

Arriba a sociedade rural popular tradicional!

Ei meu! Ao Burghés dálle, un bo leghón para que traballe

Consumir herbas silvestres era común no pasado raíces, follas e froitos, todo foi arrecunchado e demonizado polas institucións do Estado

Os mestres nas escolas reprendían aos nenos, entre as persoas adultas espallouse que facelo era propio de cretinos pailáns, bobos e paletos.

Querían civilizalos a base de paus zoscados pola ruín ghuardia civil, sermóns dende os estrados, libros cheos de calumnias de intelectuais venerados

Buñuel, Ortega e Machado Beiras, Azorín e Cela, un feixe de proghresistas e un moi longho etcétera, pagháronlles e paghan ben e sobre os devanceiros mexan.

Precisábase provocar o auto-odio na xente, o hábito de cuspir sobre si mesmas e o seu ambiente, entón o derrube do rural foiche así inminente.

Ese mundo antagónica do Estado e o Capital, onde o mercantilismo non avanzaba en xeral, mirase como unha cultura perighosa e prexudicial.

Deixouse de comer herbas, mais ás escondidas se comían, facéndoos pero non dicéndoos, máis de noite que de día pra evitar ser sinalados de atraso e bruxería.

Aghora xa sabes como perdiches a fe nas herbas. Non che foi polas lembranzas das penurias da post-ghuerra ou por sermos un pobo probe Qué viva a Primavera!



Usos de 113 plantas silvestres de los campos nortños

Bienaventurada la "maleza" porque ella te salvará la cabeza



Usos de 113 plantas silvestres de los campos nortños



Los caminos faciles no llevan lejos

Canción da flor do toxo

*Chorimas incendiadas, consumíndovos
nun rabioso fulgor desesperado:
sodes o amarelo puro e esencial
pois non hai outro. Lóstregos
de amor que vos abrides
no corazón do cosmos para ferir
aos nosos ollos co alto asombro
do ouro verdadeiro: única moeda
para poder pagar o desasosego
que nos causa ese incerto
vivir cego e absurdo
que se nos vai por tortos,
indécisos, calados e inseguros
camiños de tristura e desamparo.*

*Manuel María
As lúcidas lúas do Outono (1988)*

O MAIO

*Aí vén o maio
de frores cuberto ...
Puxéronse á porta
cantándome os nenos;
i os puchos furados
pra min estendendo,
pedíronme crocas
dos meus castiñeiros.*

*Pasai, rapaciños,
calados e quedos;
que o que é polo de hoxe
que darvos non teño.
Eu sonvos o probe
do pobo galego:
pra min non hai maio,
pra min sempre é inverno! ...*

*Cando eu me atopare
de donos liberto
i o pan non me quiten
trabucos e préstemos,
e como os do abade
frozozan meus eidos,
chegado habrá entonces
o maio que eu quero ...*

*Queredes castañas
dos meus castiñeiros? ...
Cantádeme un maio
sen bruxas nin demos;
un maio sen segas,
usuras nin preitos,
sen quintas, nin portas,
nin foros, nin cregos.*

*Manuel Curros Enríquez
Aires da miña terra*

*Antes, tiñamos de todo, non nos faltaba
de nada... foi cando viu a contribución
que tuvemos que ir a vender a leite a
Sabarís pra ter cartos pra paghiala...*

*Sra Lola (95 anos)
Abrollido-Donas (Gondomar)*

*Antes, tiñamos cinco vacas e comíamos
todos... Agora temos cincuenta e come o
veterinario, o dos piensos, o dos
sulfatos, os dos supermercados, os da
Xunta, o do banco... e nos endebedados
todo o que nos queda de vida e a dos
nosos fillos...*

*Paisano maior de Lugo
Nun programa da TVG*



No existen citas de toxicidad ni para la Mimosa (*A. dealbata*) ni para la Acacia Negra (*A. melanoxylon*). Ahora bien, muchas semillas de acacias, y de las leguminosas en general, contienen inhibidores de proteasas y deben ser cocinadas antes de ser consumidas, a fin de desnaturalizar estos compuestos potencialmente tóxicos. También podrían contener aminoácidos no proteicos que pueden ser tóxicos para animales no adaptados (incluyendo el hombre), pero como estas semillas han sido comidas por los Aborígenes durante miles de años, parece que estos compuestos se producen en cantidades que no son perjudiciales. Prestar atención cuando se consuman sus semillas. El aceite esencial extraído de flores y hojas no mostró toxicidad ni provocó irritación de la piel.

Usos comestibles:

Flores, crudas en las ensaladas a modo de condimento o cocinadas en forma de frituras, salsas o añadidas a la harina para hacer pan. También se pueden secar y triturar en harina con la cual elaborar pan, galletas, bizcochos, etc. Son ricas en polen.

Semillas, se tuestan y se muelen en una harina nutritiva que se utiliza en la fabricación de pan, postres, bebidas, helados, chocolate, etc. Las vainas tiernas, asadas, cocidas o fritas. El arilo que rodea a la semilla se come crudo y proporciona gran cantidad de ácidos grasos insaturados.

La resina es comestible y se utiliza como un sustituto de la goma arábiga. Se puede comer a modo de caramelos, disolver en agua para hacer una bebida dulce y refrescante, o para hacer mermelada. Esta resina se conserva mucho tiempo cuando se seca. Puede calentarse para que ablande y así, poder mascarla. Algunas especies producen una resina oscura que puede ser astringente y de mal gusto.

Las semillas, así como el polen, tienen una gran cantidad de proteínas (17% a 25%) superior a los cereales como el trigo (10% a 12%), grasas poliinsaturadas (4% a 16%) e hidratos de carbono (30% a 40%).

Usos medicinales:

Una infusión de la corteza, previamente tostada, se utiliza en baños para aliviar el dolor de las articulaciones reumáticas. La misma decocción se empleó para tratar heridas y llagas.

El aceite esencial de mimosa se emplea como relajante en caso de estrés, ansiedad y tensión nerviosa. Aplicado sobre la piel, es útil en caso de piel grasa y sensible, y para realizar masajes.

Otros Usos:

Las semillas de *A. melanoxylon* y de *A. dealbata*, entre otras, son un plato tradicional de la población aborigen y hay un creciente interés en el uso de estos alimentos en el resto del mundo.

De las flores se obtiene un tinte amarillo, de las vainas de las semillas se obtiene un tinte verde.

Se han empleado para estabilizar el suelo debido a su gran capacidad de crecer en casi cualquier lugar. Esta tenacidad es también su limitación, ya que pueden convertirse fácilmente en una plaga.

La corteza es rica en taninos y fue empleada para confeccionar cuerdas fuertes y cestos. Tanto la corteza como la resina se utilizan para hacer incienso para rituales. El humo que desprende se cree que mantiene a los demonios alejados y a los dioses contentos.



Acacia melanoxylon



Acacia dealbata

La madera es de muy buena calidad para muebles, herramientas, barcos, barriles, chapas, instrumentos musicales y boomerangs. Es comparable en calidad a la madera de nogal o de koa.

Las semillas de acacias prensadas pueden proporcionar aceites comestibles (triglicéridos) y un residuo en forma de torta rica en proteínas que se puede destinar tanto a la alimentación animal como a la humana. Los ácidos grasos derivados de estos triglicéridos se utilizan comercialmente para hacer jabones, como precursores para plásticos, para la fabricación de lubricantes, sustancias impermeabilizantes y una gran variedad de otros productos.

Las hojas machacadas de la Acacia negra se han empleado para envenenar a los peces como una forma de pesca.

La Mimosa se utiliza como símbolo de los Ancianos. Es una planta de la que se aprovechan todas las partes: flores, resina, semillas, corteza y madera. Mantiene a la comunidad fuerte, viva y saludable, al igual que los ancianos con su sabiduría y experiencia.

Cuando Dios le dio a Moisés las instrucciones para construir el [Tabernáculo](#), le dijo "hacer un arca" y "una mesa de madera de acacia" (Éxodo 25:10 y 23, [versión Reina-Valera](#)). También, en la tradición cristiana, se cree que la corona de espinas de Cristo fue tejida a partir de acacia.

El nombre *Acacia* se deriva de la palabra griega 'akis' significa "una punta afilada" y se refiere a las especies espinosas de África tropical y Asia occidental que eran las únicas acacias conocidas en el momento que fueron nombradas.

Se localiza en terrenos pobres y como especies acompañantes del "bosque" de eucaliptos. Se consideran especies invasoras.

Experiencias: Las vainas tiernas de la mimosa cuando se fríen recuerdan a los pimientos de Padrón, aunque con una cierta astringencia que hace que no apetezca comer demasiadas. El pan, al que se le han añadido las flores frescas (enteras o trituradas) está muy rico.

Recuerdo que cuando era pequeño las señoras hacían floreros de mimosa que desprendían una fragancia anisada en la casa.

Me cuentan que en la zona del vino de "O Ribeiro" (Ourense) se empleaban estacas de mimosa para "armar" las viñas.

Un amigo carpintero me habla maravillas de la madera de la Acacia negra tanto para interior como para exterior. Aquí cerca, en Portugal, se emplea para hacer cestas, sustituyendo a la madera de castaño cada vez más escaso debido a la *tinta del castaño*.

GALLETAS DE MIMOSA

Bol de flores frescas de mimosa, 20g aprox. (se desprenden del racimo tirando, 300g harina, 150g mantequilla, 120g azúcar, 2 huevos, 50g almendras molidas al gusto, 15g cacahuete, 15g frutos rojos secos. Pizca de sal.

Comenzamos con la harina, todas las frutas, flores y sal, luego mezclar con la mantequilla a temperatura ambiente. Una vez mezclado añadimos los huevos, mezclamos un poco y ponemos el azúcar en el último lugar. Dejar enfriar media hora la masa en la nevera tapada con un trapo húmedo (mejor no emplear los films de plástico porque hay serias dudas que puedan migrar compuestos que se comportan como disruptores endocrinos). Transcurrido este tiempo, les damos la forma y pasamos al horno a 180 grados entre diez y doce minutos, dependiendo del horno.

También podemos dejarlas un poco en la nevera y luego hornear. Las retiraremos del horno antes de estar completamente doradas, pues acaban de cocinarse fuera.

Buen provecho.



Mimosa y Acacia negra, la flor, semilla y corteza, también la resina y polen, mejor que el trigo nos ponen.



La Milenrama (*Herba dos carpinteiros*) se considera una hierba segura con escasos efectos secundarios. Sin embargo, se han dado casos de dermatitis de contacto alérgica en personas sensibles; así como, en uso prolongado, provocar fotosensibilidad, vértigos o cefaleas. Podría interferir con anticoagulantes y con medicamentos para hipertensos. Puede aumentar los efectos sedantes de otras hierbas o medicamentos. Para evitar estos efectos se recomienda no comerla más de tres veces por semana. Evitar en el embarazo y lactancia.

Usos comestibles:

Hojas jóvenes en ensalada, le aportan un sabor amargo. Las viejas se añaden a sopas, caldos, guisos o, previamente cocidas durante 20 minutos, se saltean con mantequilla. Picadas finamente como el perejil para condimentar. Secas, se emplean para aderezar carnes y pescados y para dar amargor a la cerveza o para las tisanas. Se utilizan como un conservante natural.

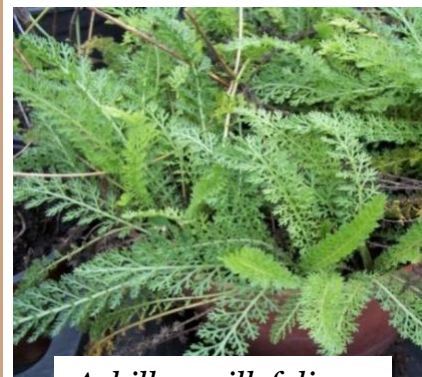
Flores: para aromatizar infusiones, limonadas y licores. Fritas en mantequilla y espolvoreadas con azúcar o con zumo de naranja.

Constituyentes: aceites volátiles como el linalol, alcanfor, sabineno y camazuleno, flavonoides, principios amargos (achilleina), triterpenos, ácido salicílico, cumarinas, esteroides, taninos, inulina, potasio y su clorofila tiene una sustancia similar a la vitamina A.

Usos medicinales:

Internamente, actúa como relajante del sistema nervioso contrarrestando los calambres. Sus principios amargos benefician el sistema digestivo actuando sobre la vesícula biliar y el hígado. También tiene efecto curativo y calmante para los abscesos y úlceras del estómago. Es un diurético eficaz, recomendada en cistitis, dicha acción combinada con sus propiedades anti-inflamatorias pueden explicar su uso en el tratamiento del reumatismo. Es una hierba excelente para las mujeres, ya que puede provocar retraso en la menstruación, aliviar los períodos dolorosos y calambres menstruales y reducir el sangrado excesivo. Mejora la circulación periférica mediante la dilatación de los vasos sanguíneos, por lo que está indicada para la hipertensión y la angina de pecho, específicamente se indica en las condiciones trombóticas con hipertensión, incluyendo trombosis coronaria y cerebral. Indicada para resfriados y gripe, evita que la temperatura corporal se eleve demasiado pero tiene un efecto mínimo supresor sobre el curso de la fiebre. Bebiendo una infusión regularmente la jaqueca puede eliminarse por completo. Durante la menopausia también debería tomar cada mujer regularmente su infusión. Buena para personas que pasan por dificultades emocionales importantes. Las hojas frescas se mastican para el dolor de muelas. El jugo fresco como un tónico que con el tiempo mejorar la función general de los órganos. Ayuda a la absorción de nutrientes. Forma parte de las 4 hierbas antitumorales aconsejadas por [María Treben](#).

Externamente es un potente vulnerario, cicatriza heridas, hemorroides y venas varicosas. Estimula la coagulación de la sangre. El jugo o polvo seco se pueden aplicar a heridas sangrantes. Su acción antiinflamatoria reduce la hinchazón y cura cortes o heridas inflamadas. Los baños con milenrama alivian las irritaciones de la piel. El aceite esencial se emplea en caso de eczemas. Se han utilizado como un limpiador cosmético para la piel grasa. Una infusión concentrada puede tomarse en hemorragias internas.



Achillea millefolium

Frie flores de esta planta junto a mantequilla orgánica, en vez de las palomitas degusta la Milenrama

Otros Usos:

El extracto en frío (20g de flores secas en 1l de agua, dejando macerar 24 h) refuerza la acción de las preparaciones fungicidas (se añade a razón de 1l de extracto por 9l de caldo anti-fúngico). La planta repele escarabajos, hormigas y moscas (el humo, a los

mosquitos). Atrae a las abejas, a las mariquitas y mariposas. Se la considera beneficiosa para colocarla entre otras plantas.

Es un bioindicador de suelos pobres y en riesgo de erosión por sobre pastoreo o mal manejo, por lo que se planta para mejorar la calidad del mismo y para combatir la erosión debido a la que la planta se extiende fácilmente, es resistente a la sequía y sus hojas son buen fertilizante pues son ricas en minerales. Es un aditivo beneficioso para acelerar la fermentación del compost.

Para prevenir el *recozido*, cojera provocada por ulceraciones en las uñas de los animales, hay que tratar las pezuñas con una pasta elaborada con hojas de milenrama, tomillo y unto (manteca de cerdo).

Identificada en un yacimiento de restos de Neanderthal, podría haber formado parte de una primitiva farmacología de esta cultura.

Se cree que su nombre genérico de *Achillea* proviene de la leyenda griega de Aquiles que salvó las vidas de sus soldados durante la guerra de Troya por sanar sus heridas con hojas de milenrama, llamada *herba militaris*. El nombre gallego de *herba dos carpinteiros* o el francés de *herbe de St. Joseph* se deriva de una leyenda según la cual José un día se lastimó mientras trabajaba en su carpintería y el Niño Jesús le trajo un poco de milenrama, que al instante restañó el sangrado y curó sus heridas.

Una sopa especial de hierbas silvestres era el plato tradicional para el *jueves Santo*. Constaba de 7 o 9 hierbas sagradas, como la milenrama. Se creía que alejaba toda enfermedad y dolencias, así como los malos augurios para todo el año.

Se cree que es una planta poderosa para la magia alquímica, de ahí que en la antigüedad fuera de las hierbas más apreciadas por las brujas y hechiceras. La utilizaban para incrementar el coraje y el amor. Tiene el poder de mantener a las parejas felizmente casadas. Colocada en una pequeña bolsa debajo de la almohada atrae sueños de la futura pareja. En épocas de crisis o angustia llevar consigo una bolsita con la planta puede ayudar a lidiar con las consecuencias.

Es una planta de armonización y equilibrio y se emplea en trastornos emocionales relacionados con la menopausia o la regla.

Se localiza en prados no demasiado húmedos y márgenes de caminos. Todas las especies son comestibles.

Experiencias: Patri nos cuenta el caso de una cuñada: Tenía un quiste de 2 cm en el útero y le dijeron que en un mes iba a quirófano, así que empezó a tomar infusión de milenrama. Sabía que tenía que tomar entre una y tres tazas diarias, los primeros quince días se tomaba las tres tazas y los siguientes se tomaba siempre mínimo una y a veces completaba. Cuando al cabo de un mes llegó a quirófano el quiste había desaparecido, por supuesto los médicos negaron que fuera por efecto de la planta, pero ella está convencida de que sí que lo fue. Contamos esta experiencia en clase y fue cuando Aida se interesó porque su hija tenía un quiste, esta vez de 4 cm. Se repitió la misma historia que con mi cuñada. La hija de Aida había tomado la milenrama y el preparado de hierbas suecas. La explicación médica, en ambos casos, fue: *a veces pasa, con la regla se van los quistes*.

También Patri nos relata su experiencia personal: Yo tomaba todo natural pero para los dolores tan bestias de regla me tomaba si hacía falta hasta dos ibuprofenos casi seguidos porque no me aguantaba de pie con los dolores. Un día, después de preparar apuntes sobre ella, me dije ¡¡jostras!!...prueba a ver...y flipéeeeeeeee, pero flipéeeeeeee, desde ese día se acabaron las pastillas para la regla. Por si fuera poco, cuando aborté tuve unos dolores insoportables, mientras estuve hospitalizada no me quedaba más remedio que dejarme guiar por los médicos, pero cuando acabé todo lo que me dieron, y una vez en casa, seguía con dolores insoportables y decidí probar con la milenrama, fue la caña, se acabaron los dolores.

POSTRE DE FLORES DE HERBA DOS CARPINTEIROS

Flores de herba dos carpinteiros, 200g de harina, 1/2 vaso de leche, 6 huevos, pizca de sal, 2 cucharadas de panela (pero mejor jugar a gusto), azúcar con cáscara de naranja molida para espolvorear.

Utilizaremos la flor con un trozo de tallo. Mezclamos la harina con la leche, incorporamos los huevos batidos. Añadimos azúcar, sal y batimos hasta tener una pasta fina (si queremos que al freírlas hinchén más incorporamos primero las yemas y luego las claras a punto de nieve). Una vez lista la pasta sumergimos en ella las flores, escurrimos un poco y freímos en aceite bien caliente. Las sacamos del aceite cuando se vean doraditas y servimos en una fuente para espolvorear. Para el espolvoreado molido usamos cáscara de naranja deshidratada con azúcar, para así hacer un azúcar con un toque de naranja.



La mayor parte de la bibliografía consultada para la Búgula (*Corocha*) la considera NO tóxica; entre las que destacan instituciones como el [Departamento de Agricultura de los Estados Unidos \(USDA\)](#) o la [Universidad de California](#). Algunas informaciones hablan de un posible efecto narcótico y otras de la hipotética presencia de compuestos similares a los de la Dedalera (*Digitalis purpurea*). Por precaución, evitar en caso de medicarse del corazón y no se aconseja durante el embarazo y la lactancia.

Crece Búgula en el bosque, como una alfombra muy verde, de varias utilidades, cuando la salud se pierde.

Usos comestibles:

Brotos jóvenes y hojas, crudas en pequeñas cantidades en la ensalada o sobre el queso fresco, debido a su sabor amargo como la achicoria. Cocinadas en más cantidad, en sopas, revueltos, empanadas, con patatas, etc. Las flores también se comen. Los principales constituyentes son sales minerales, taninos, flavonoides, principios amargos, glucósidos, harpagósidos, etc.

Usos medicinales:

La medicina popular utiliza esta planta para el tratamiento de las hemorragias internas o externas, úlceras de estómago, para reducir la presión arterial, contra los trastornos de la vesícula biliar, el envenenamiento y el reumatismo. Se emplea en enfermedades pulmonares agudas o crónicas, en la expectoración de sangre, tos rebelde y asma. Mejora la digestión y los trastornos intestinales, es antidiarreica y antiinflamatoria. Ligeramente laxante, sedante y analgésico leve. En su acción se asemeja a la dedalera reduciendo la frecuencia cardiaca y regula la circulación. Se ha dicho que es uno de los más suaves y mejores narcóticos del mundo. También se ha considerado buena para la resaca. Es ampliamente utilizada en diversas preparaciones contra irritaciones de garganta y especialmente en el tratamiento de úlceras en la boca.

Externamente, en cataplasmas antisépticas para heridas, llagas, úlceras, quemaduras, inflamaciones articulares, contusiones, fracturas y tumores. Las hojas y las flores se emplean en el baño para los músculos doloridos, reumatismo y nerviosismo. Estas propiedades son aportadas por la *aucubina*, *cianidina*, *ciasterona*, *delfinidina*, *harpagosidos* y *taninos*. Las hojas frescas machacadas se han aplicado en caso de cortes o en heridas de guerra. Una pomada a base de una grasa y el 5% del jugo de la planta se ha empleado en caso de rozaduras y hemorroides. El extracto se utiliza en cosmética contra la pérdida de cabello.

Otros Usos:

Es una planta tapizante que puede crecer a la sombra. Atrae abejas, mariposas y pájaros. Posee compuestos que repelen a los insectos perjudiciales de la huerta.

Fue una planta medicinal muy valorada desde la Edad Media. Una antigua copla francesa canta: "*Qui a la bugle et la sanicle, fait au chirurgien la nique*". Que viene a decir de forma muy jocosa que quien tiene Búgula y Sanícula (*Sanicula europaea*) no precisa cirujano. En el Renacimiento se decía que era la panacea del médico de campaña. Se hervía en vino para disolver los hematomas internos originados en las contiendas. Se ha utilizado en la medicina tradicional austriaca internamente como un té para el tratamiento de trastornos relacionados con el tracto respiratorio.

Se localiza en bosques húmedos y sombríos como las *carballeiras*.



Ajuga reptans

CATAPLASMA DE COROCHA PARA MASCOTAS

Hacemos una infusión concentrada que puede complementarse con otras plantas con propiedades vulnerarias. La filtramos y en un bol ponemos unos 100g de arcilla verde y vamos añadiendo la infusión muy poco a poco hasta conseguir una pasta espesa con aspecto de pomada. Aplicamos esta arcilla directamente sobre la herida. Impedirá que nuestra mascota se lama la herida al tiempo que irá desinfectando y curando la zona.



Comer grandes cantidades de Ajo silvestre (*Allo bravo*), así como de ajo cultivado (*Allium sativum*), puede irritar el estómago. Su consumo normal puede ser contraproducente en personas con irritación gástrica, intestinal o urinaria, o con enfermedades de la piel. Puede interferir con las terapias anticoagulantes, necesitando ajustar las dosis del medicamento.

