saber popular dice que el consumo de madroños maduros puede causar dolor de cabeza y signos de embriaguez, por la fermentación alcohólica de sus azúcares; sin

embargo, resulta difícil encontrar análisis que muestren la presencia de etanol en los frutos maduros de

A. unedo

.

De sabor apreciado por algunos y denostado por otros, los madroños pueden consumirse frescos, pero también en forma de mermeladas, conservas o bebidas alcohólicas, ya sea fermentando los frutos o bien empleándolos para dar sabor y color al aguardiente (en el sur de Portugal es conocido el

aguardente de medronho

, en Grecia el

koumaro

, en España los licores de madroño).

Sus flores son una fuente de néctar otoñal para las abejas, que elaboran una apreciada miel con un marcado regusto amargo. Junto con los frutos rojos, además, presentan una bella estampa que justifica su empleo como planta ornamental.

Nos hemos fijado medicinalmente en el madroño por sus frutos, ricos en vitamina C y compuestos antioxidantes, así como por sus hojas, cuya infusión se ha usado en casos de diarrea o infecciones urinarias como la cistitis. Su corteza a veces también se prepara en infusión junto a las hojas o los brotes jóvenes, ricos en taninos.

La madera de madroño, tomada de la raíz o del tronco, se ha empleado para construir asientos (sillas, butacas), aperos (arados, horcas, mangos de herramientas, etc.), techumbres o enseres domésticos (cucharones, morteros).

Entre los usos que han caído mayormente en el olvido destacan los curtientes y los tintóreos: tanto las bayas como las hojas y la corteza pueden emplearse para obtener coloraciones rojizo-parduscas sobre lana.

¿Cómo lo hemos imaginado?

Ya desde tiempos romanos, se menciona el madroño como amuleto para protegerse de brujas y espíritus malévolos.

Por otro lado, la aparición al mismo tiempo de flores y frutos se ha interpretado como símbolo de fertilidad o quizás incluso de

inmortalidad; de ahí que en algunas comarcas de la península Ibérica se emplee como ramo para el cementerio junto con los crisantemos.

Primavera

(*Primula veris*, *P. vulgaris*)

PRIMULACEAE



TAMBIÉN CONOCIDA COMO *BELLORITA*

, sus nombres —científico y común— la delatan como heraldo de la estación en que la vegetación se despereza tras el reposo invernal. Heraldo, eso sí, de pequeña estatura y discretos estandartes, hierbas perennes cuyas hojas rugosas se disponen en forma de roseta basal.

En el caso de la

Primula veris

, sus pequeñas flores doradas se disponen en lo alto de un escapo que raramente alcanza el palmo y medio de longitud, desde donde cabecean, relajadas, esperando a sus polinizadores. Su aspecto, que recuerda vagamente a un manojo de llaves, le ha valido apodos como «hierba de las llaves» o «hierba de San Pedro» en varias lenguas (

Our Lady's Keys, Saint Peter's keys, Schlüsselblume, Himmelsschlüssel

).

Cada flor de dulce aroma está envuelta por un largo cáliz acampanado, del que sobresale la corola de color amarillo brillante con sus cinco pétalos (soldados en la base formando un tubo). Al fructificar, se convierten en cápsulas casi cilíndricas, llenas de semillas. Su aspecto delicado y alegre las ha relacionado en algunos idiomas con las hadas y así lo reflejan nombres como

fairy cups

(«copas de hadas»). En cambio, la coincidencia de su floración con el despertar musical de los cucos le ha valido el nombre de

flor de cuco

en varios idiomas peninsulares o

bragas de cuco

en dialectos franceses. Viven en bosques caducifolios o praderas de toda Europa.

En el caso de las primulas de bosque (

P. vulgaris

, syn.

P. acaulis

), sus flores solitarias surgen en la punta de un escapo mucho más corto, por lo que reposan más cerca de las hojas; su corola también es más grande y de un color más pálido que el oro deslumbrante de las primaveras. Son habitantes de los bosques, amantes de lugares más umbríos que su hermana

P. veris

.

¿Dónde la encontrarás?

La primavera (*P. veris*) está presente de forma dispersa por la Península: es más abundante hacia el norte y el este; escasea o falta en la mayor parte de Andalucía y Galicia, así como en Castilla-La Mancha, algunas provincias occidentales de Castilla y León y Murcia.

P. vulgaris

aparece dispersa en gran parte de la Península, así como en Mallorca.

¿Para qué la hemos empleado?

• MEDICINAL • COMESTIBLE • ORNAMENTAL

Las primaveras son grandes aliadas del sistema respiratorio: tanto sus raíces como sus flores son ricas en principios activos (saponinas) de efecto expectorante y mucolítico, lo que significa que disuelven el moco y ayudan a expulsarlo de las vías respiratorias superiores. Las infusiones de flores pueden tomarse en casos de tos, bronquitis o dolor de garganta. Tienen, además, propiedades sedantes, lo que justifica su uso tradicional en casos de insomnio o ansiedad: la especie preferida es

P. veris

(que antes llevaba el nombre de

officinalis

, cosa que indicaba su relación con los boticarios).

Las primaveras son plantas comestibles y sus hojas se consumen en ensalada o hervidas en algunas zonas del norte peninsular. Las flores también pueden comerse tanto crudas como cocidas, así como escarcharse o emplearse para preparar infusiones e incluso vino de

Primula

.

Además, al tratarse de unas flores de hermoso aspecto, las hemos plantado (y trasplantado) en nuestros jardines para alegrarnos los sentidos o recogido como flor para confeccionar ramos en varios puntos de la Península, como Madrid; aunque las especies silvestres no

abundan en los viveros actuales, han servido como progenitoras para desarrollar híbridos de colores más vivos, que hallan un amplio uso ornamental.

¿Cómo la hemos imaginado?

Estas plantas han tenido una notable importancia simbólica en Europa central y septentrional. Para la tradición germánica, las primaveras (*P. veris*) son manojos de llaves que abren las puertas del cielo, del paraíso o de otras geografías mágicas en fábulas y cuentos: es la «flor que abre», la llave de la primavera.

Estas asociaciones son menos relevantes en lugares de habla inglesa (donde estas flores son también más escasas y, en cambio, las primulas

P. vulgaris

más abundantes). Sin embargo, aparecen de forma recurrente en la poesía y el teatro, desde los versos de Shakespeare —asociadas íntimamente a las hadas en la obra

Sueño de una noche de verano

o en

La tempestad

— hasta la poesía de Milton o Tennyson. Allá donde la rosa es la reina, las primaveras son las sencillas y encantadoras campesinas de la flora poética.

En otros países, como Bulgaria, se han empleado como parte de amuletos de protección confeccionados con vegetales.

Secretos y curiosidades

Estas dos especies de *Primula* ocupan un lugar especial en la historia de la biología, pues se encuentran ligadas al padre de la evolución Charles Darwin, que escribió largo y tendido sobre las primroses (*P. vulgaris*) y las cowslips (*P. veris*).

Y es que en el género

Primula

se da un fenómeno conocido como

heterostilia

. Las flores de una misma especie no siempre tienen estambres y estilos de la misma longitud, sino que hay dos medidas posibles —corta y larga—: las flores con estambres cortos tienen el pistilo largo (lo que se conoce como

pin flower

) y viceversa (

thrum flower

). Para que una flor se fertilice con éxito, debe llegarle polen horneado en su flor complementaria, pues un estilo largo sólo acepta polen generado en un estambre largo y viceversa. Ello hace imposible la autofecundación y Darwin ya observó que únicamente se obtenía una producción de semillas viables abundante si cruzaba flores

pin

con

thrum

, algo que contó en su obra

Las distintas formas de las flores en plantas de la misma especie

(1877).

Rapónchigo

(*Campanula rapunculus*)

CAMPANULACEAE



LO BELLO Y LO ÚTIL SE CONJUGAN

en algunas campanillas, especies del género

Campanula

entre las cuales destaca el rapónchigo o ruiponce,

C. rapunculus

, cuyo nombre científico nos revela la parte que más valorábamos de esta planta: pues si un

rapum

es un

nabo

, un

rapunculus

es un nabito, y del rapónchigo valoramos su raíz de nabito. Ésta alimenta una roseta de hojas basales, algunas veces pelosas, de bordes ondulados y forma de espátula; en primavera echa tallos de hasta casi 2 m de altura, salpicados con hojas estrechas en forma de lanza que van empequeñeciéndose a medida que ascendemos tallo arriba y aparecen las flores, unas campanillas color azul liláceo, de cinco puntas.

El reino del rapónchigo se extiende desde los fríos mares del Norte hasta las riberas meridionales del Mediterráneo, desde el Atlántico hasta el Cáucaso. Gusta de lugares frescos y más bien húmedos para crecer y en tierras ibéricas es una especie de bosques y ribazos, ya sea a nivel del mar o a 2.000 m de altura, pero en Alemania puede apañárselas como ruderal. Según dónde crezcan, pueden ser de ciclo anual (en climas más cálidos) o bianual (en zonas más frescas).

¿Dónde lo encontrarás?

Presente de forma dispersa en todas las regiones de la península Ibérica, más rara hacia el Levante y ausente en las islas.

¿Para qué lo hemos empleado?

• COMESTIBLE • ORNAMENTAL

No sabemos cuándo descubrimos los méritos gastronómicos de esta campanilla-nabito, que no estamos seguros de que aparezca mencionada en tiempos antiguos. Sin embargo, a partir del Renacimiento tenemos referencias de su empleo, en Italia y en España, como hierba cuyas raíces y hojas jóvenes se consumen, tanto crudas en ensalada como cocidas, y se juzgan alimentos «sabrosos y delicados al gusto». Si bien en origen la recolectábamos como planta silvestre, había quien se las traía a los huertos para tenerlas más a mano y allí las

raíces podían hacerse más grandes: en la Francia de finales del siglo XIX, por ejemplo, los

raiponce

se cultivaban como hortaliza. Y, aunque quizás nunca fueron verdura de enorme popularidad en tierras ibéricas, en 1555 el segoviano Andrés Laguna ya habla de ella y, dos siglos más tarde, se vendía «en todas las plazas de los pueblos de Cataluña, limpia y mondada».

Una de las particularidades del rapónchigo es que, al igual que los

dientes de león

o la

achicoria

, su raíz no acumula almidón, sino inulina, lo que lo convierte en un alimento interesante para personas diabéticas (y también para las no diabéticas).

Le hemos hallado (¿o quizás más bien buscado?) pocos empleos medicinales, pero en siglos pasados corría el rumor de que, tomado con pimienta larga (

Piper longum

), aumentaba la producción de leche en mujeres lactantes.

Sea como fuere, y pese a haberse considerado durante mucho tiempo un manjar de sabor delicioso y delicado, el rapónchigo ha ido cayendo en el olvido más absoluto.

¿Cómo lo hemos imaginado?

Al rapónchigo le ha sucedido algo curioso y es que ha pasado de ser una hortaliza común a convertirse en un vegetal fabuloso.

Y empleo el término en su sentido literal: es una planta de fábula, protagonista de uno de los cuentos recopilados por los hermanos Grimm,

Rapunzel

. Pues si hay heroínas que llevan nombre de flor, otras lo llevan de raíz. Sabiendo lo deliciosos que estaban considerados los rapónchigos en ensalada, el antojo de la madre del cuento resulta más plausible... ¿Y esto quizás nos indica que

C. rapunculus

tuvo antaño en el imaginario colectivo un papel más importante que el actual?

Rosal silvestre

(*Rosa* spp., *R. canina*)

ROSACEAE



TAN DELICADAS COMO AGUERRIDAS

, las rosas silvestres son habitantes de matorrales, setos, sotobosques y orlas de forestas caducas o perennes; algunas se resguardan a la sombra, otras crecen ávidas de luz. Las hay que prefieren una vida de altura y escogen ambientes montanos y submontanos para echar raíces. Todas se caracterizan por ser arbustos de tallos trepadores o rastreros y hojas compuestas de folíolos aserrados, siempre en número impar y

con dos estípulas que crecen, como diminutas alas de hierba, a ambos lados del pecíolo. Algunas rosas guardan sustancias aromáticas en estas hojuelas, las cuales se conservan en glándulas de distintos colores y olores (amarillentas o marrones; las primeras, para los perfumes resinosos y las segundas, para aquellos aromas que recuerdan a las manzanas).

Raramente verás un tallo de rosa desnudo: lo más frecuente es hallarlo adornado con algún elemento más o menos agresivo, desde acúleos hasta glándulas. Con todo, no es una agresividad profunda, pues no va más allá de la piel: en una rosa, incluso el arma más aguda proviene siempre de la epidermis vegetal y resulta fácil arrancarla sin dañar los tejidos internos de la planta.

Las flores de una rosa silvestre son de una sencillez bella y engañosa. Tienen siempre cinco pétalos, colocados en el borde de una urna peculiar. Ésta envuelve y protege una pequeña multitud de ovarios femeninos, cuyos estilos (libres o soldados) asoman al exterior por la boca del receptáculo, justo en el centro de una mata de estambres enmarcada por la corola y protegida en última instancia por la orla de sépalos que coronan la urna verde. Cuando una rosa es polinizada, esta urna (llamada

úrnula

o

cinorrodon

) hará las veces de «fruto»: se engrosará, se volverá más carnosa, cambiará de color, acumulará sustancias para atraer a potenciales dispersores... aunque, en realidad, es un paquete con frutos secos en su interior, dotados de una incómoda colección de pelos protectores.

Existen cientos de especies silvestres del género

Rosa

en el hemisferio norte; de todas ellas, quizás la más conocida en nuestras latitudes sea el escaramujo común,

R. canina

, cuyo nombre científico es una traducción literal del griego

kynorrhodon

, «rosal de perro». El escaramujo (también conocido como

rosal silvestre, bravío

o

garbancero

, entre otros nombres) es un arbusto trepador de flores rosadas o blancas. Al llegar el otoño, éstas se convierten en úrnulas lisas de color rojo oscuro que permanecen prendidas de la planta en los tallos desnudos de hoja y con acúleos más o menos ganchudos. Sus hojas, desprovistas de aroma, poseen entre cinco y siete hojuelas con dientes profundos y estrechos.

¿Dónde la encontrarás?

Rosa canina es frecuente en todas las regiones de la península Ibérica.

¿Para qué la hemos empleado?

• MEDICINAL • COMESTIBLE • ORNAMENTAL

Quizás no haya otra flor en que lo útil, lo bello y lo simbólico hayan estado tan íntimamente conectados en la civilización occidental (y más allá).

Cierto es que, en los últimos tiempos, han sido sobre todo las rosas de jardín, más que los escaramujos, las protagonistas de nuestra historia de amor cultural con ellas. Sin embargo,

R. canina

mantiene su interés medicinal, merced a los taninos que contiene y que le otorgan efectos astringentes; de ahí que uno de sus nombres populares sea

tapaculo

. Por otro lado, los apelativos de

escarbaculo, gratacul

o

gratte-cul

avisan de las consecuencias de consumir los cinorrodonos sin haberlos vaciado a conciencia previamente: los pelillos interiores son altamente irritantes y, de hecho, se emplean como ingrediente en los polvos picapica que se usan para gastar bromas pesadas. Pero, una vez retirados los pelos, los cinorrodonos son ingredientes muy valiosos y

ricos en vitaminas, especialmente la C, y se han consumido esporádicamente como golosina cruda en algunas comarcas españolas, como Castilla-La Mancha, Castilla y León o el País Vasco.

Estos «frutos» se han empleado también como alimento en mermeladas, siropes, jaleas y conservas; con todo, si nuestro objetivo es aprovechar la vitamina C que contienen, recuerda que este compuesto es termolábil, así que estará mayormente ausente de cualquier preparado que haya pasado por el calor.

En varios puntos del centro y el norte de la península Ibérica también se consumían, de forma más o menos esporádica, los tallos jóvenes de escaramujo pelados.

Las flores de todas las especies de

Rosa

son comestibles y su sabor suele ser más intenso y aromático cuando poseen tonalidades rojas o rosadas. Sin embargo, han sido otras rosas (de la estirpe del rosal de boticarios,

R. gallica

, o de la rosa damascena,

Rosa

x

damascena

) las que han proporcionado pétalos perfumados para fines medicinales o cosméticos, mucho más que las silvestres.

Los frutos secos de rosa (que comúnmente llamamos «semillas») contienen pequeñas cantidades de aceite; en algunos casos, como en el de la rosa mosqueta (

Rosa rubiginosa

), este aceite rico en ácido transretinoico se extrae y emplea para resolver problemas dermatológicos (cicatrices, quemaduras, acné, etc.).

Y, si bien difícilmente logran competir en popularidad ornamental con sus descendientes de jardín, la belleza sencilla y el aroma de algunas rosas silvestres les han hecho ganar un lugar en el cultivo ornamental, así como, por ejemplo, en el mantenimiento de setos divisorios entre propiedades.

¿Cómo la hemos imaginado?

Si las rosas cultivadas son las reinas de las flores, las silvestres son sus doncellas, una versión mucho más rústica y de andar por casa de las rosas de la mística y la poesía; así, un dicho francés con numerosas variantes reza *Il n'y a si belle rose qui ne devienne grattecul* («No hay rosa tan bella que no se convierta en escarbaculo»). Sus espinas, además, le han valido un papel protagonista en metáforas populares referidas a personas hoscas y desabridas.

Al igual que las

zarzas

, las rosas silvestres forman parte de las barreras de espinas imaginarias que protegen los castillos encantados y los bosques henchidos de magia en los cuentos de hadas. Incluso dan nombre a algunas protagonistas, como en ciertas versiones de la Bella Durmiente (

Dornröschen

en la de los hermanos Grimm, que pasa al inglés como

Briar rose

y al italiano como

Rosaspina

).

Su carácter espinoso quizás le proporcionase trabajo como ahuyentadora de aojamientos, pero también se le han atribuido otros poderes, entre ellos los de curar mordeduras de serpiente (aunque menos que la

escorzonera

) o de participar en remedios para sanar la rabia.

En Francia, en cambio, un brote florido de escaramujo común era uno de los premios de los Juegos Florales, además de un símbolo de la poesía en los diccionarios floriográficos del siglo XIX.

Secretos y curiosidades

Es bien sabido que, si quieres tomar vitamina C, puedes acudir a las naranjas, que te darán 54 mg de ácido ascórbico por cada 100 g de fruta.

Sin embargo, la misma cantidad de escaramujo seco te regalará entre una cantidad entre diez y

treinta

veces superior de ácido ascórbico, es decir, entre 500 y 1.700 mg, cantidades equiparables a las que contienen las acerolas tropicales, famosas en el mundo de la nutracéutica por su riqueza en esta vitamina. (Recuerda que la

acerola

no es sólo

C. azarolus

, sino también una planta totalmente distinta,

Malpighia emarginata

, que contiene aproximadamente 1.700 mg de vitamina C por cada 100 g de fruta.)

Saúco

(*Sambucus nigra*)

ADOXACEAE



ESTE ARBOLILLO CON CORAZÓN DE ARBUSTO

tiene siempre tendencia a echar rama y a multiplicarse en varios troncos, aun cuando alcanza los 10 m de altura, como si vacilase entre pertenecer al grupo de los árboles de recto tronco, o al enmarañado mundo de los arbustos.

De hojas compuestas y caducas, el saúco pasa el invierno dormido hasta la primavera, cuando saca en rápida sucesión hojas y flores, agrupadas en lo que parecen corimbos (técnicamente,

inflorescencias corimbiformes

) de encaje blanco y perfumado que atraen una multitud de insectos pecoreadores. Al llegar el otoño, estas inflorescencias tendidas al sol se convertirán en racimos de drupas violáceas que miran al suelo; en ambientes cálidos, el saúco puede empezar a fructificar en agosto, mientras que más al norte sus frutos perduran hasta la llegada del invierno.

Los saúcos gustan de suelos frescos y ambientes húmedos y pueden encontrarse en riberas y claros de bosque; sin embargo, nuestra relación con ellos ha sido lo suficientemente intensa como para invitarlos a vivir en nuestros jardines y huertas.

Sambucus nigra

tiene un hermano importante en tierras ibéricas (y fuera de ellas): el yezgo (

S. ebulus

). Éste no alcanza nunca los tamaños del saúco y, aun sacando frutos muy parecidos, éstos se mantienen erguidos mirando al cielo, a diferencia de lo que sucede con los de

S. nigra

. Las hojas del yezgo, además, destacan por su fuerte olor, no precisamente agradable.

¿Dónde lo encontrarás?

Presente en todas las regiones peninsulares, es más frecuente en la mitad norte, así como en Canarias; se cultiva también en Baleares.

¿Para qué lo hemos empleado?

• MEDICINAL • COMESTIBLE • TINTÓREO • VALLADO •
CONSTRUCCIÓN • HERRAMIENTAS

Hace más de dos mil años que el saúco forma parte de la farmacopea europea; sin embargo, sus virtudes más apreciadas han cambiado desde los tiempos de Dioscórides, que no mencionó uno de los empleos populares más extendidos del saúco: para sanar el sistema respiratorio

en casos de tos, catarro, anginas, asma, etc. Sus propiedades expectorantes y anticatarrales le han valido un papel en remedios fitoterapéuticos, ya sean extractos de sus frutos (ricos en vitamina C y compuestos antioxidantes) o de sus flores.

No hace falta esperar al otoño para beneficiarse de sus propiedades medicinales: las flores de saúco, conocidas como

sayuguinas

, se han empleado como emolientes para calmar inflamaciones de garganta, además de combatir problemas en las vías respiratorias superiores. Destacan también sus efectos diaforéticos, digestivos y antiinflamatorios. Pueden tomarse en tisana, pero también en forma de vahos o incluso sahumeros y se combinan a menudo con otras plantas como el

llantén

y la

malva

, la

manzanilla

, el eucalipto, la

milenrama

o la menta. En varios puntos de la Península, de hecho, el saúco se ha considerado una panacea vegetal que lo cura todo, o casi.

A partir de sus frutos bien maduros hemos elaborado jarabes y arropes, tanto con finalidad medicinal (anticatarrales, laxantes) como gastronómica, en forma de jaleas, mermeladas y conservas, así como para dar color y gusto al vino u otros licores. El yezgo también se ha utilizado mucho como medicina —para ciertos usos, incluso se ha cultivado y se ha preferido su empleo sobre el de saúco—, pero no deben consumirse sus frutos, muy tóxicos: nunca deben realizarse mermeladas de yezgo.

Hoy en día el vino se considera primariamente un placer de la mesa, pero antiguamente no era raro que las bebidas alcohólicas desempeñasen un papel medicinal. En el caso del saúco, es tradición preparar vinos y cordiales no sólo con sus frutos, sino con sus flores, que otorgan un aroma y sabor característicos a bebidas tradicionales en Asturias, Cantabria o Cataluña. Estas flores son perfectamente

comestibles y suelen consumirse cocidas o fritas: son populares los buñuelos de sayaguinas.

Tanto las hojas como la corteza y los frutos se han empleado como sustancias tintóreas para la lana o incluso para la madera, a las que han proporcionado colores que van desde el verde (hojas) hasta el rojizo (corteza), además de azules y violetas (frutos y flores) según el mordiente empleado.

La sorprendente facilidad con que el saúco prende al plantar una rama en el suelo, junto con su desdén por el tipo de suelo en que se vea plantado y la rapidez con que puede llegar a crecer, lo han convertido en una opción muy socorrida para plantar setos y cercas vivas.

Aunque un tronco de saúco añejo es de madera más densa y pesada, las ramas jóvenes son famosas por su ligereza y fragilidad: no sólo se rompen con gran facilidad, sino que la médula interior blanquecina es muy fácil de extraer y, así, se obtiene un canuto hueco que ha hecho las delicias de chiquillos en busca de cerbatanas caseras, que cargaban con proyectiles varios como

almezas

, cuesquillos de

majuelo

o

acerolo

, gálbulos de

enebro

, etc. De igual modo han servido como silbatos, flautas y flautines.

El yezgo, en cambio, se ha empleado como remedio contra pulgas, piojos y otras zoonosis de los animales domésticos, ya en infusión de aplicación externa o simplemente colgando o dejando manojos de la planta en los gallineros o las estancias a desinfectar.

¿Cómo lo hemos imaginado?

El papel que ha desempeñado el saúco en la imaginación de los pueblos que han convivido con él es tan fascinante como ambiguo.

Aunque no nos consta que en tiempos clásicos fuese considerado nada del otro mundo (literalmente), el saúco tiene asociaciones mágicas en tradiciones celtas (aunque pocas), germánicas, eslavas y, por supuesto, itálicas e ibéricas. Las opiniones sobre quién lo habita y qué puede o no

hacerse con él pueden variar: espíritus, seres feéricos sin nombre, diablos, personajes legendarios, brujas... bien dispuestos hacia los humanos, o no.

Como otros muchos árboles de tintes sagrados y algo ambiguos, en algunos lugares el saúco guarda relación con las serpientes, diciéndose que las espanta, las mata, o que funciona como antídoto de su veneno.

En algunos lugares se cree que cortar un saúco o quemar su madera trae mala suerte y existen fórmulas o ritos para minimizar el daño, así como para potenciar sus poderes benéficos. Suele recogerse en la víspera de San Juan en regiones francesas e italianas, así como en varios puntos de la Península.

El saúco se ha empleado en rituales de protección y «desembrujo», para evitar o quitar el mal de ojo a personas o animales (por ejemplo, en Salamanca se quema en la lumbre y en Navarra se cuelga en puertas y ventanas) pero también con fines malintencionados: conjurar al demonio, mandarle una diarrea fulminante a un vecino o a su ganado, etc.

Secretos y curiosidades

El género *Sambucus* trae un poco de cabeza a la taxonomía, que ora le da una familia más restringida, ora lo incluye en una más amplia, opción que he escogido aquí.

En

Sambucus

se incluyen actualmente unas veinte especies, diseminadas por todo el hemisferio norte; entre ellas, la americana

Sambucus canadensis

produce frutos bioquímicamente muy parecidos a los de

S. nigra

y ambos se emplean en compuestos medicinales con frutos de saúco.

Hay que tener cuidado y evitar consumir su corteza, raíces, hojas o frutos inmaduros, pues contienen compuestos cianogénicos tóxicos cuya ingestión puede causar problemas.

BUÑUELOS DE SAYUGUINAS DE CARMEN

No crecen saúcos silvestres donde vivo, pero una querida amiga gallega convive con un ejemplar de

Sambucus nigra

desde hace años y cada primavera me pone los dientes largos con estos buñuelos (que pueden convertirse en una torta si, en lugar de freír la masa, se hornea).

INGREDIENTES

3 inflorescencias de saúco

1 huevo

Medio vaso de leche

125 g de harina

1 cucharadita de levadura

2 cucharaditas de azúcar moreno

Aceite para freír

1 Batimos el huevo, mientras añadimos la leche y tamizamos la harina con la levadura y el azúcar; finalmente lo mezclamos bien todo.

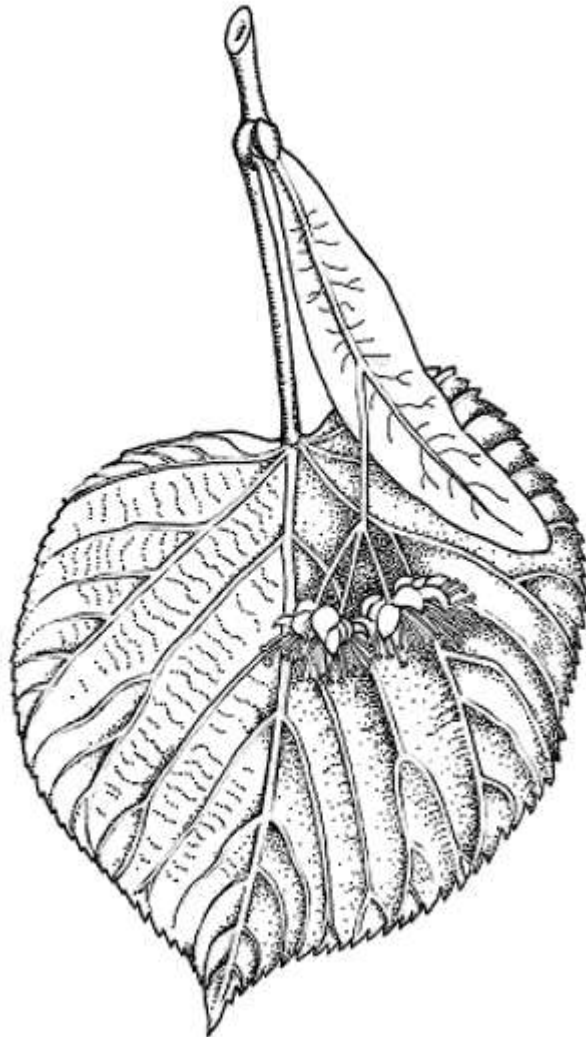
2 Desmenuzamos las inflorescencias de saúco y las incorporamos a la masa mientras calentamos el aceite en una sartén, para freírlas a cucharadas (otra opción es mojar y rebozar los ramilletes de flores sin deshacerlos).

3 Escurrimos los buñuelos sobre el papel y ya están listos para comer.

Tilos

(*Tilia platyphyllos*, *T. cordata*)

MALVACEAE



PUEDEN PASAR DESAPERCIBIDOS

mientras atraviesan el invierno con las ramas desnudas; aun siendo árboles que alcanzan los 30 m de altura, quizás podrías pasarlos por alto en primavera, cuando sacan sus primeras hojas, e incluso cuando se han cargado de frutos. Pero un tilo en flor no puede ocultarse durante

mucho tiempo: las vaharadas de perfume que derrama en el aire inundarían los sentidos hasta del más despistado de los mortales.