Usos comestibles:

Bulbos, crudos o cocinados en revueltos, guisos, sopas, etc. Se pueden conservar en vinagre. Se cosechan a un palmo de profundidad cuando las hojas ya se han secado.

Hojas tiernas cosechadas antes de la floración, picadas en las ensaladas, bocadillos, pestos, mantequilla, yogur. También pueden añadirse picadas al final de los guisos, sopas, cremas, etc., para que no pierdan sus aromas, más delicados que el ajo o la cebolla cultivados. Se pueden conservar mediante lactofermentación como un chucrut. Las hojas anchas del ajo de oso (*A. ursinum*) o del *A. victorialis* se emplean para envolver la comida, a modo de rollitos de sushi.

Flores, usándolas de la misma forma que las hojas. Tienen un sabor algo más fuerte. Los botones florales se pueden conservar en aceite, vinagre, salmuera o fermentados.

Frutos (en capsula globosa) verdes se emplean como condimento picante para quesos frescos, salsas y platos de legumbres. Cuando maduran (con sus semillas dentro) se secan, se muelen y pueden emplearse como la pimienta negra.

Los ajos silvestres, por lo general, tienen más sustancias activas que los cultivados. Son especialmente ricos en selenio bioactivo, mineral que protege de la toxicidad del mercurio; así como en potasio, magnesio, hierro, fósforo, manganeso, zinc, vitaminas C y B₆, flavonoides, aceite esencial y diferentes compuestos azufrados que son los que le confieren la mayor parte de sus virtudes medicinales.

Usos medicinales:

Su consumo regular es muy beneficioso para la salud general del cuerpo. Es particularmente eficaz en la reducción de los niveles de colesterol, hipertensión arterial y arteriosclerosis por lo que se convierte en un alimento que previene el infarto. Reduce la agregación plaquetaria (viscosidad de la sangre) y protege a los glóbulos rojos y blancos de la oxidación causada por metales pesados y aluminio, además de otras funciones de desintoxicación. Es indicado para las curas primaverales depurativas y para mejorar las enfermedades crónicas de la piel. Es antiséptico frente a diversas infecciones digestivas y ayuda a normalizar la flora intestinal. Sus compuestos de azufre combaten el asma, bronquitis, enfisema y protegen contra el cáncer, la gripe y ciertas enfermedades virales o hepáticas. Ayuda en el insomnio causado por el estómago. Machacado en la leche se utiliza como antiparasitario.

Externamente, las hojas frescas machacadas se aplican en cataplasmas sobre los forúnculos, eccemas y abscesos. También se ha empleado en caso de tiña, candidas o vaginitis donde sus propiedades fungicidas, antisépticas, tónicas y parasitocidas han probado su efectividad. El jugo se puede aplicar a articulaciones reumáticas y artríticas, donde su acción rubefaciente y de estimulación de la circulación puede ser beneficiosa.



Allium triquetrum



Allium vineale



Allium victorialis



Allium ursinum

Otros Usos:

Allium ursinum es una especie indicadora de bosques antiguos. Cuando crecen cerca de otras plantas tienden a incrementar la resistencia de esas plantas a las enfermedades y reducen la infestación de plagas y enfermedades. Plantar ajos o cebollas con zanahorias reduce el daño causado por la mosca de ambas hortalizas. 100g de ajos picados macerados en 1 litro de agua fría durante la noche, se pulveriza puro contra la lepra del melocotonero, podredumbre gris del fresal, roya y pie negro.

Hojas y tallos se conservan mediante la salazón y se comen como una ensalada en Rusia. Una variedad de queso inglés se recubre de hojas de ajo silvestre a modo de corteza. Se utiliza para la fabricación de un queso con hierbas en Turquía.

El ajo fue utilizado ya por los celtas y germanos como planta depuradora. Incluso se encontraron rastros en viviendas que datan del Neolítico. En la Edad Media fue una planta considerada superior medicinalmente. Se consideró una planta mágica asociada con la magia blanca: las embarazadas lo llevaban encima para proteger al futuro hijo/hija.

Las hojas también se utilizan como forraje. Las vacas que se han alimentado de ellos dan leche que tiene un sabor ligeramente a ajo y la mantequilla a base de esa leche fue muy popular en la Suiza del siglo XIX.

Su zumo de emplea como repelente de la polilla de la madera, como preventivo de la corrosión en los metales y como abrillantador para el cobre y el vidrio. También se ha utilizado como desinfectante doméstico general.

Las lágrimas de la Virgen (*A. triquetrum*), es una planta de jardín, naturalizada en Galiza y otras zonas de la Península Ibérica.



Posibles confusiones: Los ajos silvestres de hoja ancha cuando no están en floración pueden confundirse con el tóxico Lirio de los valles (*Convallaria majalis*).

La mayoría de los casos de envenenamiento se deben a niños que comen sus bayas de color rojo brillante. Debido a los vómitos que provocan, la intoxicación no suele ser muy grave pero en casos extremos puede causar el coma o la muerte. Los casos más frecuentes de intoxicación entre adultos es por la confusión de sus hojas con las de *A. ursinum* o *A. victorialis*. Añadidas a sopas o revueltos desencadenan náuseas, mareos, dolor de cabeza, debilidad, alucinaciones y cambios en la frecuencia cardíaca. Su manipulación puede causar dermatitis. En floración son muy diferentes debido a las flores en campanilla del lirio de los valles. Cuando están sin flor la mejor forma de distinguirlos es por el olor a ajo de las especies de *Allium*. Sin embargo, ¡ojo!, porque cuando llevamos frotando varias hojas entre las manos y oliendo, al cabo de unas cuantas todo nos puede oler a ajo. También debemos fijarnos que en *A. victorialis* las hojas suben hasta la mitad del tallo, mientras que en *A. ursinum* y *C. majalis* el tallo está desnudo de hojas y arrancan de la base. Si nos fijamos un poco más comprobaremos que en *A. ursinum* sólo parte una hoja de cada base, mientras que en *C. majalis* parten 2 (a veces 3). Fuera de floración también se podrían confundir con la Dedalera (ver ficha *Pentaglottis sempervirens*), con el Cólquico (ver ficha *Crocus spp.*) y con el Aro (ver ficha *Arum italicum*). *C. majalis* **no se cita en Galiza** y es escasa en la P.I., se reduce a zonas del Pirineo, País Vasco, Sistema Ibérico y Sierra de Gredos.

MANTEQUILLA DE ALLO BRAVO

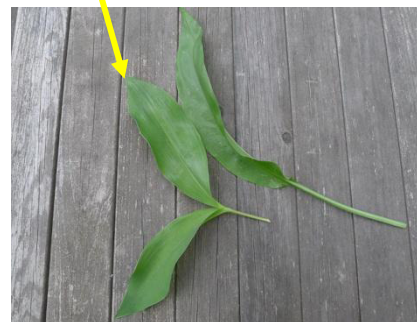
1 Manojito de hojas (6-8 si son de ajo silvestre de hoja ancha), 75g de aceite de coco, 1 cda de jugo de limón, un chorrito de aceite de oliva, sal y pimienta al gusto

Picar finamente las hojas. Derretir el aceite de coco al baño maría. Añadir las hojas y los demás ingredientes batiendo hasta que esté bien mezclado. Se vierte en moldes y se deja solidificar en la nevera. Deliciosa sobre pan recién tostado o verduras al vapor.

Sal a recoger los Ajos, que también crecen silvestres, si te vas a equivocar, el olor te guiará.



Convallaria majalis





Si el Bledo (*Beldro*) crece en suelos muy nitrificados entonces la planta puede concentrar nitratos en las hojas. Evitar campos abonados con fertilizantes químicos o purines. Tiene *ácido oxálico* como el perejil, ruibarbo, espinaca, cebollino, acelga, remolacha, frutos secos, cacao, chocolate, té, bayas y alubias, no abusar en personas propensas a los cálculos renales, reumatismo, artritis, gota e hiperacidez. Consultar capítulo de anti-nutrientes.

Usos comestibles:

Hojas crudas en ensalada, en este caso no abusar. Hojas, brotes jóvenes y espigas florales tiernas cocinadas como las espinacas, o se pueden añadir a sopas, salteados. Si las secamos, es una manera de añadir esta planta tan nutritiva a las comidas durante todo el invierno o bien se pueden poner en sal o escaldar y congelarlas. El bledo es rico en proteínas, aminoácidos esenciales como la lisina y la metionina, vitaminas A, C, E, tiamina (B₁), riboflavina (B₂), niacina (B₃), ácido fólico (B₉), calcio, magnesio, potasio, fósforo, zinc, cobre, manganeso, hierro. Contiene 9 veces más Ca, 13 veces más Fe y 57 veces más precursor de vitamina A que la col verde ([Khattak et al., 2006](#)). Ver capítulo *¿Por qué comer plantas y frutos silvestres?*

La semilla cocinada se vuelve gelatinosa, mejor aplastarla o molerla para añadir a sopas, arroz, cremas, pan, galletas. Se pueden tostar y moler para obtener una harina nutritiva y sin gluten. También se pueden germinar.

Usos medicinales:

Las propiedades alcalinizantes de las hojas ayudarán a la acidez de estómago. Las hojas en infusión para la diarrea, disentería y menstruaciones abundantes. Una decocción concentrada para parásitos intestinales.

Externamente para cicatrizar heridas y en enjuagues para aftas e irritaciones de garganta. Las hojas enrolladas y un poco estrujadas metidas en las fosas nasales cortan el sangrado de la nariz.

Las semillas o el aceite pueden ser beneficiosos para las personas con hipertensión y enfermedades cardiovasculares. El consumo regular reduce la presión arterial y el colesterol, aumenta los antioxidantes mejorando algunos parámetros inmunológicos.



Otros Usos:

Una abundancia de bledos indica un exceso de potasio o de nitrógeno en el campo.

Los bledos forman parte de las *hortalizas olvidadas*. Eran frecuentemente cultivados en las huertas en el siglo XIX.

En México y gran parte de Latino América los granos de amaranto se tuestan al igual que las palomitas de maíz y se mezclan con miel, melaza o chocolate para hacer un regalo llamado *alegría*. En Perú con los granos elaboran una cerveza. En Nepal los transforman en una papilla. En Grecia, el *vilita* o *vleeta* (hojas y brotes tiernos de la especie *Amaranthus viridis*) es un plato popular. Se hierven y se sirve con aceite de oliva y vinagre junto con pescado frito. Dejan de recolectar la planta (que generalmente crece silvestre) cuando empieza a florecer a finales de agosto.

La ceniza de amaranto tiene un gran contenido de sales minerales.

Un tinte amarillo o verde se puede obtener de toda la planta.

Conocido por los aztecas como *huauhtli*, se cree que ha representado hasta el 80% del consumo de calorías antes de la conquista.

Amaranthus spp.

Otro uso importante en toda Mesoamérica era preparar bebidas rituales y alimentos, ya que estaba imbuido con poderes sobrenaturales. Se mezclaba harina de amaranto con sangre humana para darle forma a la masa de ídolos que eran consumidos en sus ceremonias de sacrificio. Creían que las plantas en descomposición nutrían a las plantas vivas y que la carne en descomposición, preferentemente la del enemigo, nutriría a las personas. De vez en cuando, sin embargo, sólo una joven doncella aseguraría buenas cosechas. Los conquistadores españoles, que no veían ningún paralelo religioso con la comunión de la eucaristía, pensaron que al eliminar el amaranto se detendrían los sacrificios. Así que para ello no sólo ilegalizaron su cultivo sino que se aleccionó a las generaciones diciéndoles que era alimento de salvajes y además muy poco nutritivo. Parece que de ahí vendría el dicho “*me importa un bledo*”, ya que los españoles llamaban así al amaranto. Las ceremonias de sangre se detuvieron pero por más razones que la ilegalización del amaranto. El uso de la planta se redujo y quedó en el olvido, salvo en las aldeas remotas donde aún se conservó su cultivo para alimentación humana.

En la antigua Grecia, el amaranto también fue considerado una planta sagrada que se creía que tenía poderes curativos especiales. La planta representaba un símbolo de amistad e inmortalidad. Se utilizó para decorar imágenes de dioses y se llevaban coronas de bledos a las tumbas de los amigos.

Se localiza en escombros, eriales, campos de cultivo y huertas, como una “mala hierba” muy extendida. Todas las especies son comestibles. En Galiza se citan: *A. hybridus*, *A. powellii*, *A. retroflexus*, *A. graecizans* y *A. deflexus*.

Experiencias: Para recolectar las semillas se cortan las inflorescencias justo antes de que maduren completamente y se ponen a secar extendidas a la sombra. También se pueden meter dentro de sacos de papel, cuidando de no llenarlo mucho y moverlo de vez en cuando para que no se pudran. Estas bolsas se pueden colocar directamente en el campo sobre las plantas vivas para evitar que las coman los pájaros y que caigan al suelo a medida que maduran, igual que hacemos por aquí para recoger la simiente de las berzas. Una vez secas se pisan o golpean dentro del saco, posteriormente se deben aventar.

En una visita a fincas que practicaban la agroecología en Cuba nos enseñaron que habían descubierto que el olor que desprenden las plantas de bledo es muy parecido a las feromonas sexuales de la *Trichogramma*, unas avispiillas que parasitan huevos de insectos plaga y pulgones, atrayendo a dichas avispiillas con la consiguiente ventaja para nuestra huerta.

FILETES RUSOS DE *BELDRO* EN SU SALSA

Para los filetes: *Carne magra de cerdo, panceta fresca a gusto, beldro, ajo, aceite, huevo, sal, pimientas, pan rallado y harina.*

Para la salsa: *Beldro, cebolla, harina, leche y queso.*

Ponemos a cocer el *beldro* hasta que esté en su punto. Picamos la carne y la panceta, añadimos el ajo bien majado con un poco de aceite y sal. Incorporamos una parte del bledo cocido y picado (reservamos una parte para la salsa), el huevo, pimientas, pan rallado y corregir de sal. Hacemos bolas y aplastamos para filete, enharinamos y a la sartén.

Por otro lado, pochamos cebolla a gusto, incorporamos el *beldro* picadito, punto de sal y añadimos harina para hacer una bechamel suave. Una vez cocinada la harina añadimos leche para ese punto y queso a gusto.

Freír unas patatas, y montar el plato con filetes, patatas y una rica salsa de bledo. Servir la salsa recién hecha.

Buenísimo!!.



*¿Por qué cuando importa poco decimos que “importa un Bledo”?
No tendrá mucho sabor,
pero alimenta un montón.*



Los Murajes o Pimpinela escarlata (*Herba do garrotillo*), especialmente las raíces y semillas, poseen propiedades citotóxicas debido a *saponinas triterpenoides*, *cucurbitacinas* y un *glucósido (ciclamida)* que además pueden irritar las mucosas digestivas y respiratorias. En cantidades elevadas altera el sistema nervioso y ocasiona diarreas, náuseas y vómitos. El uso continuado de esta planta produce daños en el hígado y los riñones. Es especialmente peligrosa para los animales de pastoreo y los peces. No hay casos documentados de intoxicaciones en humanos. El contacto con las hojas o la savia puede causar dermatitis. Evitar durante el embarazo y en enfermedades graves.

Usos comestibles:

Murajes, Pasmobelarra o Pimpinela escarlata, cuando no se abre su flor, anuncia algún chaparrón.

Hojas y brotes tiernos, crudos en ensalada, aunque tienen un sabor amargo muy desagradable. Cocinados como cualquier verdura están mejor. No abusar de su consumo. Se pide precaución. Flores para alegrar las ensaladas, no saben desagradable.

Usos medicinales:

Antiguamente se utilizaba en toda Europa como remedio contra la locura y la epilepsia, trastornos del hígado y del riñón, gota, lumbago, como expectorante, antigripal, anticatarral, sedante y ligeramente diurética y sudorífica. Después se comprobó que la ingestión de infusiones y decocciones de esta planta provocaba una serie de inflamaciones del estómago. Es por ello que a causa de su toxicidad (cuando se rebasa la dosis de 3g por día) se emplea hoy en día solamente para uso externo.

Exteriormente, se emplean cataplasmas del jugo o de la infusión, así como ungüentos para desinfectar y curar heridas, llagas, úlceras, micosis cutáneas y hemorroides. Los ensayos clínicos han demostrado propiedades antioxidantes, antifúngicas y antivirales. Ha resultado ser eficaz contra el virus de los herpes (*herpes zóster* incluido) y de la poliomielitis.

Otros Usos:

Plinio habla de su valor en las enfermedades del hígado, y su nombre genérico *Anagallis* (dado por Dioscórides) se deriva del griego *Anagelao*, que significa 'reír', ya que elimina la depresión que sigue a los problemas hepáticos. Se pensaba que podía combatir la melancolía y hacer feliz a la gente. En Roma, se creía que esta planta tenía la facultad de hacerte reír a carcajadas. Los peregrinos a Santiago la llevaban en sus zurrones para las picaduras de serpientes. Hay citas de su consumo en [Turquía](#), Francia e Inglaterra. Sirve como barómetro, ya que si no abre la flor por la mañana indica que será un día lluvioso. Su nombre, *Pimpinela Escarlata*, lo eligió la *Baronesa Orczy* para el héroe de su novela. Usada como jabón y como crema anti-arrugas.



Anagallis foemina

Experiencias: hablando con el etnobotánico *Daniel Pérez Altamira* sobre la controversia de su toxicidad, me comentaba que el mayor problema es cuando se abusa de la planta, ya que sus propiedades antiviricas y antimicrobianas en general pueden dañar y desequilibrar nuestra flora intestinal lo que repercute en la salud de todo el organismo. En su [blog](#) dice de la *Pasmobelarra*, que es como se llama en el País Vasco: *Estamos ante una planta muy potente y toxica con un poder curativo excepcional, yo he visto curaciones milagrosas de cáncer, de gangrena y de infecciones que más de uno, después de haberlo visto, no se explica cómo todavía la farmacia y los laboratorios no se han decidido a estudiar sus principios activos.*



Anagallis arvensis

UNGÜENTO DE HERBA DO GARROTILLO

1 taza de planta (parte aérea), aceite (el necesario para cubrirla), cera de abeja (entre 6 y 20 % según la dureza buscada)
Poner el aceite y la planta a baño María. Mínimo 15 min. Filtrar y añadir la cera de abeja en caliente. Mezclar bien y envasar.



Hay un par de citas que hablan de la posible toxicidad del látex crudo de la Cerraja lanuda (*Tripa de ovelha*) debido a la presencia de *compuestos cianogénicos*, precursores del *cianuro*. Si bien estas sustancias son tóxicas en grandes cantidades, en pequeñas tienen un efecto sedante y relajante útil sobre el corazón y los músculos y que se utiliza como un tratamiento contra el cáncer. Tendría que comerse una gran cantidad en crudo para causar cualquier efecto secundario. La cocción o secado destruye gran parte de estos compuestos. Los efectos son similares a los precursores del *cianuro* que se encuentran en las semillas de manzana y otras semillas de la fruta. Tendría que comerse una taza o más de semillas de manzana antes de tener efectos secundarios debidos al *cianuro* (ver anti-nutrientes). Sus hojas lanudas podrían provocar dermatitis de contacto a personas sensibles.

Usos comestibles:

¿Está cambiando el clima? Si te queda alguna duda, donde antes no la había, hoy hay Cerraja lanuda.

Hojas tiernas de la roseta basal y brotes tiernos se comen cocinadas como cualquier verdura. Botones florales encurtidos.

Látex, recogido de tallos y raíces se deja secar parcialmente y puede ser mascado como sustitutivo del chicle.

Usos medicinales:

Tiene propiedades demulcentes, es decir que ejerce una acción protectora local, particularmente se emplea en afecciones del estómago mediante la toma de una infusión preparada con las flores (capítulos florales).

Externamente, debido a sus propiedades cicatrizantes, astringentes, analgésicas y desinfectantes se emplea en caso de heridas, contusiones, hematomas, inflamaciones, y esguinces. La goma o látex que se extrae de sus raíces con agua caliente, sirve para aliviar los forúnculos.

Otros Usos:

Indica suelos con un fuerte contraste hídrico, especialmente secos en verano. Es una planta mediterránea que indica microclimas cálidos. Su aparición cada vez más al Norte es un síntoma del calentamiento climático.

En Robledondo (Madrid) un informante comenta: *con la leche que le sale se hacía una bola y cuando estaba un poco dura se masticaba como chicle*. Con el nombre vulgar de *Pata de perro* se han citado en Badajoz como comestibles otras especies de este mismo género (*A. laxiflora* y *A. ragusina*). De ellas se comía el tallo pelado y crudo.

En Murcia y Alicante utilizan el látex en la elaboración del visco o liga para cazar pájaros y goma para pegar.

Se localiza en cunetas, muros, pastos soleados y pedregosos, terrenos arenosos.

PASTEL DE CARNE Y TRIPA DE OVELHA

1 manojo de hojas, 1/2 kg carne ternera, salsa de tomate, 2 cebollas, 1 zanahoria, 2 pimientos, 2 dientes de ajo, puré de patata, mantequilla, queso, sal y pimienta negra.

Majamos el ajo con aceite, sal y pimienta. Picamos la carne en trozos muy pequeños y la dejamos reposar con este adobo. Pochamos las cebollas, la zanahoria en láminas, los pimientos y la planta previamente cocida. Incorporamos la carne y dejamos que se cocine un ratito. Preparamos un puré de patata y añadimos una parte a la carne junto con la salsa de tomate. La mezcla ha de quedar espesita. Disponemos en una fuente alta de horno el pochado de la carne y sobre ésta una tapa de puré de patata, unos trozos de mantequilla y un poco de queso. Meter al horno a gratinar un rato.



Andryala integrifolia



Algunas personas pueden ser alérgicas a la Angélica (*Herba da raña ou da sarna*) debido a las *furanocumarinas* que contiene, al igual que el apio, eneldo, chirivía, zanahoria, perejil, pomelo, hipérico, etc. Los síntomas son fotosensibilidad, erupciones en la piel o náuseas. Evitar la exposición prolongada al sol cuando la empleamos como medicamento de forma externa o interna o cuando la consumimos en grandes cantidades, en estos casos también puede reducir el efecto de ciertos medicamentos (ver antinutrientes). Personas de piel sensible, poner guantes para cosecharla. Está contraindicada en diabéticos y se desaconseja durante el embarazo y lactancia.

Usos comestibles:

Raíz joven y tierna, cocida en varias aguas o en mermeladas de frutas. Seca y molida sirve de especia en sopas y guisos o añadida a la carne poco antes de hacerse del todo. También se usa para aromatizar la Ginebra o el Vermut. Se destila un alcohol. Hojas y brotes jóvenes, crudos en ensaladas, más bien como condimento, ya que su sabor es bastante amargo y aromático. Sirven para aromatizar la mantequilla. Las hojas se utilizan para especiar la carne y el pescado. Resultan muy apropiados cocinados como verdura, en sopas, purés, tortillas. Los lapones consumen las hojas cocinadas en leche de reno.

Tallos, se preparan en mermelada y compota. Confitados en azúcar como caramelos. Pelados, los más jóvenes y los peciolo de las hojas, se hierven en agua y se comen como los espárragos. En Siberia se comen acompañados de pan y mantequilla.

Flores, acompañan ensaladas, platos de verdura, cremas, macedonias, nata y como aromatizantes de postres y bebidas.

Semillas, son una especia alternativa usada en pastelería, dan un sabor parecido al enebro y a menudo sustituyen a éste en la elaboración de la Ginebra. El aceite extraído de las semillas y la raíz forma parte de licores como el chartreuse y el benedictino.

En tiempos difíciles ha sido una importante fuente de nutrientes. Es rica en vitamina C, así como vitamina A y E, hierro, magnesio, potasio, calcio, manganeso, boro y titanio, azúcares, taninos y resinas. El aceite esencial es rico en felandreno.

Usos medicinales:

La angélica silvestre contiene los mismos compuestos que su prima cultivada: *Angelica archangelica*, sobre todo en las raíces y semillas. Un componente principal es el *pineno* que le aporta propiedades desinfectantes, apoya la circulación sanguínea y la función saludable del cerebro. Indicada en trastornos del tracto gastrointestinal, tracto respiratorio, sistema nervioso y también contra la fiebre, infecciones y la gripe. Además, es digestiva, diurética, carminativa, depurativa, galactógena y restauradora general (sujetos nerviosos, ancianos, debilitados, convalecientes). Las semillas se han utilizado tradicionalmente para la elaboración de vinos aromatizados, para estimular el apetito después de largos períodos de enfermedad, para el tratamiento de la anorexia nerviosa, anemias, migrañas, vértigo, gripe, bronquitis y mareos generalizados. También se ha utilizado como expectorante y para el alivio de la tos, resfriados, flatulencias e indigestión. Las semillas trituradas con miel para la ictericia, enfermedades hepáticas, renales, asma y epilepsia. La raíz se puede confitar y tomar para tratar diversas infecciones y la decocción ayuda en la diarrea, flatulencias, cólico intestinal, bronquitis crónica y cáncer de estómago. La infusión de las hojas se puede utilizar para el tratamiento de la cistitis y como antiséptico urinario. Su aceite esencial se recomienda para casos de ansiedad, fatiga nerviosa o perturbaciones del sueño. Es abortivo.

Externamente, se usa como cicatrizante, antiinflamatorio y analgésico en casos de reumatismo y gota. Una infusión de la raíz en polvo junto con vinagre se emplea para friegas en caso de dolor de espalda, ciática, gota o reuma. También se pueden emplear las hojas en cataplasmas. Para el dolor de muelas se aconseja masticar una raíz fresca.



Angelica sylvestris

Otros Usos:

Las semillas pulverizadas o en forma de ungüento se frotaban sobre el cuero cabelludo para matar piojos y pulgas. Actualmente, el aceite esencial se utiliza para la fabricación de pasta de dientes, champú y jabón.

La Angélica silvestre está estrechamente relacionada con la *Angélica arcangélica*, que es originaria de Escandinavia y algunas regiones árticas. Fue un vegetal muy consumido hasta el siglo XX y por lo tanto cultivada. Los islandeses se dice que comen tanto el tallo y las raíces crudas, con mantequilla. Los finlandeses comen los tallos jóvenes al horno. Los noruegos hacen un pan de las raíces. En las Islas Británicas añadían trozos de raíz en los guisos de pescado. Las hojas secas se utilizaron para amargar la cerveza. En Alaska las raíces hervidas se tomaban internamente o se aplicaban externamente para curar heridas de manera muy rápida. Una decocción de los tallos era utilizada por los nativos americanos para evitar la ronquera de los cantantes.

Se creía que protegía contra los malos espíritus y fue muy utilizada en ceremonias y rituales precristianos. Después de la llegada del cristianismo, se asoció con el arcángel *San Miguel*, refiriéndose a ella con el nombre de "Hierba de los ángeles" o "Raíz del Espíritu Santo". Hay rastros de su presencia en la farmacopea medieval, ya que *Hildegarda de Bingen* (1098-1179) la usaba. La historia nos dice que fue utilizada para prevenir la peste negra, como sucedió en *Milán* en 1510, debido a los poderes mágicos que se le atribuía. Los campesinos europeos la usaban como planta mágica para proteger a sus hijos de enfermedades y brujería, colgándoles collares elaborados con sus hojas. En la zona del *valle de Arán* y en *Le Couserans* (Pirineos), los tallos floridos se colgaban del techo para alejar de la casa los malos espíritus. Durante *la caza de brujas* del XVII las mujeres acusadas en cuyo huerto o casa se encontrara una planta de Angélica eran exculpadas. *Annibal Camoux*, un ex-soldado del rey que murió en Marsella en 1759 a la supuesta edad 121 años, atribuyó su excepcional longevidad a la costumbre de masticar cada mañana una raíz de angélica. Se dice que fumar sus hojas produce visiones. La esencia floral se recomienda a las personas cercanas a la muerte, y a sus familiares, ya que da fuerza física y moral cuando el futuro parece incierto y refuerza la confianza en la vida.

Se localiza en lugares húmedos y umbríos. En Galiza también aparecen *A. major* y *A. pachycarpa* (en la costa). Todas se comen.



Posibles confusiones: por las hojas, con los Acónitos o Matalobos como *Aconitum vulparia* (flores amarillo claro), es la única y rara especie de este género en Galiza, hallándose en las sierras orientales. En la P.I., existen otras como *A. napellus*, de flores azules, que es la planta más tóxica de nuestra flora (los demás Acónitos también). Aunque las hojas son muy diferentes, la confusión es con los brotes jóvenes. Se han dado casos mortales en los Pirineos. Basta con frotar entre los dedos las hojas de ambas para reconocerlas. La Angélica posee un olor aromático típico de las Umbelíferas mientras que los Acónitos no son aromáticos. La Angélica también se puede confundir con otras Umbelíferas tóxicas (ver ficha *Daucus carota*).

BARQUITAS DE BERENJENA AL HORNO RELLENAS DE HERBA DA RAÑA

Hojas y brotes tiernos, 2 berenjenas, 1 cebolla, 1 zanahoria, 2 pimienta verde, atún, queso
Partir las berenjenas a la mitad, vaciar y cortar en dados y meter en agua con sal. Mientras, cocemos aparte la angélica, la trituramos, pues tiene una textura firme. Pochamos cebolla, zanahoria y pimientos verdes. Cuando todo ello empiece a ablandar añadir los dados de berenjena. Dar a las barquitas un punto de sal y aceite y al horno hasta que estén blandas. Una vez la mezcla está cocinada añadimos atún a gusto. Para la bechamel utilizamos todo el aceite recogido del pochado. Por otro lado, añadimos un par de cucharadas del pochado a la angélica triturada, batimos e incorporamos a la mezcla, pochando otro rato. Sacamos las barquitas del horno, rellenamos, cubrimos con bechamel, un poco de queso y gratinamos al horno. Esta receta está dedicada a mi "plecustomus" Ángel Puga Gómez.



Aconitum vulparia

¿Cómo decir mala hierba a la Angélica silvestre? por todas sus propiedades, mejor llamarla celeste.



La Berraza (*Berrofemia*), al igual que su pariente cultivada, el Apio (*Apium graveolens*), contiene *furanocumarinas* que pueden causar reacciones alérgicas en algunas personas sensibles (contacto con la piel e ingestión) cuando se exponen al sol, pudiendo causar fotodermatitis leve (ver antinutrientes). Aunque algunas fuentes hablan de una cierta toxicidad, otras consideran su consumo seguro. Tradicionalmente formó parte de las ensaladas en toda la cuenca mediterránea. Como todas las plantas que crecen en corrientes de agua se deben recolectar en lugares no contaminados. Si hay presencia de ganado en los alrededores hay que prestar atención al parásito *Fasciola hepática* (ver apartado en el libro). Por su efecto emenagogo limitar su consumo durante el embarazo. Tiene *ácido oxálico*.

Usos comestibles:

Hojas, tallos y brotes tiernos, crudos en ensaladas, bocadillos o zumos. Están fácilmente disponibles a lo largo de muchos meses al año. También se pueden comer cocinados como verdura, salteados, en rellenos, pestos, sopas, etc. A menudo comparada con el Apio, aunque su aroma es mucho más fino y sus tallos muchos más tiernos que éste. Las raíces se pueden añadir a las sopas. Semillas, germinadas en las ensaladas y bocadillos. Secas, molidas y mezcladas con sal dan una “*sal de apio*” muy aromática. Las propiedades nutritivas serían similares a las del Apio cultivado, aunque tratándose de una especie silvestre, probablemente superiores a la de su pariente cultivado. Es una fuente importante de hierro y calcio así como de vitamina C. También contiene vitamina A, E, K, B₆ y B₉ y poliacetilenos que son sustancias potencialmente anticancerígenas, así como luteína, compuestos fenólicos y flavonoides que son potentes antioxidantes.

Usos medicinales:

Planta medicinal tradicionalmente valorada por sus virtudes diuréticas y su acción estimulante sobre el sistema nervioso. Es antiescorbútica, remineralizante y vitamínica. Apropia para la anemia, debilidad, avitaminosis, tensión baja e incluso en el embarazo. El zumo o la infusión es diurética, descongestionante renal y de todo el tracto genitourinario y también del gastrointestinal, para la faringitis y catarro bronquial. Si se ingiere en grandes cantidades es útil para el reumatismo, obesidad y para eliminar las piedras del riñón.

Externamente, una infusión de la planta entera, en baños o cataplasma, se ha empleado como antiinflamatorio y analgésico en el reumatismo, tortícolis, hinchazones, erupciones cutáneas y también se ha empleado en el pie de atleta.

Otros Usos:

Esta planta no se incluye en las principales bases de datos sobre plantas comestibles como *PFAF* y *Cornucopia II*, pero la berraza ha sido, sin embargo, una de las plantas silvestres más populares en la cuenca mediterránea, desde la Península Ibérica, pasando por Italia (Toscana, Cerdeña, Lazio y Sicilia), Chipre y el Líbano. Aquí, es típico el *pesto libanes* cuyos ingredientes son: tres puñados de berraza o berro libanés, un poco de queso parmesano, algunas almendras, aceite de oliva, sal pimienta y ajo al gusto. Se cortan las almendras y se salan, se introducen junto con los demás ingredientes en un procesador de alimentos (batidora o *termomix*) y se bate, si es difícil de agitar añadir un poco más de aceite o de agua.

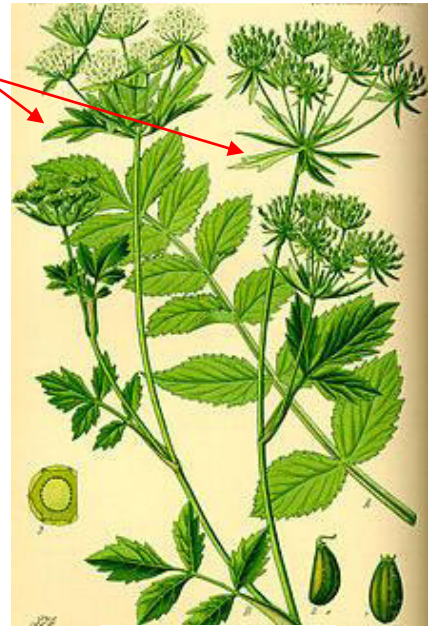
En la Toscana la decocción de la planta se hace beber a las vacas después del parto como un purgante; Externamente, se utiliza en baños de esponja contra la sarna. En Pisano se hace beber la infusión al ganado con problemas gastrointestinales.



Apium nodiflorum



Posibles confusiones: con *Berula erecta*, también acuática y de la misma familia (Umbelíferas). Son casi idénticas. Se distingue fácilmente por las brácteas (hojitas transformadas) que tiene debajo de la umbela de flores. En la berraza no hay brácteas. Aunque hay bastantes fuentes que la citan como tóxica, también he encontrado alguna que hablan de que es comestible. En Galiza es muy poco frecuente. La berraza también se podría confundir con las tóxicas: cicuta acuática (no se da en Galiza) o con el nabo del diablo o incluso la cicuta porque suelen aparecer en los mismos ambientes, aunque éstas no son flotantes y sus hojas están más finamente divididas que las de la berraza (para más información ver ficha de *Daucus carota*). También es fácil confundirla con el berro (*Nasturtium officinale*), lo que no supondría ningún problema porque es comestible. Éste tiene las hojas redondeadas, no aserradas, las flores no forman umbelas y su sabor picante recuerda al repollo o a la rúcula, mientras que la berraza sabe a apio.



Berula erecta

Experiencias: a los 18 años compré mi primer libro de supervivencia editado por *Integral* y escrito por *Carlos Donoso* y *Lorenzo Mediano*. Allí, incluían a la berraza dentro de las plantas tóxicas, así que ¡ni probarla! Por la misma época, fui con mis padres a visitar a unos amigos a una aldea de *A Cañiza* (Pontevedra). Vi a una señora de unos 60 años recogiendo *Berrofemia* y me dijo que la comía en ensalada. Al contrario que *Tomás*, que le bastó con meter los dedos en las heridas de *Jesús* para creer, a mí no. Así que, a pesar de haberlo visto con mis propios ojos, seguí creyendo más a unas palabras escritas en un libro por unas personas que no conocía y nunca había visto..., algo que pienso, nos debería hacer reflexionar a todos y todas. Muchos años después, investigando, probé la berraza y me encantó su delicado sabor a apio, o a mi me lo parece...

No te creas lo que lees, tampoco en este librito, a él le pasó con Berraza, mejor busca por ti mismo.

ENSALADA DE BERROFEMIA

500g de berraza, 700g de tomates, 100g de cebollas tiernas, 1/4 taza de aceite de oliva, 2 limones, sal y vinagre (a gusto)
Lavar bien la berraza, dejarla sumergida en agua con un buen chorro de vinagre durante 10-15 min., descartar los tallos más gruesos y picar finamente. Picar los tomates en cubos pequeños y la cebolla también finamente. Mezclar todos los ingredientes. Agregar el zumo de los limones, aceite, sal y vinagre. Remover y servir.

TABULÉ DE BERRAZA

350g de berraza, 3 tomates, 6 cebollas tiernas, 70g de lentejas germinadas, 20g de menta, 150ml de aceite, 150ml de jugo de limón, sal y vinagre (opcional)
Remojar las lentejas en agua tibia 1 día antes de la preparación, a fin de que comience el proceso de germinación. Lavar las verduras. Cortar los tomates en cubos pequeños, picar la berraza y la menta. Picar finamente la cebolla y disponerla en la ensaladera, añadirle el jugo de limón, aceite, sal y vinagre y remover. A continuación, añadir el resto de los ingredientes y volver a mezclar. Si se deja reposar unas horas antes de servir estará más rico.



Nasturtium officinale



Las hojas velludas y los frutos ganchudos del Lampazo menor (*Pegotes; Arctium minus*) y de la Bardana (*A. lappa*) pueden ocasionar dermatitis a personas sensibles. Aquellas, que estén tomando medicamentos con acción diurética, antidiabética, anticoagulante o antihipertensiva deben prestar atención a la hora de medicarse con estas plantas. Debido a la escasa información acerca de su seguridad durante el embarazo y lactancia se aconseja precaución.

Usos comestibles:

Raíz de primer año, cruda o cocinada. Las mejores raíces se obtienen de plantas jóvenes. Tienen un sabor suave y a medida que envejece es más amarga y leñosa. Hay que pelarlas, ya que la corteza es muy amarga. Se añaden a zumos, sopas, cremas, rellenos. Se fríen como las patatas, se asan o se hierven durante 20 o 30 minutos y se sirven con mantequilla. Se pueden secar para su uso posterior o conservar en vinagre o chucrut. Tostadas hacen un sucedáneo del café. Con ellas se ha elaborado cerveza.

Hojas jóvenes, crudas en ensaladas aunque son bastante amargas. A medida que se desarrollan aumenta la acritud, que puede suavizarse si se hierven en varios cambios de agua. Las mayores sirven para envolver los alimentos que se hacen entre las brasas. Los peciolo, menos amargos, se comen como las pencas de los cardos.

Tallo floral tierno, antes de florecer, crudo en ensaladas, o tal cual como el apio, previamente pelado para quitar el amargor. Cocinado como cualquier espárrago, añadido a sopas, guisos, salteados. Sabe como las alcachofas. Cuando se vuelve leñoso se puede extraer su médula exterior y comerla cruda o cocinada.

Semillas, germinadas y añadidas a ensaladas, bocadillos, zumos, sopas, etc.

Son plantas muy nutritivas, especialmente las raíces, que pueden contener hasta un 69% de carbohidratos, de los cuales entre un 30% a 50% es inulina. Contiene hasta un 18% de vitamina B₆, así como vitamina B₁, B₂, B₃, C, E y K. Minerales como el manganeso, magnesio, calcio, potasio, hierro, fósforo y zinc. Ácidos fenólicos (cafeico, clorogénico, isoclorogénico y derivados del ácido cafeico), trazas de aceite esencial, poliacetilenos, fitosteroles, taninos, mucilagos y principios amargos.

Usos medicinales:

Son unas de las hierbas desintoxicantes más importantes, tanto en la medicina herbal china y occidental. Las partes más empleadas son la raíz pero también las hojas y las semillas. Tiene propiedades depurativas, coleréticas (aumenta la eliminación de la bilis), sudoríficas (favorece la transpiración) y, sobre todo, antimicrobianas y antiinflamatorias. Sus principios activos se eliminan por la piel, motivo por el que se utiliza especialmente en el tratamiento de fondo del acné, forúnculos, eccemas supurantes, psoriasis, lupus, hiperseborrea del cuero cabelludo (cabello graso), etc. Es, por tanto, la planta indicada para las erupciones cutáneas con tendencia supurante. **Atención:** al iniciarse el tratamiento, puede provocar un empeoramiento de los síntomas. Los *fructanos* de la raíz (*inulina*) es fibra prebiótica que favorece a las *bifidobacterias* (bacterias "buenas") en el colon, que a su vez favorecen la asimilación del calcio, hierro y otros minerales, la eliminación de metales pesados, ayudan en las dolencias intestinales, en el síndrome del intestino irritable y en la prevención del [cáncer](#) de colon. También se emplea como [antidiabética](#) y en dietas para adelgazar debido a su poder saciante. Como purificador



Arctium lappa



Arctium minus

de la sangre, se utiliza también para la artritis, reumatismo, ciática, lumbago, gota, enfermedades hepáticas y renales, dolores de cabeza. Debido a su acción diurética también se toma en caso de afecciones genitourinarias, gota, hipertensión arterial, arterioesclerosis, edemas y retención de líquidos. La *arctiina* de las semillas tiene una potente acción antiviral contra el virus de la influenza A (N1H1) e inhibe la replicación del virus del SIDA. En Oriente la consideran estimulante del sistema nervioso y vigorizante sexual. Es un ingrediente de la [fórmula Essiac](#) que es un medicamento para el cáncer.

Externamente, tanto la raíz como las hojas en forma de cataplasmas o compresas para la inflamación de las articulaciones, esguinces, contusiones, psoriasis, dermatosis escamosas, acné, prurito, eczemas del cuero cabelludo, seborreas, caspa, caída de cabello, úlceras, llagas, forunculosis, quemaduras, heridas, abrasiones, tiña, abscesos, hongos, herpes, orzuelos.

Otros Usos:

Indica suelos ricos en bases con exceso de MO vegetal arcaica. Son plantas estructurantes que estimulan la vida microbiana del suelo y de la vegetación. Tiene propiedades fungicidas sobre el mildiu de la patata. Se pueden acolchar las patatas con las hojas secas o pulverizar un fermentado de hojas y raíces frescas (1Kg en 10L de agua durante 4 a 6 días). Diluirlo al 20% y pulverizar sobre el cultivo. Tres tratamientos con el intervalo de 10 días. Fue cultivada como verdura. En Japón se come habitualmente. En 1948 *George de Mestrel*, vio a su perro con esas bolitas pegadas y, después de examinarlas al microscopio, inventó el *velcro*.



Posibles confusiones: con la Bardana menor o Cadillo (*X. strumarium*), planta procedente de América cuyas hojas crudas son tóxicas, por lo que es necesario hervirlas en varias aguas para volverlas comestibles. Sus hojas tienen forma triangular y los frutos (capítulos maduros) son ovoides; mientras que, tanto en el Lampazo menor como en la Bardana, las hojas basales son anchamente ovadas y los frutos redondos (globosos). También, las hojas basales en su primer año, cuando no tienen flor, podrían confundirse con las de la Dedalera (ver ficha de *Pentaglottis sempervirens*), ambas especies tienen hojas sedosas, aunque en la Dedalera son más pequeñas y sus bordes no están fruncidos. El lampazo menor y la Bardana crecen en suelos fértiles y nitrificados, mientras que la Dedalera prefiere suelos más pobres. Ante la duda, esperar a la floración. La Bardana no se encuentra espontánea en Galicia y el Lampazo menor no es una especie muy abundante.

Experiencias: en mi pueblo las plantas de *Pegotes* eran contadas. Con sus frutos jugábamos a enredármolos en el pelo y recuerdo que para quitarlos era muy costoso, así que después de la “batalla” concedíamos una tregua para, cual familia de mandriles, ayudarnos unos a otros a quitarlos. Algún *peghote* escondido en la maraña de pelo aún aparecía el sábado, que era el día del baño semanal.

RAÍZ DE BARDANA ASADA

La raíz se limpia, se pela y mientras no se cocina se puede dejar en agua con un chorro de vinagre para que no se oxide. Se corta en rodajas, se sala y se hornea hasta que esté blanda. Las cocciones lentas hacen que los almidones se caramelicen y resulten más dulces. También se puede asar envuelta en un papel de aluminio. Sin embargo, ante la duda de que iones de Al migren a los alimentos y ante la sospecha de estar detrás de enfermedades degenerativas como el *Alzhéimer*, mejor envolverlas en las propias hojas de la Bardana. La raíz de los *Pegotes*, más pequeña, se prepara igual

”LA VIDA BUENA”

Envolver en unas hojas de Bardana o *Pegotes* una trucha con un poco de ajo silvestre y hojas de laurel e introducir en las brasas.

Son plantas muy nutritivas, Lampazo menor, Bardana, come su raíz aún tierna, que la vieja es más amarga.



Xanthium strumarium



La Artemisa (*Herba madroa*) en dosis muy altas o en consumo continuado puede provocar trastornos nerviosos e incluso convulsiones, especialmente en niños, debido a la *tuyona* que es un componente del aceite esencial. Evitar en mujeres embarazadas, sobre todo durante el primer trimestre, porque puede provocar un aborto espontáneo. Contiene derivados de la *cumarina* que podrían aumentar el riesgo de sangrado. Se aconseja precaución en pacientes medicados con anticoagulantes, ya que podría ser necesario hacer ajustes en la dosis. El contacto con la piel puede causar dermatitis en personas sensibles. Su polen afecta al 10-14 % de los pacientes que sufren de polinosis en Europa. Deben tener especial cuidado las personas alérgicas al polen de abedul, gramíneas, olivo, salvia, pimienta y girasol, así como las que tienen alergias alimentarias al kiwi, avellana, melocotón, mango, manzana, apio y zanahorias, ya que se ha observado reactividad cruzada. La cocción disminuye su alergenicidad.