Tilia

es el nombre latino para este grupo de árboles de hoja caduca distribuidos por todo el hemisferio norte; en regiones ibéricas cuenta con dos especies,

Tilia platyphyllos

(la más frecuente en la Península, amante del calor) y

T. cordata

(la más abundante en Europa). Ambas poseen unas elegantes hojas acorazonadas de bordes aserrados: las de

T. platyphyllos

son ligeramente más grandes, además de pubescentes.

Al llegar el verano, entre las hojas se descuelgan las tilas: flores prendidas de largos pedúnculos (erguidos en el caso de

T. cordata

, péndulos en

T. platyphyllos

), con multitud de estambres libres y pétalos de color amarillo pálido, como si los hubiesen pintado con una capa de miel. Los polinizadores no se hacen de rogar, acuden al festín de néctar tiliáceo con gran entusiasmo y ayudan a que las tilas se conviertan en unos frutos secos, lisos y pequeños (

T. cordata

) o con cinco surcos y más grandes (

T. platyphyllos

).

Si bien en el sur de Europa los concebimos sobre todo como árboles singulares y majestuosos, los tilos son muy abundantes más al norte, donde antaño fueron —junto a otras viejas glorias silvanas, como los

olmos

— la especie dominante en muchos bosques.

¿Dónde los encontrarás?

Los tilos ibéricos viven silvestres en los sistemas montañosos de la mitad norte peninsular (pirenaicos, cantábricos e ibéricos), pero se cultivan ampliamente en todo el territorio.

¿Para qué los hemos empleado?

• MEDICINAL • CONSTRUCCIÓN • FIBRAS • HERRAMIENTAS •
MELÍFERO • ORNAMENTAL

Es sobradamente conocida la virtud más notable de los tilos o, mejor dicho, de sus flores: las tilas poseen efectos suavemente sedantes, útiles en casos de insomnio. Si a ello añadimos una acción antiespasmódica, se comprende su utilidad para disminuir dolores de cabeza, de estómago o tos, todos ellos empleos ampliamente difundidos en todas las regiones españolas. No se conocen efectos secundarios ni problemas de toxicidad asociados a su uso, incluso en niños pequeños o durante el embarazo. Se recogen en verano (entre junio y julio; las fechas cambian según el lugar) y se secan a la sombra, ya sean las flores solas o junto con la bráctea floral que las acompaña.

Las tilas son una excelente fuente de néctar para las abejas, con el que preparan una miel de color verdoso y sabor, según cuentan, delicioso: algunos apicultores cántabros llevan sus colmenas hasta debajo de los tilos en flor y obtienen así una miel muy apreciada.

También se reconocen propiedades medicinales a la corteza de los tilos; sin embargo, los principales usos que hemos dado al tronco y la corteza han sido otros. En el caso de su madera, blanda y de color claro, es conocida su ligereza y la facilidad con que puede trabajarse, lo que la convierte en una elección excelente para tallas, muebles y esculturas, así como para realizar utensilios de todo tipo, desde zuecos hasta instrumentos musicales.

También se ha utilizado su corteza para fabricar colmenas (en Asturias) o cestos (ya en la antigua Roma). De hecho, los nombres de estos árboles en lenguas germánicas (

linden, lipa, linten

...) hacen referencia a la fibrosidad de su corteza, sobre todo su parte interior, empleada para elaborar cuerdas, sacos, velas e incluso ropa. Los primeros habitantes humanos de Europa ya conocían la utilidad de las fibras vegetales mucho antes de que llegasen las tecnologías neolíticas (y, con ellas, plantas textiles como el

lino

) y los tilos se mantuvieron como fuente de fibras hasta entrado el siglo XIX. Dado que responden bien a la poda, estos árboles se han gestionado en muchos lugares como trasmochos o jarales (el resultado de cortar determinados árboles, capaces de rebrotar con fuerza, a ras de suelo), precisamente para obtener madera y fibras.

Por su bello porte los tilos han sido muy empleados en el arbolado urbano, proporcionando mucha sombra en bulevares y paseos de toda Europa hasta el punto de dar nombre a algunos de ellos, como el berlinés

Unter den Linden

.

¿Cómo los hemos imaginado?

Tal vez no sea casualidad que los tilos hayan estado ligados simbólicamente y mitológicamente al lado femenino; hay pocos árboles en Europa que, como Tilia, combinen una gran estatura y una apabullante dulzura al florecer.

Entre los pueblos eslavos los tilos gozaron de enorme importancia no sólo material, sino también simbólica: se dice que tenían estatus sagrado y que se les ofrecían sacrificios como si de dioses se trataran. Al considerarse árbol del destino, solía plantarse uno para marcar el nacimiento de un heredero varón. Además, los tilos se cuentan entre las plantas a las que se atribuyen poderes apotropaicos, útiles para elaborar guirnaldas y coronas que adornan y defienden los espacios (casas, establos, huertos, jardines, viñedos, colmenas) donde se las coloca.

En Escandinavia, su papel como árbol protector, ligado a las familias que viven a su sombra, se adivina en la abundancia de apellidos que hacen referencia a los tilos, como el del naturalista sueco Linneo; también aparece en muchísimos topónimos.

Entre los griegos encontramos escasas referencias míticas a los tilos, pero alguna hay: el nombre del árbol,

philyra

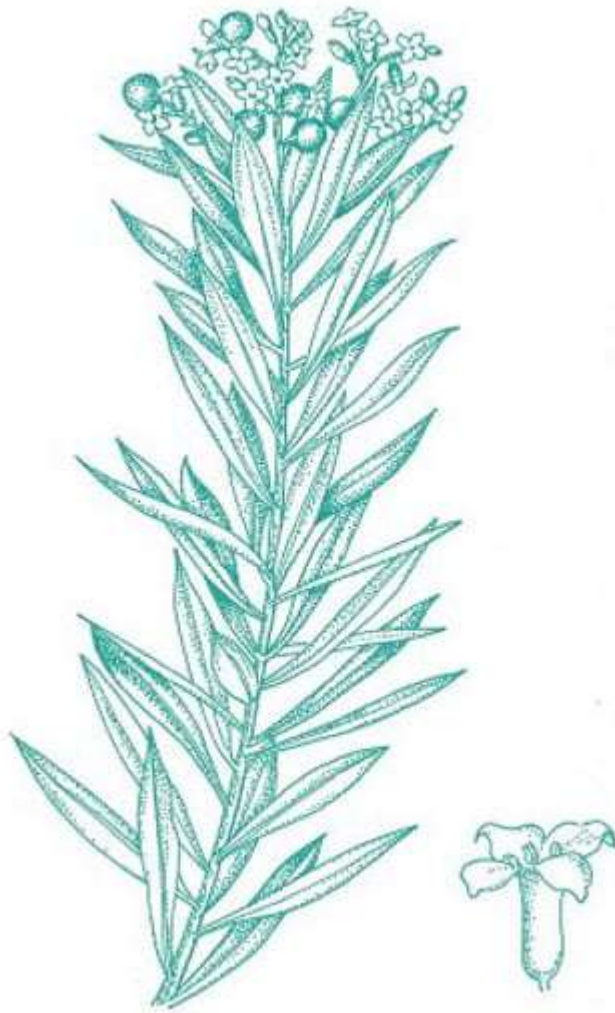
, es el de una oceánida, madre del centauro Quirón, Fílira, de quien la leyenda cuenta que fue transformada en tilo tras el nacimiento de su hijo. Más famoso es el tilo que resultó de la metamorfosis narrada por Ovidio en la historia de Filemón y Baucis y en la que, una vez más, este árbol se asocia a lo femenino (y el roble, a lo masculino). Y poco podía imaginar Ovidio que su relato sobre estos dos ancianos otorgaría al tilo

su principal significado, «amor conyugal», en las floriografías del siglo XIX.

Torvisco

(*Daphne gnidium*)

THYMELAEACEAE



LLEVA EL NOMBRE (CIENTÍFICO)

de una ninfa y, sin embargo, el torvisco esconde en su interior una belleza fatal. Arbusto perennifolio de hasta 2 m de altura, sus ramas de corteza pardo-rojiza están densamente cubiertas de pequeñas hojas (de hasta 5 cm de longitud) en forma de hierro de lanza.

En los extremos de cada rama aparecen, al llegar los calores veraniegos más tórridos, grupos de flores de color crema, en las que los pétalos han desaparecido y los han sustituido cuatro sépalos. Al cabo de poco, estas florecillas se convertirán en pequeños frutos de aspecto engañosamente apetitoso, carnosos y de color rojo brillante. Y, si bien la planta no desprende látex, sí contiene resinas de efectos desagradables al tacto, por lo que conviene estar alerta.

Con unas ochenta especies en el hemisferio boreal del Viejo Mundo, el torvisco es una de las siete

Daphne

que viven en tierras españolas y lo encontramos en encinares, coscojares o alcornoques (o en sus matorrales de sustitución).

El nombre científico del género proviene de un conocido mito griego cuya protagonista se convierte en

laurel

(

dafne

), aunque los griegos llamaban

thymelaía

al torvisco, que tiene poco o nada que ver con los laureles, ni en aspecto ni en efectos. El epíteto

gnidium

, en cambio, es geográfico: Cnido era una ciudad emplazada en la actual Anatolia (región donde, curiosamente, no crece el torvisco, sino una hermana suya muy parecida,

D. gnidioides

).

¿Dónde lo encontrarás?

Vive en buena parte de la península Ibérica, salvo en algunas regiones del norte (parte de Castilla y León, así como Asturias, norte del País Vasco o Pirineos); está presente en las islas Baleares y Canarias.

¿Para qué lo hemos empleado?

• ICTIOTÓXICO • TÓXICO • TINTÓREO • FIBRAS • HERRAMIENTAS

La historia social de las medicinas es un asunto fascinante que nos permite ver cómo ciertas tipologías de fármacos han visto su fama por las nubes para que después disminuyera su importancia, según evoluciona el conocimiento y las teorías médicas. El torvisco, por ejemplo, fue empleado antaño por sus efectos purgantes (es decir, laxantes

muy

potentes) y sus frutos rojos se vendían como

granum cnidium

o

gnidium

. Sin embargo, ya nos advertía un médico segoviano del siglo XVI que «no debemos administrarlas jamás a ningún hombre flaco, salvo sino [sic] queremos enviarlo con cartas al otro mundo, porque purgan con tanta violencia, que causan infinitos desmayos».

En algunas lenguas recibe el nombre de

matapiojos

, algo que no es casual: sus habilidades como insecticida (e incluso raticida) se han aprovechado ampliamente para eliminar piojos y pulgas de casas, establos y rediles, además de colgarse de ventanas para ahuyentar moscas y mosquitos. Quizás no sea casual su empleo para confeccionar escobas en algunas regiones ibéricas e italianas, por ejemplo para limpiar hornos.

Machacadas sus raíces y corteza y envueltas en un saco o en un pañuelo grande, el torvisco se ha empleado para la pesca furtiva en cursos de agua dulce, pues atonta a los peces y permite su captura prácticamente con las manos desnudas. Además de haber caído en desuso, estas prácticas hoy en día son ilegales.

Al igual que sucede con otras parientes de su misma familia, la corteza del torvisco se separa fácilmente del tronco y, aparte de tener efectos irritantes y poder causar problemas dermatológicos más o menos graves, ha sido empleada por su flexibilidad a modo de cuerda o correa. Con ella se ataban desde manojos de espárragos hasta injertos de frutales o incluso pantalones, a modo de cinturón improvisado. En los reinos andalusíes se recomendaba para las riendas de aquellos caballos

que tenían el feo vicio de comérselas: el efecto disuasorio estaba garantizado.

Hay, asimismo, menciones a su uso para elaborar papel o incluso hilo (aunque éstas se refieren sobre todo a una hermana suya de propiedades parecidas,

D. mezereum

).

Se ha empleado también como planta tintórea para la lana tanto en Italia como en varios puntos de España, para obtener colores que van desde los amarillos verdosos hasta los pardos y negros (según la parte recogida, sobre todo hojas o ramas, y la época de colecta).

¿Cómo lo hemos imaginado?

En varios puntos del centro y sureste de la Península los ardores y dolores asociados a esta planta la convirtieron en una excelente aliada, en la imaginación popular, contra aojamientos e influencias malignas, ya fuese como amuleto llevado en el bolsillo, cosido en saquitos o empleándolo en rituales más o menos complejos.

Por otro lado, en algunas comarcas ibéricas la considerábamos un indicador agrícola, cuya abundante fructificación presagiaba cosechas tempranas, un buen año de agua o incluso la presencia de caracoles.

Vidalba

(*Clematis vitalba*)

RANUNCULACEAE



MORADORA DE BOSQUES Y SETOS

, su nombre científico nos la presenta como un sarmiento blanco (*vitis alba*)

) y no miente: esta trepadora de primera clase se viste de blanco tanto con sus flores como con sus frutos, llegando a engalanar árboles enteros (incluso a ahogarlos).

Sus hojas compuestas, emparejadas de dos en dos a lo largo del tallo, tienen un número impar de folíolos dentados, generalmente cinco. Cuando llega el verano, de las axilas foliares brotan las inflorescencias, unos ramitos de flores blancas o blanco-verdosas con un fino vello por ambas caras.

Las flores de la vidalba carecen de pétalos en sentido estricto y son los sépalos (generalmente cuatro o cinco) los que adoptan una forma petaloidea, que envuelve a los múltiples estambres y pistilos que conviven en cada flor. En otoño las flores se convertirán en frutos secos adornados con un largo estilo blanquecino, de aspecto plumoso, y ayudarán a dispersar las semillas antes de que el invierno marchite las hojas de la vidalba. Estos frutos son también responsables de algunos nombres populares de esta planta, como

old man's beard

(«barba de viejo») o

barbe de chèvre

(«barba de cabra»).

Las

Clematis

son un enorme grupo de casi cuatrocientas especies, diseminadas por todo el mundo;

C. vitalba

se extiende por toda Europa (salvo Irlanda y Escandinavia) y luego hacia el este, hasta llegar a Irán. En territorios ibéricos se halla acompañada de otras hermanas que conviene conocer, entre ellas

C. flammula

, conocida como

vidarria

o

jazminorro

Si bien menos vigorosa que la vidalba, la vidarria también es trepadora, con hojas compuestas más pequeñas y de bordes enteros, y sus flores blanquecinas sin vellosidad en su cara interna despiden un aroma agradable que recuerda al del jazmín.

¿Dónde la encontrarás?

La vidalba se encuentra dispersa por Baleares y toda la península Ibérica (salvo por las provincias más occidentales de la cuenca del Guadalquivir, la mayor parte de Castilla-La Mancha o algunos puntos de Castilla y León). *C. flammula*, en cambio, aparece en la franja oriental peninsular y Baleares, pero está ausente en la mitad occidental (Extremadura, Galicia, Asturias, Cantabria, la mayor parte de Castilla y León y el País Vasco).

¿Para qué la hemos empleado?

• MEDICINAL • TÓXICA • COMESTIBLE • ORNAMENTAL

No te costará adivinar la principal propiedad de la vidalba si te digo que algunos de sus nombres comunes son

hierba de los pordioseros, herba de llagues

(«hierba de las llagas») o

fuoco morto

(«fuego muerto»). El jugo fresco de esta enredadera posee notables poderes rubefacientes (provocan un enrojecimiento local de la piel y sensación de calor, debido a una dilatación de los capilares) y vesicantes (forman ampollas en la piel), hasta el punto de que «los mendigos usaban de ella en otros tiempos, para producirse mancillas o llagas que luego exponían a la conmiseración pública».

Un efecto parecido, aun si cabe más acentuado, posee su hermana

C. flammula

. Aunque sus hojas frescas machacadas se empleaban en medicina popular en casos de contusiones, inflamación, golpes, etc., se desaconseja su uso sin supervisión por su elevada toxicidad y el alto riesgo de que su contacto provoque erupciones cutáneas.

Quizás por ello resulte sorprendente descubrir que los brotes tiernísimos de

C. vitalba

se han consumido como verdura en el Mediterráneo occidental, uso que está perdiéndose en territorios ibéricos pero aún plenamente vigente en regiones italianas como la Toscana, donde se describe la tortilla de

vezzadri

(el nombre local de la vidalba) como objeto de un culto gastronómico en toda regla. Una vez escaldados, estos brotes pueden conservarse en aceite o vinagre o sofreírse y emplearse en revueltos o acompañamientos de verduras. Su consumo no crea problemas de salud porque los brotes tiernos contienen bajas cantidades de compuestos irritantes y, además, el calor de la cocción elimina sus efectos.

La flexibilidad de los tallos de vidalba nos ha permitido emplearla como sogas improvisadas para atar gavillas de cereales, enristrar cebollas, trenzar canastos o incluso como cuerda para saltar a la comba en algunas comarcas del norte peninsular.

Pedazos de su tallo, en cambio, han servido como sustituto del tabaco para chiquillos, que los «fumaban» como si fuesen cigarrillos.

Por otro lado, la belleza de sus flores (y, en el caso de la vidarria, su intenso perfume) le han valido usos ornamentales en jardines, para confeccionar coronas, enramadas, etc.

Secretos y curiosidades

Las notables capacidades de dispersión de la vidalba le han valido (mala y merecida) fama de invasora en países alejados de su cuna de origen, como Nueva Zelanda: por desgracia, la vidalba supone una amenaza para la biodiversidad local prácticamente en todas las regiones neozelandesas, donde está prohibido vender, introducir o propagar esta especie.

Violeta de olor

(*Viola odorata*)

VIOLACEAE



LOS TIEMPOS DE LAS VIOLETAS HAN PASADO

, guardados en un cajón como recuerdos de otra época, pero quizás volverán y estas pequeñas hierbas saben esperar.

Si bien el género

Viola

es enorme, con más de seiscientas especies en todo el mundo y casi treinta en tierras ibéricas, la principal protagonista de estas páginas es

Viola odorata

y, como su propio nombre indica, posee una virtud que no toda violeta tiene: un delicado aroma, una característica que suelen subrayar muchos de sus nombres (como el gaélico

fail cuach

, que significa algo así como «taza fragante»). Entre las violetas ibéricas con flores aromáticas, además de

V. odorata

, se cuentan otras como

V. cornuta, V. alba

o

V. suavis

, por mencionar unas cuantas.

La violeta de olor es una planta perenne de hasta un palmo de altura, todo hojas y flores, y sin prácticamente nada de tallo aéreo: sus tallos son subterráneos (rizomas), echan estolones cada año y van ganando terreno centímetro a centímetro, tapizando el suelo con su dulce perfume. Sus hojas acorazonadas se yerguen sobre largos pecíolos y de entre ellas despuntan, al llegar la primavera, los cabillos en cuyo extremo asomará una única flor. De cinco pétalos de tamaño y forma desigual (el inferior muestra un espolón), las flores suelen ser del color al que dan nombre, con la posible aparición de una mancha blanca en la base.

Las violetas de olor silvestres, cuya patria se halla entre la Europa mediterránea y Oriente Medio, viven en claros y orlas de bosques o setos y les agradan los suelos húmedos y ricos en humus; sin embargo, las hemos apreciado tanto, que hace milenios las invitamos a entrar en nuestros jardines, claustros y huertos, donde soportan la sombra y rehúyen los veranos calurosos. En general, las silvestres son pelosas, mientras que las hortenses son lampiñas.

¿Dónde la encontrarás?

Sin contar los numerosos casos de cultivo, puedes encontrar violetas de olor en todas las comunidades de la península Ibérica e islas Baleares, ya sean silvestres o asilvestradas.

¿Para qué la hemos empleado?

• AROMÁTICA • MEDICINAL • COMESTIBLE • ORNAMENTAL

La aromática belleza de las violetas quizás fue lo primero que nos atrajo de ellas; ya desde la antigüedad griega tenemos constancia de su empleo como flor para trenzar coronas y guirnaldas. De hecho, uno de los primeros tratados agrícolas romanos, el

De agri cultura

, recomienda tener jardines cerca de la ciudad para proveer a sus mercados de productos como rosas y violetas, muy solicitados para la confección de coronas. En el siglo XIX era común la figura de la violetera que vendía por calles y plazas ramitos de esta flor, para llevarlos prendidos en el ojal.

Otro modo de disfrutar de su fragancia es comiéndonos las flores, pues son comestibles tanto crudas como cocidas y pueden emplearse en ensaladas y macedonias o para aromatizar vinagres, bebidas (alcohólicas o no) o incluso mantequilla, que, como buena grasa que es, «atrapa» y conserva los aromas estupendamente. Asimismo pueden cristalizarse con azúcar y usarse como decoración o bien para hacer sirope de violetas, sorbete de violetas...

También las hojas jóvenes son comestibles y pueden consumirse en ensalada, en sopa o en infusión.

Todo ello tiene un beneficio añadido, pues las violetas poseen unas interesantísimas propiedades medicinales, tradicionalmente ligadas al sistema respiratorio: las flores son expectorantes y béquicas, útiles en resfriados y casos de bronquitis, tanto agudas como crónicas. Forman parte del grupo de flores buenas para el sistema respiratorio, junto con la

amapola

, la

malva

, el

malvavisco

y el

gordolobo

. Contra la tos puede prepararse una infusión de pétalos de violeta (15 g de flor fresca por cada litro de agua hirviendo; luego se infundiona durante media hora, se cuela y endulza con miel) o sirope de violeta. Los mucílagos que contienen las flores las convierten en emolientes y proporcionan también un suave efecto laxante a los preparados como el sirope de violetas.

Las raíces asimismo poseen acción expectorante, pero en dosis más elevadas son eméticas (provocan el vómito) y pueden llegar a ser tóxicas, al igual que las semillas.

Otra aplicación tradicional de las violetas ha sido contra los tumores cancerosos; curiosamente, uno de los compuestos del buqué aromático de las violetas, la β -ionona, es capaz de inhibir el crecimiento de células en rápida multiplicación (característica típica de las células cancerosas), e incluso ha inducido su apoptosis en algunos experimentos in vitro.

¿Cómo la hemos imaginado?

En el Himno a Afrodita homérico, la primera flor que aparece es la violeta, ciñendo la frente de la diosa de la belleza y el amor; incluso se enguirnaldaban, metafóricamente, ciudades como Atenas, o al menos así nos lo cuenta Píndaro. La palabra griega para referirse a las violetas es ἴον y, como tal, aparece en multitud de símiles desde Homero en adelante: Musas, nereidas y otros personajes poseen «cabello violeta», «ojos violetas»; o hilan lana del color de las violetas o bien el mar es de este color.

Lo mismo sucede en la poesía persa, donde los cielos son del color de las violetas (

banafša

) y el cabello también puede llegar a ser «violetoso»: es decir, oscuro, rizado, fragante. «Han crecido violetas en las orillas del arroyo, como si las huríes del paraíso se hubiesen soltado sus cabellos», escribe el poeta Qā'ānī Šīrāzī. Las asociaciones simbólicas de estas flores también son parecidas a las occidentales: destacan la modestia y la humildad, además del abandono y el luto.

El violeta es color funéreo en distintas culturas y

Viola

ha sido una flor funeraria en Occidente al menos desde tiempos grecorromanos. Ovidio nos cuenta que los manes, divinidades funerarias ligadas a los muertos, se conformaban con pocas ofrendas, entre las que destaca una flor: la violeta. Y algunas versiones del mito del rapto de Perséfone describían a la joven recogiendo violetas cuando el soberano del Hades la secuestró.

El delicado aroma de la violeta, junto con su aspecto modesto y humilde, la convirtieron en una candidata ideal para entrar en el grupo de flores marianas por excelencia: en el cristianismo, la violeta se convierte en uno de los atributos florales de la Virgen.

Más adelante, el enorme cariño que Napoleón Bonaparte toma a estas flores las termina erigiendo como emblema de los bonapartistas, en contraposición a la flor de lis borbónica. Eran los siglos en que los ramitos de violeta estaban de moda en las grandes ciudades europeas como París o Madrid; llegaron a protagonizar poemas o canciones tan famosas como el cuplé

La violetera

, que inspiró la homónima película protagonizada por Sara Montiel a mediados del siglo XX.

Zarzaparrilla

(*Smilax aspera*)

SMILACACEAE



INCONFUNDIBLE HABITANTE DE ENCINARES

y otros bosques caducifolios, esta liana de base leñosa proporciona cortinas a la foresta. Sus largos tallos espinosos están salpicados de hojas alternas, igualmente espinosas, que pueden presentar formas variables (desde corazones hasta puntas de lanza o alabarda). En cada axila foliar nacen dos zarcillos que posibilitan sus hazañas como trepadora (se dice que su nombre se relaciona con su capacidad para

encaramarse a otras plantas, como si de una pequeña parra espinosa —«zarza» + «parrilla»— se tratase). La zarzaparrilla puede ascender a las alturas y convertirse en un pequeño matorral prácticamente desprovisto de hojas; algunos proponen que estas distintas formas de

Smilax

se eleven al estatus de subespecie, pero no existe un consenso generalizado sobre este punto.

Estas lianas dioicas sacan en pleno estío sus flores de color crema y confían entonces su polinización a los insectos. Si éstos cumplen con su parte, al llegar el otoño las flores femeninas se transformarán en redondeadas bayas rojas, que se oscurecerán hasta la negrura a medida que maduren.

La zarzaparrilla europea es una de las doscientas cincuenta hermanas del género

Smilax

y no precisamente la más famosa; de hecho, el término pasó al inglés como

sarsaparilla

para designar a unas especies americanas que se convirtieron en el referente de excelencia medicinal (como

S. ornata

o

S. aristolochiifolia

).

¿Dónde la encontrarás?

Presente en casi toda la Península —si bien escasea en ambas mesetas y en zonas montañosas— y en las islas.

¿Para qué la hemos empleado?

• MEDICINAL • COMESTIBLE

De la zarzaparrilla mediterránea hemos empleado sobre todo aquello que no está a la vista: sus rizomas, pálidos tallos subterráneos apreciados tanto a nivel medicinal como gastronómico.

En ámbito medicinal, estos rizomas se han empleado como diuréticos y sudoríferos (de una u otra forma ayudan a los sistemas implicados en la correcta eliminación de líquidos). Sin embargo, dado que contiene compuestos no inocuos, como varias saponinas, se desaconseja su uso fuera de círculos profesionales.

En la cocina su lugar no está en el plato, sino en el vaso: los rizomas han formado parte de decocciones y macerados alcohólicos caseros, sobre todo en algunas regiones andaluzas.

Lo que sí figura en los platos de lugares como Sicilia o el Levante español son los brotes tiernos de la zarzaparrilla, que pueden consumirse como si se tratara de espárragos, tanto crudos como cocidos (tortillas, revueltos, sofritos, etc.).

En la antigüedad nos consta su empleo para elaborar coronas floridas y, aún hoy, en lugares como Baleares o Andalucía se emplea ocasionalmente como adorno.

¿Cómo la hemos imaginado?

Los efectos beneficiosos que le hemos atribuido son varios y no todos justificados: en la antigüedad, por ejemplo, se consideraba un antídoto contra los venenos. En tiempos más recientes, en cambio, se le contagió la fama —si bien algo desvaída— de sus hermanas americanas, consideradas como remedios contra la sífilis.

En el mito clásico, Smilax es el nombre de una ninfa silvana cuya trágica historia de amor (con un mortal que también terminará siendo planta, Croco) acaba con una metamorfosis vegetal. La zarzaparrilla se asocia, para los griegos, con los ambientes silvestres y los poderes incontrolados que los habitan (sátiros, ménades, etc.).

LA MEMORIA DE LAS MONTAÑAS



NUESTRO DESTINO ÚLTIMO ES ASCENDER

. La montaña, ese punto donde se tocan cielo y tierra, es un lugar que habita tanto nuestros mapas geográficos como nuestras cartografías mentales; el sentido romántico de lo sublime se nutre de esta grandeza agreste.

En nuestra imaginación, las tierras altas son el último reducto de la pureza, de un mundo duro pero sincero, aún no contaminado por los

efectos de la civilización y hollado únicamente por los pasos leves del pastor y sus rebaños. Una botella de plástico parece ofendernos más si la encontramos en el monte que en un campo.

Sin embargo, una montaña no es un único ambiente, sino muchos: podemos hallar huertos de montaña, pastos, bosques, arroyos y tomillares. Los sistemas montañosos pueden ser un pequeño microcosmos que dé cabida a plantas de apetencias y habilidades muy distintas, desde los castaños, amantes de la humedad, hasta las perpetuas, que buscan el sol. En ocasiones una misma planta sabe vivir tanto cerca del mar como del cielo de las cumbres, las dos inmensidades azules, entornos que pueden presentarle desafíos parecidos.