Usos comestibles:

Hojas y brotes tiernos se añaden a las ensaladas a modo de condimento debido a su sabor aromático y amargo. Las hojas jóvenes se hierven y se comen en Japón acompañadas de sésamo tostado y salsa de soja. Los brotes cocinados son demasiado algodonosos para comerlos solos, mejor acompañarlos con otras verduras. Con ellos se hacen unos buñuelos muy buenos. Las hojas se escaldan y luego se secan para disponer de ellas todo el año. También se pueden aromatizar carnes, postres y bebidas. Tallos tiernos, sin las hojas, se pueden comer directamente o añadir a las ensaladas. Tienen un sabor dulzón y aromático. Contiene vitamina A, B y C, hierro y calcio, así como aceites esenciales (cineol, linalol, eucaliptol, alcanfor y tuyona), flavonoides, principios amargos, taninos, mucilagos, resinas, colina, triterpenos y derivados de la cumarina.

Usos medicinales:

Se ha usado tradicionalmente para regular la menstruación, menstruaciones dolorosas y difíciles (tomar una infusión unos días antes de que se produzca la menstruación). Sofocos de la menopausia. Fortalece el útero. En caso de aborto, ayuda a la disolución y limpieza de los coágulos de sangre. Está especialmente indicada en la anorexia, anemia, digestiones lentas y pesadas, debilidad del estómago, gases, cólicos, parásitos intestinales, hidropesía y retención de líquidos. También se ha empleado en caso de neuralgias, depresión, stress, histeria, vértigos, mareos y epilepsia. A nivel emocional contribuye a la estabilización en casos de sustos, tristezas, penas, disgustos, duelos, sufrimientos por causas diversas. Para las personas -niños o adultos- que sufren de pesadillas y terrores nocturnos, la infusión les ayuda a recuperar la calma y volver a dormir. Activa la función de los riñones y del hígado. Una cucharada de su jugo antes de las comidas disuelve las piedras de los riñones, expulsa los parásitos intestinales y combate las fiebres del paludismo. Es eficaz para tratar la [malaria](#), aunque la planta más estudiada en este sentido es [Artemisia annua](#). También, debido a su gran cantidad de componentes antioxidantes, superior a los del té verde, se ha empleado como un buen coadyuvante para combatir la obesidad, hiperglucemia, hiper-trigliceridemia, hipercolesterolemia, estrés oxidativo, sida y cáncer. Asimismo, se usa en los casos de fiebres, gripes, sarampión, viruela y escarlatina.

Externamente, las hojas machacadas en cataplasma para úlceras, heridas, abscesos, quemaduras, psoriasis, ya que ejerce un comprobado efecto calmante y antimicrobiano. De la misma manera, o macerada en aceite, para dolores reumáticos y musculares. Una cataplasma caliente debajo del ombligo para facilitar la expulsión de la placenta o para bajar la regla. Para los hongos aplicar una decocción concentrada.



Artemisia vulgaris

Otros Usos:

Indica suelos compactados con exceso de irrigación, de MO y ricos en bases. Añadida al compost frena su fermentación. Plantada al borde de los cultivos repele a las plagas y también es nematocida. Una infusión de un puñado de hojas frescas en 1L de agua durante 15' y diluida al 20% aleja a la mosca de la col, babosas, pulgones y gusanos de la fruta (*carpocapsa*). También se puede emplear el Ajenjo (*Artemisia absinthium*). El aceite esencial es eficaz contra los gorgojos de los granos almacenados. Se cuelgan unas ramas en algunos puntos de la habitación para ahuyentar a los mosquitos. Puesta debajo del colchón se evita la presencia de toda clase de parásitos.

Tanto en Corea, China y Japón es un ingrediente común en los pasteles de arroz, té, sopas y crepes.

Es una de las plantas medicinales más antiguas del mundo. Según la mitología griega, la diosa Artemisa, protectora de la naturaleza, ayudaba a las mujeres en el parto; de ahí el nombre de esta planta, que tiene, entre otras propiedades, aliviar los dolores menstruales y del postparto. *Dioscórides* declara que rompe piedras urinarias y es remedio para la retención de orina. *Hildegarda* la empleaba para favorecer la digestión. Existe una antigua costumbre de confeccionar pequeñas bolsitas de tela rellenas de artemisa y lavanda para colocar en la almohada y ayudar a tener un sueño tranquilo y relajado. Masticando sus hojas se combate la fatiga y se estimula el sistema nervioso. En la P.I. se han recogido los usos medicinales del Ajenjo cuyas propiedades son similares a las de la Artemisa. El decocto al 2% de la parte aérea se usa como hipotensor en *Els Ports*, tomándose 150 ml una vez al día en ayunas. También se usa como antihemorroidal en *Terra Chá* (Lugo): se hacen baños de asiento con la decocción obtenida con las hojas. Para la anemia, en el País Vasco se introducía un poco de ajenjo en un vaso de vino y se tomaba a la mañana siguiente. En *Terra Chá*, se frota la barriga con la planta o el preparado obtenido con ella cuando hay dolor de barriga. La infusión fuerte de hojas y flores se considera abortiva. En *Les Guilleries* toman la infusión de la hoja para tal fin, al igual que en el *Alt Maestrat*, donde emplean un infuso al 2-3% de la parte aérea, tomándose 120-250 ml dos veces al día. En *Terra Chá* indican que "para una mujer cuando estaba mala de matriz" es bueno hacer baños de asiento con la decocción de la hoja. Para el momento del parto se hacían baños de asiento (anal y vaginal) con la decocción de la hoja recién recolectada.

También llamada tabaco de San Pedro, se dice que es muy útil para inducir sueños lúcidos y viajes astrales. Fumar, comerla o tomar una tintura antes de dormir intensifica los sueños, el nivel de control y ayuda a recordarlos. En México, se fuma la hierba como sustituto de marihuana. Se la denomina hierba de San Juan porque Juan el Bautista la utilizaba de cinturón.

Los soldados romanos se la ponían dentro de sus sandalias para proteger sus pies de la fatiga. La noche de San Juan se coronaba la cabeza y rodeaba la cintura de tallos de artemisa para conjurar las enfermedades, la pobreza y la mala suerte. En la Edad Media, los peregrinos acostumbraban colocar ramitos en sus zapatos antes de embarcarse en una jornada en la creencia de que la hierba les ayudaría a mantenerse a salvo de los accidentes, los animales salvajes, los rateros, los espíritus malvados y el diablo en todas sus muchas formas. Si el día quinto del quinto mes del año se toma una infusión de artemisa, se propicia la buena suerte hasta el siguiente año. Se lleva en un saquito para aumentar el deseo sexual y la fertilidad, para prevenir el dolor de espalda, para curar las enfermedades y la locura.

Si las mujeres supieran, la virtud de la Artemisa, siempre la llevarían, prendida de la camisa

BOLAS DE ARROZ CON HERBA MADROA

1 manojo de brotes tiernos (cortar los primeros 5cm de los tallos), 100g arroz, 1 o 2 cdas azúcar o panela

Se cuece el arroz sin sal (se puede mezclar con trigo sarraceno o mijo) en el doble de volumen de agua con unas ramitas de artemisa. Se pone primero a fuego rápido y cuando comience a hervir a fuego bajo hasta que esté cocido. Mientras enfría un poco, se pican muy finos los brotes. Se aplastan con un chorrito de aceite en un mortero hasta conseguir una especie de majado de artemisa. A continuación, se pasa el arroz por un pasapuré, esta pasta se introduce en un bol y se le añade el azúcar y el majado de artemisa. Con el mazo del mortero de golpea y amasa hasta obtener una pasta fina y pegajosa (este era el secreto en la cocina tradicional japonesa para obtener unos buenos *mochis*, en la que está inspirada esta receta). Finalmente, se mojan las manos para que no se pegue la masa y se moldean unas bolas que tienen un sabor dulce y amargo. Podemos corregir de azúcar o de cantidad de planta dependiendo si nos gustan más dulces o amargas. También se pueden elaborar con la planta seca.



El Aro (*Herba das anadas*) contiene en todas sus partes: *oxalato de calcio*, éstos cristales en forma de aguja (*rafidios*) irritan gravemente la piel, la boca, la lengua y la garganta; un *saponósido* llamado *aroína* que es volátil, inestable y afecta al sistema nervioso central; un *alcaloide* líquido aceitoso, que se asemeja a la *coniina* (presente en la cicuta) en sus propiedades, pero menos activo; además de *glucósidos cianogénicos*. La mayor parte de estos compuestos tóxicos son neutralizados por el secado a fondo, el remojo en agua o la cocción de la planta. El mayor peligro, en particular para los niños, son sus frutos atractivos y un tanto dulces al principio (aunque después de varios segundos se percibe la sensación punzante de los cristales) que pueden causar problemas digestivos, nerviosos, hasta cardiacos y, en casos graves, pueden inflamar la garganta y provocar la muerte por asfixia.

Usos comestibles:

Los rizomas tuberosos de los aros contienen hasta un 70% de fécula, pero frescos son tóxicos. La toxicidad desaparece por desecación, se habla de hasta 6 meses de secado; por la torrefacción una vez secados, o por la acción del calor, hirviéndolos y enjuagándolos varias veces. Si previamente se remojan una noche se reduce el número de hervores, y si, tanto en el remojo como en la cocción, se añade un poco de bicarbonato se acelera la detoxificación. Los tubérculos secos, rayados y lavados en el tamiz se comercializaron con el nombre de *sagú Portland*. Se recogen en otoño o en primavera. Se aconseja precaución.

Usos medicinales:

El rizoma seco hervido, se filtra y se bebe como un expectorante ayudando en caso de catarras, bronquitis y otras enfermedades respiratorias. También se ha empleado para retención de líquidos, pleuresía, reumatismo y contra los parásitos intestinales. El uso por vía interna se desaconseja. Se puede preparar una tintura homeopática a partir de la planta y de su raíz para el dolor de garganta crónica con las membranas mucosas inflamadas y ronquera, y para el dolor de garganta febril.

Externamente, como cataplasma. El rizoma se machaca y una vez reducido a pasta, se extiende sobre la parte afectada del callo, verruga, panadizo, objeto extraño clavado en la piel. Las quemaduras sanan rápidamente aplicando sobre ellas las hojas frescas con aceite de oliva y también activa la cicatrización, la curación de las úlceras rebeldes y de los sabañones. Emplear con cuidado porque podría provocar dermatitis a personas sensibles. Un ungüento hecho cocinando a fuego suave el tubérculo fresco en rodajas con manteca de cerdo se dice que es una cura eficaz para la tiña. Gárgaras con la decocción de la planta para la estomatitis, gingivitis y faringitis.

Otros Usos:

Los tubérculos cocinados, triturados y secados se emplearon para hacer un sustituto del *salep*, una bebida popular y tradicional turca elaborada a base de harina de tubérculos de orquídeas silvestres, antes de la introducción del té y el café. En la isla de *Portland* (Inglaterra) esta misma harina se empleaba para hacer gachas. Sus raíces se consumían en Albania y Eslovenia donde se hacía una especie de pan.

Las tropas de César acampadas en *Dirraquio* (actual *Durrës*, en Albania) en su espera para enfrentarse al ejército de *Pompeyo* subsistieron gracias a estas raíces.

Dioscórides cita que los isleños en Baleares las cocinaban y mezclaban con miel para hacer una especie de postre.



Arum italicum

Plinio relata la afición que tenían sus contemporáneos por el consumo de los tubérculos del aro que comían, ya secos y crudos, ya hervidos y sazonados con aceite, vinagre o a la mostaza.

Un pariente del aro, el taro, malanga o ñame de Canarias (*Colocasia esculenta*) es un tubérculo que desde hace siglos se emplea como alimento básico en numerosos lugares del mundo (África, Asia, Oceanía, Pacífico, Sudamérica...) por su riqueza en elementos nutritivos. Previamente es preciso también un remojo prolongado y posterior cocinado.

Los rizomas y las hojas se utilizaron como detergente para lavar la ropa gracias a las saponinas que contienen, pero su uso se abandonó debido a las irritaciones que se producían en las manos. En algunas partes de Francia, existía la costumbre de hacer un sustituto del jabón; los tallos de la planta cuando está en flor se cortan y se sumergen durante tres semanas en agua, al cabo de este tiempo, se vierte con cuidado el líquido quedando un residuo mucilaginoso en la parte inferior, éste se secaba, se trituraba y se empleaba para los trabajos de lavandería.

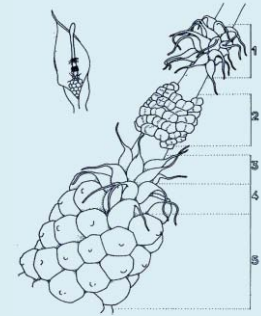
En la alta Edad Media se utilizaron los rizomas machacados de esta planta para almidonar las gorgueras y otras partes de algunas prendas de vestir. También se cultivó como ornamental.

Macerando los tubérculos en agua, ésta tenía la virtud de eliminar las arrugas y embellecer el cutis.

Planta mágica que era conocida por ahuyentar a los espíritus malignos y demonios que se acercaban demasiado a las cunas de los bebés dormidos. Lleva el amor a los que tienen mala suerte en él.

Su nombre gallego o el de *llave del año* de zonas de Albacete alude a la capacidad para predecir las cosechas interpretando las diferentes partes de la "flor" (espádice). Así el 1 correspondería al centeno o avena, el 2 a los garbanzos, el 3 a la cebada, el 4 al trigo y el 5 al maíz (ver dibujo de la derecha).

Se localiza en zonas sombrías y húmedas, a menudo dentro del bosque.



Experiencias: Los cristales de oxalato cálcico son muy insolubles por lo que cuando hago sólo una cocción en agua durante 30 minutos (sin remojo previo), al probar un trocito sin tragarlo pero pasándolo bien por la punta de la lengua y los labios al cabo de varios segundos noto las agujas pinchando, que permanece varias horas. Con muchas cocciones los tubérculos se deshacen. Para acelerar el proceso, al terminar la única cocción sumerjo los rizomas en limón o vinagre por una noche, al día siguiente apenas se notan pinchacitos; ya, al combinarlo con otros alimentos no se nota nada. En medio ácido los cristales se disuelven mejor. El bicarbonato de sodio también se comporta como el limón o vinagre, por eso otras veces pongo los rizomas a remojo toda la noche con una cucharadita de bicarbonato, al día siguiente tiro el agua, le pongo una nueva con otra pizca de bicarbonato y cuezo durante 20 o 30 minutos hasta que estén blandos. Al finalizar el proceso es importante probar un trocito, sin tragarlo, para comprobar que se han disuelto los cristales de oxalato cálcico. Los rizomas así preparados están buenísimos. Ver el capítulo de antinutrientes para ver las mejores maneras de proceder con los alimentos ricos en oxalatos.

ÑOQUIS DE HERBA DAS ANADAS

400g aprox. de tubérculos, 200g de harina, 1 huevo y sal.

*Cuando se le tuesta o cuece, veneno desaparece,
Aro, flor de primavera, del mal de amores líbera.*

Pasamos por el pasapuré los tubérculos previamente detoxificados. Añadimos un poco de sal y el huevo y mezclamos bien. Vamos añadiendo la harina hasta que nos deje amasar. Ha de estar la masa bien enharinada, y tener en cuenta que puede pedir más o menos harina dependiendo de varias cosas, entre ellas, el tamaño del huevo. La masa debe quedar blandita, pero fácil de trabajar y sabremos que está lista porque no se pega a las manos. Cortamos la masa para hacer churros de un grosor de 1,5 cm aprox. Cortamos porciones de 1 cm o 1,5 cm y las decoramos con un tenedor presionando para hacer el típico dibujo de los ñoquis. Lo siguiente será cocerlos en agua hirviendo con sal. Los echamos en el agua y cuando floten los vamos sacando, esto serán unos dos minutos. Los podemos acompañar de una salsa de setas con un lácteo (recuerda que ayuda a neutralizar los oxalatos). Esta receta me recuerda a una persona a la que quiero mucho que me llevaba a comer a su casa siempre que su madre hacía ñoquis caseros, porque en mi casa esas comidas no se hacían. Umm...¡qué ricos estaban! Va por ti "Mojoncita mía".



La Caña común (*Cana*) contiene el alcaloide *gramina* que en pequeñas cantidades eleva la tensión arterial y en grandes cantidades la baja. Los perros son mucho más sensibles que los humanos. No consumir en grandes cantidades. Las personas con hipertensión o enfermas del corazón, así como las embarazadas, mujeres lactantes y personas con hipotensión evitar medicarse con ella y comerla esporádicamente. Algunas personas pueden desarrollar dermatitis al contacto con el polvillo (un hongo) que desprenden las cañas secas que se han mojado.

Usos comestibles:

Raíces (rizomas) jóvenes y tiernos se pueden comer crudos o mejor cocinados al vapor o al horno. Con la edad se vuelven fibrosos/leñosos. Con su jugo, reducido a fuego lento, se puede hacer un sirope. También se pueden secar y moler para conseguir una harina para hacer pan, galletas, etc., generalmente mezclada con harina de cereales.

Yemas, brotes y hojas jóvenes son comestibles aunque bastante amargos. Su sabor se puede suavizar mediante la cocción. Se cocina como cualquier verdura y en el caso de los brotes y yemas como si fueran espárragos. Se pueden encurtir. Las hojas se emplean para adobar con vinagre pequeños pimientos picantes (guindillas), introduciremos en el recipiente algunas hojas tiernas de caña y así los pimientos se curten y adquieren un color blanquecino. La base carnosa, al arrancar la última hoja nueva del tallo en los brotes jóvenes, se consumía a veces como glosina, sobre todo por los niños.

Es rica en sílice, fundamental para el sistema inmunitario, las articulaciones y la flexibilidad de las arterias, calcio, potasio, hierro, manganeso y cinc. El rizoma es rico además en sacarosa, almidón y aceite esencial.

Usos medicinales:

La decocción de los rizomas es diaforética y diurética, produce un aumento moderado de la cantidad de sudor y orina, favoreciendo la eliminación de la urea, el ácido úrico y de otras sustancias de desecho. Conviene a los que padecen cólicos renales, hidropesía, reumatismo y también a quienes quieran llevar a cabo una cura depurativa. Tomada durante unos días, detiene la producción de leche en las madres que lactan (50g de rizoma x litro de agua; hervir x 15 min. y tomar de 2 a 4 tazas día). Su consumo excesivo puede producir hipotensión y depresión respiratoria. Asimismo, el rizoma hervido en vino con miel se ha utilizado para tratar el cáncer.

Externamente, una pasta del rizoma se aplica a la frente para tratar dolores de cabeza. La ceniza que se obtiene al quemar las cañas, se mezcla con vinagre y se dan fricciones en el cuero cabelludo contra la alopecia. Los tallos se han utilizado como féculas para las extremidades rotas.

Otros Usos:

La caña como el bambú puede utilizarse para las mismas cosas, aunque la caña es menos resistente. Ambas se consideran plantas invasoras. El número total de organismos, la biomasa y la riqueza taxonómica son dos veces inferiores en los cañaverales que en zonas adyacentes (con sauces). Utiliza más agua que las plantas nativas, bajando los niveles freáticos y altera y obstruye las vías navegables. Sin embargo, la mayoría de los esfuerzos están dedicados a controlarla y hay pocos ensayos dedicados a su gestión como generadora de biomasa, energía, forraje, etc.

En los EE.UU., a pesar de su carácter invasivo, la Agencia de Protección del Medio Ambiente promueve su gestión como fuente de biocombustibles. Produce una media de 3 kg de biomasa por metro cuadrado y año (30 toneladas por hectárea y año).



Arundo donax

Se han realizado estudios que indican que la Caña es el cultivo energético más productivo y con menos impacto ambiental.

Las únicas partes palatables para el ganado son las plantas jóvenes. Éste puede ayudar a controlar su desarrollo durante la época seca. Las cañas ensiladas resultaron ser tan apetecibles como el maíz y mejor consumidas que las cañas secas (heno). En *Los Villares* (Jaén) y en la isla canaria de *El Hierro*, las hojas se daban a los animales como forraje.

Sirve de protección a la fauna al ser muchas veces la única vegetación densa disponible. Muchas especies de aves, anidan o duermen en los cañaverales. A menudo se planta con el fin de estabilizar taludes de tierra. Puede ser valiosa para el tratamiento de aguas residuales. El tallo se ha empleado como empalizadas, setos para separar lindes, cañas de pescar, bastones, tutores para tomates y judías, emparrados, mangos de escoba, cestería, molde para velas o dulces, para instrumentos musicales, pipas de fumar, papel, etc. En Castilla-La Mancha se hacían “dediles”, empleados como protectores de los dedos de la mano (excepto del pulgar) para no cortarse con la hoz al segar. Hasta la mitad del siglo XX, aproximadamente, se utilizó como soporte de los falsos techos de yeso. En *El Hierro* las cañas se usaban para extender sobre ellas paja de centeno con el que se techaba las casas. En Almería se utilizaba en la construcción de chozos, cobertizos y sombreros para el cobijo del campesino y para guardar aperos.

Dioscórides ya recomendaba el uso de la caña para aumentar la producción de orina. Posiblemente, en la antigüedad clásica, se la empezó a usar con este fin por el hecho de que se cría cerca de las corrientes de agua. En Murcia la infusión del rizoma se ha utilizado para “bajar el azúcar” (antidiabético). En *San Pedro y Peñarubia* (Albacete) extraían “lo blanco que hay dentro de los nudos de las cañas”, e ingerían este tejido, para curar los “pelos de los pechos” (término empleado en esta zona para cuando se cortaba la secreción láctea). También era empleado, cuando estaban amamantando, para las durezas de los pezones. Por el contrario, en el valle de los *Pedroches* (Córdoba), el cocimiento de sus rizomas se usaba para cortar la secreción de leche materna. En el Pirineo Aragonés y catalán se trituraba la caña seca en polvo, aplicada directamente sobre las heridas, o se hacía un emplasto con la caña verde chafada. En Almería se usa el tejido de la parte interna del tallo o “telilla” como vulneraria, disponiéndola sobre la herida en cada cura. Para desinfectarlas, en Albacete, se restregaba “lo blanco de dentro de los nudos”.

Experiencias: los brotes tiernos de la caña común están un poco amargos, incluso después de hervirlos y tirar el agua. Aquí, en la *Rías Baixas*, además de la caña común, crece también muy exuberante el bambú amarillo (*Phyllostachys aurea*), al que, de pequeños, llamábamos *canas indias*. Los brotes de este bambú también se comen y no son amargos. Aunque hay informaciones que dicen de recogerlos cuando han sobresalido 8 cm del suelo, mi experiencia es que es mejor dejar que tengan entre 20 y 40 cm, porque si no son todo hojas. Para la recolección solo hace falta tronzarlos con el mismo pie. Al llegar a casa se le hace un corte parcial a unos 5cm de la punta y ya se pelan muy bien. Después cortamos por la base del brote hasta que veamos que está blandito. Se cocinan al vapor o en agua hasta que estén hechos, por mucho que los cocines siempre quedan *al dente*. Hay brotes muy gordos por lo que con 3 o 4 y alguna otra cosa, ya tienes la comida para ese día y además evitas que se extienda. Esta planta potencialmente “invasora” suele poner de los nervios a más de uno y una.