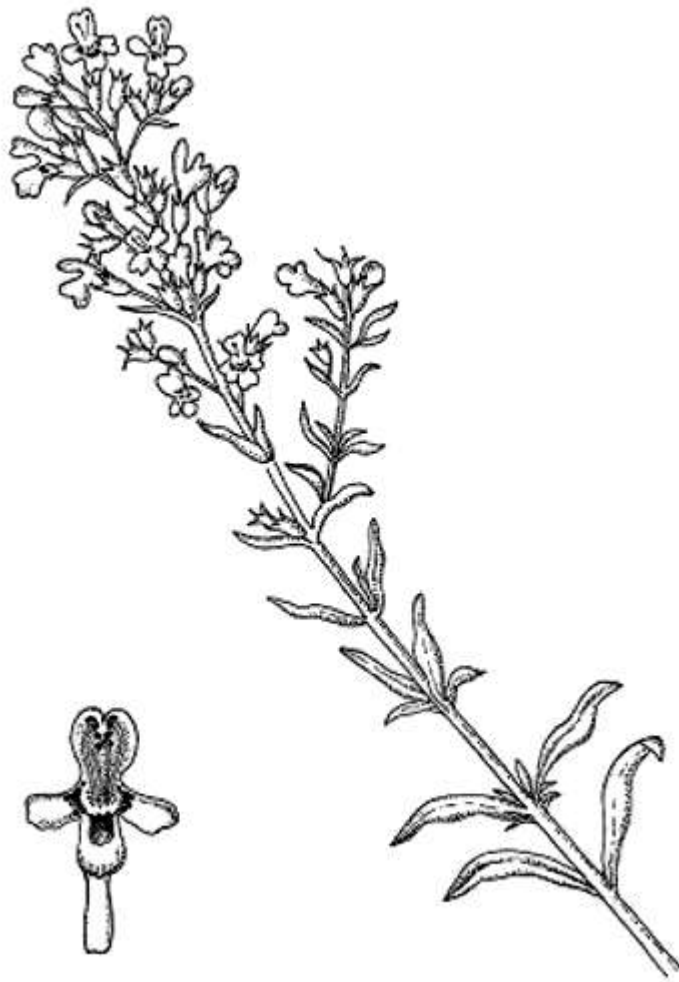
Otras plantas, en cambio, no se dignan a descender nunca de las alturas donde las temperaturas son más frescas, como las gencianas o las carlinas.

Acerquémonos a su reino de luz y viento, teniendo cuidado de que nuestros pasos le sean leves.

Ajedreas

(Satureja spp.)

LABIATAE



PRIMAS DEL ROMERO O LOS TOMILLOS

, las ajedreas son un grupo de hermanas que, como (casi) todas las integrantes de la familia de las labiadas, poseen flores cuyos pétalos se sueldan en un tubo que termina en dos «labios». El labio inferior ofrece a los insectos, polinizadores privilegiados de estas aromáticas hierbas, una cómoda pista de aterrizaje desde donde acceder al néctar que la flor ofrece como recompensa.

Los caracteres que permiten distinguir las ajedreas de otras labiadas tienen su punto de complejidad, pero baste con decir que entre ellas encontrarás tanto a plantas anuales (como la cultivada

Satureja hortensis

) como perennes (ej.

S. montana

), herbáceas o con tallos leñosos. Sus flores presentan coloraciones entre el blanco o el púrpura, a menudo con manchas más oscuras, y se agrupan en verticilastros: esto es, las flores parecen estar dispuestas en corro y «sentadas» sobre las hojas. Estas últimas, opuestas y cargadas de glándulas aromáticas, proporcionan a la planta su olor característico.

Las ajedreas presentes en regiones españolas son cinco: la ajedrea de jardín,

S. hortensis

, es la única herbácea de ciclo anual, mientras que las demás (

S. montana, *S. innota*, *S. cuneifolia*

y

S. intricata

) son plantas perennes con la base leñosa, dos de ellas endémicas de la península Ibérica (

S. intricata

y

S. innota

).

La ajedrea de jardín se considera oriunda del Mediterráneo oriental, pero hace tanto que se instaló en nuestros huertos y jardines, que la adoptamos como propia y está asilvestrada en cultivos abandonados o cerca de huertos y caminos. Las ajedreas perennes, en cambio, son moradoras de matorrales, tomillares o claros de bosque: gustan siempre de lugares abiertos donde les dé el sol y de suelos pedregosos, y se hallan muy a gusto en los montes (aunque cada especie tiene su nicho y,

mientras algunas se quedan en los 1.000 m, otras se atreven con los 2.000 m).

Las ajedreas que mayor importancia han tenido a nivel mundial son la de jardín y la de montaña (

S. montana

), llamadas en inglés

summer savory

(la hortense) y

winter savory

(la montesina); en Francia se conocen como

sarriettes

.

¿Dónde las encontrarás?

Las principales ajedreas con usos etnobotánicos viven en la franja oriental de la Península, desde Navarra hasta Málaga (la hortense se encuentra asilvestrada esporádicamente también en Mallorca).

¿Para qué las hemos empleado?

• COMESTIBLE • AROMÁTICA • MEDICINAL • MELÍFERA

Fieles a su condición de labiadas aromáticas, las ajedreas han sido un condimento muy apreciado a lo largo de la historia: desde la península Ibérica hasta Irán, sus hojas (frescas o secas) se han empleado para alegrarnos las papilas gustativas.

Ya los romanos valoraban sobremanera su sabor y extendieron su cultivo junto con la

pax romana

hasta el norte de Europa. Entre las combinaciones más típicas se hallaba su uso en salsas con vinagre, así como en platos con habas, guisantes u otras legumbres (de ahí que en algunos idiomas se la llame «hierba de los guisantes»). Este maridaje tiene un sentido que va más allá de su mero sabor: si las legumbres son famosas por ayudar a la producción gaseosa en los intestinos, las ajedreas tienen propiedades

digestivas y carminativas, que ayudan a disminuir la flatulencia de la legumbre.

Pueden emplearse tanto las hojas como la sumidad florida para aderezar guisos, quesos, carnes asadas o embutidos, algo interesante, pues hay indicios de que su aceite esencial tiene efectos conservantes y antimicrobianos.

La ajedrea también figura entre las hierbas que aromatizan licores populares como la ratafía o los vermús; es probable que, junto con otras plantas, las ajedreas ya se empleasen en vinos del Egipto faraónico. Además, su uso como aliño de aceitunas está tan extendido que muchos de sus nombres populares en la península Ibérica son, precisamente,

hierba de olivas, tomillo aceitunero

y otros similares. Ciertamente es que puede confundírsela con otras labiadas como los tomillos o los oréganos, con los que comparte varias notas aromáticas; de hecho, algunas ajedreas se han empleado para adulterar el orégano, pues los aceites esenciales de ambos son ricos en carvacrol (en

S. hortensis, S. montana

y otras especies, aunque no en todas). Estos compuestos otorgan a las ajedreas su sabor, que se describe como más áspero que el del orégano; quizás de ahí venga que los franceses la llamen

poivre d'âne

(«pimienta de asno»).

Además de como condimento, las ajedreas han sido apreciadas por sus propiedades medicinales, sobre todo por sus efectos digestivos, útiles en caso de dolores de estómago, cólicos, etc. Se han buscado también sus efectos como vermífugo (que ayuda a la eliminación de lombrices intestinales), un uso avalado por el hecho de que su aceite esencial tiene propiedades nematocidas.

Sin embargo, debemos prestar atención al hecho de que este aceite no está exento de contraindicaciones y se desaconseja su uso tópico por ser irritante; tampoco debe emplearse durante el embarazo.

¿Cómo las hemos imaginado?

Existe una curiosa creencia alrededor de las ajedreas, sobre todo las hortenses, que han convivido más íntimamente con nosotros: como mínimo desde tiempos medievales, las hemos considerado afrodisíacas, hasta el punto de que su mismo nombre, *satureia*, provendría ya de los calores lascivos que provoca su ingesta, ya de los sátiros, criaturas mitológicas que son el símbolo de la lujuria. Estas etimologías

populares, aunque no necesariamente correctas, indican qué connotaciones tenía (y tiene) la ajedrea; de hecho, en algunas regiones españolas pervive la idea de que «la criaban los frailes en los conventos para comérsela antes de hacer el amor». Sabemos con seguridad que se cultivaba ajedrea en los monasterios al menos desde tiempos medievales y desde los Balcanes hasta Suiza; sin embargo, es más difícil de asegurar que fuese por sus supuestos poderes afrodisíacos.

Curiosas son también sus asociaciones con la sabiduría y la memoria; se considera una buena ayuda para los estudiantes en lugares tan alejados como Polonia y la península Ibérica; colgarla en casa, en cambio, ha sido un remedio apotropaico contra el mal de ojo en algunas regiones italianas.

Alcaparra

(*Capparis spinosa*)

CAPPARACEAE



LA DEFINICIÓN DE FELICIDAD DE UN ARBUSTO

de alcaparras es recibir mucho sol, estar seco y, a ser posible, colgando: sus raíces se agarran con tenacidad inaudita a fisuras en acantilados y paredes, ancladas al sustrato desde donde descuelgan, como largas cabelleras, sus ramas. En invierno éstas lucen desnudas y silenciosas, pero al llegar el buen tiempo se cubren de hojas verdes más bien redondeadas, de margen entero; al cabo de unos meses, en las axilas de

las hojas irán naciendo, bellas y solitarias, las flores, que pueden alcanzar los 8 cm de diámetro. Erguidas sobre un cabillo largo, sus cuatro pétalos de color blanco brillante enmarcan una mata de estambres violáceos. Tras su fecundación se convertirán en alcaparrones, bayas alargadas guardianas en su interior de unas semillas negras arriñonadas que se convertirán en las nuevas generaciones de

Capparis spinosa

.

Pero ¿dónde están las espinas que nos promete su nombre científico? Si bien no todas cumplen este rasgo, aquellas que sí lo hacen sitúan sus «espinas» como centinelas a ambos lados de cada hoja: se trata de unas estípulas duras y agudas que crecen junto al pecíolo. Sin embargo, el nivel de agresividad es variable según el arbusto, cuyo pedigrí e historia son algo enrevesados.

5

En cuanto a su origen, se cree (pero no se sabe con certeza) que es oriunda del Mediterráneo, donde ya los griegos empleaban

kapparis

y donde se encuentra bien a gusto, pues los largos veranos, secos y calurosos, no le molestan en absoluto: sus largas y potentes raíces le bastan para aprovisionarse de agua, hasta el punto de que no requiere el más mínimo riego.

¿Dónde la encontrarás?

Presente en la vertiente mediterránea de la península Ibérica (Cataluña, Comunidad Valenciana, Murcia, Andalucía) y las Baleares.

¿Para qué la hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL

¿Son las alcaparras el primer caso conocido de flores comestibles de la historia? Quizás nunca sepamos la respuesta, pero son unas buenas candidatas: tenemos restos de capullos y de alcaparrones verdes carbonizados hallados en Siria, fechados entre el 2400 y el 1400 a. C. No sabemos si ya recogían los botones florales por la mañana, cuando el cabillo es más tierno y fácil de romper; tampoco conocemos si las conservaban en salmuera o las encurtían con vinagre, métodos de preparación y conserva aún plenamente vigentes. Eso sí: seguro que

apreciaban el característico sabor de las alcaparras, debido a varios compuestos de interesantes propiedades, entre ellos los isotiocianatos o los glucosinolatos, al igual que los

rábanos

y compañía.

Por lo general, ni alcaparras ni alcaparrones se han consumido crudos o como ingrediente principal de una comida, sino como condimentos en guisos, salsas, ensaladas, etc. Para tal fin se cultivan en muchas localidades españolas y empiezan a recogerse los botones florales en primavera (según el lugar) y durante todo el verano.

En tiempos pretéritos, sin embargo, hubo quien las apreció sobre todo como medicinas y se les atribuyó propiedades aperitivas. Otras partes de la planta, como la raíz, se empleaban también como diuréticas y las simientes hervidas en vinagre, contra el dolor de dientes. Tenían también fama afrodisíaca, que sigue más o menos vigente en algunas regiones del mundo.

Actualmente sabemos que el cóctel químico de la alcaparra posee propiedades antioxidantes y algunos estudios muestran efectos beneficiosos de su consumo en los niveles de glucosa en sangre. Sin embargo, aún queda mucho por explorar.

Arrayán

(*Myrtus communis*)

MYRTACEAE



EL PERFUME DEL MATORRAL MEDITERRÁNEO

posee notas de arrayán, un arbusto ramoso que puede volverse arbolito de hasta 5 m cubierto de hojillas perennes, henchidas de aromas que la planta acumula en pequeñas glándulas. De hecho,

rayhān

, su antiguo nombre árabe, significa «perfumado» (y de

ar-rayḥān

proviene nuestro

arrayán

).

También sus flores, tocadas con cinco pétalos blancos y una delicada mata de estambres, perfuman las brisas veraniegas al despuntar con el calor; una vez polinizadas, se convierten en pequeños frutos (de un negro azulado en su mayoría, pero también los hay blanquecinos) cubiertos por una capa de pruina, que maduran hacia finales de otoño y que consumen las aves silvestres.

Las hojas del arrayán, de un verde vivo y reluciente, suelen disponerse en parejas a lo largo del tallo, pero en raras ocasiones aparecen en espiral o incluso en grupos de a tres. No sólo son ricas en compuestos aromáticos, sino también en taninos, asimismo presentes en los frutos, llamados

murtones

.

En lugares áridos como el Levante mediterráneo o el Magreb suele hallarse en ambientes húmedos, por ejemplo, en cauces de torrentes; en regiones ibéricas crece en valles, laderas y collados de montaña.

Si bien antaño su género incluía a un centenar de especies, la botánica moderna las ha ido reubicando hasta dejar este cajón taxonómico prácticamente vacío:

Myrtus communis

es, junto con su hermano

M. nivellii

, el último

Myrtus

y el único habitante del género que vive en Eurasia, desde el Mediterráneo hasta las regiones iraníes.

¿Dónde lo encontrarás?

Presente sobre todo en la mitad meridional de la Península (Extremadura, Andalucía y algunas provincias de Castilla-La Mancha) y las regiones costeras mediterráneas (Murcia, Comunidad Valenciana, Cataluña), así como las Baleares.

¿Para qué lo hemos empleado?

• MEDICINAL • AROMÁTICO • COMESTIBLE • ORNAMENTAL •
CONSTRUCCIÓN • TINTÓREO

En el arrayán, lo bello y lo útil se conjugan magistralmente: por una parte, los taninos que contiene le otorgan propiedades astringentes y antioxidantes; sin embargo, a ello debemos añadir otros compuestos de gran interés medicinal, como las mirtocomulonas. Los extractos de arrayán poseen actividad antiséptica y antiinflamatoria y su aceite esencial se emplea en casos de problemas respiratorios (tos, bronquitis, etc.).

En regiones como las Baleares, el agua de arrayán ha sido un ingrediente cosmético privilegiado para lavarse el rostro y los brazos; en cambio, su empleo para fortalecer el cabello y combatir la caspa está bastante extendido geográficamente. Y, por supuesto, lo hemos usado como perfume (incluso como desodorante): entre los griegos y romanos se preparaba un aceite de arrayán, el

myrtinum

, usado como ungüento medicinal, y en la Persia del siglo X se destilaba el aroma de sus flores, además de quemarse en braseros junto con otras plantas.

Este perfume también ha hallado usos gastronómicos: las hojas de arrayán se han empleado para envolver quesos, ahumar carnes asadas o sazonar aceitunas (en varias regiones andaluzas). Los murtones, en cambio, aromatizan licores (en islas mediterráneas como Cerdeña o las Baleares) o figuran como ingredientes en vinagres, mermeladas y jaleas. Aunque nos consta que antiguamente se vendían y consumían crudos, suelen ser demasiado astringentes para gozar de gran popularidad.

Entre los usos minoritarios destaca el empleo curtiente y tintóreo de sus hojas y ramas, por ejemplo en algunas comarcas extremeñas. Su madera también es apreciada en ebanistería, además de proporcionar un buen carbón.

Antes que quemarlo, sin embargo, hemos preferido sembrarlo y disfrutarlo en nuestros jardines, siendo un elemento privilegiado en la tradición hispanoárabe (¿a quién no le suena el patio de los Arrayanes?).

¿Cómo lo hemos imaginado?

El arrayán forma parte del séquito de las diosas del eros en el Mediterráneo antiguo: la leyenda lo consagra a Afrodita, símbolo del amor, la belleza y la concordia. Estos contactos divinos le proporcionaron muchas oportunidades de trabajo ritual hasta bien entrado el siglo XIX: viajó a través de distintas culturas como planta vinculada al matrimonio y a los enlaces amorosos y apareció frecuentemente en ramos y coronas nupciales, etc. Probablemente Afrodita enarcaría una ceja ante las asociaciones de «su» vegetal a ideas de pureza y virginidad, pero nada de ello resulta sorprendente si pensamos que el arrayán terminó en la órbita simbólica de la Virgen María. En varios puntos de la geografía española se emplean ramos para engalanar carros, enramadas, adornar belenes, etc.

También destaca un marcado simbolismo funerario, ya desde la antigüedad grecorromana (¿quizás porque transmitía fácilmente la idea de inmortalidad, al ser perennifolio y perfumado?) y aún hoy sigue empleándose como flor de cementerio en Oriente Próximo.

Su especial relación con lo sobrenatural aparece en varios puntos de la geografía donde crece: las guirnaldas y coronas de arrayán forman parte del aparato mágico-ritual grecorromano necesario para ciertos conjuros o para observar determinados ritos auspiciosos y, en el Levante mediterráneo, persiste la creencia de que ahuyenta aojamientos y protege del mal.

En el judaísmo, el arrayán es otro de los cuatro vegetales empleados para la fiesta de los Tabernáculos, en la que los creyentes sostienen una palma, dos ramas de

sauce

, tres ramas de arrayán y una

cidra

. Sin embargo, no vale cualquier brote de arrayán: según la ley judía, las hojas no pueden estar normalmente dispuestas en parejas, sino que deben ser

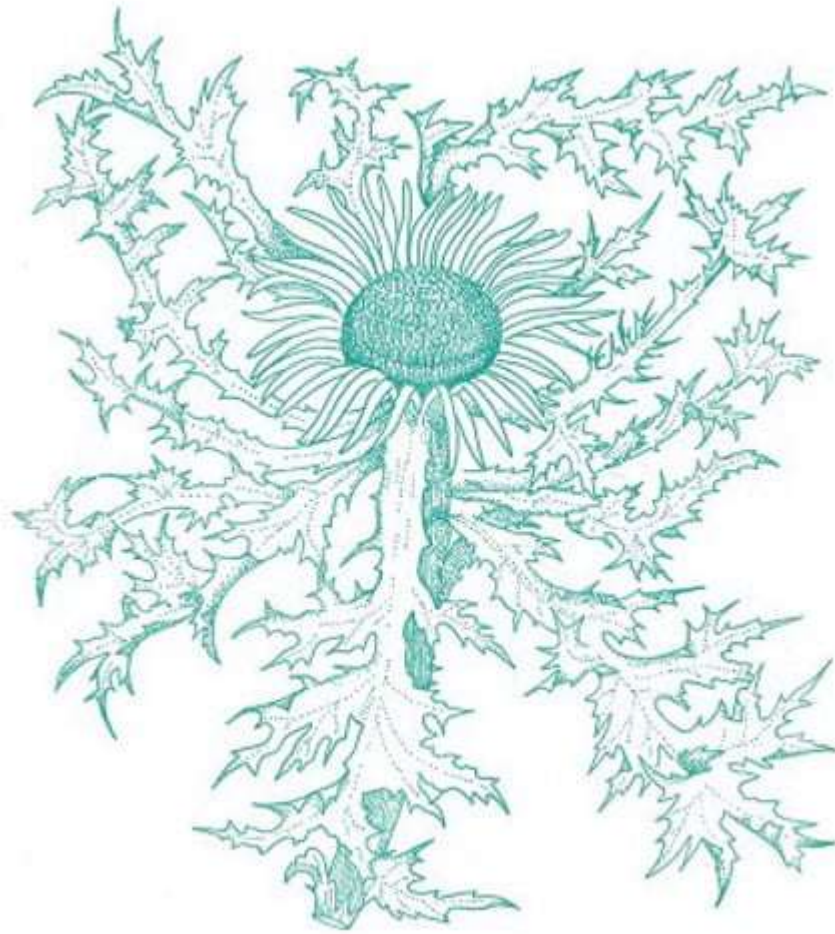
tricusadas

, agrupadas de tres en tres. Al tratarse de una disposición bastante rara, la demanda ha provocado que se establezcan plantaciones de arrayán para producir brotes tricusados en grandes cantidades.

Carlina

(*Carlina acanthifolia*, *C. acaulis*)

ASTERACEAE



HAY QUE SUBIR A LAS MONTAÑAS PARA VER

estas estrellas que florecen en verano y cuyo atractivo es tal que —lejos de olvidarlas— podría decirse que las hemos apreciado en demasía.

Las llaman

flores del sol

(eso significa uno de sus nombres más populares en la actualidad, el vasco

eguzkimore

) y precisamente necesitan luz solar para desarrollarse estos cardos de grandes capítulos, por lo general solitarios. En territorios ibéricos, las carlinas eguzkilóreas perennes moran en el norte, pero su reino se extiende prácticamente por toda Europa. Dos son las especies que nos conciernen: la

Carlina acaulis

, que de manera paradójica en la Península no es acaule (es decir, sin tallo, pues se trata de la

C. acaulis

subsp.

caulescens

, la única que se da en España), sino que suele presentarse encaramada a un tallo más o menos corto (de hasta 30 cm aproximadamente), y la

C. acanthifolia

, cuya inflorescencia se abre a ras de suelo.

Ambas especies son espinosas y, como buenos cardos, presentan un sinfín de florecillas tubulosas abigarrando el disco floral (ya sean doradas en

C. acanthifolia

o más bien púrpuras en

C. acaulis

). Estos discos se encuentran enmarcados por una serie de brácteas que, como si de rayos de sol se tratase, rodean las flores. Su color en la cara interna, que queda a la vista al abrirse la inflorescencia, puede variar del amarillo dorado en

C. acanthifolia

al blanco plateado en

C. acaulis

. A su alrededor hay un nimbo de hojas espinosas. Un pequeño sol hecho flor.

¿Dónde la encontrarás?

C. acanthifolia está presente en pastos y brezales de Pirineos y Prepirineos desde el País Vasco hasta Cataluña, con poblaciones aisladas (¿introducidas?) en algunos puntos del sur peninsular; *C. acaulis*, en cambio, se halla únicamente en las montañas del norte de España, desde Gerona hasta Asturias.

¿Para qué la hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL • PREDICTOR

Las comunidades montanas europeas que han convivido con las carlinas las han apreciado como alimento más o menos ocasional: sus receptáculos jóvenes se han consumido, como si de alcachofas se tratase, en las regiones alpinas, los Cárpatos (donde eran denominados

myslivecký chléb

, «pan del cazador») o los Balcanes. En Francia, según cuentan, preparaban con las carlinas una conserva con azúcar o miel que se servía «en las mejores mesas».

A su raíz, en cambio, se le han atribuido numerosas propiedades medicinales que van desde lo milagroso hasta lo más prosaico; la

radix carlinae

, esencialmente obtenida de

C. acaulis

, ha figurado en las farmacopeas de muchos países, prescrita como diurético, digestivo y por sus efectos beneficiosos sobre el hígado. También ha figurado en algunas recetas de licores medicinales (siendo las Hierbas Suecas de Maria Treben uno de los más famosos). Los estudios actuales revelan que la raíz, rica en inulina, contiene óxido de carlina, un compuesto con actividad biológica contra determinados microorganismos (como los parásitos del género

Trypanosoma

). Con todo, la obtención de la raíz, al igual que sucede con la

genciana

, implica la muerte de la planta.

Como sucede con otros cardos, sus hojas cuajan la leche. Sin embargo, está más extendido en ciertos países europeos (Francia, Italia) su empleo como barómetro natural, al colocarse en las puertas y observar su comportamiento: aun seca, la inflorescencia es higroscópica y capaz de responder ante los cambios de humedad ambiental; se cierra cuando ésta es elevada y se abre cuando hace buen tiempo.

¿Cómo la hemos imaginado?

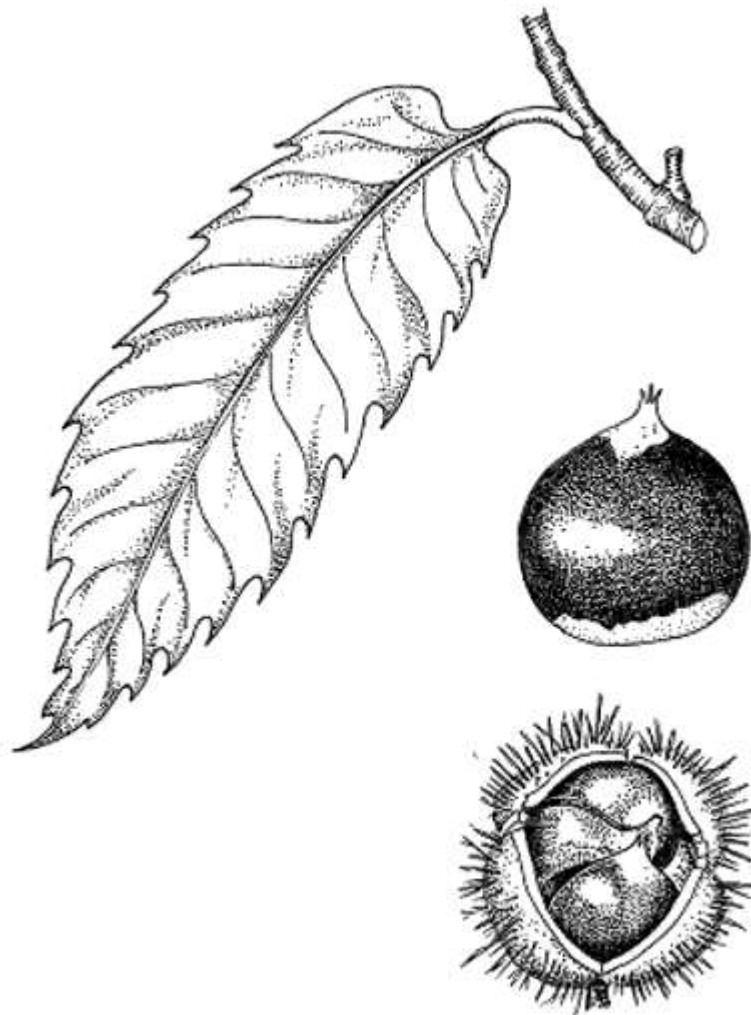
La leyenda atribuye el nombre de carlina a la milagrosa «revelación» al emperador Carlomagno (que con los años fue sustituido por Carlos V) de los poderes medicinales de la planta contra la peste por parte de un ángel, que además le informó del paradero de este cardo que habría de curar a sus huestes de la enfermedad.

Pero las historias más famosas relacionadas con estas flores son vascas. Su creación se narra como un acto benévolo de la divinidad terrestre, Amalur, para ofrecer protección a los humanos frente a peligros naturales y sobrenaturales. A nadie le extrañe, pues, encontrar eguzkilores clavados en las puertas de los caseríos, donde monta guardia y protege a la casa de brujas, espíritus y aojamientos, además de rayos.

Castaño

(*Castanea sativa*)

FAGACEAE



SUS FRUTOS, DE SOBRA CONOCIDOS

, han hecho la fortuna de este árbol de hoja caduca y porte majestuoso: sus ejemplares pueden rozar los 30 m de altura sobre un tronco de dimensiones notables, que alcanza diámetros de 2 m en árboles aislados.

Primos de robles y hayas, los castaños que viven en el Mediterráneo prefieren los ambientes frescos de regiones montañosas donde la sequía estival es suave o nula y las heladas, raras. Allí crece sobre suelos pobres en calcio, formando bosques mixtos o castañares generalmente gestionados por la mano humana. Pues la historia de los castaños europeos está íntimamente ligada a la humanidad y, durante mucho tiempo, se consideró un árbol que se extendió por el Mediterráneo a la vez que la expansión grecolatina. Sin embargo, hoy sabemos que fue una de las especies que hallaron refugio en las penínsulas Ibérica e Itálica durante los últimos episodios glaciales y que, por tanto, tienen el carné de autóctonas.

En los tiempos cálidos y urbanos que corren, estamos más acostumbrados a ver castaños de indias (

Aesculus hippocastanum

) en calles y jardines, de frutos no comestibles, hojas palmadas y vistosas flores blancas dispuestas en candelabros entre la hojarasca. Los castaños, en cambio, presentan hojas simples, alargadas y de bordes aserrados y sus flores, polinizadas tanto por el viento como por los insectos, son mayormente unisexuales y menos vistosas. Las masculinas (y las andróginas, en cuya base crecen las femeninas) se agrupan en amentos larguiruchos, mientras que las femeninas montan guardia al pie de éstos. Tras su fertilización, el castaño empaqueta sus frutos secos en grupos de hasta cuatro y los envuelve en una cáscara erizada de espinas. Cada fruto es lo que conocemos como

castaña

, que termina de madurar a finales de verano y se recoge entre octubre y noviembre.

¿Dónde lo encontrarás?

Presente sobre todo en la franja cantábrica peninsular (toda Galicia, Asturias, Cantabria, País Vasco, Navarra, norte de Castilla y León; rara en los Pirineos) y sistemas montañosos del centro y el sur; escasa o ausente en la mitad oriental peninsular (desde Aragón hasta Almería).

¿Para qué lo hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL • CONSTRUCCIÓN • MELÍFERO • TINTÓREO (MENOR)

Pensar en castaños es pensar, automáticamente, en castañas. Una vez peladas, estos frutos de carne blanquecina son especialmente ricos en almidón (hasta el 50 % de su peso seco), una particularidad que los

convierte en una buena fuente de energía. Su importancia histórica fue enorme en regiones donde la orografía o las condiciones climáticas convertían el cultivo de cereales en tarea imposible. Numerosas comunidades de montaña han dependido de las castañas para su supervivencia: además de consumirse hervidas o asadas recién recolectadas, se pueden conservar secándolas y moliéndolas para obtener una harina con la que preparar «panes». Éstos, sin embargo, no se convierten en esponjosas hogazas, pues las castañas carecen de gluten y ni el más hábil amasador logrará formar el entramado necesario para desarrollar una buena alveolación durante la panificación.

Hoy en día la harina de castaña se está revalorizando debido al interés en alimentos sin gluten, desde panes y tortitas hasta galletas e incluso cerveza. Un beneficio añadido es que estos frutos contienen compuestos antioxidantes (fenoles, ácidos orgánicos) cuyas propiedades se notan en los alimentos preparados con ellos.

Además, a partir de las flores se obtienen mieles monoflorales de color oscuro y peculiar sabor, con un regusto ligeramente amargo: se producen a principios de verano, más o menos en todas las regiones mediterráneas, desde España hasta Albania, aunque disminuyen a medida que subimos hacia el norte. Se le atribuyen también propiedades medicinales, confirmadas al hallar compuestos con efectos antioxidantes y antimicrobianos (se emplea, por ejemplo, sobre úlceras o quemaduras por su acción antibacteriana).

La tradición popular ha empleado las hojas como expectorantes y para calmar la tos, tanto en infusión como en tintura. Además de otorgarles propiedades astringentes, la riqueza en taninos de las hojas y la corteza de

Castanea

las convierte en buenas sustancias tintóreas; en Anatolia se usan para obtener tonos amarillos.

Los castaños que no se cultivaban para comer, se destinaban a producir madera; así, en Galicia se distinguían, desde tiempos medievales,

soutos mansos

y

soutos bravos

: los primeros para obtener castañas; los segundos, madera. Además, en algún momento descubrimos que, al igual que los

chopos

, los

fresnos

o los

sauces

, los castaños responden bien al desmochado, lo que nos permite obtener varas para distintos usos, desde vallas hasta muebles, ruedas de carro, zuecos o incluso para piezas de cestería dura.

¿Cómo lo hemos imaginado?

Las connotaciones de las castañas han sido variables a lo largo de los siglos: en tiempos clásicos se les tenía poco aprecio, pues eran signo de rusticidad y relativa pobreza. Sin embargo, se encuentran como ofrendas en las piras funerarias romanas (sobre todo a partir del siglo I d. C.) y en contextos rituales de sacrificio en el Peloponeso.

En algunos países de Europa oriental las castañas pueden figurar en amuletos de protección (junto con

majuelos

, flores de

primavera

P. veris

,

caléndulas

o ajos, por citar unos cuantos). Y en ciertas regiones francesas se decía que llevar en el bolsillo unos cuantos marrones (castañas que crecen sin vecinas dentro de su caparazón de erizo, a menudo más grandes que las nacidas en grupo) era un buen remedio contra el reumatismo.

En comunidades donde la castaña ocupa un papel central existen festividades y rituales alrededor de su recolección hacia el mes de octubre, como el magosto (y variantes) en Galicia, la cornisa cantábrica y el este de la península Ibérica. Estas celebraciones guardan relación con las fiestas de Todos los Santos y en ellas se encienden hogueras en cuyo fuego no sólo se asan castañas, sino que las ánimas también bajan a calentarse en ellas; llega a decirse que «cada castaña comida es un alma que se salva».

Secretos y curiosidades

Los castaños pueden ser árboles muy longevos. Por desgracia, hoy en día sus poblaciones están en retroceso, en parte debido a la falta de interés silvícola, pero también por culpa de una serie de patógenos fúngicos que están haciéndole la vida difícil, como el responsable de la enfermedad de la tinta (*Phytophthora* spp.). Ésta ya causó estragos en los castaños peninsulares entre los siglos XVIII y XIX y afectó a comunidades cuyo sustento dependía en gran parte de las castañas, como algunas comarcas del norte de Extremadura.

En los últimos tiempos se han introducido castaños de otras partes del mundo, como el nipón

C. crenata

, por su resistencia a esta enfermedad.

Endrino

(*Prunus spinosa*)

ROSACEAE



DE ESCASA ESTATURA Y PORTE AGRESTE

, a menudo el endrino se ha visto como el hermano oscuro del

majuelo

: ambos son espinos, pero allá donde uno es blanco por sus flores, el otro es «espino negro» (

blackthorn, épine noire, arç negre

) por sus frutos, conocidos como

endrinas

.

Éstas asoman a finales de verano entre las ramas espinosas y se asemejan a unas pequeñas ciruelas azuladas cubiertas por una capa blanquecina de pruina. De hecho, hay quien sospecha que los ciruelos domésticos (

Prunus domestica

) podrían descender de los endrinos, que también son

Prunus

pero con la espinescencia en el nombre científico (

spinosa

).

El endrino es un arbusto de hoja caduca y deslumbrante floración primaveral, con flores níveas de cinco pétalos y delicado perfume. A diferencia del majuelo, que saca hoja y flor al mismo tiempo, el endrino se cubre de flores antes de que asomen sus hojas. Podrás encontrarlo en espinares o laderas pedregosas, así como en orlas boscosas o formando setos.

¿Dónde lo encontrarás?

Vive en todas las comunidades de la península Ibérica y Baleares, escasea en la mitad sur (Extremadura, Castilla-La Mancha, algunas provincias andaluzas) y se encuentra ausente en las Pitiusas.

¿Para qué lo hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL

Comerse una endrina fresca puede ser una experiencia inolvidable: el contenido de taninos y ácidos de los frutos es demasiado alto como para disfrutarlos. No es hasta la llegada de los primeros fríos del invierno

cuando sobremaduran y entonces se vuelven menos ácidas y desabridas al paladar.

Con todo, los empleos más comunes de las endrinas no prevén su consumo directo, sino la preparación de mermeladas y compotas o su uso para aromatizar o teñir bebidas alcohólicas (como el pacharán navarro, entre otros), que suelen tomarse como digestivos. Para prepararlos se dejan macerar las endrinas en anís o aguardiente, junto con especias y granos de café, durante varios meses. Al igual que sucede con otras hermanas suyas del género

Prunus

, los cuescos de endrino son tóxicos, pues contienen compuestos cianogénicos y deben manejarse con cuidado para no romperlos cuando se ponen a macerar.

Como habrás imaginado, su contenido en taninos los hace astringentes, con propiedades antidiarreicas. Además, en otros lugares de Europa, las flores se han empleado en infusión como diuréticas, depurativas y laxantes suaves. En tiempos pretéritos también sus hojas jóvenes se tomaban en infusión, pero no tanto en busca de curas medicinales, sino como sustitutos del té cuando éste resultaba demasiado costoso para los bolsillos modestos.

Sin embargo, quizás el empleo más extendido y común del endrino sea como seto vivo para marcar lindes y confines. Armado hasta las ramas, es una barrera de protección natural que proporciona, además, un hábitat muy interesante para la fauna local.

Si bien los ejemplares no suelen alcanzar grandes tamaños, la madera de endrino se considera de excelente calidad, muy dura y adecuada para elaborar cayados, porras y bastones preciados.

¿Cómo lo hemos imaginado?

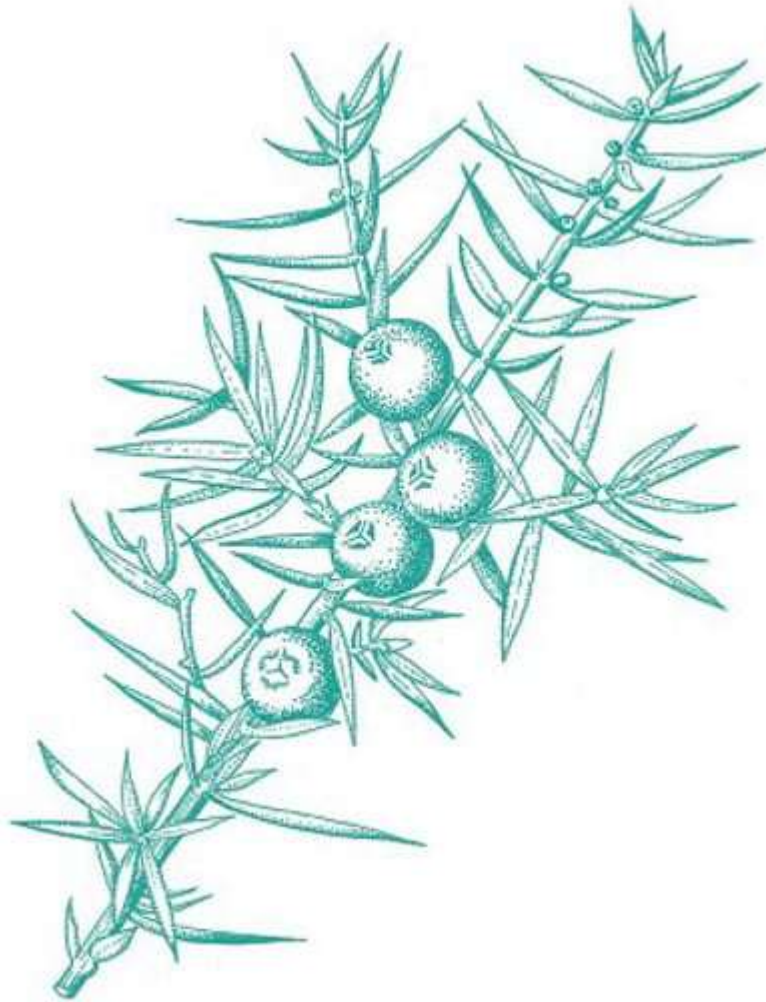
Existen numerosos refranes que hacen referencia al endrino; algunos lo escogen como bioindicador para adivinar cómo se desarrollará el calendario agrícola del año («Año de muchas endrinas, pocas hacinas»: es decir, pocas mieses se recogerán). Otros, como indicador de estrato social: en dialecto lionés, un reglianou de pelasses significa «un vagabundo, un hombre sin oficio ni beneficio»; pero literalmente se traduce como «un recogedor de endrinas»).

En la floriografía clásica, el endrino es emblema de las dificultades. Enviar una rama de endrino a tu pretendiente es una forma sutil de mandarlo a freír espárragos; de igual modo, plantar una rama de endrino bajo la ventana de una muchacha revela al mundo entero que su dueña tiene mal carácter.

Enebro

(*Juniperus communis*, *J. oxycedrus*)

CUPRESSACEAE



DE MADERA DURA, RESINOSA Y AROMÁTICA

, los enebros pueden erguirse como árboles (de hasta 15 m, en el caso de

J. communis

) o mantenerse con porte arbustivo.

En el Mediterráneo conviven varios hermanos del género

Juniperus

y resulta difícil —por no decir imposible— determinar cuál de ellos es el «enebro común»; en las regiones más cálidas y cercanas al influjo del mar, probablemente sea el enebro de la miera,

J. oxycedrus

, el más frecuente, mientras que en montañas y lugares más umbrosos quizás sea el enebro real,

J. communis

, el que predomina.

¿Cómo diferenciarlos? Muy sencillo: si bien ambos poseen hojas adultas aciculares, dispuestas a lo largo del tallo en grupos de a tres, las del enebro real tienen una única banda blanquecina que surca el centro de la hoja. En el caso del enebro de la miera, aparecen dos bandas. El parecido de sus hojas con las de otras gimnospermas les otorgó en el pasado nombres que hoy pueden llevar a confusión: los antiguos griegos los describen a menudo con la palabra

kedros

(de la que derivan nuestros actuales cedros).

Al ser coníferas sin flores verdaderas, los enebros tampoco tienen frutos en el sentido botánico de la palabra: sus semillas aparecen protegidas en gálbulos carnosos, llamados

nebrinas

, que adoptan tamaños y colores distintos según la especie y subespecie consideradas. En general, las nebrinas maduras del enebro real son de un negro azulado, cubierto por una fina capa de pruina; las del enebro de la miera suelen ser más grandes y de color rojizo (aunque ello depende de la subespecie en cuestión). Siendo los enebros dioicos, las nebrinas aparecen únicamente en los pies femeninos y, dado que tardan dos o tres años en madurar, en un mismo árbol conviven gálbulos inmaduros, de color verdoso, con las nebrinas maduras.

En las regiones ibéricas existen otros miembros del género

Juniperus

, como las sabinas. Sus gálbulos las delatan como hermanas de los enebros real y de la miera, pero sus hojas adultas no son aciculares,

sino sobre todo escumiformes, y cubren el tallo como si de una armadura verde se tratara. Entre las especies más conocidas bajo este nombre hallamos

J. sabina, *J. phoenicea*

o

J. thurifera

. (Sin embargo, a nivel popular no siempre hemos mantenido esta distinción, más botánica, entre sabinas y enebros;

J. thurifera

, por ejemplo, se conoce como

enebro

en varias regiones.)

¿Dónde los encontrarás?

Presentes en casi toda la Península. Las distintas subespecies reconocidas de *J. communis* viven en las regiones más frescas de todas las comunidades peninsulares y escasean en las provincias más cálidas de Castilla-La Mancha, Extremadura y Andalucía, así como Murcia; está ausente en Baleares.

J. oxycedrus

, en cambio, escasea en el cuadrante noroccidental (Galicia, Asturias, norte del País Vasco, algunas provincias de Castilla y León).

¿Para qué los hemos empleado?

• MEDICINAL • COMESTIBLE • AROMÁTICA • CONSTRUCCIÓN • HERRAMIENTAS

De todos los dones que obtenemos del enebro real (

J. communis

), son las nebrinas el regalo más sencillo y ventajoso para la planta. De sabor acre-dulce en su madurez, su reputación medicinal se debe sobre todo al aceite esencial que contienen, fama que se remonta a la antigüedad clásica: ya entonces conocían sus efectos digestivos y diuréticos, aunque no conviene consumirlas en caso de inflamaciones

renales. Además de tener propiedades antisépticas, ayudan a expulsar los gases intestinales, así como las secreciones bronquiales (flemas, mocos, etc.).

Bebidas en infusión o tragadas directamente, como si de pastillas se tratara, las nebrinas también pueden macerarse en alcohol para preparar licores y ratafías. De hecho, su aroma da nombre a la popular ginebra: el

gin

, que unido al

tonic

amargo de otra planta, la quina, se convierte en el

gin tonic

de moda. Según la modalidad empleada para combinar los sabores del enebro con el alcohol, obtendremos resultados ligeramente distintos.

La popularidad de las ginebras es una prueba de que no hemos comido nebrinas sólo por sus bondades medicinales, sino por su sabor. Además de emplearse como especia (sustituyendo a la pimienta en tiempos romanos) en asados y platos de verduras o legumbres, también pueden prepararse en conserva o bien para aromatizar dulces (cremas, tartas, etc.).

Los gálbulos del enebro de la miera son menos apreciados en el ámbito gastronómico, pero son las nebrinas de sabina las que deben preocuparnos: su composición las convierte en una medicina arriesgada, incluso fatal en algunos casos. Sus virtudes emenagogas y abortivas son tan violentas que enviaron al otro mundo no sólo a muchos hijos no nacidos, sino también a muchas de sus madres.

En cambio, el enebro de la miera nos revela con su mismo nombre aquello que más hemos apreciado de él: la miera o aceite de cada o cade (siendo

cada

o

cade

otros nombres comunes de esta especie, probablemente derivados del

kedros

griego). La miera, obtenida por destilación seca de la madera, tuvo una importancia enorme en el pasado, sobre todo por sus aplicaciones veterinarias: era el remedio principal para combatir la roña en el ganado. Asimismo se empleaba como vulneraria, para desinfectar y cicatrizar heridas, así como para otras afecciones cutáneas.

Tanto los «aceites» de enebro como las nebrinas fueron compuestos aromáticos y conservantes muy apreciados en el mundo antiguo (y posteriormente); sabemos, por ejemplo, que la momificación egipcia empleaba sustancias derivadas de los enebros y los gálbulos aparecen en muchas recetas de perfumes y ungüentos, entre ellos el famoso

kyphi

. En la mismísima tumba de Tutankhamon se hallaron nebrinas de enebro de la miera.

Al igual que con otros árboles resinosos de crecimiento lento como el

ciprés

, la madera de enebro es dura, aromática y muy resistente. Tenemos referencias a vigas, escaleras, puertas o sarcófagos hechos en madera de enebro, así como estatuas, instrumentos musicales y otros objetos de menor tamaño.

¿Cómo los hemos imaginado?

Un árbol fragante, siempreverde y de madera aparentemente eterna tenía muchos números para que nos fijásemos en él y, por ello, no resulta sorprendente que los enebros figuren en tradiciones rituales varias. Desde los tiempos en que un rey asirio declaró su intención de plantar un jardín para el dios Addu y llenarlo de enebros, hace casi cuatro mil años, la riqueza simbólica de estos árboles los ha considerado, sobre todo, como protectores.

Las leyendas cristianas imaginaban a la Virgen con el Niño Jesús cobijándose bajo un acogedor enebro mientras los soldados del rey Herodes los perseguían. Muchos diccionarios floriográficos victorianos atribuyen al enebro el significado de «asilo, socorro» y las tradiciones populares nos hablan de ramas de enebro quemadas en sahumeros para ahuyentar enfermedades, como las pestes modernas en algunas comarcas españolas. En algunas regiones italianas, hasta el siglo XIX existía la costumbre de colocar ramas de enebro en los hogares durante las Navidades, al igual que, en localidades francesas, se quemaban «delante de las casas o en su interior, como un preservativo de la peste y de los maleficios».

Más al norte, en tierras germanas, los enebros aparecen en mitos y cuentos populares; entre ellos destaca la figura de Frau Wachholder, un

espíritu del enebro que, según contaba la leyenda, era capaz de obligar a los ladrones a devolver su botín si se la invocaba correctamente. Quizás no sea casual que los hermanos Grimm recogiesen un cuento, titulado precisamente

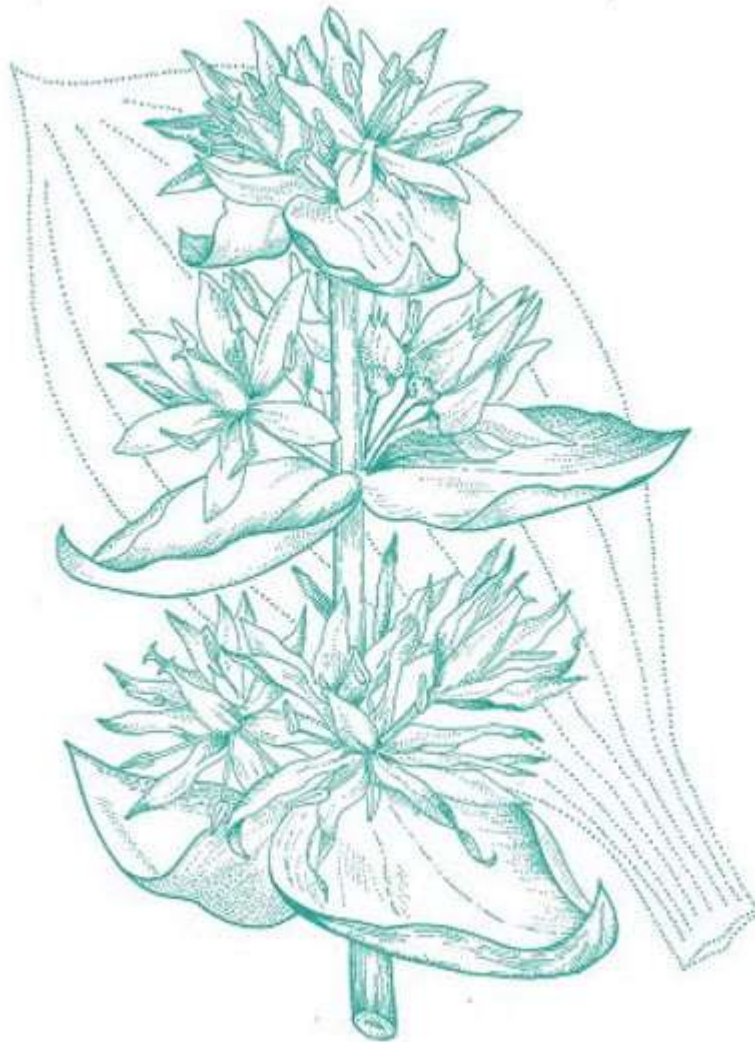
El enebro

, en que este árbol vela simbólicamente por una familia desgarrada por los horrendos crímenes de una madrastra enloquecida.

Genciana mayor

(*Gentiana lutea*)

GENTIANACEAE



HAY AMORES QUE MATAN

y, si las gencianas pudiesen hablar, seguramente contarían historias sobre los sacrificios que su especie se ha visto obligada a hacer por la humanidad. Estas plantas vivaces de alta montaña crecen despacio y tienen una larga vida, de hasta sesenta años o más, a no ser que se las cercene por querer recoger su grueso rizoma, conocido como

raíz de genciana

Cada año la genciana saca una roseta de bellas hojas, con entre cinco y siete nervios bien marcados por el envés, y un tallo que puede rozar los 2 m de altura, salpicado de hojas adheridas a él y dispuestas de dos en dos. Sin embargo, las jóvenes gencianas no sacan flor antes de su octavo cumpleaños (y raramente antes del décimo); llegada la primavera adecuada, la planta saca un tallo florífero y, al llegar el verano, en los nudos superiores aparecen, sentadas en prietos racimos sobre las hojas que les sirven de nido, las flores doradas de la genciana. Si bien suelen tener cinco o seis, el número de pétalos puede variar y también su color, que oscila entre el amarillo vivo y el rojizo. Una vez fertilizadas, las flores se transforman en cápsulas llenas de semillas de tonalidades pardo claro y con una delicada ala rodeando su borde ovalado. En ocasiones se ha confundido trágicamente con el verdegambre (

Veratrum album

), una planta tóxica de aspecto parecido al de la genciana, pero cuyas hojas son alternas, no opuestas, y que presenta flores verdosas, verdoso-amarillentas o blancas.

La genciana mayor es una planta de altura, que no se digna a visitar jamás las tierras por debajo de los 900 m y asciende hasta los 2.500 m de las montañas de Europa meridional y central, así como de la región anatólica.

¿Dónde la encontrarás?

Presente en pastos y pastizales de los sistemas montañosos del norte (Pirineos y sistema Cantábrico, así como las sierras septentrionales del sistema Ibérico) y el sistema Central, además de Sierra Nevada.

¿Para qué la hemos empleado?

• MEDICINAL • COMESTIBLE

La «raíz» de genciana ha sido una de las sustancias amargas más apreciadas en Europa desde la antigüedad; actualmente se le reconocen propiedades tónicas y digestivas, gracias a la presencia de secoiridoides amargos como la amarogencina o la genciopicrina, cuyo contenido aumenta con la altura a la que crece la planta.

En la mayoría de las comarcas españolas donde se da la planta se han preparado compuestos a base de genciana para abrir el apetito y

mejorar la digestión, además de como tónico general para fortalecer el sistema inmunitario, entre otras cosas. En herboristería el rizoma y las raíces secas de genciana se conocen como

Gentianae radix

y, con ella, se han preparado compuestos tanto con base acuosa (infusiones, macerados, bebidas fermentadas) como alcohólica (tinturas, vinos y licores).

La cantidad de preparados alcohólicos aperitivos que llevan raíz de genciana es notable; es un ingrediente de ratafías, vinos y licores localmente importantes, así como de marcas de fama internacional como Angostura, Campari, Aperol o la francesa Gentiane. En algunos de ellos, esta planta aparece no sólo por sus propiedades digestivas, sino también por su fama antipalúdica; entre los remedios antimaláricos más populares antes de la llegada de la quinina, venida de las Américas en el siglo XVII, estaban los preparados a base de genciana.

Los tratados medievales de medicina también le atribuían otro poder, que la ciencia está aún sometiendo a escrutinio: se consideraba un eficaz antídoto contra los venenos, lo que la convirtió en un ingrediente de panaceas antivenenos como las tríacas e incluso contra la peste.

Aunque las hojas y flores de otras especies de

Gentiana

sí tienen otros usos medicinales, en general han sido únicamente las «raíces» aquello que nos ha interesado de la genciana mayor; una posible excepción cuenta que las hojas se empleaban en Suiza para envolver quesos.

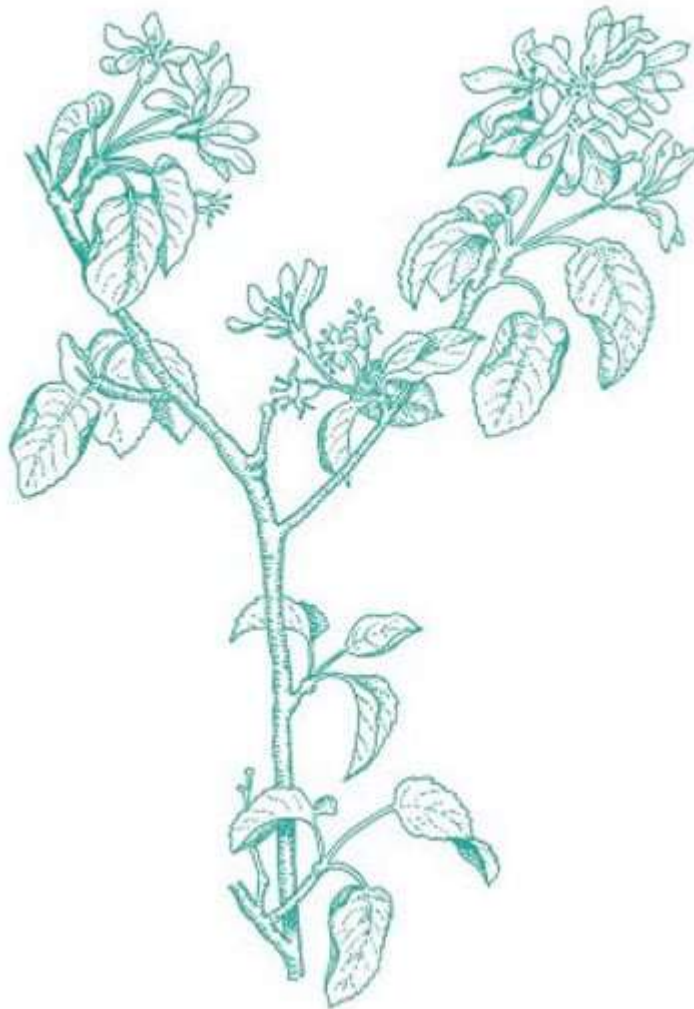
Al ser una planta de alta montaña, su aprovisionamiento no ha sucedido por casualidad o a gran escala: en general fueron aquellos que visitaban los pastos de forma regular, como los pastores y ganaderos, quienes podían tropezarse con las varas de genciana, recolectarlas y bajarlas a los pueblos. Ello entraña la muerte de la planta, sobre todo si se extrae todo el rizoma, sin dejar ningún pedazo en el suelo para dar una oportunidad a su regeneración. Además, el crecimiento lento de la especie (hay que esperar un mínimo de cinco años para poderse recoger la parte subterránea) y sus exigencias ecológicas han hecho que sea mucho más cómodo recolectar ejemplares silvestres, en lugar de intentar cultivarlos para asegurar una explotación sostenible.

Sin embargo, existen lugares donde sí se cultiva genciana de elevada calidad, una vía necesaria para garantizar tanto su empleo medicinal como la supervivencia de la especie, actualmente protegida por la legislación en muchos países europeos, como es el caso de España.

Guillomo

(Amelanchier ovalis)

ROSACEAE



LO CONSIDERAMOS LO SUFICIENTEMENTE IMPORTANTE

como para darle un nombre propio y, sin embargo, nadie se acuerda de él: guillomo de zonas montañosas, boscosas, frescas.

Se trata de un arbusto mediterráneo que puede alcanzar el tamaño de un pequeño árbol, con hojas caducas de formas redondeadas y las flores típicas de su familia, las rosáceas: primaverales, de cinco pétalos esbeltos y bello aspecto cuando engalanan de blanco las ramas inermes.

Al tornarse fruto durante el verano, el pomo pequeño, de hasta 1 cm de diámetro y lleno de cuesquillos, toma una coloración oscura que va desde el azulado-purpúreo hasta el negro y se conoce como

guilloma

o

milloma

.

Su nombre científico levanta pasiones: está claro que se denomina

ovalis

por la forma de sus hojas, pero ¿por qué

Amelanchier

? Las teorías lo ven emparentado con el francés provenzal (en cuyo caso se trataría de una referencia a la dulzura de sus frutos, parecida a la de la miel) o con vocablos griegos —¡o de lenguas celtas!— para hablar de manzanas o manzanitas.

¿Dónde lo encontrarás?

Vive sobre todo en las montañas de la mitad oriental de la Península (Pirineos, sistema Ibérico, sierras orientales del sistema Central, las cordilleras Béticas) y el sistema Cantábrico y llega hasta Orense; también está presente en la sierra de Tramuntana (Mallorca).

¿Para qué lo hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL • HERRAMIENTAS • ORNAMENTAL

Del guillomo nos hemos acordado en tiempos de hambre o de guerra y nos hemos fijado en las guillomas: pese a su reducido tamaño y la cantidad de pepitas (pirenos) que contienen, son dulces y agradables al paladar. Lo más común ha sido consumirlas frescas, incluso directamente en el campo como golosina, pero también hemos preparado mermeladas, conservas y bebidas fermentadas con ellas.

Si bien lo más frecuente es ir a buscarlo al monte, en determinados momentos y regiones lo hemos invitado a convivir con nosotros en el huerto, aunque, por su carácter inerme, no ha sido ni de lejos tan empleado para marcar lindes como otros arbustos silvestres (como los

majuelos

) o árboles que proporcionan frutos comestibles (como los

membrillos

).

En las regiones peninsulares, la importancia del guillomo parece ser mayor en áreas montanas de habla catalana, donde sus flores se emplean para elaborar ratafías y donde el arbusto mismo es un elemento destacado en la medicina popular. Tradicionalmente se han empleado hojas, flores y corteza por sus efectos sobre el sistema circulatorio, para bajar la tensión, pero algunos advierten que puede provocar problemas indeseados con la vista si se prolonga el tratamiento durante demasiado tiempo.