Phyllostachys aurea

*Aunque invasiva es la Caña
hay que saber encontrar
todos aquellos usos
que puedan beneficiar.*

BROTOS DE BAMBÚ A LA JAPONESA

Brotos de bambú, aceite de sésamo, tamari, 1 limón

Recolectar brotes de bambú de al menos 20 cm. Pelarlos como se ha indicado arriba. Cortarlos longitudinalmente y sacar la membrana que hay en los nudos. Córtalos en trozos de 5cm y ponerlos en agua hirviendo durante 5 minutos. Escurrirlos y aliñar con el aceite de sésamo, tamari y el jugo del limón. Esta receta también se puede elaborar con brotes de la caña común, recordando que el sabor es bastante amargo, que se puede rebajar poniéndolos a remojo con agua con sal toda la noche.



El Gamón (*Abrótega*) en crudo es tóxico, pues contienen *asfodelina*, que produce una aceleración del ritmo cardíaco y en dosis elevadas podría desencadenar un infarto de corazón. Pero, según asegura la bibliografía consultada y la experiencia, una vez cocinados no ocasionan ningún problema de salud.

Usos comestibles:

La base de las hojas a modo de puerros (foto dcha.) con un chorrito de aceite o en forma de caldos (porrusalda) o en todo tipo de guisos en los que se utilicen los puerros. Siempre previamente hervidos hasta que estén tiernos y escurridos de su agua.

El vástago floral, al comienzo de su brotación en primavera, a modo de espárragos, una vez pelados, hervidos hasta que estén tiernos y escurridos se comen con un chorrito de aceite, en revueltos o tortilla, etc. En Grecia, se recogen estos espárragos, se escaldan en agua hirviendo y se conservan en aceite de oliva, se utiliza como un condimento.

Los tubérculos, es recomendable ponerlos a remojo toda la noche con bicarbonato o ceniza y después cocinarlos con una pizca de bicarbonato y tirar el agua. Su sabor es muy variable, siendo cuanto más jóvenes mejor. También se pueden reducir a pulpa una vez cocidos y elaborar pan, galletas, pasta y una especie de sirope azucarado aprovechando su gran cantidad de almidón. Con las raíces crudas, después de machacadas y fermentadas, se obtenía una bebida alcohólica. En general, no se recomienda una ingesta prolongada en el tiempo.

Las flores se pueden comer crudas, ya que tendrían mucha menos toxina. Precaución.

Las semillas se usan como condimento oleaginoso añadidas al pan, galletas, etc., como las semillas de amapola cuyo sabor es parecido. Se recomienda cautela.



Usos medicinales:

Internamente se ha empleado la decocción de los tubérculos como un remedio para la tos. También como tónico, diurético y laxante.

Externamente, el jugo de los tubérculos viejos (amarillos) es excelente para la piel, irritaciones, dermatitis, micosis, herpes, aclarar las pecas, hemorroides, incluso se cita contra la psoriasis. Muy importante no tragar el zumo y lavar bien los instrumentos empleados para su manipulación si no queremos que se nos acelere el corazón.

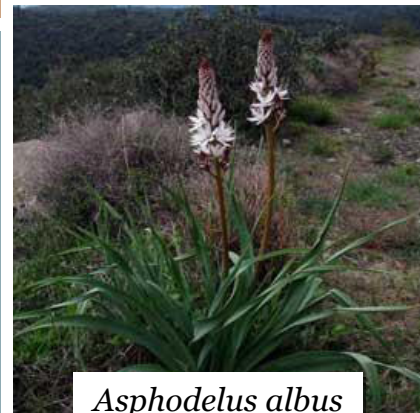


Otros Usos:

Planta melífera, indicadora de suelos arenosos, compactados, ácidos y degradados; erosionados por incendios repetidos o por pisoteado debido al sobre pastoreo. Se utiliza para contener taludes arenosos, donde agarra y sobrevive con facilidad.

En la *Toscana* las raíces se hierven y se comen con aceite y vinagre. En *Cerdeña*, la miel elaborada por las abejas a partir de sus flores es muy apreciada.

Se le denominaba como "patata europea" o "patata de pobre", y fue sustituida tras la llegada de la patata americana. *Hipócrates* y *Dioscórides* mencionan que las raíces se comían asadas entre cenizas. En la tradición culinaria popular de Creta, Peloponeso meridional y algunas islas, forma parte de varios platos locales, especialmente como espárragos silvestres. Las hojas se emplean para envolver *burrata*, un queso italiano.



Asphodelus albus

Durante la Guerra Civil se hacía pan con las raíces y hasta el final de la Segunda Guerra Mundial salvaron a muchos griegos de la hambruna. Los “puerros” se vendían en los mercados de *Donosti* hasta la década de 1950 para consumo humano.

Las hojas y las raíces se les daban como alimento a los cerdos, previamente cocidas.

Puede obtenerse alcohol para uso cosmético o para alejar los mosquitos previa fermentación de los tubérculos. El zumo de sus raíces se empleó como cosmético. En la época isabelina se empleó este zumo para teñir de amarillo el cabello. También en la *Toscana* se rociaba sobre los frutales para evitar el robo de fruta, porque se decía que el zumo al contacto con la piel quemaba.

Antiguamente se recolectaban para fabricar goma para zapatos, encuadernaciones..., lo que tiene su origen en la cultura persa, que lo utilizaban para elaborar un fuerte pegamento con las raíces molidas y mezcladas con agua.

Los tallos florales o “varas de San José”, se han utilizado para adornar las casas y la iglesia, y cuando estaban secos, los niños, para fabricar flechas para arcos o zambombas. En algunas zonas de *Cerdeña*, los tallos se utilizan para tejer canastillas para el pan. Los nómadas libios hacían sus chozas con ellos. Secos, se usan como combustible. Es una vara formidable para hacer fuego como taladro por fricción manual. Se emplearon como antorchas para transportar el fuego, ya que se queman fácilmente y se consumen muy lentamente.

En *Ubrique* (Cádiz), hay una fiesta tradicional, celebrada el tres de mayo, en la que el tallo se calienta en algunas candelas y se hace explotar golpeándolo contra las piedras. Esta tradición exclusiva de pastores y gentes de monte tomó relevancia tras usarse en la resistencia contra la invasión de las tropas francesas; parte del pueblo se echaron al monte y, para hacer pensar a los invasores que estaban bien armados, explotaban enérgicamente los tallos de la *Vara de San José*.

Los frutos inmaduros (cápsulas) se agujereaban para hacer cuentas de rosario. Los niños los empleaban como proyectiles.

Los gamones se suponía que eran un remedio para las mordeduras de serpientes venenosas y contra la brujería.

En la antigua Grecia era la planta funeraria por excelencia, se llevaba a las tumbas en la creencia de que facilitaban el tránsito de los difuntos a los *Campos Elíseos*, que se creía tapizado de estos, pues se pensaba que los muertos se nutrían de ellos.

Se localiza en laderas áridas y arenosas, entre bosques claros, helechales y matorrales. Todas las especies se pueden emplear como la descrita. En Galiza se citan las especies *Asphodelus lusitanicus* y *Asphodelus macrocarpus*.

Experiencias: Damos fe de lo que dice *Daniel Pérez Altamira* (etnobotánico vasco) cuando comenta que son los mejores espárragos, con diferencia. Los tubérculos, hay que recoger los del año (primavera-otoño) que se reconocen porque son lisos y una vez pelados blanquecinos. Los viejos son rugosos y por dentro amarillos y por mucho que se cuezan siempre quedan duros. *Marina de A Limia* (Ourense) nos contaba que de pequeña la mandaban al monte a por las hojas de la *Abrótega* para darle de comer a los cerdos, después de cocinadas se le mezclaban con nabos y tercerilla (salvado de los cereales).

Es el jugo del Gamón bueno para nuestra piel y su vigorosa vara, antorcha que prende bien.

ESPÁRRAGOS DE ABRÓTEGA CON CARNE ASADA

En esta receta nos limitaremos a explicar cómo se preparan unos espárragos de *abrótega*, pues su sabor es tan especial que en este caso no lo vamos a adornar mucho más, sino que lo serviremos junto a un típico asado al horno de domingo. Es importante saber cómo recoger estos espárragos. Recogemos el tallo que sube a flor antes de que ésta salga, cuando éstos aún están tiernos. Rompemos por donde parte. Cocemos hasta que estén blandos y no olvidéis tirar el agua, pues no se debe consumir. Preparamos una carne asada típica, con su acompañamiento habitual en cada casa, cebolla, zanahoria, pimientos, calabacín...cada uno que pida consejo a su mamá o abuela. Este acompañamiento de la carne lo pasamos por la batidora para hacer una sabrosa salsa espesa, si no conseguimos el espesor que queremos podemos dar un gusto de nata que le suele quedar espectacular. Servimos en el plato la carne, los espárragos y bañamos con la salsita, y ya está listo para mojar pan.



La Maya o Chiribita (*Velorita*) contiene *oxálico* (ver anti-nutrientes). El uso medicinal durante el embarazo y lactancia no se recomienda, ya que puede tener efectos adversos en el crecimiento del feto y del bebé, aunque no está demostrado. Su consumo moderado como alimento aportará todas sus virtudes y nutrientes a la madre y al bebé.

Usos comestibles:

Hojas crudas en ensalada, bocadillos, batidos. Son crujientes y aromáticas un poco acres pero agradables. Hay que mezclarlas con otras plantas, ya que solas irritan la garganta; inconveniente que desaparece si las cocinamos en sopas, tortillas, rellenos, etc. Flores y botones florales (capullos), en sándwiches, ensaladas, sopas, guisos, o en escabeche o vinagre como las alcaparras. Con los capullos se prepara un “vino” fermentando su infusión azucarada. La flor es amarga pero sus capullos saben a nuez. Es muy nutritiva, aporta la misma cantidad de vitamina C que el limón, además de vitamina A, potasio, calcio, fósforo, magnesio, hierro, proteínas, inulina, ácidos orgánicos, mucilagos, resinas, taninos y flavonoides como la quercetina y el kaempferol.

Usos medicinales:

La mayoría de los herbolarios modernos no la utilizan, a pesar de que era muy valorada por nuestros antepasados como un tónico de primavera, para *limpiar la sangre*, en caso de fiebre, gripe, resfriados, tos, tosferina, bronquitis, sinusitis, asma y pleuresía, para estimular la digestión, problemas en el hígado, la vesícula biliar y los riñones, para los pechos hinchados y las condiciones inflamatorias del tracto reproductivo. También para el reumatismo, artritis y artritis reumatoide. Su efecto vasotónico puede ser útil en la regulación de la presión arterial y su acción tónica para el cansancio y letargo. Se dice que es muy útil en el tratamiento de niños delicados y apáticos. Los estudios indican que frenan el desarrollo del cáncer de mama, entre otros.

Externamente, gracias a sus propiedades antiinflamatorias y analgésicas se utiliza para heridas, moretones, esguinces, torceduras, contusiones, problemas de la piel (bacterianos o fúngicos), conjuntivitis, dolores musculares, articulaciones artríticas y gota. También para piernas cansadas, eccemas, forúnculos, acné, quemaduras, manchas de la piel, dermatitis atópica y psoriasis. En caso de fiebre alta podemos aplicar compresas en la frente. Las hojas frescas se mastican para aliviar úlceras en la boca. Toda la planta se puede utilizar como medicina como una infusión, decocción, tintura, pomada, cataplasma o compresa.

Otros Usos:

Indica descalcificación de suelos que comienzan a erosionarse. También pérdidas de iones Ca y Fe, que son los que aseguran la cohesión del complejo húmico-arilloso.

Los cirujanos romanos impregnaban las vendas en su jugo para curar las heridas de los legionarios. *Enrique VIII* se la comía para aliviar las úlceras de estómago. *John Gerard*, herborista inglés del siglo XVI, la recomendaba para la cura del catarro, como remedio para la menstruación muy abundante, migrañas y como promotora en la desaparición de moretones e hinchazones. En 1793 desató las iras de los gobernantes alemanes y publicaron un decreto que la condenó al exterminio debido a que suponían en ella virtudes abortivas. Se dice que te permite volver a disfrutar de las cosas sencillas.

Se localiza en prados, céspedes y márgenes de caminos.

SOPA DE VELORITA

200g de hojas y flores, 1/2 taza vino blanco o sidra, 1l caldo de verduras, aceite y sal
La planta picada se fríe en poco aceite a fuego vivo poco tiempo. Se añade media taza de vino blanco o de sidra y se deja reducir, luego verter el caldo de verduras y dejar cocinar otro ratito. Sazonar al gusto y servir con pan frito y unos pétalos para decorar.

*Chiribita ¡chiribitas! la Margarita común,
en el ramo, la ensalada, cocida o en cataplasma.*



Bellis perennis



Las especies del género *Bidens* en general, y las que se encuentran en Galiza en particular: Té de huerta (*B. aurea*), Amor seco (*B. pilosa*) y Cãnamo acuático (*B. tripartita*), contienen *poliacetilenos*, similares a las *furanocumarinas* de las Umbelíferas, que pueden causar fotosensibilidad (ver anti-nutrientes). Personas alérgicas al polen o savia de plantas de esta familia (Asteraceas) pueden desarrollar dermatitis de contacto, etc. Cuando crecen en suelos ricos en ópalos pueden absorber *silíce opalina* que se ha relacionado con un efecto co-carcinogénico de posible incidencia en el cáncer de esófago en Sudáfrica.

Usos comestibles:

Hojas jóvenes y brotes tiernos en las ensaladas o batidos. Tienen un sabor muy fuerte, especialmente *B. aurea*, empleándose más como condimento. El sabor se suaviza un poco al cocinarlas, mejor mezcladas con otras verduras, en revueltos, tortillas, sopas, etc. Mezcladas con bolas de arroz y fermentadas producen una especie de vino. Se usan para rellenar el pescado asado, dándole sabor. Se pueden secar para añadir a los platos a modo de condimento. También hacen un buen sucedáneo del té. El Té de huerta o Té de Canarias produce una infusión de color rojo que recuerda al té *rooibos*.

Flores, crudas directamente en el campo, bocadillos, ensaladas, su sabor es más suave. Son una muy buena fuente de clorofila, calcio, vitamina C, hierro, magnesio y potasio. Además contienen hasta un 19% de proteínas (peso seco), polisacáridos, beta-carotenos, vitamina E, ácido silícico, ácido linolénico, flavonoides, taninos, saponinas.



Bidens tripartita

Usos medicinales:

Los análisis llevados a cabo en diferentes especies de *Bidens* demuestran que las propiedades generales parecen similares. Particularmente, *B. pilosa* es una planta originaria de América e India occidental muy empleada en la medicina popular que ha demostrado experimentalmente su actividad antimicrobiana sobre virus, bacterias y hongos patógenos humanos involucrados en procesos infecciosos, respiratorios y de la piel, y su acción hipoglucémica en ratones, lo cual valida varios de los usos tradicionales. Se ha empleado para tratar los problemas de la vejiga y el riñón, sangre en orina, sangrado uterino, colitis ulcerosa, diarrea, disentería y úlceras pépticas. En ratas se estudió el efecto de la fracción flavonoide de *Bidens aurea* en la ulceración gástrica inducida por el estrés, comparándolos con dos medicamentos (*omeprazol* y *ranitidina*). El tratamiento oral con la fracción de éter del extracto de flavonoides dio el mayor grado de protección gástrica. También se han usado en caso de gripe, resfriado común, bronquitis, hepatitis, amigdalitis, laringitis, faringitis, gastroenteritis, apendicitis, parásitos intestinales, neumonía, tuberculosis, fiebre infantil, tos y asma. En los trópicos, *Bidens pilosa* se utiliza para la mordedura de serpiente y la malaria. Varios estudios han confirmado su actividad antimalárica; redujo la malaria en animales de experimentación entre un 43-66% y un 90% *in vitro*. Se ha empleado en terapias contra el cáncer probablemente gracias, entre otros, a los *poliacetilenos*. Estudios realizados con el *ginseng*, que tiene una menor proporción de estos compuestos, mostraron una fuerte inhibición del crecimiento celular cuando se aplicó a las células de cáncer cultivadas, pero no cuando se aplicó a las células normales. Asimismo, se comprobó que un simple extracto de agua caliente de la planta podía inhibir el crecimiento de las cinco cepas de



Bidens pilosa



Bidens aurea

leucemia humana. También se han empleado como hipotensoras, sedante, para el dolor de cabeza, reumatismo, VIH.

Externamente, los *poliacetilenos* aislados de las hojas mostraron actividad bactericida y fungicida por lo que el jugo de las hojas se ha empleado como un eficaz cicatrizante y desinfectante de heridas, úlceras y para las candidiasis. Debido a que se activan con la luz solar la aplicación diurna será más efectiva. Actúa contra las bacterias anaerobias como *Streptococcus mutans*, la bacteria implicada en las caries dentales. Comer una o dos hojas después de cada comida, para prevenir las caries. También es eficaz en la halitosis. Las hojas se mastican para las aftas y el dolor de muelas. Las semillas se pueden utilizar para el dolor de muelas al igual que el clavo de olor, ya que contienen una sustancia anestésica natural. El jugo para el dolor de oídos y también para la alopecia. Las hojas machacadas y calentadas para forúnculos y abscesos.

Otros Usos:

Las hojas de diferentes especies de *Bidens*, en especial *B. pilosa*, son consumidas como verdura en Sierra Leona, Liberia, Costa de Marfil, Benin, Nigeria, Camerún, República Democrática del Congo, Sudáfrica, Kenia, Uganda, Tanzania, Malawi, Botswana, Zambia, Zimbabwe y Mozambique. También en México, Texas, Filipinas, Java y China.

Bidens pilosa se utiliza como planta medicinal en muchas regiones de África, Asia y América tropical. A las hojas, semillas y raíces se le atribuyen virtudes antibacterianas, antidisentéricas, antiinflamatorias, antimaláricas, diuréticas, hepato-protectoras e hipotensoras. En Brasil las hojas se emplean como vulnerario aplicadas a úlceras. El zumo para enfermedades de ojos y oídos, las hojas son aplicadas sobre las encías para dolores dentales, la infusión para expectorar, para cólicos y para el tratamiento de síntomas relacionados con el cáncer. En Colombia la decocción se usa para enfermedades hepáticas, indigestión, diarreas, como emenagogo, expectorante e hipoglicemiante. En Ecuador la infusión de la parte aérea para dolores osteoarticulares, haciéndose aplicación tópica. En Panamá se usa contra los resfriados y el reumatismo. En México como antidiabético, antiemético, antipirético, hemostático y tranquilizante. En Perú para reducir la inflamación y proteger el hígado. En la Florida se usa para la artritis, como diurética y antidiabética. En Malasia y Vietnam contra la tos y la raíz contra las odontalgias. En el sur de África para curar la malaria. La tribu *Manyika* de las tierras altas del este de Zimbabwe conserva la primera agua de cocción del *Amor seco* para su uso posterior como una bebida medicinal para curar las úlceras de estómago y de la boca, diarrea, dolores de cabeza y la resaca. En el Congo se toma como un antídoto contra el veneno, o para facilitar el parto y para aliviar el dolor de la hernia. En Sudáfrica se toma una decocción concentrada en el tratamiento de la artritis. El *té de huerta* se ha empleado como infusión digestiva en el norte de Portugal, Galiza, Extremadura, Castilla-León, Andalucía; para los nervios en Lugo, para el dolor de barriga en Badajoz, para cualquier dolor en Segovia y para adelgazar en Córdoba.

Todas las especies del género son más o menos forrajeras y melíferas. Los aquenios (semillas) se han empleado para alimentar a los pollos, aunque tienen un par de “dientes” (de ahí el nombre latino de *Bidens*) que pueden irritar la garganta de las aves.

Las hojas secas se han empleado como tabaco. Quemadas ahuyentan a los mosquitos, ya que el olor recuerda al del cedro.

Se localizan en lugares húmedos y nitrificados. *B. pilosa* es de reciente aparición en Galiza pero se extiende rápidamente.

Experiencias: la tierra que trabajo está llena del *Té bravo* (*B. aurea*), una “maleza” que da muchos quebraderos de cabeza, así que intenté convertir un problema en una solución. Probé a comérmela, pero tiene un sabor tan fuerte que aprovecharla en grandes cantidades era complicado. Así que la preno para sacar su jugo y éste lo caliente para extraer las proteínas. Esta especie de requesón verde está bastante más suave y, combinado con otras cosas, se pueden hacer pestos, patés, cremas. El líquido resultante tiñó de amarillo permanente un hilo de algodón blanco. Todavía no he probado con telas grandes.

SALSA DE TÉ BRAVO Y YOGUR

1 yogur natural, 1/2 vaso de yogur de extracto de proteínas del *Té bravo*.

La cocina creativa, no está en grandes restaurantes, toma Bidens de la tierra sin que ni siquiera plantes.

Es una receta muy sencilla, sólo hay que mezclar el yogur y el extracto de proteínas. El yogur suaviza mucho el sabor de extracto de proteínas del *té bravo*, ya de por sí más suave que la planta cocinada. Se emplea para untar pan o acompañar ensaladas, etc.



La Nueza (*Nabo de nouza*) es tóxica, pero especialmente los frutos y, en menor grado, la raíz. Contiene un glucósido, la *brionina*, un alcaloide la *brionicina* y varias resinas, *bristesina* y *brioresina*, todos ellos enérgicos purgantes. Se estima que 15 bayas constituyen la dosis mortal para un niño, y unas 40-50 la de un adulto. El contacto de la savia con la piel puede causar dermatitis. La única parte comestible son los brotes jóvenes, siempre cocinados.

Usos comestibles:

La gruesa raíz napiforme recolectada en otoño se ha comido en tiempos de escasez, después de haberla cocido repetidas veces, cambiando el agua cada vez para eliminar buena parte de los tóxicos. En condiciones normales es mejor no utilizarla.

Brotos jóvenes de primavera con las hojas aún poco desarrolladas antes de la floración, cocidos, guisados, en sopas o salteados con aceite y vinagre, en tortilla, etc. Tienen buen sabor. Contienen elevadas cantidades de potasio, beta-carotenos, fibra y proteínas, así como calcio, magnesio, hierro, cobre, zinc, taninos, flavonoides, fitosteroles, luteína, neoxantina y violaxantina.

Usos medicinales:

La raíz es un potente purgante. En pequeñas cantidades, se usa en el tratamiento del estómago y enfermedades intestinales, enfermedades pulmonares, artritis, trastornos hepáticos y metabólicos, y para prevenir las infecciones. También se utiliza para aumentar la micción, para aliviar la retención de líquidos y muestra actividad anti-tumoral. Antiguamente se utilizó en casos de congestión cerebral e hidropesía. En dosis grandes, se ha utilizado como emético, sin embargo en dosis elevadas se considera venenosa. Actualmente se desaconseja su uso interno.

Externamente la cataplasma de la raíz fresca o en forma de ungüento se emplea como rubefaciente en caso de dolores musculares o articulares, lumbago, ciática, pleuresía, contusiones y neuralgias. Los frutos frescos o macerados en aguardiente se han empleado en friegas para el reuma o sobre el pecho para catarros. Pueden irritar la piel.