Sus ramas jóvenes, bastante flexibles, se han empleado para confeccionar cepillos y escobas (llamadas

escobas guillomer

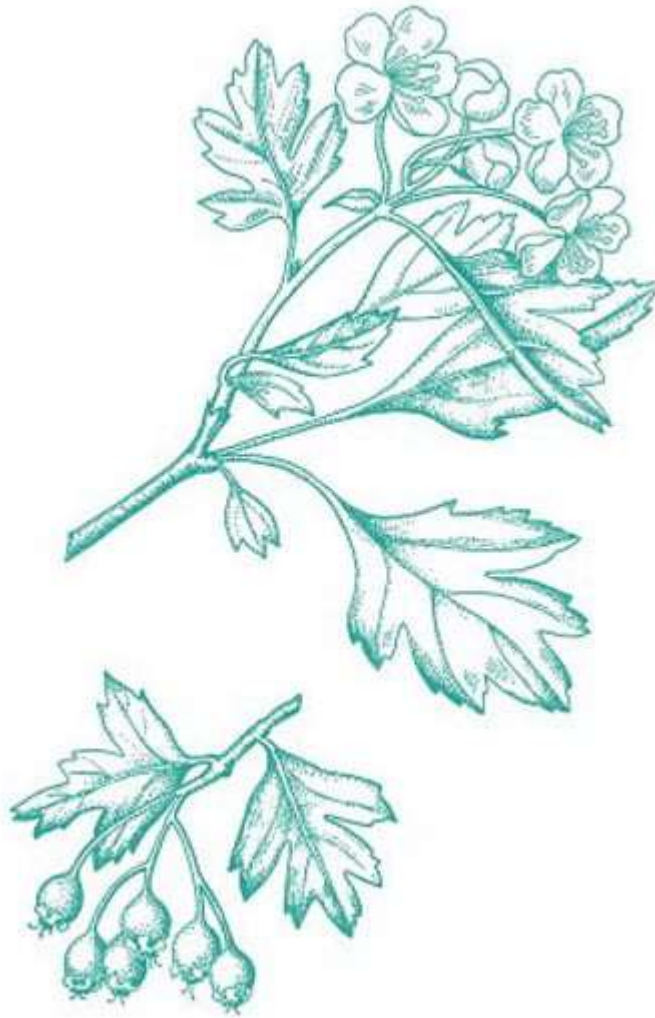
, «que se usan para barrer las eras durante la trilla») o bien para fabricar bastones y garrotes.

Al ser de porte elegante, sobre todo cuando se viste de flor, el guillomo se ha empleado como planta ornamental en parques y jardines.

Majuelo

(*Crataegus monogyna*)

ROSACEAE



HERMANO PEQUEÑO DEL ACEROLO

, el majuelo —también conocido como

espino blanco, espino albar

o

arance

— puede alcanzar el tamaño de un árbol, si bien muy ramificado y con aspecto arbustivo. Puede vivir tanto en orlas y claros de bosque, así como subir al monte, hasta rebasar los 2.000 m.

De hojas alternas y con varios lóbulos bien marcados, el arance es un espectáculo cuando comienza la primavera, con sus flores blancas agrupadas en corimbos de hasta diez capullos. En otoño, el majuelo troca las flores por unos frutos de un rojo intenso parecidos a las acerolas pero más pequeños, lo que implica una menor cantidad de pulpa alrededor del hueso interior (uno, si hablamos de

C. monogyna

; dos o tres, si de sus hermanos en tierras ibéricas, entre ellos

C. laevigata

y

C. laciniata

). Estas pomos rojas que engalanan sus ramas, conocidas como

majuelas

o

majoletas

, perduran hasta bien entrado el invierno.

Las más de doscientas especies del género

Crataegus

se extienden por todo el hemisferio norte; su nombre científico proviene del término griego

krataigon

o

krataigos

, probablemente emparentado con las palabras que significan «fuerza, robustez» y «espina, punta». De hecho, los vocablos más comunes para referirse a esta planta tienen que ver con su carácter agreste: es el

espino

por excelencia en castellano, así como en inglés (

thorn

), y no sorprende que sea ésta su característica más destacada, pues clavarse una de sus numerosas espinas resulta doloroso y el pinchazo puede infectarse con relativa facilidad.

Por otro lado, el color de sus flores le blanquea el nombre (

biancospino, aubépine, espino blanco

), en oposición al otro gran espino europeo, el

endrino

.

¿Dónde lo encontrarás?

Presente en toda la península Ibérica —refugiándose en las montañas a medida que bajamos hacia el sur— y Baleares (Mallorca y Menorca).

¿Para qué lo hemos empleado?

- MEDICINAL • CONSTRUCCIÓN • HERRAMIENTAS • ORNAMENTAL
- VALLADO • COMESTIBLE • MELÍFERO (MENOR)

Aunque las majuelas se han empleado

in extremis

como alimento, tienen tan poca carne entre piel y hueso que se han visto como algo consumido sobre todo en años de carestía. Era, sin embargo y al igual que las

almezas

, un fruto que hacía las delicias de los más pequeños, pues el cuesco podía emplearse como proyectil de cerbatanas caseras. Por otro lado, la economía de subsistencia ha visto en las majuelas, ricas en vitamina C, una materia prima para mermeladas y conservas, así como para aromatizar licores y otras bebidas alcohólicas. También las hojas jóvenes y los brotes tiernos se han consumido crudos en varias regiones españolas de forma ocasional.

Sin embargo, son las flores de majuelo las más interesantes en la actualidad por sus notables propiedades medicinales. Por un lado, se les reconocen efectos tónicos sobre el sistema cardiovascular: sus infusiones se han empleado para regular la tensión, tonificar el corazón y mejorar el estado general del aparato circulatorio. Por otro lado, poseen propiedades sedantes, útiles en casos de insomnio o ansiedad. Pese a ello, hay que estar atentos con la automedicación, pues el espino blanco podría interferir con el correcto funcionamiento de otros fármacos (al igual que sucede con otra planta de efectos sedantes, el

hipérico

).

Hemos cultivado el majuelo a propósito para formar setos vivos, densos e impenetrables; asimismo se ha usado ampliamente como portainjerto de parientes suyos de la familia de las rosáceas, ya sean hermanos (como el acerolo) o parentescos más distantes (perales, manzanos, etc.).

También es una planta melífera, si bien muy minoritaria con respecto a otras.

Su madera, dura y resistente, se ha empleado para elaborar utensilios diversos, desde cubiertos hasta mangos de herramientas, pasando por husos y ruecas, morteros o tacones de zapato. Se considera también un buen combustible y se emplea para ahumar quesos o embutidos en algunas comarcas cántabras.

¿Cómo lo hemos imaginado?

La carga simbólica del majuelo es bárbara allá donde crece: desde el Mediterráneo hasta las regiones más frescas del norte de Europa, pasando por el Atlántico y los pueblos eslavos, el espino blanco destaca culturalmente como un árbol asociado a la primavera, a la protección y al bien, o también a la esfera de lo sobrenatural.

En Irlanda tiene fama de árbol mágico, que guarda los lindes del mundo feérico; talar un espino albar se considera tan arriesgado que incluso se han desviado carreteras para dejar intactos algunos ejemplares de majuelo.

Entre sus múltiples habilidades se le atribuye la protección del rayo (siendo, por tanto, un buen árbol para cobijarse en una tormenta), así como de males menos tangibles, desde brujas hasta aojamientos: en el País Vasco se colocan ramos o cruces de majuelo, benditos el día de San Juan, en puntos estratégicos de la casa, además de en otros lugares que requieran protección, desde establos hasta colmenares, huertas y prados.

En regiones de tradición eslava, el espino blanco proporciona protección contra vampiros: las estacas clavadas en los féretros desenterrados por sospecha de vampirismo estaban hechas de arance.

La tradición cristiana lo relaciona con la Virgen y el Niño Jesús y, en determinados momentos históricos, también con la corona de espinas de Cristo, así como con la pureza y la castidad. Estas últimas asociaciones, de origen quizás romano, aún estaban vigentes en la España de hace unos años y en algunos pueblos pervivía la creencia de que el arance conservaba la castidad, «por lo que las madres colocaban ramos en las habitaciones de las chicas en edad de merecer».

Secretos y curiosidades

Las flores de algunos *Crataegus* no tienen un perfume agradable: en su buqué aromático presentan compuestos relacionados con la trimetilamina que están presentes en la carne en descomposición. Hay quien propone que esto podría estar relacionado con la creencia de que trae mala suerte cortar ramas de arance y llevarlas dentro de un espacio cerrado, como la casa.

El maravilloso mundo de las manzanillas

REALMENTE LA MANZANILLA NO CORRE PELIGRO

de ser olvidada. Sin embargo, lo que sí olvidamos —o quizás no hemos sabido nunca— es que la definición castellana de

manzanilla

es sorprendentemente amplia y agrupa a un conjunto de plantas con identidades, componentes y propiedades bastante distintas.

Y si antaño quienes tocaban con las manos sus manzanillas locales sabían de qué estaban hablando al decir

manzanilla

o

camomila

, muchos de nosotros no. Porque hemos abandonado su cultivo, o ya no vamos a recolectarla (o lo hemos hecho demasiado, como sucede con la manzanilla de la sierra,

Artemisia granatensis

). Porque sus hábitats han sido alterados, o porque ni siquiera sabemos dónde encontrarla silvestre. Y yo, tan culpable como la que más.

Para darte una leve, levísima idea de lo que entraña el maravilloso mundo de las manzanillas, a continuación encontrarás dos perfiles de plantas a las que damos este nombre: las primeras son las camomilas universales, el estándar «manzanillístico» en prácticamente todo el mundo. Las segundas son las

perpetuas

, unas plantas que únicamente el castellano incluye en el mismo saco.

Y me dejo en el tintero otras cincuenta especies de manzanillas por conocer. Como ves, ¡todo un mundo!

Manzanilla dulce y amarga

(*Matricaria chamomilla*, *Chamaemelum nobile*)

ASTERACEAE



LAS MANZANILLAS MÁS CONOCIDAS Y APRECIADAS

en todo el mundo son estas dos pequeñas y aromáticas compuestas, si bien difieren en su sabor, y así nos lo dicen algunos de sus nombres comunes: una es dulce (

M. chamomilla

, representada en la ilustración); la otra, amarga (

C. nobile

). Hoy en día es más fácil encontrarlas descritas, sobre todo en publicaciones traducidas de otras lenguas, como

manzanilla alemana

(

M. chamomilla

) y

manzanilla romana

(

C. nobile

). (Otra distinta es la llamada

manzanilla fina

, hermana de la dulce,

M. aurea

.)

Es fácil confundirlas si no sabes en qué fijarte: ambas son de aspecto delicado, con hojas divididas y pequeñas cabezuelas de flores, un botón central de flósculos dorados y una aureola blanca de floretes ligulados.

Sin embargo, la manzanilla dulce es anual, llega a alcanzar el medio metro de altura y sus cabezuelas están huecas; la manzanilla amarga, en cambio, es perenne, algo más bajita y sus cabezuelas son macizas.

Matricaria

también florece algo antes que

Chamaemelum

, durante la primavera, aunque puede retrasarse en condiciones climáticas más frescas.

Aun compartiendo un cierto amor por los suelos pedregosos y los lugares soleados, las dos manzanillas también difieren en su hábitat; aunque pueden convivir juntas en un huerto,

Matricaria chamomilla

se decanta por el campo y no desdeña vivir cerca de zonas antropizadas como barbechos o bordes de caminos;

Chamaemelum nobile

, de noble nombre, suele gustar de prados montañosos. Ambas se ven afectadas por el abandono de técnicas tradicionales de gestión del paisaje, ya sea por el empleo de herbicidas en los campos (lo que afecta a la manzanilla dulce) o el abandono de los pastos (que perjudica a la manzanilla amarga).

Chamaemelum

es, en última instancia, la palabra que se encuentra en el origen de la mayoría de los nombres de estas plantas: proviene de los términos griegos

chamai

(«rastrero, bajo») y

melon

(«manzana»), así que significa «manzana de tierra», o «pequeña manzana»; es decir, manzanita o manzanilla. Por otro lado,

chamaemelon

se convertirá también en

camomila

y otras palabras emparentadas:

camamil·la, camomilla, chamomille, camomille

, etc.

¿Dónde las encontrarás?

La manzanilla dulce está actualmente presente en toda la Península y las islas (Baleares y Canarias); la amarga, en cambio, vive sobre todo en las regiones del oeste y el norte de la Península y escasea hacia la franja de

influencias más mediterráneas (Cataluña, Comunidad Valenciana, Murcia, partes de Aragón y Castilla-La Mancha).

¿Para qué las hemos empleado?

• MEDICINAL • AROMÁTICA • COMESTIBLE • TINTÓREO (MENOR)

Estas manzanitas comparten muchos usos medicinales y se han empleado de forma casi intercambiable; sin embargo, sus aceites esenciales difieren en su composición. En el caso de la manzanilla dulce, la más extendida en todo el mundo (y la que generalmente encontramos en las bolsitas de infusión, champús, cremas, etc.), su aceite esencial se caracteriza sobre todo por la abundancia de camazulenos: unos compuestos que, como su propio nombre indica, son azules y le dan esa misma coloración al aceite esencial. De ella también tenemos muchos estudios que avalan sus usos en medicina tradicional, pues se le atribuyen propiedades digestivas, antiinflamatorias y sedantes. La forma más típica de tomarla ha sido siempre en infusión, pero no la única: también pueden prepararse tinturas (con base alcohólica) o macerados en aceite vegetal.

Sus poderes antiinflamatorios y la suavidad con que opera en nuestro cuerpo han convertido a la manzanilla dulce en una excelente aliada tanto en uso interno como en externo para calmar todo tipo de irritaciones: digestivas, sin duda, pero también para inflamaciones de garganta, cutáneas (dermatitis, eccemas, picores...), de los órganos de los sentidos (ojos, oídos), etc. Además, sus compuestos tienen efectos antioxidantes, lo que le otorga un lugar importante en la lista de ingredientes cosméticos para una piel saludable.

Esta capacidad de calmar se extiende al estado de ánimo, pues se considera tradicionalmente una planta sedante, que se empleaba en casos de insomnio, estrés o ansiedad; es curioso pensar que ya en la Persia medieval la consideraban útil para combatir el dolor de cabeza.

La manzanilla amarga, en cambio, está menos estudiada que la dulce, pero sabemos que posee efectivamente propiedades digestivas y resulta más apreciada que

M. chamomilla

en varias regiones (de ahí, quizás, que la apodasen

noble

; esta preferencia tiene lugar en el norte de la península Ibérica, así como en Francia, como mínimo); también se le atribuyen efectos sedantes y antiinflamatorios.

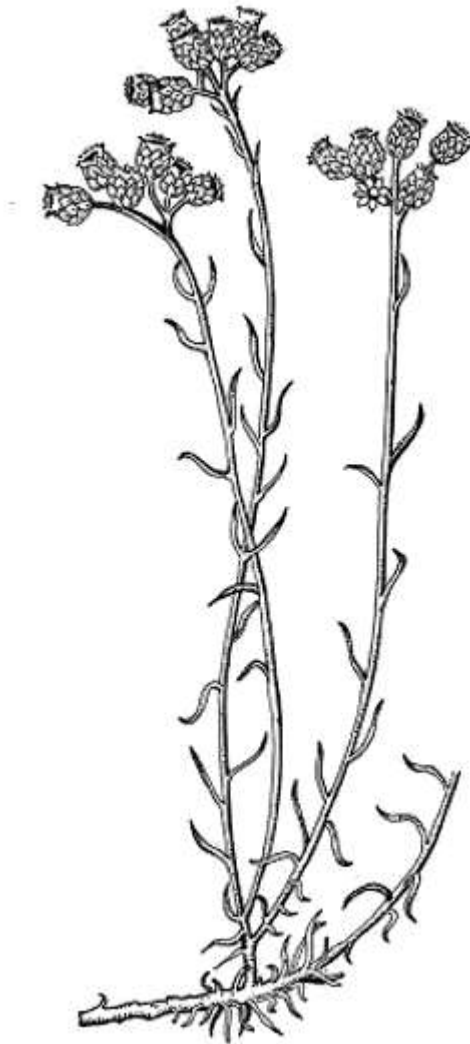
Más allá de su empleo medicinal, las manzanillas han hallado también usos gastronómicos. Sus flores se consumen en ensalada y se maceran en licores como las ratafías en Cataluña o los rosolies andaluces; por ello no es de extrañar que sus aceites esenciales se empleen como aromatizantes en cosméticos, bebidas alcohólicas, confitería, etc.

Otro empleo cosmético ampliamente conocido aprovecha la capacidad de las manzanillas para enrubiar el cabello, aclarando su color y dándole brillo; en algunas regiones españolas se ha empleado su infusión caliente como tinte para cabellos blancos. Curiosamente, tanto en Italia como en Turquía se han empleado las cabezuelas de la manzanilla dulce para teñir la lana de amarillo, tras una larga decocción de las plantas en agua.

Perpetua

(*Helichrysum italicum*, *H. stoechas*)

ASTERACEAE



LOS ESPACIOS ABIERTOS, SECOS Y SOLEADOS

son el hogar de estas pequeñas matas perennes, ya sea en tomillares (tanto de poca como de mucha altura, en el caso de

H. italicum

) o incluso cerca de la costa, donde pueden llegar a instalarse en la arena misma (

H. stoechas

).

Inconfundibles al florecer, de la punta de cada tallo brota un ramillete de capítulos florales, como soles dorados en miniatura; de ahí que su nombre científico

Helichrysum

suela interpretarse como derivado de

helios

, «sol», y

chrysos

, «oro». Estos botoncillos de diminutos flósculos, que surgen en primavera o verano, son los responsables de muchos de sus nombres comunes:

perpetua, siempreviva, éternelle, immortelle, everlasting

; aunque, si bien no son literalmente perpetuas, las inflorescencias de

Helichrysum

son extraordinariamente longevas y mantienen una bella estampa mucho después de haberse cortado.

Con todo, no hace falta que estén en flor para reconocerlas: la mata entera suele despedir un aroma característico que algunos asocian a las mezclas de curri y se encuentra en el origen de otro de sus nombres comunes en inglés,

curry plant

. Las pequeñas hojas, lineales y algo tomentosas (lo que les proporciona un color verde grisáceo), también desprenden este perfume, cuyos componentes, sin embargo, pueden variar en función de distintos factores. Éstos son genéticos, pero también geográficos y fenológicos (es decir, en qué momento de su ciclo vital se encuentra: floración, fructificación, etc.). La especie más estudiada en este sentido es

H. italicum

, de la cual se reconocen varias subespecies a lo largo y ancho del Mediterráneo.

En tierras españolas, tanto

H. italicum

como sobre todo

H. stoechas

se conocen a menudo bajo el nombre de

manzanilla

, al que añadimos adjetivos varios según la región:

amarga, borde, de pastor, de la sierra, colmenera, burrera

...

¿Dónde la encontrarás?

Ambos *Helichrysum* abundan en toda la Península y Baleares y se diferencian varias subespecies que viven en una u otra zona en el caso de *H. italicum*. (Cuáles son en concreto y cómo se circunscriben geográficamente es objeto de discusión en la actualidad. Hoy por hoy, Flora Iberica reconoce *H. italicum* subsp. *microphyllum* como presente en el territorio hispánico.)

¿Para qué la hemos empleado?

• MEDICINAL • COMESTIBLE • AROMÁTICA • ORNAMENTAL • COMBUSTIBLE

La manzanilla se toma en infusión para trastornos digestivos y, quizás, también nerviosos. Ésas son las principales características del gran y heterogéneo equipo de manzanillas en lengua castellana, que da cabida a plantas como la perpetua, cuyo aspecto, sin embargo, no se parece al de las

manzanillas

clásicas, todas ellas con pinta de pequeña margarita.

Con todo, los beneficios digestivos no son los únicos que hemos hallado en las siemprevivas, que también se usan ampliamente para combatir afecciones del sistema respiratorio (bronquitis, tos, resfriados, etc. en

forma de infusiones o de sahumeros) y problemas dermatológicos. Los estudios actuales se han concentrado sobre todo en su aceite esencial, que generalmente se obtiene a partir de las inflorescencias y cuya composición variable permite establecer distintos quimiotipos en

H. italicum

(algo que también sucede en otras plantas aromáticas como el

tomillo

). Este aceite posee propiedades antibacterianas contra ciertos microbios, como uno de los responsables de las caries; ello validaría el empleo de enjuagues bucales con infusión de siempreviva para el cuidado de la cavidad oral. Tiene, asimismo, notables capacidades para reducir o modular inflamaciones; están especialmente bien estudiados sus efectos beneficiosos sobre la piel.

Las siemprevivas se han empleado en ciertas regiones italianas como condimento para salsas y potajes, consideradas como una especie de «romero silvestre», o para dar sabor al aceite de aliñar en comarcas valencianas. Con mayor frecuencia se han usado para aromatizar licores o infusiones en la cuenca mediterránea y su aceite esencial se emplea hoy en la confección de dulces para ensalzar las notas afrutadas que pueden contener helados, galletas, caramelos o chicles.

También se han empleado para fabricar escobas, así como yesca para encender fuegos, dada la facilidad con la que prende llama; de ahí que otro de sus nombres sea

manzanilla yesquera

o

hierba de los colmeneros

. Además, se les atribuyen también la capacidad de ahuyentar insectos, por lo que se emplean para perfumar y proteger la ropa en los armarios o para espantar moscas y mosquitos de casa y establos en varias partes de la península Ibérica.

¿Cómo la hemos imaginado?

Su aroma, su belleza y su condición de «perpetuas» han otorgado a los *Helichrysum* un papel tan ornamental como ritual. Estas plantas han servido para hacer coronas en distintas áreas mediterráneas, para decorar belenes o imágenes de vírgenes y santos, para confeccionar ramos de cementerio, o para perfumar el ambiente durante las procesiones, extendiendo ramas floridas de siempreviva por el suelo en distintas zonas de España.

En algunas regiones italianas forma (¿o formaba?) parte de la flora protectora contra aojamientos y brujas y se quemaba en Nochebuena junto con otras plantas, como el

enebro

, para ahuyentar el mal de ojo.

Como era de esperar, uno de los significados que se atribuían a estas flores era el de «amor sin fin».

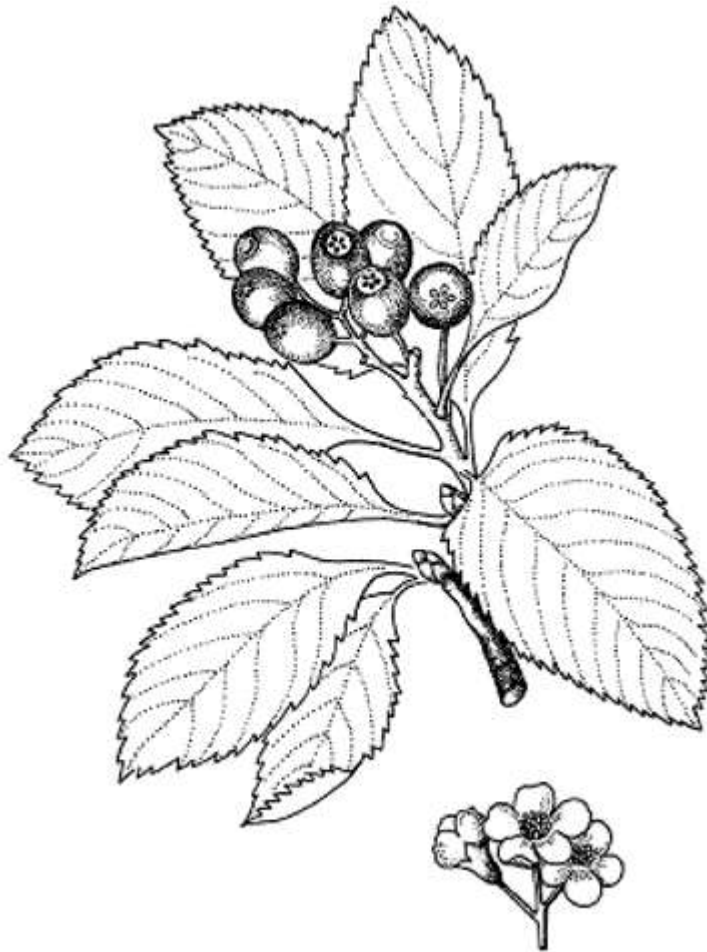
Secretos y curiosidades

Aunque la distribución de las dos perpetuas de las que hemos hablado es mediterránea, el género *Helichrysum* no es exclusivo de estos lares: existen más de quinientas especies diseminadas por cuatro continentes, a excepción de las Américas. Algunos de los *Helichrysum* con usos culturales más interesantes se hallan en Sudáfrica, donde hay constancia por ejemplo, del empleo de *H. foetidum*, *H. decorum* y *H. stenopterum* por parte de sanadores tradicionales en sahumeros que inhalan para entrar en trance.

Mostajo

(*Sorbus aria*)

ROSACEAE



EL MOSTAJO COMÚN ES UN ARBOLITO

de hasta 25 m, de fuertes raíces y hoja caduca que se encarama a las cumbres rocosas de toda Europa y el norte de África, hasta alcanzar los 2.000 m de altura.

Al igual que otros

serbales

(

Sorbus

), al llegar la primavera se engalana de flores blancas dispuestas en grupos que en otoño se convertirán en pequeños frutos encarnados llamados

mostajas

. Éstas sirven de alimento a muchos animales silvestres, desde aves como urogallos o mirlos hasta mamíferos como garduñas o incluso osos pardos, que tienen predilección por estas frutas; de ahí que en algunas lenguas uno de sus nombres comunes sea traducible como «pan de oso».

Sin embargo, a diferencia de serbales como el jerbo común, el mostajo no tiene hojas compuestas sino simples, de márgenes dentados y envés cubierto de terciopelo blanco.

¿Dónde lo encontrarás?

Presente en prácticamente toda la península Ibérica —salvo en las provincias más occidentales, desde La Coruña hasta Huelva— y Baleares (Mallorca).

¿Para qué lo hemos empleado?

- COMESTIBLE • CONSTRUCCIÓN • HERRAMIENTAS • MEDICINAL
- ORNAMENTAL

Las mostajas han servido como alimento no sólo a animales, sino también a numerosas culturas humanas que las han aprovechado sobre todo en años de vacas flacas (de ahí el dicho leonés

Añu mostayas ye añu mortayas

, «año de mostajas, año de mortajas»). Con ellas se han preparado vinagres, mermeladas e incluso bebidas como la sidra, pero por su textura harinosa también se han empleado, solas o combinadas con cereales «de segunda categoría» en el orden social de los alimentos, para preparar panes y tortas en tiempos de escasez; tanto es así que en idiomas como el alemán se conocía como

Mehlbeere

, «baya de harina».

Sin embargo, su elevado contenido en taninos hace que su consumo sea algo desagradable si no se dejan sazonar antes, al igual que sucede con las

níspolas

o las

guillomas

. De ahí derivan, como es lógico, sus aplicaciones medicinales, que aprovechan la mostaja cruda como astringente y antitusígena.

Como buen

Sorbus

que es, su madera es de elevada calidad: dura, densa, de grano fino y homogéneo, presenta tonalidades blanquecinas que pueden volverse rosadas o rojizas en ejemplares de gran tamaño. Ha sido muy apreciada en la ebanistería de lujo, así como para fabricar engranajes (husillos, piñones de máquina), mangos de herramientas, fuentes de alimentos, cucharas (pues la madera no se abre ni da sabor a la comida)... De hecho, en algunas comarcas cántabras una cuchara bonita fabricada en madera de mostajo era un típico regalo de novios.

Pero también los mostajos vivos nos parecen interesantes, pues son árboles bien plantados, que se han sembrado en el norte de Europa para marcar lindes, con el detalle añadido de que sus hojas de envés níveo los hacen fácilmente reconocibles a distancia. En los últimos tiempos se está favoreciendo su empleo ornamental en ambientes urbanos, pues resiste bien la contaminación, y su potente sistema radical puede ayudar a frenar la erosión en lugares con riesgo de pérdida de suelo.

Secretos y curiosidades

La taxonomía de los serbales es una pequeña pesadilla: sus especies se hibridan con tremenda facilidad y algunas son capaces de acumular copias de su dote genética, pasando de dos juegos de cromosomas (organismo diploide, $2n$) a tres o cuatro (triploides, $3n$; tetraploides, $4n$) sin pestañear.

Éste es el caso del mostajo común que, tratado en sentido amplio, incluye un complejo de organismos $2n$, $3n$, $4n$ (más sus respectivos híbridos) que cubren un amplio territorio, desde las costas atlánticas europeas hasta Oriente Medio. Si únicamente nos fijamos en los mostajos diploides ($2n$), su distribución es más reducida y se limita a las regiones montañosas del Mediterráneo europeo. Debido a todo este embrollo taxonómico, hay quien rompe el género

Sorbus

y clasifica al mostajo como

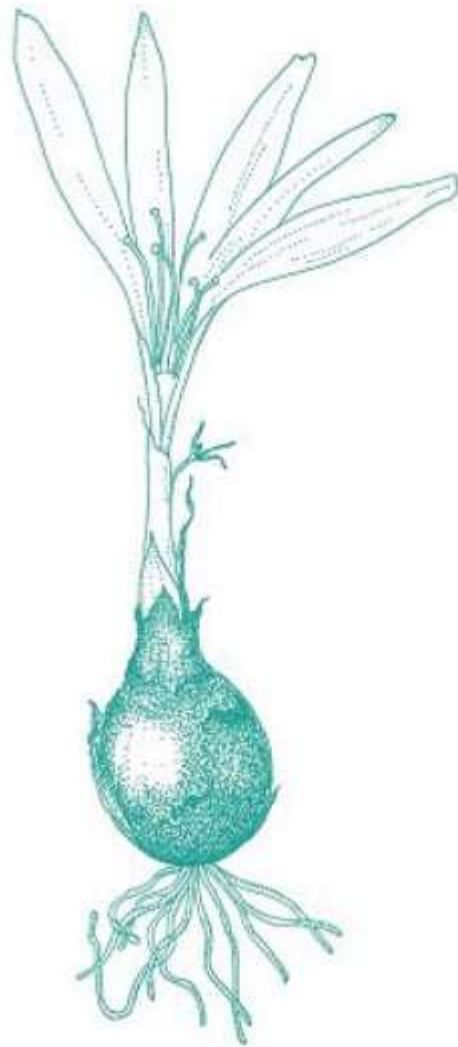
Aria edulis

.

Quitameriendas

(Merendera montana)

COLCHICACEAE



A VECES UNA PLANTA SE OLVIDA

porque, al no ser relevante para nuestras vidas, dejamos de «verla». En otras ocasiones, en cambio, seguimos viéndola perfectamente, pero sin saber qué es lo que estamos viendo, como sucede con las merenderas o quitameriendas.

Es imposible no verlas en otoño, con sus flores violetas despuntando del suelo, y más teniendo en cuenta que las merenderas no se esconden precisamente: están presentes (y son abundantes) en pastos de montaña a más de 2.000 m de altura, pero también puedes encontrarla en praderas casi al nivel del mar.

Al igual que otros geófitos, estas plantas perennes juegan al escondite cada año: muestran y ocultan flores, hojas y frutos siguiendo siempre el mismo orden. Al llegar el verano o el otoño (según el lugar considerado), del bulbo bajo el suelo desnudo despunta primero la flor: una estrella o campana de seis tépalos libres y otros tantos estambres dorados en el centro, que puede presentarse en solitario o en pareja. A continuación asoman las hojas, finas y estrechas, generalmente después de que las flores se hayan marchitado, y ven pasar todo el invierno y la primavera hasta que, con la llegada del calor, desaparecen también de la vista.

Esta especie endémica de la península Ibérica y unos cuantos enclaves galos tiene una hermana que habita en el sureste peninsular y las Baleares,

M. filifolia

, cuyos bulbos sacan más hojas (hasta una docena) que las escasas dos o cuatro de

M. montana

.

El nombre de

quitameriendas

también se ha otorgado a una pariente tan cercana que algunos las incluyen en el mismo género: se trata de

Colchicum autumnale

(y unas pocas especies allegadas), el cólchico común, conocido asimismo como

azafrán bastardo

o, muy elocuentemente,

cólchico que mata

. Diferenciarlas es, por tanto, importante. En el caso de

Merendera

, los tépalos de la flor son libres (no soldados entre sí), al igual que los estambres; en el caso del cólchico, en cambio, los tépalos están soldados en tubo hacia su parte inferior (hay que mirarlo bien, porque a veces no sobresalen mucho de tierra) y los estambres se encuentran soldados a los bordes de los tépalos por la base de su filamento.

¿Dónde la encontrarás?

Vive en todas las regiones de la península Ibérica, aunque a medida que descendemos hacia el sur se vuelve menos frecuente.

¿Para qué la hemos empleado?

• BIOINDICADOR • COMESTIBLE (MENOR) • TÓXICA

Pocos comerán bulbos (técnicamente, cormos) de cólchico y saldrán indemnes de la experiencia, al estar cargados de alcaloides altamente tóxicos, como la colchicina. Los cormos de

Merendera

, en cambio, se han consumido en determinadas zonas de la Península, si bien de forma rara y esporádica. Probablemente ello sea debido a que su contenido en alcaloides es mucho menor que el de

Colchicum autumnale

, pero siguen estando presentes, así que es mejor no probarlos. Quizás por su parecido con el azafrán (

Crocus sativus

, de distinta familia), en el País Vasco se emplearon sus estambres, cargados de polen, para colorear el arroz.

Con todo, sus usos gastronómicos son pocos, pues nunca fue relevante como alimento, sino como bioindicador, utilidad a la que hacen referencia una infinidad de nombres populares:

espantapastores

y otros apelativos parecidos, pues la aparición de sus flores en prados y pastizales avisaban de que tocaba trasladar los rebaños, hasta entonces en los pastos de verano;

quitameriendas

y similares, porque su floración indicaba que el verano tocaba a su fin y, con él, las meriendas al aire libre;

sementera

, pues marcaba el momento de empezar a sembrar los cultivos invernales (y todas las faenas relacionadas con la cosecha de las mieses debían tocar a su fin).

Las flores moradas de

Merendera

han sido una baliza estacional en el ciclo agrícola durante mucho tiempo, más amable que su pariente

Colchicum autumnale

. Éste también ha funcionado como bioindicador en otras regiones europeas, pero sus connotaciones son más oscuras, probablemente debido a su elevada toxicidad.

Secretos y curiosidades

¿Por qué los cormos de *Merendera* contienen menos alcaloides venenosos que los de *Colchicum autumnale* y otras especies allegadas? La respuesta podría hallarse en las relaciones «estratégicas» que *Merendera* entabla con varios herbívoros, que le llevan a modular las cantidades de alcaloides en sus distintos órganos según si quiere protegerlos mucho (la parte aérea, defendida contra herbívoros) o poco (la parte subterránea).

Se ha observado que a los topillos mediterráneos (

Microtus duodecimcostatus

), pequeños roedores que viven prevalentemente en la Península y el sur de Francia, les encanta comer cormos de *merendera*. Sin embargo, lejos de sufrir en presencia de los topillos comedores de cormos, las poblaciones de

Merendera

parecen agradecerlo, probablemente porque el comportamiento de estos animales favorece de algún modo la reproducción y dispersión de esta planta.

Tomillo

(*Thymus* spp.)

LABIATAE



EN CASTELLANO EXISTEN MÁS DE TREINTA

plantas distintas que reciben el nombre de

tomillo

en alguna región española, y ni siquiera pertenecen todas a la misma familia (es el caso de la

perpetua

, por ejemplo), ni mucho menos al género científico por excelencia de los tomillos:

Thymus

. De hecho, algunos tomillos muy bienqueridos, como el tomillo cabezudo (

Thymbra capitata

), no se apellidan

Thymus

. Así pues, si sencillamente decimos

tomillo

, será difícil que entendamos a qué planta nos referimos.

Si reina esta confusión nominal a nivel popular, puedes imaginar que hay un motivo: y es que la caracterización de los casi cuarenta

Thymus

que hallamos silvestres en nuestras tierras es un asunto delicado que implica percibir numerosas sutilezas botánicas. Todos los tomillos son plantas perennifolias con la base leñosa y tallos de sección generalmente cuadrada; sus hojuelas suelen ser muy aromáticas. Al sacar flor, como sucede con las

ajedreas

, los tomillos las reúnen en verticilastros, que pueden adoptar forma de cabezuela redondeada (como en

T. mastichina

, conocido normalmente como

mejorana

) o más alargada (como

T. zygis

, conocido fuera de la Península como

Spanish thyme

, «tomillo español»). De blancas a violetas, y a menudo cubiertas de pelos o glándulas aromáticas, las flores tienen dos labios, el inferior dividido en tres lóbulos.

Existen tomillos de hábito rastrero (frecuentemente llamados

serpoles

, como

T. praecox

en la Península o

T. serpyllum

en otros lugares de Europa) y otros que se yerguen hasta rozar el metro de altura. La enorme diversidad que encierra el género se traduce en apetencias distintas en cuanto a hogares donde enraizar: algunos prefieren suelos ácidos y otros, calcáreos; algunos se instalan en dunas y ecosistemas costeros y otros, en claros de pinares y brezales. Varios de ellos son habitantes de tomillares y matorrales montañosos y, en algunos casos, llegan a ascender allende los 3.000 m.

Pese a la enorme riqueza etnobotánica «tomillística» que tenemos, las principales especies de importancia comercial son el tomillo común,

T. vulgaris

(

thyme, thym, timo

, etc.), espontáneo en la península Ibérica; y el serpol,

T. serpyllus

(

wild thyme, mother of thyme, serpollet

, etc.), cuya área de distribución natural no incluye tierras españolas.

¿Dónde lo encontrarás?

Los tomillos se encuentran en toda la Península y Baleares; las distribuciones y abundancias varían según la especie (*T. vulgaris* está presente en la mitad oriental peninsular; *T. mastichina* en prácticamente

toda la Península salvo en la franja oriental; en cambio, *T. zygis* no abunda en la cornisa cantábrica o el litoral catalán)

¿Para qué lo hemos empleado?

• COMESTIBLE • AROMÁTICO • MEDICINAL • MELÍFERO •
ORNAMENTAL • TINTÓREO (MENOR)

Los perfumados tomillos, junto con otras labiadas típicas de la maquia mediterránea, han formado parte de nuestras gastronomías y botiquines desde hace milenios.

Se han empleado para dar sabor y aroma a guisos y potajes, a carnes y a pescados, a salsas y a embutidos. En combinación con el

hinojo

y la ajedrea, participa en numerosas recetas para aliñar aceitunas; asimismo, desde Italia hasta Turquía,

Thymus

forma parte de los aderezos para dar sabor y aroma a los quesos, prácticas que en algunos casos se remontan a la antigua Roma.

La mayoría de los tomillos se han empleado en la cuenca mediterránea para sanar afecciones del aparato respiratorio, combatir la tos y aclarar la garganta, ya sea ingeridos en infusión o bien inhalados en forma de vahos, combinados con plantas como el eucalipto, la

malva

o el romero (

Rosmarinus officinalis

). Sus infusiones, tanto de sumidades floridas como de hoja nada más, se emplean en caso de catarro o gripe para reforzar el sistema inmunitario.

Sin embargo, no debemos olvidar un detalle muy importante: los tomillos se cuentan entre las plantas cuyo libro de recetas aromáticas es más amplio y variable. Incluso dentro de una misma especie, los componentes químicos que pueden hallarse en una planta varían según factores genéticos, ambientales y fenológicos. Ello significa que sus propiedades pueden diferir de forma significativa según el tomillo que tengas entre manos; lo mismo vale para sus aceites esenciales, y con mayor razón, pues concentran principios activos que en la planta se

encuentran más diluidos. Aun limitándonos al aceite esencial de tomillo común (

T. vulgaris

), se distinguen varios perfiles químicos o quimiotipos, y algunos de ellos no deben utilizarse sin consultar a un especialista. Es el caso del quimiotipo rico en timol (qt timol), compuesto con marcados efectos antimicrobianos, antisépticos y analgésicos, pero que resulta tóxico en dosis elevadas y que aplicado directamente sobre la piel puede resultar cáustico. Porque una cosa es usar tomillo, que se considera seguro, y otra, un aceite esencial de tomillo, que sí debe manejarse con la debida precaución.

Otro gran empleo tradicional de los

Thymus

es el tratamiento de problemas digestivos, como dolores de estómago, para lo cual se toma en infusión, solo o con plantas como la

manzanilla

o el poleo (

Mentha pulegium

). Quizás en parte por ello, algunos tomillos se añaden a licores y aguardientes, muchos de los cuales se toman como digestivos tras la comida. Asimismo forma parte de remedios para mejorar la salud bucal.

Las propiedades analgésicas de algunos de sus componentes han hecho de los tomillos unas hierbas idóneas para baños o friegas de zonas doloridas en personas con problemas de artrosis, por ejemplo, en combinación con romero o manzanilla y dejándolo macerar en alcohol. Sus capacidades antisépticas y antibióticas parecen justificar su uso externo para lavar heridas y ayudar a su cicatrización.

Se ha comprobado que el aceite esencial de tomillo es insecticida (de hecho, figura en la composición de algunos insecticidas comerciales); muchos pueblos lo han empleado para ahuyentar mosquitos, moscas y pulgas, tanto en hogares y armarios como en establos y graneros, bien esparciendo ramas de la planta, colgándolas del techo, quemándolas o limpiando con su infusión. Con ramas de tomillo también se han elaborado escobas, tanto en la península Ibérica como en la Itálica.

Siendo plantas aromáticas muy queridas por las abejas, se las reconoce como melíferas y la miel de tomillo un bien muy apreciado ya desde la antigüedad: una de las mieles más famosas en tiempos clásicos provenía

del monte griego Himeto y se vendía en Roma como un lujo asiático, ensalzando su fragancia de

thymo

.

Si bien es poco frecuente, en Anatolia hay constancia del empleo de algunos tomillos como tinte textil para obtener grises y amarillos.

¿Cómo lo hemos imaginado?

La enorme confusión nominal que reina a su alrededor complica notablemente la correcta identificación de muchos «tomillos» de los que tenemos noticias interesantes en la antigüedad. Con todo, es probable que algún *Thymus* participase en rituales de los que deriva su nombre científico: θυμὸς (*thýmos*) significa «espíritu, alma», y θύμα (*thyma*), «quemar para producir humo».

La tradición de quemar tomillos para influir de algún modo sobre la esfera sobrenatural sigue vigente en algunos lugares de la península Ibérica, donde

Thymus mastichina

se quema en las hogueras de San Juan para ahuyentar el mal de ojo o se echa al fuego junto con otras plantas protectoras como el espliego (

Lavandula angustifolia

) o el

saúco

para ahuyentar el mal tiempo.

Distintas especies de tomillo participan en rituales de bendición en festividades religiosas señaladas y luego se colocan en algún lugar de la casa o se queman con finalidades protectoras, no sólo en regiones españolas, sino también en Polonia (donde el tomillo local

T. pulegioides

forma parte de las coronas que se bendicen para el Corpus Christi).

En los diccionarios floriográficos, el tomillo se asocia con la «actividad», una herencia de siglos anteriores en que el emblema de la diligencia activa se representó como una joven que sostenía una rama de tomillo, alrededor de la cual zanganeaban incesantes las abejas, animal industrioso donde los haya.

Epílogo

CUALQUIER TIEMPO FUTURO PUEDE SER MEJOR

HASTA aquí ha llegado mi tarea: intentar despertar chispas de curiosidad, de maravilla o de interés por alguna de las plantas que componen mi pequeño herbario de plantas olvidadas. Si lo he conseguido, ante ti se abre ahora un mundo de posibilidades para abonar la memoria fitocultural de nuestros tiempos, un desempeño colectivo construido gracias a miles de pequeñas obras individuales.

Nuestra memoria es un fenómeno en red que, sospecho, funciona como las raíces de una planta; y la riqueza y la resiliencia de una red radica en su diversidad: hay tantas formas de participar en una red como participantes tengan cabida en ella. Todos somos necesarios para que estas plantas no caigan en el olvido. Todos somos responsables de preservar esta memoria.

Algunos se sienten llamados a plantar nisperos y altramuces en su huerta; otros no pueden sembrar, pero sí buscar a aquellos que están haciéndolo y darles su apoyo. Hay personas que se sienten llamadas a recuperar el saber hacer de nuestros mayores, a bucear en la memoria de la comunidad y a asegurarse de que no se pierda. Otras, en cambio, pregonan a los cuatro vientos la buena noticia de que aún no es tarde. La Nada aún no ha vencido.

Vivimos conectados a una red digital que nos ofrece grandes posibilidades; en ella viven, por ejemplo, algunos de los proyectos que has conocido a través de las recetas prácticas que aparecen en este libro, como el portal de cosmética natural de Patricia de la Vega Goicoechea, <www.naturalmolamas.com>; o el de etnobotánica «pocimística» de Catalina Sebastià, <www.bolicdherbes.com> (en catalán), que seguramente te den más ideas para experimentar con plantas.

También tienen presencia en red los proyectos de Rosa Caterina Bosch, <www.tinctorum.com>, y el restaurante de Joan Coll, <www.esGINEbro.com>, aunque hay cosas que difícilmente podrá transmitirte una pantalla. El sabor de una crema de manzanilla, la textura y color de una seda teñida con hojas de laurel... Ésas son experiencias que te recomiendo busques allá donde vivas: ¿hay restaurantes que incluyan plantas olvidadas en su carta? ¿Talleres de tinción vegetal? Los límites los pone únicamente tu imaginación (y, siendo realistas, también tu bolsillo; sin embargo, muchos de estos placeres no son muy caros).

En mi caso voy pasito a pasito, fijándome objetivos pequeños. Los próximos son los saúcos y una huerta de calabazas de beber. Y, mientras tanto, sigo contando historias de plantas a quien quiera escucharme. No como experta, sino como una aprendiz que se maravilla con cada descubrimiento que hace. Los comparto por vía escrita en el blog «Imaginando vegetales», los cuento de viva voz en el podcast «La senda de las plantas perdidas» y en redes (siempre, las redes).

Sembrando en la memoria los recuerdos de plantas que fueron, y que pueden volver a ser. Si queremos.

Antes de cerrar el libro

NO PASA un día sin que me entren ganas de añadir plantas a la lista de «olvidadas» o «en riesgo de olvido». Sin embargo, un libro tiene un principio y un fin, y es incapaz de dar cabida a la exuberancia típica del reino vegetal.

Por eso, al darme cuenta —ya durante la redacción de este texto— de que habría plantas que se quedarían fuera del recuento final aun mereciéndose figurar en la lista, decidí escribir de todas formas sus historias y regalarlas a quien quiera recibirlas. Puedes descargarte las fichas de otras cinco plantas olvidadas en la dirección [<www.ainaserice.com/plantasolvidadas>](http://www.ainaserice.com/plantasolvidadas) (además de los glosarios listos para imprimir, algunas recetas que no llegaron a incluirse en el manuscrito final y otros regalos vegetófilos varios).

Agradecimientos

EJERCITAR la gratitud es una práctica muy recomendable para la salud, y este libro es la oportunidad perfecta para ello.

En primer lugar, muchas gracias a las maravillosas personas que han colaborado con su saber práctico, en virtud del cariño y el respeto profesional que nos profesamos: a Joan Coll, Patricia de la Vega Goicoechea, Catalina Sebastià y Rosa Caterina Bosch (en orden de «pedida»). Este libro es mejor gracias a vuestra generosidad.

Muy agradecida estoy a la talentosa Montse Moreta, que se apuntó al proyecto de inmediato en cuanto le hablé de él y que me ha alegrado estos meses de redacción con sus maravillosas ilustraciones botánicas (el

Sorbus domestica

sigue siendo uno de los mejores regalos de Navidad de este año).

Gracias también al principal damnificado por el acelerado proceso de redacción que ha supuesto este material, teniendo que renunciar a meses de pasar tiempo juntos (porque el mío estaba con sauces o violetas). Por todo el apoyo emocional y material —tantas comidas y tantas cenas...—, por toda la fe, los sacrificios y las aventuras.

Scelgo mille volte te

. (

E mille volte sono almeno mille libri quindi

, así que prepárate.)

Profundo agradecimiento merece también quien es, si no la principal, la segunda gran damnificada, además de inestimable colaboradora-podadora de los jardines que escribo. Por su incansable y meticuloso ojo crítico y su honestidad editorial y toda la dedicación y cariño que me regala. Ya sé que te parece más aburrido que

La invención

y, aun así, lo has leído y corregido como una jabata... Mil gracias,

okāchan

. Y gracias a papá, que esta vez se ha visto alistado como asistente editorial ocasional (además de ayuda bibliográfica y ánimos, que vienen de serie).

Gracias también a las personas que ya no están y que se llevaron consigo las memorias que ahora tanto me gustaría recuperar, como

sa padrina

o el tío Martí. Regreso a vosotros con el recuerdo y veo cómo habéis moldeado e inspirado mi forma de pensar.

Gracias al resto de mi familia,

sa madrina

que me brinda su aprecio incondicional leyendo y escuchando todo lo que hago, y a mi familia adquirida, que se alegra con cada éxito y me anima a continuar por esta senda algo llena de zarzas, pero cuajada de morasrecompensa.

A la mejor regala-abrazos del mundo, que me soporta todas las mañanas y con quien me río hasta el dolor de estómago.

Shushilinda

, gracias por haberme ayudado a mantener la cordura y la sonrisa durante estos meses de locura literaria; sin ti, todo hubiese sido más oscuro y menos interesante.

Los amores vegetales son adultos y lentos en formarse; sin embargo, parece que también disfrutan de las características más bellas del mundo vegetal, como la profundidad, los ritmos sosegados, la solidez. Y un amor vegetal es lo que me conectó con Héctor Márquez,

Savio

amigo que navega intrépido en los mundos de la cultura y la divulgación. Él fue el primero que creyó en este proyecto cuando aún era una semilla a medio germinar, el primero que lo puso encima de un escenario; su estima y la confianza que deposita en mí, una y otra vez, son algo que agradezco infinitamente.

Si mi anterior ensayo para adultos,

La invención del reino vegetal

, se gestó en pequeño comité, este libro se ha desarrollado en el seno de una comunidad vegetófila más amplia: una tribu que comparte mi pasión y mirada curiosa al asomarse hacia el reino vegetal y que me da

apoyo y ánimos constantes. He crecido como persona y como divulgadora durante los últimos años dialogando con vosotros, intercambiando opiniones y entusiasmos en nuestro pequeño rincón digital. Muchas gracias a cada uno de vosotros por cada comentario, cada correo electrónico, cada regalo.

Y gracias a ti, que me lees en este momento, por dedicarme tu atención durante las horas que has pasado conmigo. Como siempre, eres tú quien da sentido a la labor de compartir estas líneas con el mundo.

Bibliografía seleccionada

LAS CINCO fuentes marcadas con un asterisco son las que me habrían hecho falta,

sí o sí

, de haberme ido a una isla desierta a escribir este libro. Hubiese necesitado más, pero ésas son las cinco principales. Este libro se ha beneficiado también de la excelente labor de divulgación de etnobotánicos como Daniel Climent Giner o Beatriz Álvarez, a través de sus plataformas digitales en Facebook (Etnobotànica Lucentina i més, senyora, i més) y el blog <www.interetnobot.blogspot.com>.

Si te urgen referencias sobre algún detalle concreto del libro, coméntamelo escribiendo a <aina@ainaserice.com> e intentaré aclararte la duda.

AA. VV.,

Plants of the World Online Portal

, Kew, Royal Botanic Gardens. Disponible a través del portal <www.powo.science.kew.org>.

Abella, I.,

La magia de los árboles

, Barcelona, RBA Libros, 1996.

Aburjai, T. y F. M. Natsheh, «Plants Used in Cosmetics»,

Phytother. Res

., 17 (2003), pp. 987-1000.

Adams, M.; C. Berset; M. Kessler, y M. Hamburger, «Medicinal herbs for the treatment of rheumatic disorders —A survey of European herbals from the 16th and 17th century»,

Journal of Ethnopharmacology

, 121 (2009), pp. 343-359.

Akgul et al., «An ethnobotanical study in Midyat (Turkey), a city on the silk road where cultures meet»,

Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine

, 14 (2018), p. 12. [doi:10.1186/s13002-017-0201-8]

Alarcón, R.; M. Pardo-de-Santayana; C. Priestley; R. Morales, y M. Heinrich, «Medicinal and local food plants in the south of Alava (Basque Country, Spain)»,

Journal of Ethnopharmacology

, 176 (2015), pp. 207-224.

Alcock, J. P.,

Food in the Ancient World

, Westport, Greenwood Press, 2006.

Allen, D. E. y G. Hatfield,

Medicinal plants in folk tradition: an ethnobotany of Britain & Ireland

, Portland, Cambridge, Timber Press, 2004.

Alonso, N.; G. Pérez Jorda; N. Rovira, y D. López Reyes, «Gathering and consumption of wild fruits in the east of the Iberian Peninsula from the 3rd to the 1st millennium BC»,

Quaternary International

, 404 (2016), pp. 69-85.

Álvarez Guerra, J.,

Cultivo del arroz anegado y de secano o de monte: y de usos en la economía doméstica, en la medicina y en las artes

, Madrid, Imprenta de Miguel de Burgos, 1840.

Amigues, S., «L'exploitation du monde végétal en Grèce classique et hellénistique. Essai de synthèse»,

Topoi

, 15, núm. 1 (2007), pp. 75-125.

Anadón Navarro, A. et al., «Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre el consumo humano ocasional de almortas (

Lathyrus Sativus

)»,

Revista del Comité Científico de la AESAN

, 11 (2010), pp. 9-20.

Anderson, E. N.; D. Pearsall; E. Hunn, y Turner, N. (eds.),

Ethnobiology

, Nueva York, Wiley-Blackwell, 2011.

Andrews, A. C., «Acclimatization of Citrus Fruits in the Mediterranean Region»,

Agricultural History

, 35, núm. 1 (1961), pp. 35-46.

Antignac, A.; G. J. Nohynek; T. Re; J. Clouzeau, y H. Toutain, «Safety of botanical ingredients in personal care products/cosmetics»,

Food and Chemical Toxicology

, 49 (2011), pp. 324-341.

Athenaeus,

The Deipnosophists. Or Banquet Of The Learned Of Athenaeus

(C. D. Yonge, B. A., ed.), Londres, Henry G. Bohn, 1854.

Audier, A.,

Le patrimoine végétal ou L'herbier du village: Le patrimoine végétal saintongeais dans des utilisations locales L'herbier du village

, Saujon (Charente-Maritime), Société d'Histoire et d'Archéologie en Saintonge Maritime, 2012. [Versión en línea en el portal Pl@nt Use.]

Austin, D. F., «Sacred Connections with Cat-tail (

Typha

, Typhaceae) - Dragons, waterserpents and reed-maces»,

Ethnobotany Research & Applications

, 5 (2007), pp. 273-303.

—, «

Sambucus

—Intercultural exchange and evolution»,

Ethnobotany Research & Applications

, 10 (2012), pp. 213-234.

Bailey, C. y A. Danin, «Bedouin Plant Utilization in Sinai and the Negev»,

Economic Botany

, 35, núm. 2 (1981), pp. 145-162.

Baird, J. R. y J. W. Thieret, «The Medlar (

Mespilus germanica

, Rosaceae) from Antiquity to Obscurity»,

Economic Botany

, 43, núm. 3 (1989), pp. 328-372.

Bashō, M. y D. Landis Barnhill,

Bashō's haiku: selected poems by Matsuo Bashō, translated by David Landis

, Albany Barnhill, State University of New York Press, 1996.

Baumann, L. S., «Less-known botanical cosmeceuticals»,

Dermatologic Therapy

, 20 (2007), pp. 330-342.

Behre, K.-E., «The history of beer additives in Europe - a review»,

Veget Hist Archaeobot

, 8 (1999), pp. 35-48.

Biswas, T. K. et al., «Evaluation of

Cynodon dactylon

for wound healing activity»,

J Ethnopharmacol

, 197 (2017), pp. 128-137. [doi:10.1016/j.jep.2016.07.065]

Blanco, E.; C. Cuadrado, y R. Morales, «Plantas en la cultura material de Fuenlabrada de los Montes (Extremadura, España)»,

Anales del Jardín Botánico de Madrid

, 58, núm. 1 (2000), pp. 145-162.

Boutelou, C.,

Tratado de la Huerta ó método de cultivar toda clase de hortalizas

, Madrid, Imprenta de Dávila, 1813.

Brinkkemper, O., «

Smyrnum olusatrum

L. (alexanders): an ancient kitchen herb from late medieval Rotterdam (The Netherlands)»,

Veget Hist Archaeobot

, 24 (2015), pp. 249-252.

Byrne, R. y J. H. McAndrews, «Pre-Columbian purslane (

Portulaca oleracea

L.) in the New World»,

Nature

, 253 (1975), pp. 726-727.

Cameron, J.,

Gaelic Names of Plants

[...], Edimburgo y Londres, William Blackwood and Sons, 1883.

Cammann, S., «Magical and Medicinal Woods in Old Chinese Carvings»,
The Journal of American Folklore
, 74, núm. 292 (1961), pp. 116-125.

Campanini, E.,
Piante Medicinali in Sardegna
, Nuoro, Ilisso, 2009.

Campbell Thompson, R.,
A Dictionary of Assyrian Botany
, Londres, The British Academy, 1949.

Canals y Martí, J. P.,
Coleccion de lo perteneciente al ramo de la rubia ó granza en España
[...], Madrid, Imprenta de Blas Roman, 1779.

Carabaza Bravo, J. M.; E. García Sánchez; J. E. Hernández Bermejo, y A. Jiménez Ramírez,
Árboles y arbustos de Al-Ándalus
, Madrid, CSIC, 2004.

Castela, C.; X. Fernandez; J.-J. Filippia, y J.-P. Brunb, «Perfumes in
Mediterranean antiquity»,
Flavour Fragr. J
, 24 (2009), pp. 326-334.

Castroviejo, S. (coord. gen.),
Flora iberica
, 1-8, 10-15, 17-18, 21, Madrid, Real Jardín Botánico, CSIC, 1986-2012.
[A través del portal digital <www.anthos.es>.]

Cattabiani, A.,

Florario: Miti, leggende e simboli di fiori e piante

, Milán, Mondadori, 1998.

Cazin, F.-J.,

Traité pratique et raisonné des plantes médicinales indigènes

. 3^a ed., París, P. Asselin, 1868.

Celka, Z. y M. Drapikowska, «Relics of cultivation in Central Europe:

Malva alcea

L. as an example»,

Veget Hist Archaeobot

, 17 (Suppl 1) (2008), pp. S251-S255. [doi:10.1007/ s00334-008-0151-0]

Cetinkaya Ciftcioglu, G., «Sustainable wild-collection of medicinal and edible plants in Lefke region of North Cyprus»,

Agroforestry Systems

, 89, núm. 5 (2015), pp. 917-931.

CFR-INIA, «Inventario Nacional de Recursos Fitogenéticos», 2015.
[Consultado en <webx.inia.es/web_inventario_nacional>.]

Chang Huang, K.,

The Pharmacology of Chinese Herbs

. 2^a ed., Boca Raton, CRC Press, 1999.

Claassen, C. E., «Safflower»,

Economic Botany

, 3, núm. 2 (1949), pp. 143-149.