Otros Usos:

La costumbre de comer los brotes tiernos se remonta a los tiempos de *Plinio* y *Dioscórides*. Han sido tradicionalmente consumidos en toda la cuenca mediterránea. Durante *el gobierno del Terror* en la Revolución Francesa los fugitivos hambrientos consumieron su raíz previamente rallada y lavada varias veces en agua.

La raíz era conocida en el siglo XIV como un antídoto contra la lepra. Las gentes de campo obtienen el jugo de la raíz excavando previamente en ella una cavidad y llenándola de azúcar. Al cabo de 12 horas se obtiene un jarabe que, en dosis de 2 cucharaditas pequeñas, produce un efecto purgante lento, pero seguro. Hasta finales del XIX se vendía como una falsificación de la raíz antropomórfica de la Mandrágora, planta tóxica que se usaba para aumentar la potencia sexual y en rituales mágicos.

Se localiza en jardines, linderos de bosque y trepando por setos y vallados.



© Marc Bourgois

Bryonia dioica

Rojos frutos venenosos, lo que se usa de la Nueza sólo son los brotes tiernos o raíz que bien se cueza.

TORTILLA DE ESPÁRRAGOS DE NABO DE NOUZA

1 manojo de espárragos, huevos, aceite, pimienta y sal

Hervir durante unos 10 min., los brotes de Nueza en agua salada. Escurrirlos y trocearlos. Rehogarlos en aceite durante unos minutos. Batir los huevos añadiendo sal y pimienta y verterlo sobre los espárragos. Dejar que la tortilla se cuaje y servir.



La Correhuela mayor (*Saltasebes*) en grandes dosis es purgante y puede provocar vómitos y diarreas. Se han aislado *alcaloides* y *glucósidos cardíacos*, principalmente en las raíces, por lo que se aconseja una cierta precaución. Las semillas son tóxicas en grandes cantidades. Contiene *ácido oxálico*.

Usos comestibles:

Bellas campanillas blancas, la Correhuela mayor, úsala como purgante mas siempre con precaución.

El rizoma, hojas, flores y brotes tiernos son comestibles sólo cuando se cocinan. Son ligeramente amargos. El rizoma tiene un agradable dulzor, debido a que es rica en almidón y azúcares. También se puede secar y posteriormente se pone a remojo para cocinar. Aunque es una planta muy nutritiva, no comer grandes cantidades ni regularmente debido a sus efectos purgantes.

Usos medicinales:

Del rizoma se puede obtener un glucósido resinoso (*convolvulina*), taninos y flavonoides. Esas sustancias, en especial la resina, estimulan el funcionamiento de los músculos lisos, acelerando el peristaltismo intestinal, por lo que se comporta como un laxante o purgante en función de la dosis. También es febrifuga y estimula la secreción de la bilis y de la orina. Se usa para el dolor de vientre y flatulencias. El problema de esta planta por vía interna en altas dosis es que provoca vómitos y grandes diarreas.

Externamente se emplea una tisana de hojas o rizomas para abscesos, acné, dermatitis atópica, eccemas, heridas, forúnculos, psoriasis y úlceras varicosas.



Calystegia silvatica

Otros Usos:

Plantas nitrófilas, indica suelos muy húmedos y ricos en materia orgánica animal que provocan liberación de Al y Fe, y un aumento de nitritos y nitratos en el suelo. Especies alelopáticas cuyos exudados radiculares inhiben el crecimiento de otras plantas. Los tallos flexibles se emplean para atar. Se usa como cerramiento de las huertas.

Las madres lactantes *maoris* tomaban las hojas cocidas para aumentar el flujo de leche. En China los rizomas los consumen al vapor con arroz.

Una infusión de sus hojas mezclada con vino origina un licor que se considera un filtro de amor, que tiene la virtud de conservar la armonía y el amor entre los enamorados. Según los antiguos egipcios una infusión de hojas y rizomas podía provocar sueños adivinatorios y decían que los rizomas fumados podían provocar alucinaciones relacionadas con el abandono del cuerpo y sensaciones de vuelo.



Calystegia sepium



Posibles confusiones: Con especies del género *Ipomea*, enredaderas de flores azules o purpuras, algunas especies se consideran psicodélicas, especialmente las semillas. *Ipomea batatas*, es el boniato cuya raíz y hojas son comestibles.

ESTOFADO DE TERNERA ACOMPAÑADO CON PURÉ DE PATATA Y SALTASEBES

1 buen manojo de hojas, ternera, 1 cebolla, 2 zanahoria, 4 patatas, pimienta blanca y negra, mantequilla y leche,

Haremos un estofado pochando la cebollita, la zanahoria y la ternera. Por otro lado, preparamos el puré: una vez cocidas las patatas, machacamos con un toque de pimientos, mantequilla y un chorrito de leche. Aceite a la sartén y mover hasta el punto. Las hojas de la *Saltasebes* la cocemos a parte al punto de sal y un pelín de aceite y la escurrimos. El momento de servir es la clave en este plato, pues recogeremos parte de la zanahoria, la cebolla y la salsa del dulce estofado para mezclarlo bien con la planta y así rebajar el golpe amargo, acompañamos con unos trozos de ternera y un poco de puré.



Ninguna especie del género *Campanula*, al que pertenece el Rapónchigo (*C. rapunculus*), es tóxica. Asimismo, dentro de la familia *Campanulaceae* la mayoría son comestibles, como es el caso de la Borla azul (*Jasione montana*). Aun así, nunca se debe recolectar ninguna especie que no se halla identificado con precisión.

Usos comestibles:

Bellísimas campanulas, que adornan aquellas campas, Rapónchigo, Borla azul son algunas entre tantas.

Raíz, cruda o cocinada. El sabor recuerda a las nueces. Nunca recolectar raíces de manera copiosa. El rapónchigo se cultiva.

Hojas, se comen hervidas o crudas en ensalada mezclándolas con otras hierbas o en rellenos, revueltos, guisos, etc.

Flores en ensaladas o en tempura o cristalizadas. Los brotes florales tiernos se preparan como los espárragos.

Es rica en vitamina C, carotenos, calcio, hierro, fósforo y flavonoides. La raíz contiene inulina, glúcido compatible con diabéticos.

Usos medicinales:

Su raíz abre el apetito comida en ensalada. La decocción se ha empleado como digestiva y galactógena. Además tiene propiedades diuréticas, laxantes e hipotensoras.

Externamente, la infusión de las flores para la conjuntivitis e infecciones bucales debido a sus propiedades astringentes y antiinflamatorias. Una decocción de la raíz o infusión de toda la planta en caso de anginas, laringitis, faringitis, dermatitis, gingivitis, otitis, quemaduras o para cicatrizar heridas. Los tallos de las plantas contienen una savia lechosa, que fue usada para blanquear la piel de la cara y liberarla de manchas.



Jasione montana

Otros Usos:

El Rapónchigo fue ampliamente cultivado en Europa por sus hojas, que se comían como las espinacas y por su raíz. A principios del siglo XIX casi desaparece su cultivo. Era muy consumido en Cataluña con el nombre de *rapunchuns*. Las hojas son uno de los ingredientes del *preboggion*, mezcla de hierbas de cuaresma típica de la cocina de Liguria (Italia). En Grecia también se consumen sus hojas y flores, crudas o cocinadas.

En la tradición europea esta planta se relaciona con el mundo de las hadas que, dicen, tienen su morada dentro de la flor. En el sur de Italia una antigua leyenda dice que una chica joven cuando arrancó un rapónchigo encontró una escalera que conducía a un palacio subterráneo. El cuento *Rapunzel* de los hermanos Grimm se basa en una leyenda alemana donde le roban a la bruja los rapónchigos de su huerta y se vengá.

El supuesto creador de la campana, el monje *San Paulino de Campania* (Italia), habría abusado del vino de misa y creyó oír música celestial. A su alrededor crecían estas flores, lo que le habría dado la idea de reproducir la forma de la flor en el metal.

Se localizan en prados, bosques abiertos, márgenes de caminos. En Galiza hay 6 especies del género *Campanula*, sólo una tiene raíces engrosadas (*C. rapunculus*). Todas se pueden comer. Del género *Jasione* son 4 especies. Las pequeñas flores en forma de campana están agrupadas en inflorescencias. También todas son comestibles



Campanula rapunculus

FLORES DE BORLA AZUL EN TEMPURA (15 comensales)

60 inflorescencias con un poco de tallo, 1 huevo, 25 cl de cerveza bien fría, 150g harina de arroz, 150g de maicena, sal y aceite.

Mezclar en un bol el huevo, la harina de arroz y la maicena. Añadir la cerveza fresca, una pizca de sal y batir bien para eliminar los grumos. Sumergir las inflorescencias en grupos de 4 o 5 en la mezcla y freírlas en aceite bien caliente.



La Bolsa de pastor (*Herba dos dentes*), debido a su contenido en *oxalatos* no es adecuada en caso de cálculos renales o insuficiencia renal (ver antinutrientes). Por la presencia de *alcaloides* debe evitarse en el embarazo y la lactancia y no usarse durante tratamientos largos. No está indicada en caso de hipotiroidismo, enfermedades del corazón, hipertensión y con medicamentos anticoagulantes y antidepresivos del grupo IMAO.

Usos comestibles:

Recupera el equilibrio, con la Bolsa de pastor, ajusta el ciclo menstrual y la presión arterial.

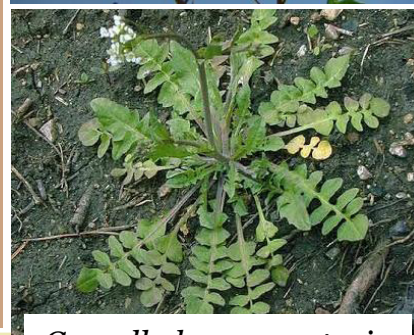
Raíces jóvenes del primer año, ralladas a modo de jengibre o cocinadas. Secas, se muelen y se usan sustituyendo al jengibre. Hojas, jóvenes rosetas de primavera, en ensaladas, bocadillos o cocinadas como una verdura. Las plantas viejas tienen un sabor más picante, para ablandarlas se añade un poco de bicarbonato en la cocción. La ceniza de quemar la planta se usa como sal. Botones florales, crudos o cocinados a modo de "brócoli". Las flores también se pueden añadir a las ensaladas, bocadillos, etc. Vainas y semillas crudas tal cual o como una pasta a modo de mostaza. Se pueden secar y moler para mezclar con harina. Es rica en vitamina C, K, E, B₁, B₂, B₃ y colina, Ca, Fe, Zn, K, P, Mn, Cu, S, proteínas, aminas, carbohidratos, carotenoides, flavonoides, taninos, glucosinolatos y ácido fumárico, muchos de ellos con acción anti-cancerígena y antioxidante.

Otros Usos:

Indica bloqueo de P y K por anaerobiosis de suelos compactados y ricos en bases. Es una planta protocarnívora, sus semillas al humedecerse, secretan un líquido viscoso que atrae activamente y mata a sus presas. Por lo que ha sido utilizada como un pesticida orgánico, defendiéndose de grandes poblaciones de mosquitos. También se cultiva para bajar la salinidad de los suelos. Esta planta se ha consumido desde la antigüedad siendo cultivada en Turquía, China, Japón o EE.UU. Durante las dos Guerras se empleó para cortar las hemorragias. Eran más eficaces las plantas atacadas por un hongo.

Usos medicinales:

Se trata de una planta insustituible por sus usos para frenar las hemorragias internas o externas. Contiene principios hemostáticos, como la vitamina K, el *ácido búrsico*, *cítrico*, el alcaloide *bursina* y flavonoides como la *diosmina* y la *rutina*. Su contenido en *arginina* y *prolina* le otorga, además, propiedades cicatrizantes. Estos componentes mejoran la circulación por sus propiedades vasodilatadoras, previenen la fragilidad capilar, disminuyen la hipertensión, tratan las varices y evitan el riesgo de hemorragias y derrames cerebrales. La bolsa de pastor es un remedio popular contra la metrorragia o sangrados vaginales y endometriosis. Se emplea como tónico uterino en los problemas de metrorragia de la pubertad y la menopausia, en las reglas muy abundantes, irregulares y dolorosas y en las úlceras digestivas. Es planta diurética, recomendada en caso de sobrepeso, retención de líquidos, hiperuricemia, gota y afecciones genitourinarias. Su uso popular está avalado por la OMS y el *Ministerio Alemán de Salud*. También es una planta conocida por las parteras y comadronas como tónico uterino para facilitar la expulsión y como remedio eficaz para frenar el sangrado post-parto. Externamente, para lavar y cicatrizar heridas, quemaduras, hemorragias nasales, eczemas sangrantes, varices, hemorroides, otitis y gonorrea. El aceite para los esguinces.



Capsella bursa-pastoris

HERBA DOS DENTES A LA BECHAMEL

1 manojo de hojas (rosetas), harina, leche, aceite de oliva, mostaza y perejil

Cocer en agua las hojas. Preparar una bechamel espesa con el aceite, la harina, la leche y agua. Salar y aromatizar con mostaza. Mezclarla con las hojas escurridas y troceadas. Añadir perejil picado y unos trozos de mantequilla. Servir caliente.



No conviene abusar del Berro de prado (*Agrón de prado, C. pratensis*) ni del Berro amargo (*Agrón menor, C. hirsuta*) pues podría irritar el estómago y las vías urinarias. Lavar bien, pues podrían contaminarse con la duela del hígado.

Usos comestibles:

Toda la planta cruda, en ensaladas, batidos, pestos, igual que los berros, cuyo sabor es muy semejante. Una vez florecida podemos cocinarla en sopas, cremas o verdura para mitigar su sabor picante. Las raíces se machacan y se mezclan con vinagre y sal para hacer una especie de salsa picante. Las flores en las ensaladas y las vainas de las semillas tiernas crudas en ensalada, salsas para condimentar o en escabeche.

Aportan vitaminas A, D y especialmente C, azufre, hierro, yodo, flavonoides, acetilcolina,

Usos medicinales:

Si se consume regularmente es excelente para el hígado, ayuda a mitigar ciertas enfermedades crónicas de la piel y algunos trastornos nerviosos como la histeria y epilepsia. Estimulante del apetito. Ideal para convalecientes que no tengan irritación gástrica, ya que combate la anemia. Se emplea como ensalada depurativa por su acción desintoxicante, diurética (cistitis, litiasis renal, oliguria), expectorante (bronquitis y traqueítis) y antiartrémica. Muy eficaz en dolores de estómago y para calmar el asma, debido a su efecto sobre los nervios.

Al exterior, desinfecta, cicatriza y alivia las picaduras. En cataplasmas, calma la artritis, lumbago, ciática, gota aguda y reumatismo. La planta fresca es medicinalmente más eficaz.

Otros Usos:

Plantas melíferas, particularmente el berro de prado, que también forma parte del conjunto de especies de pradera necesarias para la calidad organoléptica de los quesos.

Se consumieron en la prehistoria. Se cultivaron en otros tiempos como hortaliza y se vendían en los mercados. Hoy se comen en Bosnia, Este de Europa y China. Los *Iroqueses* usaron las raíces trituradas del berro amargo para tratar los dolores de cabeza, resfriados, como aperitivas, para problemas cardíacos y contusiones. Se la consideraba ligeramente alucinógena.

Se creía que eran sagradas para las hadas, por lo que traía mala suerte hacer ramos de flores, por el mismo motivo no se incluía en las guirnaldas florales de los Mayos. Se prohibía su recolección a los más pequeños, ya que se creía que serían mordidos por una serpiente a lo largo de ese año. En el lenguaje de las flores representa feminidad y ligereza

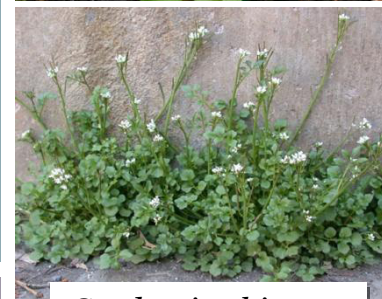
Se localizan en prados húmedos, linderos de regueros, arroyos, cunetas. Todas se comen.

ENSALADA DE BERROS

Recolectar varias rosetas de hojas de *Cardamine* al principio de la primavera antes de que suban a flor. Limpiar y lavar bien de arenas las hojas. Cubrir con un dedo de agua y añadir un buen chorro de vinagre, dejar reposar 10'. Escurrir y preparar las hojas para ensalada, troceadas o enteras. Mezclar con una salsa elaborada con un yogurt, el zumo de un limón y sal. Así, podrás apreciar su sabor y aprovechar mejor el importante aporte vitamínico.



Cardamine pratensis



Cardamine hirsuta

*La comida edulcorada
ningún bien te puede hacer,
no te olvides de poner
Berro amargo en la ensalada.*



Las hojas del Higo de mar contienen gran cantidad de *taninos*, por lo que se deben consumir con moderación. Es una planta foránea que se ha convertido, en algunas zonas sensibles, en invasora que crece formando una cubierta vegetal gruesa que asfixia a la flora autóctona. La única manera confiable de controlarla es arrancándola manualmente y, posteriormente, acolchando el suelo para evitar su recolonización. Podemos ayudar a su control con nuestro cuchillo y tenedor.

Llegó desde el sur de África, donde saben bien usarlo sin dejar que invada todo, el Higo de mar me como.

Usos comestibles:

Los frutos se parecen a los higos y son comestibles. Cortar el extremo del fruto y chupar la pulpa dulce, ligeramente salada. Se pueden comer en forma de mermeladas, en vinagre, en salsas picantes y dulces, y también secarlos para su posterior consumo.

Hojas crudas en ensaladas aunque son muy astringentes. Se pueden encurtir y emplear como un sustituto de los pepinillos en vinagre. También se pueden cocinar como cualquier verdura con un chorrito de aceite y asar, lo que mejora algo la astringencia. Con el extracto de proteínas (ver elaboración en el libro) se preparan patés, pestos, salsas. Con los restos sólidos del proceso de extracción y tiempo, se consigue un líquido ligeramente ácido y salado que se emplea como condimento de las ensaladas a modo del "tamari". Con el líquido resultante de dicho proceso se puede elaborar cerveza, vinos espumosos e incluso vinagre.

Las hojas tienen flavonoides como la rutina (vitamina P), neohesperidina, hiperósido, así como catequina, ácido ferúlico y taninos que contribuyen a las propiedades antibacterianas y antioxidantes de la planta. También contienen ácido cítrico, ácido málico y cloruro de magnesio.

Usos medicinales:

Se dice que el consumo de hojas ayuda a la digestión. El jugo de las mismas es astringente y antiséptico. Se mezcla con agua para la diarrea, disentería, trastornos digestivos, diabetes y como diurético. Un remedio tradicional para la tuberculosis y para las enfermedades quísticas del pulmón es tomar el zumo de las hojas mezclado con miel, aceite de oliva y agua. Inhalar los vahos de las hojas hervidas descongiona las vías respiratorias. Un jarabe elaborado con los frutos se dice que tiene propiedades laxantes. Tanto la *quercetina* como la *rutina* de las hojas inhiben la agregación plaquetaria que podría ayudar a prevenir los coágulos de sangre. Así, pueden ser utilizados para el tratamiento de pacientes con riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Los estudios en animales sugieren que el *ácido ferúlico* puede tener actividad directa contra el cáncer de mama y cáncer de hígado.

Externamente, el jugo de las hojas se utiliza para las quemaduras, moratones, rasguños, cortes, quemaduras de sol, tiña, eczema, dermatitis, herpes, dermatitis del pañal, aftas, labios agrietados, rozaduras, alergias y picaduras de insectos. También se ha usado para detener el sangrado y se dice que acelera la curación de heridas, además de tener propiedades antisépticas; habiendo sido utilizado para el enjuague bucal y gárgaras para dolores de garganta, laringitis, dolor de muelas, encías doloridas y candidiasis oral y vaginal. Se puede utilizar para la fabricación de pomadas que pueden tratar eficazmente la psoriasis y otras enfermedades de la piel. Algunos de los *flavonoides* han demostrado poseer propiedades antibacterianas contra *Staphylococcus*, *Pseudomonas* y *Moraxella*. Además, aumentan la función inmunológica de las células.



Carpobrotus acinaciformis



Carpobrotus edulis

Otros Usos:

El nombre *Carpobrotus* proviene del griego, *karpos*, que significa fruta y *Brotos*, que significa comestible. El nombre de la especie, *edulis* significa comestible.

Es una planta originaria de Sudáfrica, donde ha sido consumida por la población nativa desde hace siglos. Los nativos *Khoikhoi* utilizan los frutos durante el embarazo para asegurar un bebé saludable y fuerte, y un parto fácil. El jugo de las hojas se aplicaba a la cabeza del recién nacido para que fuese ágil y fuerte. También se utiliza para tratar la diabetes y la difteria. Es una planta medicinal usada por los curanderos tradicionales para tratar infecciones comunes en los pacientes con VIH / SIDA.

El jugo de las hojas se puede añadir al agua del baño para conseguir una sensación refrescante.

Se utiliza en zonas marítimas para evitar la erosión en suelos arenosos. Es una excelente planta de hoja perenne, que soporta la sequía y el viento salino; puede crecer en las dunas de arena, suelos calizos ricos y salobres, jardines de grava, en techos verdes, así como en contenedores, terraplenes y muros. Las plantas forman una alfombra densa y hacen una cubierta de tierra efectiva. Se utiliza para prevenir la erosión del suelo debido a que sus raíces formarán una red que estabiliza el suelo y evita que sea lavado por las fuertes lluvias. Se puede cultivar como una barrera contra incendios en áreas sujetas a los incendios forestales, es moderadamente resistente al fuego.

Las hojas secas contienen entorno al 19% de taninos. Se han logrado rendimientos de 1.700 kilos de plantas por hectárea.

Las hojas son comidas por las tortugas. Serpientes, como la cobra del Cabo, a menudo se encuentran entre las matas de *Carpobrotus*, donde atrapan pequeños roedores atraídos por los frutos. Las flores son polinizadas por abejas solitarias como las abejas carpinteras, y muchas especies de escarabajos. Atrae a las abejas, mariposas y otros insectos que pueden ser alimento para aves y otros animales. Es abrigo para caracoles, lagartos y lagartijas. Las flores son alimento para antílopes y babuinos. Los frutos son consumidos por roedores, puerco espines, antílopes, babuinos y nativos, que también dispersan las semillas.

Introducida en Europa a finales del siglo XVII procedente del sur de Sudáfrica, de *Ciudad de El Cabo*. Los frutos carnosos son diseminados por roedores y quizás por gaviotas, ya que al ser mucilaginosos, las semillas se pueden quedar pegadas al pico y así dispersarse a grandes distancias. Se considera una planta invasora por lo que no deberíamos contribuir a su expansión.

Se localiza en jardines, playas, dunas, acantilados, taludes y terrenos generalmente cerca del mar.