Collier Jackson, F. L., «Secondary Compounds in plants (allelochemicals) as promoters of human biological variability»,

Annu. Rev. Anthropol

., 20 (1991), pp. 505-546.

Constant Dubos, E.,

Les Fleurs, Idylles morales, suivies de poesies diverses

, París, Léopold Collin, 1808.

Cook, P., «William Shakespeare, Botanist»,

The Shakespeare Association Bulletin

, 15, núm. 3 (1940), pp. 149-165.

Crooks, D. M., «Plants for Special Uses»,

Economic Botany

, 2, núm. 1 (1948), pp. 58-72.

D'Alpoim Guedes, J. et al., «Moving agriculture onto the Tibetan plateau: the archaeobotanical evidence»,

Archaeol Anthropol Sci

, 6 (2014), pp. 255-269. [doi:10.1007/s12520013-0153-4]

Dafni, A. et al., «Ritual plants of Muslim graveyards in northern Israel»,

Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine

, 2 (2006), p. 38. [doi:10.1186/1746-4269-2-38]

Das, U.; S. Shekhar Behera, y K. Pramanik, «Ethno-Herbal-Medico in Wound Repair: An Incisive Review»,

Phytotherapy Research

, 31, núm. 4 (2017.), pp. 579-590.

Davidson, A.,

The Oxford Companion to Food

(2.^a ed.), Oxford, Oxford University Press, 2006.

Davis, C. y M.^a L. López Terrada, «Protomedicato y Farmacia en Castilla a finales del siglo XVI: Edición crítica del Catálogo de las cosas que los boticarios han de tener en sus boticas, de Andrés Zamudio de Alfaro, Protomédico General (1592-1599)»,

Asclepio

, 62, núm. 2 (2010), pp. 579-626.

Day, I.,

Cooking in Europe, 1650-1850

, Westport, Connecticut-Londres, Greenwood Press, 2009.

De Gubernatis, A.,

La mythologie des plantes

(vols. 1-2), París, C. Reinwald, 1878-1882.

De La Tour, C.,

Le Langage des Fleurs

, 7.^a ed., París, Garnier Frères, 1858.

Demetz, P., «The Elm and the Vine: Notes toward the History of a Marriage Topos»,

PMLA

, 73, núm. 5 (1958), pp. 521-532.

Dendle, P., «Lupines, Manganese, and Devil-Sickness: An Anglo-Saxon Medical Response to Epilepsy»,

Bulletin of the History of Medicine

, 75, núm. 1 (2001), pp. 91-101.

Denham, T., «Traditional forms of plant exploitation in Australia and New Guinea: the search for common ground»,

Veget Hist Archaeobot

, 17 (2008), pp. 245-248.

Di Massimo, S. y M. Di Massimo,

Ritorno alle radici: Le piante spontanee per l'alimentazione e la salute

, Aboca, 2015.

Dixon D. M., «Masticatories in Ancient Egypt»,

Journal of Human Evolution

, 1 (1972), pp. 433-449.

Drury, S., «Plants and Wart Cures in England from the Seventeenth to the Nineteenth Century: Some Examples»,

Folklore

, 102, núm. 1 (1991), pp. 97-100.

—, «Funeral Plants and Flowers in England: Some Examples»,

Folklore

, 105 (1994), pp. 101-103.

—, «English Love Divinations Using Plants: An Aspect»,

Folklore

, 97, núm. 2 (1986), pp. 210-214.

Du Monceau, D.,

Memorias sobre la Granza, o Rubia, y su cultivo [...] traducidas del francés

, Madrid, Joachin Ibarra, 1763.

Duke, J. A.,

The Green Pharmacy: new discoveries in herbal remedies for common diseases and conditions from the nation's foremost authority on healing herbs

, Emmaus, Rodale Press, 1997.

Duke, J. A.; M. J. Bogenschutz-Godwin; J. DuCellier, y P.-A. K. Duke,

CRC handbook of medicinal spices

, Boca Raton, CRC Press, 2003.

Duke, J. A.; M. J. Bogenschutz-Godwin; J. DuCellier, y P.-A. K. Duke,

Handbook of medicinal herbs

. 2^a ed., Boca Raton, CRC Press, 2002.

Duke, J. A.; P.-A. K. Duke, y J. L. DuCellier,

Duke's Handbook of Medicinal Plants of the Bible

, Boca Raton, CRC Press (Taylor & Francis Group), 2008.

Eadie, M. J., «Absinthe, epileptic seizures and Valentin Magnan»,

J R Coll Physicians Edinb

, 39 (2009), pp. 73-78.

Eastaugh, N.; V. Walsh; T. Chaplin, y R. Siddall,

The Pigment Compendium. A dictionary of historical pigments

, Oxford, Elsevier Butterworth-Heinemann, 2004.

Edwardson, J. R., «Hops: Their Botany, History, Production and Utilization»,

Economic Botany

, 6, núm. 2 (1952), pp. 160-175.

Elliott, B., «The Victorian language of flowers»,

Occasional Papers from the RHS Lindley Library

, 10 (2013), pp. 3-94.

Elwathig, M.; S. Mirghani, y I. Hussein,

Unconventional Oilseeds and Oil Sources

, Londres, Academic Press, Elsevier, 2017.

Encyclopædia Iranica, online edition, Nueva York, 1996. Disponible a través del portal digital <www.iranicaonline.org>.

Erbaş, M.; M. Certel, y M.K. Uslu,, «Some chemical properties of white lupin seeds (

Lupinus albus

L.)»,

Food Chemistry

, 89, núm. 3 (2005), pp. 341-345.

European Food Safety Authority (EFSA), «Scientific Opinion on Pyrrolizidine alkaloids in food and feed EFSA Panel on Contaminants in the Food Chain (CONTAM)»,

EFSA Journal

, 9, núm. 11 (2011), p. 2406.

Fairlie, S., «Dyestuffs in the Eighteenth Century»,

The Economic History Review

, New Series, 17, núm. 3 (1965), pp. 488-510.

Fajardo Rodríguez, J. et al., «Fitónimos albacetenses, algo más que palabras»,

Sabuco

, 9 (2013), pp. 133-173.

Faraone, C. A. y D. Obbink,

Magika hiera: ancient Greek magic and religion

, Nueva York y Oxford, Oxford University Press, 1991.

Flaishman, M. A., «The Fig: Botany, Horticulture, and Breeding»,

Horticultural Reviews

, 34 (2008).

Folkard, R.,

Plant lore, legends and lyrics embracing the Myths, Traditions, Superstitions, and Folk-Lore of the Plant Kingdom

, Londres, Sampson Low, Marston, Searle and Rivington, 1884.

Font Quer, P.,

Plantas Medicinales: El Dioscórides Renovado

, Barcelona, Círculo de Lectores, 1999.

Fortalezas, S. et al., «Antioxidant Properties and Neuroprotective Capacity of Strawberry Tree Fruit (

Arbutus unedo

)»,

Nutrients

, 2, núm. 2 (2010), pp. 214-229. [doi:10.3390/nu2020214]

Fuentes-Utrilla, P. et al., «Extending glacial refugia for a European tree: genetic markers show that Iberian populations of white elm are native relicts and not introductions»,

Heredity

(Edimburgo), 112, núm. 2 (2014), pp. 105-13. [doi:10.1038/hdy.2013.81]

Furry, M. S. y B. M. Viemont,

Home Dyeing with Natural Dyes

, Washington, D. C., United States Department of Agriculture, Miscellaneous Publication No. 230, 1935.

García, E., «Las plantas textiles y tinturas en Al-Ándalus», en M. Martín (ed.),

Tejer y vestir: de la antigüedad al Islam

, Madrid, CSIC, 2001.

Gausachs, R.,

Herbes remeieres: De la cultura popular al fàrmac. Una aproximació etnobotànica

(vols. I-II), Barcelona, Rafael Dalmau, 2008-2015.

Gerard, J.,

The Herball or General Historie of Plants

, Londres, John Norton, 1597.

Gharaghani, A.; S. Solhjoo, y N. Oraguzie, «A review of genetic resources of pome fruits in Iran»,

Genet Resour Crop Evol

, 63 (2016), pp. 151-172.

Ghirardini, M. P. et al., «The importance of a taste. A comparative study on wild food plant consumption in twenty-one local communities in Italy»,

Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine

, 3, núm. 22 (2007). [doi:10.1186/1746-4269-3-22]

Ghorbani, A., «Studies on pharmaceutical ethnobotany in the region of Turkmen Sahra, north of Iran (Part 1): General results»,

Journal of Ethnopharmacology

, 102 (2005), pp. 58-68.

Giesecke, T. y S. Brewer, «Notes on the postglacial spread of abundant European tree taxa»,

Vegetation History and Archaeobotany

, 27 (2018), pp. 337-349. Disponible en: <www.doi.org/10.1007/s00334-017-0640-0>.

Gmitter, F. G. (Jr) y X. Hu, «The Possible Role of Yunnan, China, in the Origin of Contemporary

Citrus

Species (Rutaceae)»,

Economic Botany

, 44, núm. 2 (1990), pp. 267-277.

Gott, B., «Cumbungi,

Typha

species: a staple Aboriginal food in Southern Australia»,

Aust Aborig Stud

(1999), pp. 33-50.

Gras, A. et al., «Beyond food and medicine, but necessary for life, too: other folk plant uses in several territories of Catalonia and the Balearic Islands»,

Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine

, 12 (2016), p. 23. [doi:10.1186/s13002-016-0097-8]

Guarrera, P. M., «Household dyeing plants and traditional uses in some areas of Italy»,

Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine

, 2 (2006), p. 9. [doi:10.1186/1746-4269-2-9]

Gugliandolo, A. et al., «

Eruca sativa

seed extract: A novel natural product able to counteract neuroinflammation»,

Mol Med Rep

., 17, núm. 5 (2018), pp. 6235-6244.

Hammiche, V. y M. Azzouz, «Les rues: ethnobotanique, phytopharmacologie et toxicité»,

Phytothérapie

, 11 (2013), pp. 22-30.

Han, J., «Botanical Provenance of Historical Chinese Dye Plants»,

Economic Botany

, 69, núm. 3 (2015), pp. 230-239.

Hardy, K., «Plant use in the Lower and Middle Palaeolithic: Food, medicine and raw materials»,

Quaternary Science Reviews

, 191 (2018), pp. 393-405.

Heistinger, A. y K. Pistrick, «'Altreier Kaffee':

Lupinus pilosus

- L. cultivated as coffee substitute in Northern Italy (Alto Adige/Südtirol)»,
Genetic Resources and Crop Evolution
, 54 (2007), pp. 1623-1630.
- Hernández Bermejo, J. E. y J. M. Herranz Sanz (coords.),
Protección de la diversidad vegetal y de los recursos fitogenéticos en Castilla La Mancha: la perspectiva «in situ» y el compromiso del Jardín Botánico
, Albacete, Instituto de Estudios Albacetenses Don Juan Manuel, 2011.
- Heródoto,
The Histories
(trad. A. D. Godley), Cambridge, Harvard University Press, 1920.
- Homero,
The Odyssey
(trad. A. T. Murray), Cambridge y Londres, Harvard University Press y William Heinemann, 1919.
- ,
The Iliad
(trad. A. T. Murray), Cambridge y Londres, Harvard University Press y William Heinemann, 1924.
- Hozeski, B. H.,
Hildegard's Healing Plants, From Her Medieval Classic Physica, Boston, Beacon Press books, 2001.
- Ierapetritis, D. G., «The Geography of the Chios Mastic Trade from the 17th through to the 19th Century»,
Ethnobotany Research & Applications
, 8 (2010), pp. 153-167.
- Ilona Jurek, I.; I. Góral; Z. Mierzynska; M. Moniuszko-Szajwaj, y K. Wojciechowski, «Effect of synthetic surfactants and soapwort (

Saponaria officinalis

L.) extract on skinmimetic model lipid monolayers»,

BBA - Biomembranes

, 1861 (2019), pp. 556-564.

Iluz, D. y Z. Amar, «Wall Pellitory as a Glass Cleaning Material in the Land of Israel in the Middle Ages»,

Economic Botany

, 62, núm. 1 (2008), pp. 85-89.

Isaac, E., «The Citron in the Mediterranean: A Study in Religious Influences»,

Economic Geography

, 35, núm. 1 (1959), pp. 71-78.

Isenberg, I. H., «Papermaking Fibers»,

Economic Botany

, 10, núm. 2 (1956), pp. 176-193.

Isermann, M. y P. Rooney, «Biological Flora of the British Isles:

Eryngium maritimum», *Journal of Ecology*

, 102 (2014), pp. 789-821. [doi:10.1111/1365-2745.12243]

Jabbari, S. G.; S. L. Davis, y E. J. Carter, «Interaction between floral color change and gender transition in the protandrous weed

Saponaria officinalis

»,

Plant Species Biology

, 28 (2013), pp. 21-30. [doi:10.1111/j.1442-1984.2011.00352.x]

Jafarpour, M. et al., «Effect of a traditional syrup from

Citrus medica

L. fruit juice on migraine headache: A randomized double blind placebo controlled clinical trial»,

Journal of Ethnopharmacology

, 179 (2016), pp. 170-176.

Jesus, M.; A. P. J. Martins; E. Gallardo, y S. Silvestre, «Diosgenin: Recent Highlights on Pharmacology and Analytical Methodology»,

Journal of Analytical Methods in Chemistry 2016

, Article ID 4156293 (2016), 16 páginas. Disponible en: <www.dx.doi.org/10.1155/2016/4156293>.

Ji, X. et al., «Isolation, structures and bioactivities of the polysaccharides from jujube fruit (

Ziziphus jujuba

Mill.): A review»,

Food Chemistry

, 227 (2017), pp. 349-357.

Johnson, G. W.,

Cottage Gardener and Country Gentleman's Companion, Volume 11

, Londres, WM. S. Orr and Co., 1854.

Kalle, R. y R. Sõukand, «Historical ethnobotanical review of wild edible plants of Estonia (1770s-1960s)»,

Acta Soc Bot Pol

, 81, núm. 4 (2012), pp. 271-281. [doi:10.5586/asbp.2012.033]

Kashif, M.; N. Akhtar, y R. Mustafa, «An overview of dermatological and cosmeceutical benefits of

Diospyros kaki

and its phytoconstituents,

Revista Brasileira de Farmacognosia

, 27, núm. 5 (2017), pp. 650-662.

Katz, S. H. (ed.),

Encyclopedia of food and culture

, Nueva York, Charles Scribner's Sons, 2003.

Kaur, N. y A. K. Gupta, «Review: Applications of inulin and oligofructose in health and nutrition»,

J. Biosci

, 27, núm. 7 (2002), pp. 703-714.

Keng, H., «Economic Plants of Ancient North China as Mentioned in "Shih Ching" (Book of Poetry)»,

Economic Botany

, 28, núm. 4 (1974), pp. 391-410.

Kennedy, D. O.,

Plants and the Human Brain

, Oxford, Oxford University Press, 2014.

Khalid, H.; W. E. Abdalla; H. Abdelgadir; T. Opatz, y T. Efferth, «Gems from traditional north-African medicine: medicinal and aromatic plants from Sudan»,

Review Nat. Prod. Bioprospect

, 2 (2012), pp. 92-103. [doi:10.1007/s13659-012-0015-2]

Khare, C. P. (ed.),

Indian Medicinal Plants: An Illustrated Dictionary

, Berlín, Springer, 2007.

Khoshbakht, K. y K. Hammer, «Notes on neglected and underutilized crops: Savadkouh (Iran) - an evolutionary centre for fruit trees and shrubs»,

Genetic Resources and Crop Evolution

, 53 (2006), pp. 641-651.

Kingsbury, N.,

Hybrid: The History and Science of Plant Breeding

, Chicago, University of Chicago Press, 2009.

Kiple, K. F. y K. Conèe Ornelas (eds.),

The Cambridge World History of Food

, Cambridge, Cambridge University Press, 2000.

Kistler, L. et al., «Transoceanic drift and the domestication of African bottle gourds in the Americas»,

PNAS

, 111, núm. 8 (2014), pp. 2937-2941. [www.doi.org/10.1073/pnas.1318678111>]

Klaschka, U., «Naturally toxic: natural substances used in personal care products»,

Environmental Sciences Europe

, 27 (2015), p. 1. [doi:10.1186/s12302-014-0033-2]

Knowles, P. F., «Safflower: Production, Processing and Utilization»,

Economic Botany

, 9, núm. 3 (1955), pp. 273-299.

Koehn, A., «Chinese Flower Symbolism»,

Monumenta Nipponica

, 8, núms. 1-2 (1952), pp. 121-146.

Kosseva, M. R.; V. K. Joshi, y P. S. Panesar (eds.)

Science and Technology of Fruit Wine Production

, Ámsterdam, Academic Press, 2017.

Krishna N. y Amirthalingam, M.,

Sacred Plants of India

, Gurgaon, Penguin Books, 2014.

Kucera, M. et al., «Topical

Symphytum

herb concentrate cream against myalgia: A randomized controlled double-blind clinical study»,

Adv Therapy

, 22 (2005), p. 681. <www.doi.org/10.1007/BF02849961>.

Kuzovkina, Y. A. et al., «

Salix

: Botany and Global Horticulture»,

Horticultural Reviews

, 34 (2008).

Kviesis, J. et al., «Evaluation of furanocoumarins from seeds of the wild parsnip (

Pastinaca sativa

L.

s.l

.)»,

Journal of Chromatography B

, 1105, núm. 15 (2019), pp. 54-66.

Laguna, A.,

Pedacio Dioscorides Anazarbeo, Acerca de la materia medicinal y de los venenos mortiferos & etc

., Amberes, Casa de Juan Latio, 1555.

Lamendin, H.; G. Toscano, y P. Requirand, «Phytothérapie et aromathérapie buccodentaires»,

EMC-Dentisterie

, 1 (2004), pp. 179-192.

Lang, A. R. (ed.),

Dyes and Pigments: New Research

, Nueva York, Nova Science Publishers, Inc., 2009.

Langenheim, J.,

Plant Resins: Chemistry, Evolution, Ecology, and Ethnobotany

, Portland, Timber Press, 2003.

Lazreg Aref, H. et al., «

In vitro

cytotoxic and antiviral activities of

Ficus carica

latex extracts»,

Natural Product Research

, 25, núm. 3 (2011), pp. 310-319.

Le Floc'h, E.,

Contribution à une étude ethnobotanique de la flore tunisienne

, Túnez, Imprimerie Officielle de la République Tunisienne, 1983. Versión digitalizada en el portal Pl@nt Use: <<https://uses.plantnet-project.org>>./

Leach, H. M., «On the Origins of Kitchen Gardening in the Ancient Near East»,

Garden History

, 10, núm. 1 (1982), pp. 1-16.

Lemordant D. y J. P. Forestier, «Commerce et henné. Identification, contrôle, fraudes, additifs»,

Journal d'agriculture traditionnelle et de botanique appliquée

, 30, núms. 3-4 (1983), pp. 283-310. [doi:10.3406/jatba.1983.3907]

Leporatti, M. L. y K. Ghedira, «Comparative analysis of medicinal plants used in traditional medicine in Italy and Tunisia»,

Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine

, 5 (2009), p. 31. [doi:10.1186/1746-4269-5-31]

Levey, M., «Mediaeval Arabic Bookmaking and Its Relation to Early Chemistry and Pharmacology»,

Transactions of the American Philosophical Society

, New Series, 52, núm. 4 (1962), pp. 1-79.

Lewicka, P. B.,

Food and Foodways of Medieval Cairenes Aspects of Life in an Islamic Metropolis of the Eastern Mediterranean

, Boston y Leiden, Brill, 2011.

Lewington, A.,

Plants for People

, Londres, The Natural History Museum, 1990.

Li, J.-L., «The Vegetables of Ancient China»,

Economic Botany

, 23, núm. 3 (1969), pp. 253-260.

Lieutaghi, P.,

Le Livre des bonnes herbes

, Arles, Actes Sud, 1996.

Lim, T. K.,

Edible Medicinal And Non-Medicinal Plants, Vol. 5: Fruits

, Dordrecht-Nueva York, Springer, 2013.

—,

Edible Medicinal And Non-Medicinal Plants, Vol. 7: Flowers

, Dordrecht-Nueva York, Springer, 2014.

—,

Edible Medicinal And Non-Medicinal Plants, Vol. 8: Flowers

. Dordrecht-Nueva York, Springer, 2014.

—,

Edible Medicinal And Non-Medicinal Plants, Vol. 9: Modified Stems, Roots, Bulbs

, Dordrecht-Nueva York, Springer, 2015.

López Eire, A. et al.,

El Dioscórides Interactivo: sobre los remedios medicinales ~ manuscrito de Salamanca

, Salamanca, Universidad de Salamanca, 2006. Consultado en: <dioscorides.usal.es>.

López Sáez, J. A. y J. Pérez Soto, «Plantas alexitéricas: antídotos vegetales contra las picaduras de serpientes venenosas»,

Medicina naturista

, 3, núm. 1 (2009), pp. 17-24.

Loudon, J. C.,

Arboretum Et Fruticetum Britannicum: Or

, [...], vol. 2, Londres, James Ridgway & Sons, 1838.

Lucchetti, L.; S. Zitti, y F. Taffetani, «Ethnobotanical uses in the Ancona district (Marche region, Central Italy)»,

Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine

, 15, p. 9 (2019). Disponible en: <www.doi.org/10.1186/s13002-019-0288-1>.

Luck, G.,

Arcana mundi: magic and the occult in the Greek and Roman worlds: a collection of ancient texts

, 2.^a ed., Baltimore, The Johns Hopkins University Press, 2006.

Łuczaj, L. J., «A relic of medieval folklore: Corpus Christi Octave herbal wreaths in Poland and their relationship with the local pharmacopoeia»,

Journal of Ethnopharmacology

, 142 (2012), pp. 228-240.

Łuczaj, L. et al., «Wild food plant use in 21st century Europe: the disappearance of old traditions and the search for new cuisines involving wild edibles»,

Acta Soc Bot Pol

, 81, núm. 4 (2012), pp. 359-370.

Manniche, L.,

Sacred Luxuries: Fragrance, Aromatherapy, and Cosmetics in Ancient Egypt

, Londres, Cornell University Press, 1999.

Marinova, E. y S. Riehl, «

Carthamus

species in the ancient Near East and south-eastern Europe: archaeobotanical evidence for their distribution and use as a source of oil»,

Veget Hist Archaeobot

, 18 (2009), pp. 341-349.

Mati, E. y H. de Boer, «Contemporary Knowledge of Dye Plant Species and Natural Dye Use in Kurdish Autonomous Region, Iraq»,

Economic Botany

, 64, núm. 2 (2010), pp. 137-148.

Mattioli, P. A.,

I discorsi di M. Pietro Andrea Matthioli... ne i sei libri di Pedacio Dioscoride Anazarbeo Della Materia Medicinale

..., Venecia, Imprenta de Vincenzo Valgrisi, 1563.

Meyer, F. G., «Carbonized Food Plants of Pompeii, Herculaneum, and the Villa at Torre Annunziata»,

Economic Botany

, 34, núm. 4 (1980), pp. 401-437.

Miraldi, E.; S. Ferri, y V. Mostaghimi, «Botanical drugs and preparations in the traditional medicine of West Azerbaijan (Iran)»,

Journal of Ethnopharmacology

, 75 (2001), pp. 77-87.

Molina, M.; M. Pardo de Santayana; L. Aceituno; R. Morales, y J. Tardío, «Fruit production of strawberry tree (

Arbutus unedo

L.) in two Spanish forests»,

Forestry

, 84, núm. 4 (2011), pp. 419-429. [doi:10.1093/forestry/cpr031]

Monardes, N.,

Primera y segunda y tercera partes de la Historia medicinal, de las cosas que se traen de nuestras Indias Occidentales, que siruen en Medicina: Tratado de la Piedra Bezaar y de la yerua escuerçonera

[...], Sevilla, Casa de Alonso Escriuano, 1574.

Morales, R., «Glosario de alusiones a vegetales en las obras completas de Cervantes»,

Anales Cervantinos

, 37 (2005), pp. 267-295.

Musselman, L. J.,

A Dictionary of Bible plants

, Cambridge, Cambridge University Press, 2012.

Mustafa, B. et al., «A cross-cultural comparison of folk plant uses among Albanians, Bosniaks, Gorani and Turks living in south Kosovo»,

Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine

, 11 (2015), p. 39. [doi:10.1186/s13002-015-0023-5]

Nabavi, S. M. y A. Sanches Silva,

Nonvitamin and Nonmineral Nutritional Supplements

, Londres-San Diego, Academic Press, Elsevier, 2019.

Nahata, A. y V. K. Dixit, «Ameliorative effects of stinging nettle (

Urtica dioica

) on testosterone-induced prostatic hyperplasia in rats»,

Andrologia

, 44, núm. 1 (2012), pp. 396-409.

Nasrallah, N.,

Annals of the Caliph's Kitchen: Ibn Sayyār al-Warrāq's Tenth-Century Baghdad Cookbook

, Leiden-Boston, Brill, 2007.

Nebel, S.; A. Pieroni, y M. Heinrich, «Ta chòrta: Wild edible greens used in the Graecanic area in Calabria, Southern Italy»,

Appetite

, 47 (2006), pp. 333-342.

Nedelcheva, A. M.; Y. Dogan, y P. M. Guarrera, «Plants traditionally used to make brooms in several European countries»,

Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine

, 3 (2007), p. 20. [doi:10.1186/1746-4269-3-20]

Nedelcheva, A.; Y. Dogan, D. Obratov-Petkovic, e I. M. Padure, «The Traditional Use of Plants for Handicrafts in Southeastern Europe»,

Hum Ecol

, 39 (2011), pp. 813-828. [doi:10.1007/s10745-011-9432-9]

Nejatbakhsh, F.; L. Shirbeigi; R. Rahimi, y H. Abolhassani, «Review of local herbal compounds found in the Iranian traditional medicine known to improve male fertility»,

Andrologia

, 48 (2016), pp. 850-859.

Nic Phiarais, B. P. et al., «Processing of a Top Fermented Beer Brewed from 100% Buckwheat Malt with Sensory and Analytical Characterisation»,

Journal of the Institute of Brewing

, 116, núm. 3 (2010), pp. 265-274.

Oria de Rueda Salgueiro, J. A.; A. Martínez de Agraza Paredes, y A. Álvarez Nieto, «Botánica forestal del género

Sorbus

en España»,

Invest Agrar: Sist Recur For

, fuera de serie (2006), pp. 166-186.

Oxelman, B.; A. Petri; R. Elven, y G. Lazkov, «The taxonomic identity of the 30,000-year-old plant regenerated from fruit tissue buried in Siberian permafrost»,

PNAS

, 109, núm. 41 (2012), E2735. Disponible en: <www.doi.org/10.1073/pnas.1207774109>.

Paillieux, A. y D. Bois,

Le Potager d'un curieux, histoire, culture et usages de 250 plantes comestibles peu connues ou inconnues

, París, Librairie Agricole de la Maison Rustique, 1899.

Paniagua, J. M.,

Silvicultura; ó, Tratado de plantios y arbolados de bosque

, Logroño, Imprenta de D. Domingo Ruiz, 1841..

Pardo de Santayana, M.; A. García-Villaraco; M. Rey Bueno, y R. Morales, «Naturaleza a través de la botánica y zoología en la literatura renacentista española: La Celestina»,

Asclepio. Revista de Historia de la Medicina y de la Ciencia

, 63, núm. 1 (2011), pp. 249-292. [ISSN: 0210-4466]

Pardo de Santayana, M.; R. Morales; J. Tardío, y M. Molina (eds.),

Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad

, Fase II (vols. 1-3), Madrid, Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente, 2018.

Pawera, L.; L. Łuczaj; A. Pieroni, y Z. Polesny, «Traditional Plant Knowledge in the White Carpathians: Ethnobotany of Wild Food Plants and Crop Wild Relatives in the Czech Republic»,

Hum Ecol

, 45 (2017), pp. 655-671. [doi:10.1007/s10745-017-9938-x]

Peña-Chocarro, L. y L. Zapata Peña, «History and traditional cultivation of

Lathyrus sativus

L. and

Lathyrus cicera

L. in the Iberian peninsula»,

Veget Hist Archaeobot

, 8 (1999), pp. 49-52.

Persano Oddo, L. et al., «Botanical species giving unifloral honey in Europe»,

Apidologie

, 35 (2004), pp. S82-S93.

Petriccione, M. y G. Aliotta, «Ethnobotany and allelopathy of the Persian walnut (

Juglans regia

L.)»,

Acta Horticulturae

, 705 (2006), pp. 297-300.

Picó, B. y F. Nuez, «Minor crops of Mesoamerica in early sources (I). Leafy vegetables»,

Genetic Resources and Crop Evolution

, 47 (2000), pp. 527-540.

Pieroni, A.,

Atlante gastronomico delle Erbe

, Bra, Slow Food Editore, 2018.

Pieroni, A. et al., «Ethnopharmacognostic survey on the natural ingredients used in folk cosmetics, cosmeceuticals and remedies for healing skin diseases in the inland Marches, Central-Eastern Italy»,

Journal of Ethnopharmacology

, 91 (2004), pp. 331-344.

Pieroni, A. y M. E. Giusti, «Ritual botanicals against the Evil-Eye in Tuscany, Italy»,

Economic Botany

, 56, núm. 2 (2002), pp. 201-203.

—, «Alpine ethnobotany in Italy: traditional knowledge of gastronomic and medicinal plants among the Occitans of the upper Varaita valley, Piedmont»,

Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine

, 5 (2009), p. 32. [doi:10.1186/1746-4269-5-32]

Pieroni, A. y C. L. Quave (eds.),

Ethnobotany and Biocultural Diversities in the Balkans: Perspectives on Sustainable Rural Development and Reconciliation

, Nueva York, Springer, 2014.

Plinio el Viejo,

The Natural History

(trad. de J. Bostock y H. T. Riley), Londres, Taylor and Francis, 1855.

Prance, G. y M. Nesbitt (eds.),

The Cultural History of Plants

, Nueva York, Routledge, 2005.

Preedy, V. R. (ed.),

Essential Oils in Food Preservation, Flavor and Safety

, Ámsterdam-Boston, Academic Press, Elsevier, 2016.

Prendergast, H. D. V.; M. J. Kennedy; R. Webby, y K. R. F. Markham,
«Pollen Cakes of

Typha

spp. [Typhaceae]: 'Lost' and Living Food»,

Economic Botany

, 54, núm. 3 (2000), pp. 254-255.

Quattrocchi, U.,

*CRC World Dictionary of Medicinal and Poisonous Plants: Common
Names, Scientific Names, Eponyms, Synonyms, and Etymology*

, Boca Raton-Londres-Nueva York, CRC Press (Taylor & Francis Group),
2012.

Quave, C. L.; A. Pieroni, y B. Bennett, «Dermatological remedies in the
traditional pharmacopoeia of Vulture-Alto Bradano, inland southern
Italy»,

Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine

, 4 (2008), p. 5. [doi:10.1186/1746-4269-4-5]

Quer y Martínez, J.,

Flora Española o historia de las plantas, que se crían en España

[...], Madrid, Por Joachin Ibarra, 1762-1764.

Ramón-Laca, L. y D. J. Mabberley, «The ecological status of the carob-tree (

Ceratonia siliqua

, Leguminosae) in the Mediterranean»,

Botanical Journal of the Linnean Society

, 144 (2004), pp. 431-436.

Rana, M.; H. Dmahija; B. Prashar, y S. Sharma, «

Ricinus communis

L. - A review»,

International Journal of Pharm-Tech Research

, 4, núm. 4 (2012), pp. 1706-1711.

Renaut, L., «Recherches sur le henné antique»,

Journal of Near Eastern Studies

, 68, núm. 3 (2012), pp. 193-212.

Renna, M., «Reviewing the Prospects of Sea Fennel (

Crithmum maritimum

L.) as Emerging Vegetable Crop»,

Plants

7, (2018), p. 92. [doi:10.3390/plants7040092]

Rhizopoulou, S., «Symbolic plant(s) of the Olympic Games»,

Journal of Experimental Botany

, 55, núm. 403 (2004), pp. 1601-1606.

Riddle, J. M.,

Goddesses, Elixirs, and Witches: Plants and Sexuality throughout Human History

, Nueva York, Palgrave MacMillan, 2010.

Rigat, M. et al., «Plants with topical uses in the Ripollès district (Pyrenees, Catalonia, Iberian Peninsula): Ethnobotanical survey and pharmacological validation in the literature»,

Journal of Ethnopharmacology

, 164, núm. 22 (2015), pp. 162-179.

Rivera, D. et al., «Is there nothing new under the sun? The influence of herbals and pharmacopoeias on ethnobotanical traditions in Albacete (Spain)»,

Journal of Ethnopharmacology

, 195 (2017), pp. 96-117.

Rivera Núñez, D. et al.,

Las variedades tradicionales de frutales de la Cuenca del Río Segura. Catálogo Etnobotánico (1): Frutos secos, oleaginosos, frutales de hueso, almendros y frutales de pepita

, Murcia, Universidad de Murcia, 1996.

Rodríguez Villanueva, J. y L. Rodríguez Villanueva, «Experimental and Clinical Pharmacology of

Ziziphus jujuba

»,

Mills. Phytother. Res

., 31 (2017), pp. 347-365.

Roia, F. C., «The Use of Plants in Hair and Scalp Preparations»,

Economic Botany

, 20, núm. 1 (1966), pp. 17-30.

Rolland, E.,

Flore Populaire, ou histoire naturelle des plantes dans leurs rapports avec la linguistique et le folk-lore

(tomos 1-11), París, Librairie Rolland, 1896-1914.

Rop, O.; J. Mlcek; T. Jurikova; J. Neugebauerova, y J. Vabkova, «Edible Flowers—A New Promising Source of Mineral Elements in Human Nutrition»,

Molecules

, 17 (2012), pp. 6672-6683. [doi:10.3390/molecules17066672]

Saad, B. y O. Said,

Greco-Arab Islamic Herbal Medicine: traditional system, ethics, safety, efficacy, and regulatory issues

, Nueva Jersey, Wiley, 2011.

Salamon, I. y D. Grulova, «Elderberry (

Sambucus nigra

): from Natural Medicine in Ancient Times to Protection against Witches in the Middle Ages - a Brief Historical Overview»,

Acta Hort

., 1061 (2015), ISHS, pp. 35-40. [doi:10.17660/ActaHortic.2015.1061.2]

Salehi, M.; H. Karegar-Borzi.; M. Karimi, y R. Rahimi, «Medicinal Plants for Management of Gastroesophageal Reflux Disease: A Review of Animal and Human Studies»,

The Journal of Alternative and Complementary Medicine

, 23, núm. 2 (2017), pp. 82-95.

San Miguel, E., «Rue (

Ruta

L., Rutaceae) in Traditional Spain: Frequency and Distribution of Its Medicinal and Symbolic Applications»,

Economic Botany

, 57, núm. 2 (2003), pp. 231-244.

San-Miguel-Ayanz, J.; D. de Rigo; G. Caudullo; T. Houston Durrant, y A. Mauri (eds.),

European Atlas of Forest Tree Species

, Luxemburgo, Publication Office of the European Union, 2016.

Sansanelli, S. y A. Tassoni, «Wild food plants traditionally consumed in the area of Bologna (Emilia Romagna region, Italy)»,

Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine

, 10 (2014), p. 69. Disponible en: <www.doi.org/10.1186/1746-4269-10-69>.

Schmidt R. e I. Bancroft (eds.),

Genetics and Genomics of the Brassicaceae, Plant Genetics and Genomics: Crops and Models 9

. Springer Science+Business Media [doi:10.1007/978-14419-7118-0_2].

Seaton, B., «Towards a Historical Semiotics of Literary Flower Personification»,

Poetics Today

, 10, núm. 4 (1989), pp. 679-701.

Septimus Piesse, G. W.,

The Art of Perfumery and Method of Obtaining the Odors of Plants

[...], Filadelfia Lindsay and Blakiston, 1857.

Shikov, A. N. et al., «Medicinal Plants of the Russian Pharmacopoeia; their history and applications»,

Journal of Ethnopharmacology

, 154, núm. 3 (2014), pp. 481-536.

Sillasoo, U., «Medieval plant depictions as a source for archaeobotanical research»,

Veget Hist Archaeobot

, 16 (2006), pp. 61-70. [doi:10.1007/s00334-006-0036-z]

Small, E.,

Top 100 Food Plants

, Ottawa, National Research Council of Canada, 2009.

Soubeiran, E.,

Tratado de farmacia teórica y práctica. Volumen 2

, Barcelona Imprenta de J. Boet y Compañía, 1840.

Spofford, A. R., «Characteristics of Persian Poetry»,

The North American Review

, 140, núm. 341 (1885), pp. 328-345.

Stegemann, T.; L. H. Kruse, M. Brütt et al., «Specific Distribution of Pyrrolizidine Alkaloids in Floral Parts of Comfrey (

Symphytum officinale

) and its Implications for Flower Ecology»,

J Chem Ecol

, 45 (2019), p. 128. Disponible en: <www.doi.org/10.1007/s10886-018-0990-9>.

Stewart, A.,

The Drunken botanist: The Plants That Create The World's Great Drinks

, Chapel Hill, Timber Press, 2013.

Sturtevant, E. L.,

Sturtevant's notes on edible plants

, U. P. Hedrick, Albany, J. B. Lyon, 1919.

Svanberg, I. et al., «Uses of tree saps in northern and eastern parts of Europe»,

Acta Soc Bot Pol

, 81, núm. 4 (2012), pp. 343-357. [doi:10.5586/asbp.2012.036]

Tavoletti, S.; L. Iommarini, y L. Mogliani, «Agronomic, qualitative (β -ODAP) and molecular variability in grasspea populations of the Marche region (central Italy)»,

Food and Chemical Toxicology

, 43, núm. 3 (2011), pp. 601-606.

Terry Mount, R., «Levels of Meaning: Grains, Bread, and Bread Making as Informative Images in Berceo»,

Hispania

, 76, núm. 1 (1993), pp. 49-54.

Thiselton-Dyer, T. F.,

The Folk-Lore of Plants

, Nueva York, D. Appleton & Company, 1889.

Thurmond, D. L.,

A Handbook of Food Processing in Classical Rome: For Her Bounty No Winter

, Leiden, Brill, 2006.

Tite, M. S.; A. Shortland; Y. Maniatis; D. Kavoussanaki, y S. A. Harris, «The composition of the soda-rich and mixed alkali plant ashes used in the production of glass»,

Journal of Archaeological Science

, 33 (2006), pp. 1284-1292.

Torres Martínez, J. F., «Recursos naturales y economía de los cántabros de la Edad del Hierro»,

Complutum

, 14 (2003), pp. 169-196.

Toussaint-Samat, M.,

A History of Food

, Blackwell Publishing, 2009.

Treben, M.,

Salud de la botica del Señor: Consejos y experiencias con hierbas medicinales

, Steyr (Austria), Ennsthaler, 1999.

Tuberoso, C. I., I. Jerkovic, E. Bifulco, y Z. Marijanovic, «Biodiversity of *Salix*

spp: honeydew and nectar honeys determined by RP-HPLC and evaluation of their antioxidant capacity»,

Chem. Biodivers

, 8 (2011), pp. 872-879.

Ulrich, R. B.,

Roman woodworking

, New Haven, Yale University Press, 2007.

Valder, P.,

The Garden Plants of China

, Portland (Oregón), Timber Press, 1999.

Vallès, J.; M. A. Bonet, y A. Agelet, «Ethnobotany of

Sambucus nigra

L. in Catalonia (Iberian Peninsula): The Integral Exploitation of a Natural Resource in Mountain Regions»,

Economic Botany

, 58, núm. 3 (2004), pp. 456-469.

Van Moorhem, M.; F. Lambein, y L. Leybaert, «Unraveling the mechanism of β -

N

-oxalyl- α , β -diaminopropionic acid (β -ODAP) induced excitotoxicity and oxidative stress, relevance for neurodegeneration prevention»,

Food and Chemical Toxicology

, 49, núm. 3 (2011), pp. 550-555.

Vaughan, J. G. y C. A. Geissler,

The New Oxford Book of Food Plants

(2.^a ed.), Oxford, Oxford University Press, 2009.

Vaz Patto, M. C. et al., «

Lathyrus

improvement for resistance against biotic and abiotic stresses: From classical breeding to marker assisted selection»,

Euphytica

, 147 (2006), pp. 133-147.

Vilmorin-Andrieux & Cie,

Les plantes potagères. Description et culture des principaux légumes des climats tempérés

(3.^a ed.), París, Vilmorin-Andrieux, 1904.

Virgilio,

Aeneid

(trad. de T. C. Williams), Boston, Houghton Mifflin Co., 1910.

Volpato et al., «Healing war wounds and perfuming exile: the use of vegetal, animal, and mineral products for perfumes, cosmetics, and skin healing among Sahrawi refugees of Western Sahara»,

Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine

, 8 (2012), p. 49.

Vorstenbosch, T.; I. de Zwarte; L. Duistermaat, y T. van Andel, «Famine food of vegetal origin consumed in the Netherlands during World War II»,

Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine

, 13 (2017), p. 63. [doi:10.1186/s13002-017-0190-7]

Voudouri, D. y C. Tesseromatis, «Perfumery from Myth to Antiquity»,
International Journal of Medicine and Pharmacy
, 3, núm. 2 (2015), pp. 41-55.

Wahid, N., «Perspectives de la valorisation de l'usage et de la culture du
Myrtus communis
L. au Maroc»,
Phytothérapie
, 11 (2013), pp. 237-243.

Waring, S.,
*The Wild garland; or, prose and poetry connected with English wild
flowers*
, Londres, Harvey and Darton, 1827.

Wilkins, J. M. y S. Hill,
Food in the ancient world
, Oxford, Blackwell Publishing, 2006.

Wu, G. A. et al., «Genomics of the origin and evolution of
Citrus», *Nature*
, 554 (2018), p. 311.

Yaniv, Z. y N. Dudai (eds.),
Medicinal and Aromatic Plants of the Middle-East
, Dordrecht, Springer, 2004.

Zeven, A. C. y W. A. Brandenburg, «Use of Paintings from the 16th to
19th Centuries to Study the History of Domesticated Plants»,
Economic Botany
, 40, núm. 4 (1986), pp. 397-408

Zohary, D. y M. Hopf,

Domestication of Plants in the Old World

, Oxford, Oxford University Press, 2000.

Glosarios

(BREVES E INDOLOROS)

DESCRIBIR plantas y enfermedades es un asunto que, como habrás notado, a menudo requiere el empleo de palabras poco familiares a los comunes mortales y, aunque he intentado minimizar su empleo (o incluir su descripción en el texto), hay algunas que son difíciles de evitar.

Por ello, te ofrezco un pequeño glosario, reducido a su mínima expresión: en él figuran únicamente aquellas palabras que han aparecido más de una vez en el libro (salvo raras excepciones), tanto de índole botánica como médica.

Glosario de términos botánicos

Acaule

Que no tiene tallo.

Acúleo

Órgano espinoso que protege el tallo, formado por tejido epidérmico (y, por tanto, sin tejido vascular dentro).

Amento

Inflorescencia

larguirucha y péndula que reúne las flores masculinas de especies como los alisos, los álamos o las encinas; también se conocen

comocandelillas

.

Antera

Parte del

estambre

masculino de la flor donde se produce y libera el polen.

Aquenio

Fruto seco indehiscente (que no se abre solo) con una única semilla libre dentro.

Asilvestrado

Dícese de un ser vivo domesticado que se ha «fugado» y se ha ido a vivir con sus congéneres silvestres.

Axila foliar

Punto de inserción de una hoja en el tallo, caracterizada por la presencia de una yema (encima de la inserción).

Calículo

Epicáliz

.

Cáliz

Envoltorio externo de la flor, que la protege mientras se desarrolla. Está formado por los sépalos.

Candelilla

Amento

.

Capítulo floral

Inflorescencia típica de la familia de las compuestas, que agrupa numerosas florecillas colocadas sobre un receptáculo ensanchado. Las manzanillas, la achicoria o las caléndulas son ejemplos de plantas que tienen esta característica.

Cinorrodon

Falso fruto de las rosas, compuesto por la urna engrosada que encierra dentro los frutos secos («semillas») de la planta.

Coriáceo

Con la consistencia del cuero, dura y rígida.

Corimbo

Inflorescencia donde las flores nacen a distintas alturas del pedúnculo, pero crecen hasta alcanzar todas el mismo nivel. La milenrama tiene corimbos.

Corola

Conjunto de pétalos en una flor.

Crenado

Con aspecto de tener dientes romos, sin punta.

Dioico

Dícese de una especie vegetal cuyos individuos tienen sexos separados: algunos tienen flores femeninas y otros solamente masculinas.

Drupa

Fruto carnoso de endocarpo duro, como las almendras o los albaricoques.

Epicáliz

Envoltorio que a veces aparece bajo el

cáliz

en algunas plantas como las malvas.

Escapo

Tallo floral.

Escuamiforme

En forma de escama.

Estambre

Órgano sexual masculino de las flores, productor de polen. Está formado por un

filamento

y las

anteras

.

Estigma

Parte superior del

pistilo

femenino de la flor, encargado de recibir el polen durante la polinización.

Estilo

Parte del

pistilo

femenino de la flor que conecta el

estigma

con el ovario.

Estípula

Estructura que suele crecer en parejas a ambos lados del pecíolo de algunas hojas y que puede adoptar distintas formas.

Fenología

Estudio de las relaciones entre el ciclo vital de los organismos y los factores ambientales que inciden y regulan sobre éstos.

Filamento

Parte estéril del

estambre

masculino de la flor, que eleva las anteras productoras de polen.

Flósculo

En un

capítulo floral

, flor individual con todos los pétalos soldados e iguales.

Gálbulo

Estróbilo carnoso, redondeado e indehiscente (es decir, que no se abre por sí mismo) típico de algunas gimnospermas, como los enebros.

Hispido

Dotado de pelos duros y más bien rígidos.

Hoja compuesta

Hoja cuya lámina foliar se ha dividido, «descomponiéndose» en varios folíolos.

Imparipinnada

Hoja compuesta

con folíolos dispuestos de dos en dos a lo largo del eje, más uno apical.

Inconspicuo

Que pasa desapercibido.

Inflorescencia

Agrupación de flores en una planta; según la disposición de las flores (y de las yemas de crecimiento), puede ser de distintos tipos, como un

capítulo

, un

corimbo

, una umbela, etc.

Lacinia

Segmento estrecho y largo en que se divide un órgano (hoja, pétalo...).

Ligulada (flor)

En un

capítulo floral

, flor individual que tiene un pétalo exageradamente más largo de los otros, la lígula. En una manzanilla, las flores liguladas son lo que solemos percibir como la orla de «pétalos» externos.

Lineal (hoja)

De bordes paralelos y forma alargada.

Maquia

Formación vegetal de altura media (hasta 4 m aproximadamente) típica del Mediterráneo, formada por sobre todo por arbustos y árboles perennifolios.

Monoico

Planta que posee flores unisexuales, ambas presentes en el mismo «individuo».

Ovario

Parte del

pistlo

femenino en una flor que alberga al óvulo (u óvulos) y desde donde parte el

estlo

.

Palmado

En forma de palma de la mano.

Papilionácea (flor)

En forma de mariposa; se aplica a las flores de muchas leguminosas, que presentan cinco pétalos desiguales: un

estandarte

(superior), dos

alas

(laterales) y una

quilla

formada por la unión de los dos pétalos restantes (inferior).

Paripinnada

Hoja compuesta

con folíolos dispuestos en parejas a lo largo del eje.

Pistlo

Órgano sexual femenino de una flor, formado generalmente por un

ovario

, un

estlo

y un

estigma

. (Sin embargo, hay que tener en cuenta que las cosas pueden ser más complicadas en el mundo femenino de las plantas.)

Pubescente

Cubierto de vello.

Raquis

En una

hoja compuesta

, el nervio medio sobre el que se insertan las hojuelas o folíolos.

Rizoma

Tallo subterráneo.

Ruderal

Que vive en espacios antropizados, muy alterados por la acción humana.

Silicua

Fruto seco en cápsula, alargado, que se abre en dos valvas al madurar. Es propio de las crucíferas o brassicáceas, como los rábanos o los berros.

Silvestre

Que no ha sido domesticado.

Taxonomía

Disciplina que aspira a clasificar los seres vivos en grupos naturales, que reflejen sus parentescos y relaciones evolutivas.

Tépalo

Nombre que reciben los sépalos y pétalos en flores donde cáliz y corola han adoptado un aspecto semejante, como en el caso de las

merenderas

o los tulipanes.

Tomentoso

Cubierto de tomentos: pelos generalmente cortos, densamente dispuestos y ramificados o enmarañados.

Urceolado

En forma de olla.

Vilano

Estructura formada por escamas, cerdas o pelos más o menos plumosos, para ayudar a la dispersión del fruto vía aérea. Al soplar un diente de león maduro, cada uno de los paracaídas blancos y plumosos de los frutos que se desprenden del receptáculo es un vilano.

A medio camino entre los términos botánicos y los médicos encontramos palabras como:

-

Quimiotipo

, un concepto que aparece en los apartados del hinojo, la perpetua o el tomillo. Se trata del «perfil químico» de los compuestos en una planta; suele definirse según las moléculas más abundantes en su composición y se emplea para caracterizar los aceites esenciales (en cuyo caso se indica de la siguiente forma:

Thymus vulgaris

qt timol, de manera que revela que su perfil aromático abunda en timol).

-

Sumidades floridas

, que son los ápices floridos de una planta y suelen incluir hojas y flores.

Glosario de términos médicos

Tras la definición incluyo ejemplos de plantas mencionadas en el libro a las que se atribuye el efecto descrito.

Analgésico

Que calma el dolor.

álamos, sauces

Antmicótico

Que destruye o dificulta el desarrollo de hongos.

bardana, laurel

Antpirético

Que baja la fiebre.

álamos, sauces

Aperitivo

Que abre el apetito.

achicoria, cardo corredor, genciana, grama

Astringente

Que favorece las capacidades retentivas: aprieta, contrae o estrecha los tejidos orgánicos.

acerolo, agrimonia, álamos, algarrobo, aligustre, aliso, arrayán, caqui, castaño, consuelda, cornicabra, endrino, fresnos, lentsco, membrillo, mostajo, nispero, olmo, rosal silvestre, serbal, zarzamora

Béquico

Que actúa contra la tos.

algarrobo, amapola, gordolobo, violeta de olor

Carminativo

Que ayuda a la expulsión de los gases intestinales.

ajedrea, hinojo, laurel

Diaforético

Que favorece la sudoración.

borraja, salsifí, saúco

Digestivo

Que favorece la digestión.

achicoria, ajedrea, ajeno, bardana, carlina, cerraja, diente de león, endrino, enebro, genciana, hinojo, laurel, manzanillas, milenrama, perpetua, tomillo

Diurético

Que ayuda a la eliminación de líquidos a través del aparato excretor.

acederas, diente de león, fresno, grama, ortiga, salsifí, zarzaparrilla

Emenagogo

Que provoca y regula el menstuo.

ajeno, caléndula, enebro, ruda

Emético

Que provoca el vómito.

violeta de olor

Emoliente

Que calma, ablanda y suaviza.

algarrobo, avena, caléndula, consuelda, gordolobo, llantén, malva, malvavisco, membrillo, saúco, verdolaga, violeta de olor

Expectorante

Que ayuda a liberar de flemas y la mucosidad de las vías respiratorias superiores.

ciprés, tomillo

Hemostático

Anthemorrágico, que corta las hemorragias.

bolsa de pastor, higuera, milenrama

Hepatoprotector

Que ejerce una acción beneficiosa sobre el hígado.

achicoria, agrimonia, azufaifo, bardana, carlina, diente de león

Prebiótico

Sustancia capaz de estimular el crecimiento de bacterias benéficas en el colon, además de estimular el tránsito intestinal, favorecer la absorción de micronutrientes y mejorar el metabolismo de los azúcares, entre otras cosas.

achicoria, bardana, carlina, diente de león, escorzonera, rapónchigo, salsifí

Rubefaciente

Que provoca un enrojecimiento local de la piel y sensación de calor, debido a una dilatación de los capilares.

ortiga, rábano, vidalba

Sahumerio

Quema de material vegetal para el empleo (medicinal o no) de su humo.

Vermífugo

Que ayuda a la eliminación de lombrices intestinales.

ajedrea, ajenjo, altramuces

Vesicante

Que provoca la formación de ampollas en la piel.

vidalba

Vulnerario

Que ayuda a la cura y cicatrización de heridas y llagas.

enebro, hipérico, milenrama

Soy consciente de que consultar este glosario cada vez que te tropiezas con un término desconocido en el texto es poco práctico; si prefieres descargarte una versión más completa, que podrás imprimir y usar como punto de libro durante la lectura, la encontrarás visitando <www.ainaserice.com/plantasolvidadas>.

Guía de usos

MÁS DEL 80 % de las plantas que se incluyen en el libro tienen usos comestibles y un porcentaje aún mayor los tienen medicinales (que puedes consultar en el glosario de términos médicos, pues junto a cada palabra se incluyen los ejemplos de especies que tienen esta o aquella propiedad).

Sin embargo, muchas plantas olvidadas tienen otros usos, y aquí es donde encontrarás resumidos los principales más una lista de vegetales que nos han servido a tal fin.

1

AROMÁTICAS

: plantas que se han empleado por su perfume: ajedrea, ajenjo, alholva, arrayán, cidro, ciprés, cornicabra, enebro, hinojo, laurel, lentisco, lúpulo, manzanillas, membrillo, milenrama, perpetua, rosal silvestre, ruda, tomillo, violeta de olor.

2

CONSTRUCCIÓN

: plantas empleadas para construir estructuras «arquitectónicas»: casas, chozas, techos, vigas, etc.: acerolo, álamos, aliso, almez, arrayán, avena, azufaifo, caqui, castaño, ciprés, enebro, fresnos, lentisco, madroño, majuelo, mostajo, nispero, nogal, olmos, sauces, saúco, serbales, tilos.

3

HERRAMIENTAS

: plantas empleadas para la construcción de herramientas varias: calabaza de beber, caqui, cardencha, cornicabra, enebro, fresnos, guillomo, laurel, madroño, majuelo, mostajo, nispero, nogal, sauces, saúco, tilos, torvisco, zarzamora.

4

VALLADOS, LINDES

: plantas empleadas para vallar, marcar lindes, setos o caminos entre propiedades: acerolo, aligustre, almez, ciprés, laurel, majuelo, membrillero, mostajo, saúco, zarzamora.

5

FIBRAS

: plantas de las que se obtienen fibras. Si sirven para usos textiles, está indicado entre paréntesis: enea, lino (textil), malvavisco, olmos, ortiga (textil), ricino, tilos (textil), torvisco.

6

TINTÓREAS

: plantas que hemos empleado para colorear otras sustancias (sobre todo, fibras). Las de mayor relevancia histórica están marcadas con un asterisco: acedera, agrimonia, álamos, alazor, aligustre, aliso, amapola, arrayán, caléndula, castaño, cornicabra, gordolobo, granza, laurel, madroño, manzanillas, nogal, olmos, ortiga, parietaria, sauces, saúco, tomillos, torvisco, zarzamora.

Varias plantas tintóreas lo son en virtud de su riqueza en taninos, que también les proporcionan propiedades curtientes.

7

ORNAMENTALES

: plantas que se han sembrado por su belleza, o que hemos empleado como decoración como flor cortada o seca: acerolo, ajoporro, álamos, aligustre, almez, altramuces, arrayán, caléndula, cardencha, cardo corredor marino, ciprés, guillomo, jabonera, laurel, lino, madroño, membrillo, mostajo, nispero, olmos, perpetua, primavera, rapónchigo, rosal silvestre, sauces, serbales, tilos, tomillo, vidalba, violeta de olor.

8

MELÍFERAS

: plantas con que las abejas pueden elaborar miel: alforfón, algarrobo, altramuces, azufaifo, borraja, castaño, laurel, madroño, majuelo, nispero, sauces, tilos, tomillos, zarzamora.

9

TÓXICAS

: plantas cuya ingesta sin precauciones puede provocar problemas de salud más o menos graves. Las principales que aparecen en el libro son: almorta, altramuces, celidonia, consuelda, gordolobo, quitameriendas, ricino, ruda, torvisco.

El gordolobo y el torvisco son ictiotóxicas, esto es, resultan venenosas para los peces.

Aina S. Erice



Es bióloga y tiene una maestría en Biología de las Plantas en Condiciones Mediterráneas. Autora del blog

Imaginando Vegetales

, sus ensayos y artículos se centran en la etnobotánica. En Ariel ha publicado

La invención del reino vegetal

, un libro sobre las plantas y su presencia en el arte y la cultura desde los clásicos hasta la actualidad.

El libro de las plantas olvidadas. Una recuperación de los usos tradicionales de nuestras plantas

Aina S. Erice

© 2019, Ana Serra Erice

© 2019, Montserrat Moreta, por las ilustraciones del interior y la cubierta

© 2019, J. Mauricio Restrepo, por el diseño de interior

Diseño de la cubierta: © Planeta Arte & Diseño

Ilustración de la cubierta: © Montse Moreta

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): noviembre 2019

ISBN: 978-84-344-3157-7 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

www.newcomlab.com

notes

Notas a pie de página

1

Solución:

Acerolo, Ajedrea, Ajoporro, Álamo, Alforfón, Almorta, Altramuz, Azufaifo, Barrilla, Chirivía, Cidro, Collejas, Jerbo, Majuelo, Membrillo, Nispolero, Rapónchigo.

2

¿Qué significa «calidad de proteínas»? Las proteínas vegetales a menudo son deficientes en algunos aminoácidos clave de los veinte esenciales que nuestro cuerpo es incapaz de sintetizar él solo y que necesitamos ingerir en una cantidad equilibrada. Su carencia se traduce en problemas de salud más o menos graves, que pueden resolverse con suplementos o preparando los alimentos de modo que mejoren su perfil nutricional.

3

El género

Nasturtium

no parece ser taxonómicamente muy estable, pues ora se lo considera por separado, ora se lo incluye en el género

Rorippa

, en cuyo caso el nombre científico aceptado del berro sería

Rorippa nasturtium-aquaticum

.

4

En la lista de árboles autóctonos de mayor altura de Europa se cuentan coníferas como píceas (

Picea abies

), varios abetos (

Abies alba, *A. nordmanniana*

) y el pino canario o el alerce (

Larix decidua

); entre las angiospermas autóctonas más altas, todas caducifolias, destacan los fresnos, algunos plátanos de sombra y las hayas. Sin embargo, los récords de altura absolutos se los llevan árboles introducidos del género

Eucalyptus

.

5

Hay quienes consideran que

C. spinosa

no es una especie, sino una agrupación de ellas; otros creen que se trata de un híbrido entre

C. sicula

y

C. orientalis

; algunos clasifican distintas subespecies dentro de

C. spinosa

, siendo las más comunes la subsp.

spinosa

y la subsp.

rupestris

, a la que corresponde mayormente esta descripción.