PATÉ DE HIGO DE MAR CON ZANAHORIA

1 zanahoria, 1 cebolla, extracto de proteínas de higo de mar

Se pueden hacer varias mezclas, pero en el caso del higo de mar esta es la más adecuada, porque como el higo de mar tiene ese toque salado, la mezcla con la zanahoria y la cebolla más dulces le quedan muy bien. Pochar la cebolla muy bien pochadita, añadir la zanahoria picada muy fina para que se poche rápido, y una vez listo mezclar con el higo de mar ya preparado y batir. Algo interesante a la hora de hacer el paté es que no lo batamos todo, sino que dejemos algunas partes del pochado sin batir, pues le da un muy buen toque encontrar los pedacitos de cebolla y zanahoria.

PATÉ DE HIGO DE MAR CON AGUACATE

Machacamos en un mortero con un chorro de aceite, ajo, eneldo, cebolla cruda y sal. Bien de eneldo y ajo a gusto. Una vez bien majado añadir el aguacate y el concentrado de higo de mar y por último corregir de aceite. Este paté no lo pasamos por la batidora. Al final añadir un chorro de limón

HIGO DE MAR AROMATIZADO CON ACEITE DE AJO Y ENELDO

Machacar en el mortero con aceite ajo, eneldo y sal. Esta mezcla pasar la a una sartén con un chorrito de aceite de oliva y pocharla. Dejar que enfrie un poco y mezclarlo con el concentrado de higo de mar a gusto. En esta receta cuando machacamos el ajo y el eneldo se le puede añadir nueces o avellanas muy picadas.



El Cenizo (*Farnelo*) contiene *saponinas*, aunque por lo general en cantidades demasiado pequeñas para hacer ningún daño. También *ácido oxálico*, como sus primas la espinaca y remolacha, no abusar en el embarazo y la lactancia y en personas propensas a los cálculos renales, reumatismo, artritis, gota e hiperacidez (ver anti-nutrientes). En suelos contaminados o con muchos nitratos, la planta puede concentrar estas sustancias en las hojas. Evitar escombreras y campos fumigados o abonados con fertilizantes químicos o purines.

Usos comestibles:

Hojas crudas en ensalada o añadidas a zumos y batidos. Hojas, brotes jóvenes y espigas florales cocinadas como las espinacas, o se pueden añadir a sopas, rellenos, en salteados, etc. Si la secamos es una manera de añadir esta planta tan nutritiva a las comidas durante todo el invierno o se pueden conservar en sal o escaldar y congelarlas.

Las semillas sobre el pan o galletas, añadidas a la salsa de tomate o sopas, previamente salteadas con la cebolla. Cocinadas como cualquier grano, es aconsejable dejarlas a remojo durante la noche con el fin de eliminar las saponinas, igual que su pariente cultivada la *Quínoa*. Las semillas germinadas en ensaladas, zumos, batidos o ligeramente tostadas.

El cenizo es rico en proteínas, y vitaminas: E, B₁, B₂, B₆, B₉, tiene el doble de vitamina A que la espinaca, 5 veces más vitamina C que el tomate, el triple de calcio que la leche, y magnesio, potasio, fósforo, zinc, cobre, manganeso, hierro.

Usos medicinales:

Se ha empleado para tratar varios síntomas atribuibles a deficiencias nutricionales. Se le asignan propiedades sedantes y refrigerantes. La semilla se ha empleado tradicionalmente como antihelmíntico, laxante, afrodisíaco y tónico. También se cree que es útil en bronquitis, tuberculosis, dolores abdominales, problemas de garganta, hemorroides y enfermedades de la sangre, el corazón y el bazo.

Externamente, las hojas se aplican como un lavado o cataplasma para las picaduras de insectos, insolación, articulaciones reumáticas, pies hinchados y para calmar las quemaduras, mientras que una decocción se utiliza para los dientes cariados.

Otros Usos:

Se ha utilizado como vegetal en Europa desde tiempos prehistóricos. Crece más rápido y absorbe los nutrientes de manera más eficiente que cualquier otro cultivo, y puede crecer en casi cualquier suelo. Eso, más el hecho de que también es una rica fuente de nutrientes, hace que sea una de las "malas hierbas" más útiles.

Esta espinaca silvestre, favorece el crecimiento de otras plantas cercanas al aumentar la cantidad de nutrientes minerales libres en el suelo. Por otra parte, se comporta como una planta purificadora que absorbe los contaminantes (pesticidas y nitratos) del suelo y los concentra en sus hojas, por lo que no debe recolectarse en zonas contaminadas. Tiende a diseminarse rápidamente en áreas en las que el suelo está contaminado con el fin de restaurar los nutrientes. Se ha empleado como cultivo trampa para los minadores de las hojas. Una sola planta puede producir hasta 75.000 semillas.

Es una planta nitrófila que puede indicar un exceso de estiércoles animales mal compostados, contrastes hídricos severos en suelos nitrificados o labores en tiempo demasiado seco.

Es ampliamente cultivado y consumido en el norte de la India, se conoce popularmente



Chenopodium album

como *bathua* y crece abundantemente en la temporada de invierno. Las hojas y brotes tiernos de esta planta se utilizan en sopas, *curries* y panes rellenos, especialmente populares en *Punjab*. Las semillas se utilizan en gachas y en bebidas fermentadas ligeramente alcohólicas. En las comunidades de montaña de la cordillera del *Himalaya* es un cultivo de subsistencia. La semilla se transforma en harina para panqueques y pan. Se hierven y se mezcla con otros ingredientes para hacer una especie de gachas con avena. También se utiliza para la preparación de bebidas fermentadas. La semilla también se utiliza para alimentar a las aves de corral y al ganado.

Los pueblos indígenas de todo el mundo han hecho uso de los cenizos silvestres y cultivados. Se han encontrado almacenes de semillas en varios yacimientos del neolítico y de la época romana. En Norteamérica, los indios *Pies Negros* usaban las semillas desde hace 1500 años, su consumo estaba muy arraigado en las tribus de los *Navajos*, los *Diggers* de California, y los *Iroqueses*. En algunos lugares de la Península Ibérica las semillas se consumían mezcladas con centeno, costumbre que parece provenir de tiempos prehistóricos. En América del Sur se han domesticado varias especies de cenizos silvestres: *C. quinoa* (*quinua*) y *C. pallidicaule* (cañahua) por sus semillas nutritivas y *huauzoutte* (*C. album*, domesticado) por sus deliciosas hojas.

El agua resultante del remojo de las semillas durante al menos 8 horas se emplea como agua jabonosa para lavar.

Se localiza en campos de cultivo, escombros, márgenes de caminos y huertas, como una “mala hierba” muy extendida. Todas las especies son comestibles. Sin embargo, de algunas especies aromáticas como *C. ambrosioides* (*Epazote*) o *C. vulvaria* (no se cita en Galiza) no deberíamos abusar, especialmente de las tisanas medicinales. Desaconsejado su uso pediátrico y durante el embarazo y la lactancia.

Experiencias: Las semillas se pueden recolectar cuando las ramas ya están secas o justo antes de que maduren completamente y se ponen a secar extendidas a la sombra. Una vez secas se pisan o golpean dentro de un saco, posteriormente se retiran las partes leñosas de los tallos y el resto se frota entre las manos para liberar las semillas. A continuación, se avienta o se sopla para eliminar las partes ligeras y dejar las semillas limpias.

Da el Cenizo proteínas, minerales, vitaminas, quinoa sin cultivar que nos puede alimentar.

ENROLLADOS DE FARNELO

Hojas de farnelo, jamón cocido, queso, harina, huevo y pan rallado.

El cenizo es una planta tan sencilla y fácil de cocinar que podemos hacer con ella cualquier cosa. Tiene un sabor muy agradable y podrías hacer todo lo que harías con unas espinacas, así que simplemente os dejamos una pequeña y sencillísima idea. Ponemos una loncha de jamón cocido, encima una de queso y sobre ellas unas hojas de cenizo; enrollamos, rebozamos con harina, huevo y pan rallado (en este orden) y a la sartén. Poner un palillo para que no se desmonte al freír.

PIMIENTOS RELLENOS DE CARNE Y FARNELO

1 bol de hojas de farnelo, 4 pimientos rojos, 300g de carne picada, 1 cebolla grande, 1 diente de ajo, 1 zanahoria grande, 2 tomates, arroz, queso.

Majamos el ajo con sal y un poquito de aceite y lo mezclamos con la carne, la reservamos y seguimos con las verduras. Pochamos la cebollita, y picamos la zanahoria y el tomate para ir incorporándolos. Damos un toque de sal. Cuando estén cocinados añadimos la carne picada y cuando vaya cogiendo color es hora de poner el *farnelo*, pues no necesita demasiada cocción. Por último, incorporamos el arroz ya cocido y movemos bien un par de minutos para que se impregne de la salsa. Mientras todo esto se cocinó, fuimos preparando los pimientos, cortamos la parte superior, y con ayuda del cuchillo retiramos las semillas y la parte interna de los pimientos. Ahora es el momento de rellenar y hornear a 180°C unos 15 minutos hasta que los pimientos se cocinen. Una vez cocinados podemos ponerles un poquito de queso por encima y volver a meter a gratinar un par de minutos.



Una **cita bibliográfica** dice que las semillas de la Ajonjera son tóxicas, sin especificar nada más. El resto de la bibliografía consultada cuenta que es una planta tradicionalmente consumida tanto cruda como cocinada.

Usos comestibles:

Hojas, se recolectan antes de que aparezcan los tallos floríferos para evitar que amarguen, cortando la roseta basal a ras de tierra. Crudas en ensaladas, bocadillos y zumos, o hervidas, fritas o como guarnición acompañando a platos de carne.

Tallos florales tiernos, y antiguamente los tallos blanqueados (espárragos) enterrados en las tierras de labor, crudos directamente en el campo o en ensalada. Son excelentes en tortilla. Los botones florales antes de abrir se emplean en frituras, buñuelos, tempura y también pueden ser conservados en vinagre como alcaparras. Las flores decorando ensaladas o conservadas en miel.

El látex de las raíces se ha utilizado para hacer chicles para los niños. Se recoge y se deja secar hasta que esté gomoso.

Sus hojas pueden cubrir entre un 25 y 80 % de la ingesta diaria recomendada de manganeso, un 48% de la de zinc y hasta un 100% de la de cobre. También es buena fuente de calcio, proteínas, betacarotenos y ácidos grasos omega 3.

Usos medicinales:

La infusión de las partes aéreas se toma para abrir el apetito y contra la dispepsia.

Externamente, el látex se aplica a las heridas como hemostático y cicatrizante.

Otros Usos:

Es una especie calcícola y termófila que indica suelos compactados ricos en bases con un pH superior a 7,5. Se va trasladando paulatinamente hacia el norte en los últimos 30 años. Es una especie indicadora del calentamiento climático.

En muchos casos se recogía la planta mientras se escardaban a mano los cultivos de cereal o al "binar" los barbechos (dar la segunda labor). Al dar la primera labor en los barbechos se habían enterrado los tallos de la planta, que volvían a brotar más blanqueados y tiernos. En Extremadura se decía que se daba muy bien en los garbanzales, y se recogía cuando se iban a arrancar las matas de garbanzos en junio. En Segovia incluso se aporcaban los tallos a propósito para que se blanquearan.

En Cataluña se consume la planta tierna en ensalada para paliar la falta de vitaminas y se considera muy saludable. Los efectos beneficiosos que se le atribuyen son bajar la tensión sanguínea y purificar la sangre. En Córdoba se ha registrado el consumo de esta planta como afrodisíaca. Con la raíz se prepara en el *Montseny* un aceite utilizado para curar las hernias abdominales. Se prepara hirviendo la raíz en aceite de oliva y se aplica de forma externa en la zona afectada. Las raíces se han utilizado para curar heridas, urticarias y padrastrós por sus propiedades vulnerarias y antisépticas. El látex de las raíces se ha empleado en Salamanca para curar los padrastrós o "espigones" de los dedos. El aceite de freír las raíces se puede aplicar para curar cortes y urticarias. Para prepararlo se lavan y se cortan las raíces, se fríen en aceite de oliva y se dejan macerar en el aceite dentro de un frasco de vidrio.

Los brotes tiernos son un alimento muy apreciado por los conejos y los burros. Cuando la planta ya está demasiado crecida para el consumo humano, se recolecta la roseta basal para el engorde de los cerdos y para las gallinas. Las semillas se han utilizado en Salamanca como alimento para pájaros, conejos y perdices. Las raíces generan unos exudados de látex que se han utilizado en la elaboración de liga para cazar pájaros.



Chondrilla juncea

Las bolas de látex se machacaban o se hervían en agua para preparar una goma pegajosa con la que se impregnaba la orilla de los bebederos para que quedasen atrapados los pájaros. También se le añadía a esta mezcla pez, trementina, resina de pino o suelas de zapato. El látex o la goma elaborada con él se denomina *ajonje*, de donde deriva el nombre de ajonjera.

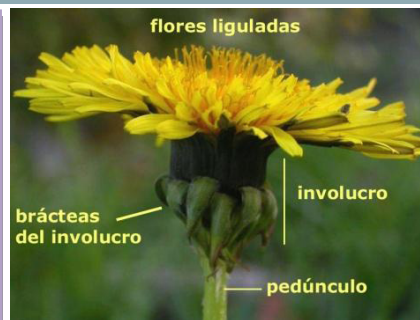
Los tallos floríferos se han utilizado para hacer escobas. Para ello se recolecta la parte aérea aún verde, pero “curada” (entre agosto y octubre) y se deja secar a la sombra. Para que las matas sean más flexibles, se ponen a remojo unas horas antes de atarlas. Para hacer una escoba se juntan varias matas y se atan bien apretadas con mimbre, torvisco (*Daphne gnidium*) o corteza de tallos de zarza (*Rubus spp.*). Las escobas de ajonjera se utilizan para barrer los corrales, las casas o para quitar la nieve de las calles. También se empleaban para limpiar el muelo, la parva y barrer las eras después de la trilla. Son escobas muy duraderas y que barren bien gracias a sus tallos finos. Los tallos floríferos secos se han utilizado en Salamanca y Madrid para chamuscar la piel del cerdo después de matarlo.

Esta especie es muy apreciada como verdura silvestre, sin embargo, la vigencia de este uso es baja porque, según los informantes, es más difícil de encontrar y ya no son tan tiernas. Este cambio en su abundancia y calidad se relaciona con el abandono de la agricultura o la implantación de la agricultura industrial, según la región. La sustitución del arado tradicional y la escarda manual por tractores y herbicidas han influido en su desaparición. También se ha dejado de recolectar porque “ya no se tiene hambre”. Su empleo en la elaboración de escobas también está muy extendido. En muchas regiones se siguen usando las escobas de ajonjera, pero cada vez se recolectan menos. En cambio, la vigencia de su uso forrajero depende de las regiones, por ejemplo sigue utilizándose en Castilla-La Mancha, mientras que en Madrid se ha abandonado debido a que la cría casera de ganado es menos frecuente. Su uso como liga está abandonado en todas las regiones donde se ha practicado.

Se localiza generalmente en tierras de labor, bien sembradas o en barbecho. Según dicen se da mejor en “tierras blandas” y en “tierras magras” (no abonadas). También aparece en orillas de caminos y carreteras, pero resulta menos tierna como verdura.

Experiencias: Todas estas especies que se parecen al Diente de león (*Taraxacum officinale*) y que denominaremos “falsos diente de león” son complicadas de diferenciar. Aquí se incluyen especies de la familia de las Compuestas (*Asteraceae*) pertenecientes a los géneros *Taraxacum*, *Lactuca*, *Sonchus*, *Hypochoeris*, *Reichardia*, *Picris*, *Chondrilla*, *Lapsana*, *Crepis*, *Andryala*, *Hieracium*, etc. Como no queremos andar con las claves de identificación, que son un “coñazo”, os diré tres características que deben cumplir (**¡las tres!**) para considerarlas “falsos diente de león” y por lo tanto comestibles.

1) Roseta basal de hojas: hojas agrupadas y pegadas al suelo. **2)** Al cortar un trozo de la planta sueltan una leche (látex) de color **blanco** (hay que fijarse bien porque en ocasiones es escasa). **3)** Flores (Capítulos) liguladas, es decir que el capítulo está formado sólo por “pétalos” (lígulas), generalmente de color amarillo. Es indiferente si el tallo floral es único, como en el Diente de león, o está ramificado.



*Las mujeres de Herrera son
bandoleras,
porque van a cardillos y a alijonjeras.*

TORTILLA DE AJONJERA

1 manojo de brotes (puede ser de hojas), 4 huevos

Lavar los brotes y picarlos finamente. Freírlos en un poco de aceite removiéndolos y bajando el fuego, taparlos para que se hagan al vapor. Batir los huevos y añadirles sal. Los brotes cuando estén listos se retiran del fuego y se mezclan con el huevo, y luego se echa en la sartén, para hacer la tortilla. Antes de echar la mezcla, habremos añadido aceite de oliva a la sartén (el suficiente para que brille la sartén pero que no se amontone al moverla). Hay que ir despegándola con la ayuda de un tenedor, por los bordes para que respire, hasta darle la vuelta.





La Margarita mayor (*Pampillo*) contiene *lactonas sesquiterpénicas*, *piretrinas* y *resina*. Estos componentes pueden causar alergia, además de provocar, en numerosos casos, dermatitis por contacto con la planta fresca. No consumir en grandes cantidades habitualmente, ya que las *cumarinas* que contiene podrían ser hepatotóxicas. Sin embargo, estas sustancias también están presentes en manzanilla, semillas de tomate y en la canela de Cassia (la más barata) en gran cantidad. La *Administración de Seguridad y Salud Ocupacional Estadounidense* considera que la *cumarina* no se debe clasificar como cancerígena para humanos. La capacidad anticoagulante de las *cumarinas* es muy limitada y, a priori, debe descartarse el riesgo de interacción con los medicamentos antagonistas de la vitamina K (por ejemplo el *Sintrom*). No se recomienda su consumo ni su uso medicinal en embarazo ni lactancia.

Usos comestibles:

Raíz cocinada en primavera. Su textura es dura y su sabor intenso y penetrante.

Brotes tiernos y hojas jóvenes crudas en ensaladas o añadidas a bocadillos, platos de queso, tortilla, rellenos. También se cocinan igual que las espinacas o en sopas, fritos.

Los pétalos (lígulas) se añaden a las ensaladas. En Japón se escaldan y se comen con vinagre como una delicatesen. Los botones florales antes de abrir se pueden conservar en vinagre, escabeche o salmuera. Con toda la flor (capítulo) se elabora un vino.

Usos medicinales:

Su riqueza en *cineol borneol* y *timol*, especialmente las flores, les otorga propiedades contra la bronquitis. Tiene más de 15 sustancias con propiedades antiinflamatorias y más de 10 componentes con propiedades sedantes, por lo que se ha empleado en casos de nerviosismo, catarros, asma y tosferina. Es capaz de bajar la fiebre y resulta útil para el tratamiento de la gripe y el resfriado. La infusión de margarita se suele utilizar para estimular el apetito y para purificar la sangre, gracias a sus propiedades depurativas y diuréticas. Es un buen emenagogo, carminativo y vermífugo. Parece ser muy eficaz en el tratamiento de las migrañas, el vértigo y los zumbidos en los oídos.

Externamente, la mayoría de los crisantemos contienen un glucósido llamado *crisanthemina* que es capaz de inhibir el crecimiento de bacterias, especialmente estafilococos y estreptococos. Además, contienen muchos otros componentes antibacterianos, como el *mirreno*, el *borneol*, el *etanol*, los *ácidos ursólico* o *benzoico* y el *beta-sitosterol*, por lo que sus preparados la hacen muy útil en el tratamiento de heridas, para prevenir posibles infecciones, moratones, úlceras, manos agrietadas y demás alteraciones dérmicas. Con las flores se prepara un colirio para la conjuntivitis.

Otros Usos:

La planta entera tiene un olor que es repelente de pulgones, mosca blanca, ácaros, mosca de la col y la zanahoria, etc., debido a su contenido en *piretrinas*. Se fumiga una infusión de 30g de flores secas en 2L de agua (se emplea pura), o bien el extracto fermentado (purín) de 70g de flor seca en 10L, dejar fermentar entre 5-7 días y diluir al 20%. Los tratamientos se hacen después de la caída del sol o por la mañana temprano.

Son capaces de limpiar el aire del hogar de contaminantes químicos, mayormente de gases tóxicos procedentes de los materiales de construcción, como benceno o amoníaco, puesto que los absorben y los neutralizan.



Leucanthemum vulgare



Coleostephus myconis



Chrysanthemum segetum

*Crisantemo, Margarita,
¡ay! qué flores tan bonitas,
ponlas en maceración,
repelen mosca y pulgón.*

Se utiliza en floristería para ramos de flores, por su elegante color blanco o dorado. La alergia a los crisantemos es la causa más común de enfermedad laboral entre jardineros, floristas y aficionados a las plantas. Se estima que un 60% de los europeos presenta alergia a estas plantas.

Las hojas y flores de las margaritas amarillas contienen un colorante de ese color.

En algunas provincias, esta flor por su tamaño y color dorado intenso, se denomina doblón. Este nombre hace referencia a las monedas de oro (*doblones*), el sistema monetario español previo a la peseta hasta el siglo XIX. Los *doblones* de oro son las monedas que aparecen en la baraja española.

El crisantemo es una vistosa flor que no ha pasado desapercibida en numerosas culturas. En Japón, una flor de crisantemo grande y dorada sobre un fondo granate forma el sello Imperial. Existe una fiesta en Japón llamada "Festival de la Felicidad", en la que se homenajea la flor del crisantemo. En China, el crisantemo es símbolo de sabiduría y nobleza. En EE.UU., el crisantemo es una flor alegre, y es el símbolo de la ciudad de Chicago desde 1966. En España, la margarita blanca se lleva a los difuntos el día de *Todos los Santos*, 1 de noviembre, coincidiendo con la floración de la planta.

La maravilla del maíz como también se le conoce en Gran Bretaña a *C. segetum* y *C. myconis*, debe haber sido una maleza importante durante el siglo XIII en Escocia; una ley de *Alejandro II* establece que si un agricultor permite ni siquiera que una sola planta llegue a granar entre sus cultivos, entonces era multado con el pago de una oveja.

Se localiza en prados, márgenes de caminos. Por las *Rías Baixas*, tanto *C. segetum* como *C. myconis* suelen aparecer en campos donde el año anterior sembraron maíz. Ninguna de las restantes especies silvestres de estos géneros es *a priori* tóxica.

Experiencias: *Chrysanthemum segetum* es muy aromático en crudo, por lo que no incita a comer gran cantidad. *C. myconis* es menos aromático y *L. vulgare* parece ser que tiene un toque dulzón. Esta última especie no aparece en Galiza, aunque sí otras del género *Leucanthemum*. De pequeños hacíamos collares con las flores y jugábamos al "me quiere no me quiere".

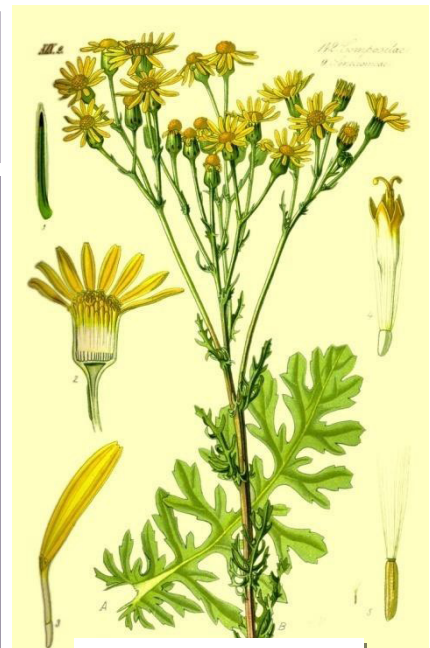


Posibles confusiones: eventualmente podría confundirse, antes de la floración, con la hierba de Santiago (*Senecio jacobaea*), planta hepatotóxica de hojas más grandes y más profundamente recortadas que las de nuestra margarita mayor, además de desprender un fuerte olor no muy agradable al frotarlas.

HAMBURGUESAS DE ARROZ Y PAMPILLO

1 bol hojas de pampillo y pamplina (menos de pampillo, por su fuerte sabor), 200g arroz, 1 pimienta roja, 1 zanahoria, pimienta negra y blanca, queso fresco a gusto, tomate fresco, vinagre, aceite de oliva, sal, acedera, pétalos de pampillo.

Cocer el arroz, dejarlo pastoso. Picar el pimienta roja y la zanahoria. Pocharlos con un poco de aceite y sal. Añadir las hojas de *pampillo* muy picadas y cuando ablanden un poco añadimos la pamplina, pues esta no necesita mucha cocción. Deshacer el queso sobre el arroz, de forma que se encuentren los trozos. Añadir las verduras pochadas y mezclar bien. Dar un gusto de pimienta negra y blanca. Hacer bolas, dar forma de hamburguesa y freír con un chorrito de aceite caliente. Cortar el tomate y el queso en lonchas. Preparar una vinagreta con un chorro de vinagre, un chorro de aceite, pizca de sal y acedera muy picadita. Emplatamos las hamburguesas acompañadas con las láminas de queso y las rodajas de tomate aliñadas con la vinagreta de acedera y por último adornamos encima con unos pétalos de *pampillo*. *El sabor de los pampillos es fuerte, por eso lo incluiremos en la dieta poco a poco hasta encontrarle el gusto.*



Senecio jacobaea



Los Cardos tienen hojas y tallos espinosos que nos pueden hacer daño. Su consumo moderado es seguro. Cuando se toma como medicamento, en particular el Cardo mariano (*S. marianum*), está contraindicado en personas con hipertensión. Puede potenciar el efecto de los medicamentos para la diabetes y disminuir demasiado la glucosa. Aunque es muy beneficioso para los cálculos de la vesícula se recomienda tomarlo con precaución en caso de litiasis biliar. Existen ciertas evidencias de que puede interactuar con algunos medicamentos antidepresivos. Evitar durante el embarazo y lactancia.

Usos comestibles:

Raíces de primer año (antes de que desarrolle los tallos florales) se comen cocidas, en sopas, caldos o asadas. Se pueden secar y almacenar o añadir a las harinas de cereales. Es rica en inulina, un almidón apropiado para diabéticos, ya que no puede ser digerido, pero en algunas personas puede producir flatulencias.

Hojas tiernas en ensalada o zumo, las espinas deben ser eliminadas con tijera o en el caso del zumo mediante una gasa fina. También, sin espinas, hacen un sabroso caldo.

Tallos tiernos y pencas de las hojas se pelan y se comen crudos o cocidos como verdura, en sopas, cremas, salteados, gratinados, como cualquier cardo cultivado.

Capítulos florales en primavera, antes de que abra la flor y siempre que no sean muy pequeños, se pelan con paciencia y cuidado de no pincharse, y se consumen crudos o cocinados como las alcachofas. Se pueden conservar en salmuera o en vinagre.

Flores, se pueden añadir a las ensaladas. Secas se pueden emplear como el azafrán, particularmente en el caso de las flores amarillas del Cardillo (*Scolymus hispanicus*).

Semillas, se comen crudas o tostadas como si fueran pipas. Son muy nutritivas.

Rico en vitamina B₁, C, flavonoides, P, Ca, Mg. Ideal para gente con intensa actividad psíquica. Extrae silicio del suelo para formar las espinas. Este mineral es básico para la buena marcha de nuestro sistema inmunitario, flexibilidad de las arterias y formación y regeneración del colágeno cuya falta incide sobre el desgaste de las articulaciones.

Usos medicinales:

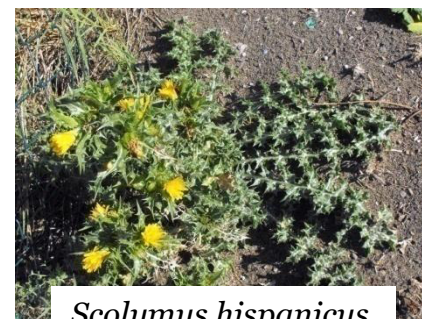
Las hojas consumidas en ensalada se consideran digestivas. La infusión de las flores (lígulas) es un eficaz remedio para las diarreas y como estomacal. Las semillas, especialmente las del Cardo mariano o borriquero tienen *silibinina*, *silicristina* y *silidianina*, tres sustancias que forman un complejo hepatoprotector conocido como *silimarina*. Ésta actúa directamente sobre las células del hígado, regenerándolas y combatiendo las sustancias hepatotóxicas (alcohol y otros tóxicos de origen alimentario). Favorece la secreción de la vesícula biliar, por lo que se recomienda en caso de insuficiencia hepática, hígado graso, cálculos biliares o hipotensión arterial (ver advertencias). Reduce el nivel alto de colesterol, el riesgo de padecer diabetes, los síntomas de la regla y el exceso de hierro y aluminio, lo que, junto con su poder antioxidante, protege el cerebro de enfermedades neurodegenerativas. Recientes investigaciones indican que podría ser beneficioso contra el [cáncer](#), ya que convertiría las células tumorales en normales. A su vez, potencia la medicación anti-tumoral.



Galactites tomentosa



Silybum marianum



Scolymus hispanicus



Cirsium vulgare

Externamente, las raíces se han utilizado como una cataplasma para el dolor de muelas, también masticadas. Vahos de vapor de toda la planta para el reumatismo. Una decocción se utiliza tanto por vía interna como externa para tratar hemorroides sangrantes y reglas abundantes. Se recomienda para eritemas y envejecimiento cutáneo. Las hojas se maceran en alcohol para dar friegas en caso de artrosis.

Otros Usos:

Indica bloqueo del fósforo en el suelo debido a un exceso de abonos químicos nitrogenados, purines o estiércoles sin compostar, o a un sobrepastoreo que compacta y nitrifica en exceso el suelo. Todas las especies de cardo son melíferas.

Se emplearon para cuajar la leche. Se usa una cabeza floral (si son pequeñas varias), se aplasta en un mortero y se diluye en un poco de agua, Se deja filtrando toda la noche por una gasa. Se calienta la leche a 39 °C y se le añade el líquido de las flores con un poco de sal. Se deja que cuaje y se pone a escurrir en un colador grande.

Se cocían para darle de comer a los cerdos. A los conejos se les daban frescos después de quemados rápidamente al fuego para eliminar los pinchos.

Los nativos americanos lo utilizaban para la tuberculosis, reumatismo, cáncer, etc.

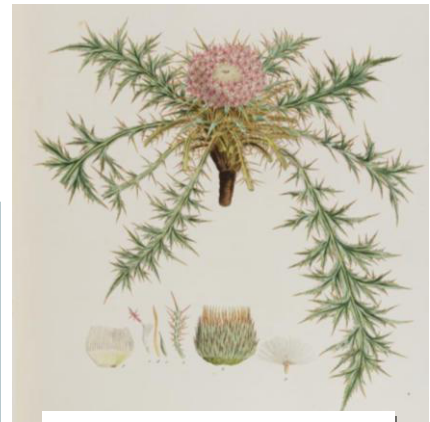
Una leyenda de la Edad Media explicaba que la *Virgen María*, para esconder al *Niño Jesús* de los soldados de *Herodes*, lo puso bajo las grandes hojas del cardo mariano. Lo hizo tan apresurada que se le vertieron unas gotitas de su leche sobre las hojas del cardo, gotas que éstas guardaron como marca hereditaria.

Se localiza en bordes de caminos y campos sin cultivar. Sólo hay una especie tóxica.



Posibles confusiones: Con el [cardo gomoso](#) (*Atractylis gummifera*) muy tóxico, en especial su raíz, ya que la parte aérea era consumida en Valencia. Se diferencia bien de los demás cardos, a excepción de algunas especies de *Carlina*, porque tiene un único gran capítulo floral (flor) de 7-8 cm de diámetro sin tallo, que crece en el Sur y Este de la P. I. **No aparece en Galiza.** Estas *Carlinas* tienen el mismo gran capítulo en el centro de una roseta de hojas, pero sólo crecen en montaña.

Experiencias: La especie *Cirsium filipendulum*, muy frecuente en prados húmedos de Galiza, tiene unas hojas que apenas pinchan, sobre todo las hojas más jóvenes de las plantas que crecen a la sombra. En una cata de crema de este cardo realizada con 20 alumnos solamente una chica sintió una pequeña irritación en la garganta debido a alguna de las pequeñas y frágiles espinas. En ese caso quitar los pinchos. No es fácil.



Atractylis gummifera



Cirsium filipendulum

Para proteger el hígado el Cardo mariano se usa, pero no lo compres más, es mejor recolectar.

CREMA DE CARDO

1 patata, 1 bol de hojas de cardo (*C. filipendulum*), 1 cebolla. Sal

Cocemos en agua las hojas de cardo y la patata. A parte, pochamos una cebolla. Añadimos el cardo y la patata y un poco del caldo de la cocción sobre el pochado de cebolla y dejamos empaparse del sabor un ratito. Corregimos, si hace falta, de sal y le pasamos la batidora. Para servirlo podemos acompañarlo con un trocitos de queso de untar que le queda muy bien. Esta sencilla y sabrosísima crema la podemos hacer con las hojas o tallos de otras especies de cardo, eliminado previamente los pinchos.



Consumir grandes cantidades y frecuentemente de Correhuela menor (*Corregola*) puede ser tóxica para los seres humanos debido a la presencia de *glucósidos cardíacos* y *alcaloides*. Estos compuestos también se encuentran, en menor cantidad, en tomates, patatas, berenjenas y boniatos. Es ligeramente tóxica para los animales de pastoreo. Está contraindicada en el embarazo, lactancia, pediatría y personas en tratamiento con *heterósidos cardiotónicos*.

Usos comestibles:

Nadie la quiere en sus campos, porque agobia a los cultivos, pero es muy bella su flor, la Correhuela menor.

Brotos y hojas jóvenes se comen, siempre cocinados, como verdura, en revueltos, tortillas, rellenos, etc.

Flores crudas en las ensaladas, carpachos, etc., tienen un sabor entre picante y amargo. Se chupa el néctar recién recogidas.

Usos medicinales:

La resina gomosa tiene una acción laxo-purgante, los alcaloides le confieren una acción hipotensora y vasodilatadora coronaria; los flavonoides, una actividad colagoga. La infusión de hojas frescas para el estreñimiento ocasional, insuficiencias biliares, ictericia y piedras en la vesícula, retención de líquidos, hipertensión, insuficiencia coronaria, trastornos menstruales. Como purgante en tratamientos antihelmínticos. El té de las flores es laxante y también se utiliza en el tratamiento de fiebres y heridas. No tomar más de tres días seguidos, puede provocar gastroenteritis. Infusión: 5 a 10 g/l de hojas frescas, tres tazas al día, antes de las comidas. La Correhuela está siendo utilizada en la investigación del cáncer como un inhibidor de las células cancerosas.

Exteriormente, se emplea para las picaduras de arañas, como vulneraria, cicatrizante, hemostática y revulsiva. Se pone un manojo de la planta en contacto con la piel para aliviar el mal de vientre, la diarrea y el ardor de estómago.

Otros Usos:

Es planta nitrófila que indica un exceso de nitrógeno de origen orgánico o de síntesis, además de compactación del suelo.

En Croacia brotos y hojas se hierven para añadir a las ensaladas. En Turquía se cocinan las hojas con otras verduras y también se utilizan como condimento en algunos platos. En *Ladhakh* (India) las semillas, primero se hierven y después se fríen antes de consumirlas. En la isla de *Martinica* la planta se ha usado como saborizante de un licor llamado *Noyeau*. En Albacete y Jaén era común chupar el néctar de las flores. En Pakistán una decocción de las raíces se emplea contra la caspa.

El tallo se utiliza para atar. Es bastante flexible y fuerte, pero no duradero. Toda la planta produce un tinte verde. Se empleaba como juego de niños para hacer collares.

Tradicionalmente era una de las hierbas preferidas para alimentar a los animales de corral, sobre todo a los conejos. Muy valorada para el pastoreo de verano.

Si se recogen sus flores en el campo habrá tormenta. Se creía que debajo de ellas hacían los nidos las víboras. En Gran Bretaña se dice que si una joven recoge las flores, su amado morirá. **Se localiza** en campos de cultivo y márgenes de caminos.



Convolvulus arvensis

GUARNICIÓN DE CORREGOLA Y HORTALIZAS

Corregola a gusto, 4 patatas, 4 zanahorias, 1 cebolla grande, un toque de tomillo y alguna otra especia a gusto.

Cortar la cebolla en cuatro, las zanahorias a la mitad a lo largo, y las patatas en trozos para asar. Las metemos en el horno con una pizca de sal y especias, aceite y un vaso de agua (190° x 45'). Cocemos la *corregola* por separado. Una parte de las hortalizas asadas con su líquido, lo batimos para hacer salsa. El resto lo servimos como acompañamiento de cualquier plato colocando las hortalizas asadas y encima la *corregola*, todo bañado con la dulce salsa, para suavizar el sabor de la planta.



El roce del follaje de la Carnicera con la piel puede causar dermatitis de contacto en personas susceptibles. No consumir durante el embarazo y la lactancia.

Quemad Hierba carnicera, para hacer un buen vapor, que en antiguo temascal, depure y quite el dolor.

Usos comestibles:

Los brotes y hojas jóvenes pueden comerse cocinados. Los indios americanos empleaban las picantes y aromáticas hojas crudas y picadas para condimentar sus platos. Las hojas secas se utilizan como un condimento con un sabor similar al estragón. El aceite esencial se emplea comercialmente para dar sabor a dulces, condimentos y bebidas no alcohólicas.

La planta tiene un 15% de proteínas x 100g de hojas secas, además de fósforo, calcio, potasio, flavonoides, taninos, etc.

Usos medicinales:

Una infusión de la planta se utiliza para problemas gastrointestinales como la diarrea, la disentería, el síndrome del intestino irritable y la colitis ulcerosa. Es también diurética, febrífuga, vermífuga, antirreumática, hipoglucemiante, protege el hígado, estimulante uterino y para tratar las infecciones venéreas y del tracto urinario. El polvo fino de las hojas secas se aspira por la nariz para combatir los síntomas de las alergias como la fiebre del heno. La decocción de las raíces para tratar las irregularidades menstruales.

Externamente, es muy eficaz como desinfectante y cicatrizante de heridas, contra las hemorroides, gonorrea, manchas de la piel, valiosa en el tratamiento de las amígdalas inflamadas, además de ulceración e inflamación de la garganta. Fresca es más eficaz.

Otros Usos:

Planta originaria de Norteamérica, como sus primas *C. bonariensis* y *C. sumatrensis*, éstas de Sudamérica; indican suelos compactados ricos en bases (K-Ca-Mg).

Las hojas puestas en las camas de las mascotas ayudan a deshacerse de las pulgas. El término *Conyza* proviene del griego *kónops* que significa mosquito por su propiedad para repeler a estos y otros insectos. En inglés la planta se llama *fleabane* que literalmente significa *la pérdida de las pulgas*. En la medicina herbal tradicional de América del Norte, se emplea como fuente de vapor en el Temascal, fumada en los refriados, para la disentería y se quema porque su humo ahuyenta a los mosquitos.

Con el aceite esencial se hacen perfumes con matices inusuales. Excelente forrajera.

Las varas secas se emplean para hacer fuego al frotarlas manualmente contra una madera dura sin necesidad de emplear yesca.

Se localiza en campos abandonados, bordes, aceras. Todas las especies se comen.



Conyza canadensis

Experiencias: El nombre de Carnicera me lo comentó *Carla*, una amiga Uruguaya, que allí la empleaba para *encarnar* las heridas y úlceras de los animales y de las personas, muy parecido a como se hacía en Europa con el llantén (*Plantago spp.*).

MAYONESA DE CARNICERA

Hojas de carnicera (aprox., nueve hojas grandes, luego variar a gusto), 125ml aceite de oliva (es aproximado, pues dependerá del tamaño del huevo utilizado), 1 diente de ajo, punto de sal, chorrito de vinagre, 1 huevo.

Lavamos las hojas y las metemos en el vaso de la batidora junto al ajo, la sal y el aceite, cuando quede una pasta fina añadimos el vinagre, el huevo y batimos hasta textura de mayonesa. Queda muy buena con el pescado o con patatas fritas.



Las flores y semillas del Espino albar (*Estripeiro*) contienen pequeñas cantidades de *glucósidos cianogénicos* que se convierten en *cianuro* en el cuerpo. Si bien éste es venenoso en grandes dosis, en pequeñas cantidades tiene un efecto sedante y relajante útil sobre el corazón y los músculos, y que se utiliza como un tratamiento contra el cáncer. Tendría que comer una gran cantidad en crudo para causar cualquier efecto secundario. La cocción o secado destruye gran parte de estos compuestos. Los efectos son similares al *cianuro* que se encuentra en las semillas de manzana y otras semillas de la fruta. Tendría que comer una taza o más de semillas de manzana antes de tener efectos secundarios debidos al *cianuro*. Contraindicado en tratamientos con *heterósidos cardiotónicos* o con *benzodiacepinas*, puede interactuar con medicamentos *digitálicos*. Evitar durante el embarazo y la lactancia.

Usos comestibles:

Brotes y hojas jóvenes en ensalada, tienen un gusto sabroso como a frutos secos. De las hojas secas se hace té.

Flores, se añaden a las ensaladas, tienen un sabor a almendra amarga suave, o para elaborar jarabes y budines dulces.

Frutos crudos o cocidos para la elaboración de mermeladas, vino o dar sabor al orujo. Se pueden secar como pasas o moler para mezclar con harina y emplear para la fabricación de pan, pasta, galletas, etc. Las semillas tostadas son un sustituto del café.

Contiene, principalmente los frutos, vitamina C, B₁, B₂ y B₃, calcio, cromo, cobalto, hierro, magnesio, manganeso, fósforo, potasio, selenio, silicio, sodio, zinc y aluminio.

Usos medicinales:

Los frutos y las flores, principalmente, se utilizan para el tratamiento de trastornos del corazón y la circulación. Los bioflavonoides (*rutina*, *quercetina*, *vitexina* y *catequinas*) junto con los minerales (calcio, magnesio y potasio) el neurotransmisor *dopamina* y la purina *adenina*, relajan y dilatan las arterias coronarias, aumentando así el flujo de sangre a los músculos del corazón y la prevención y reducción de los síntomas de la angina de pecho, coronaritis y del infarto de miocardio. Los bioflavonoides también son fuertemente antioxidantes, ayudando a prevenir o reducir la degeneración de los vasos sanguíneos. Pueden disminuir la presión arterial cuando ésta es elevada (hipertensión) o aumentarla cuando es demasiado baja (hipotensión), además de actuar como un tónico cardíaco directo y suave. Están especialmente indicados en el tratamiento del corazón débil combinado con presión arterial alta. También se utilizan para tratar un músculo cardíaco debilitado por la edad, inflamación del músculo del corazón, arritmias, sensación de presión, arteriosclerosis y de problemas cardíacos de origen nervioso. Es necesario un uso prolongado para que el tratamiento sea eficaz, sin embargo algunas personas recomiendan hacer descansos de unos días durante tratamientos dilatados. La capacidad para mejorar la circulación en la cabeza resulta útil en la migraña. Además, tiene un efecto sedante sobre el sistema nervioso simpático. Disminuye las palpitaciones, nerviosismo, ansiedad, y en casos de soplos congestivos debidos a la menopausia. Tiene efectos benéficos en insomnio, bruxismo, vértigos, etc. Las flores, por su riqueza en *pectinas*, poseen propiedades emolientes adecuadas para suavizar la garganta y las vías respiratorias y también resultan eficaces para inhibir el crecimiento de las bacterias. Se aplican fundamentalmente en el tratamiento de la tos, tanto de carácter infeccioso como nervioso. También para bajar el colesterol, ácido úrico y azúcar en sangre. La corteza de esta planta disminuye levemente la temperatura corporal, debido a la presencia de *beta-sitosterol*. Los frutos por su riqueza en vit. C



Crataegus monogyna

son muy convenientes para prevenir y combatir los resfriados del invierno. Su contenido en almidón, *catequinas* y zinc, le otorgan propiedades astringentes por lo que resultan útiles para el tratamiento de la diarrea y disentería.

Externamente, toda la planta contiene *taninos* que coagulan las proteínas y por lo tanto son valiosos para restañar las hemorragias tanto internas como externas. Una infusión o maceración de flores y hojas se usa como desinfectante, antiinflamatorio frente a dolores de piernas, para evitar tendinitis y como baño relajante y tónico astringente, muy útil para pieles grasas con impurezas. También se le reconoce una acción tóxica de las flores sobre algunos protozoos (*Trichomonas vaginalis*).

Otros Usos:

Un arbusto melífero, bueno para setos, muy tolerante a las podas hace una buena barrera espinosa. Muy empleado como patrón para injertar acerolos, manzanos, perales, nisperos, membrillos o serbales.

La madera es muy dura y difícil de trabajar. Se utiliza para mangos de herramientas, bastones, cencerros, cucharas, morteros, husos, ruelas y juguetes. Sus espinas como punzones. Muy buen combustible. Se empleó para elaborar *cisco*, carbón menudo para los braseros. Muy valorado para ahumar quesos y embutidos en *Picos de Europa*. Se hacían escobas con sus ramas. En la primavera se *basniaban* los prados. Las *basnias* son ramas grandes de espino a las que se ponía encima piedras y tierra, y se pasaban por el prado para repartir el abono recién echado. Se ha empleado como cama del ganado y así lograr buen abono.

Ya en la prehistoria nuestros antecesores comían frutos del espino blanco como prueban los restos de semillas encontrados en ciudades lacustres. En otros tiempos, en verano se recogían los frutos y se obligaba a los niños a comerlos porque, aseguraban, “son muy ricos en vitaminas”. Los griegos y romanos lo relacionaban con la esperanza, el matrimonio y la fertilidad. Las novias griegas llevaban ramas floridas. Los romanos colocaban sus hojas junto a las cunas de los bebés para ahuyentar a los malos espíritus. En Toledo los mozos ponían sus flores en las ventanas de sus enamoradas la noche del Domingo de Resurrección. Se cree que es planta benéfica. Se dice que es el mejor árbol para cobijarse de una tormenta pues, como a *Jesucristo* le coronaron con sus espinas, allí no caen rayos. En Huesca creen que esto es debido a que la *Virgen María* colgó su manto en un espino, mientras en otros lugares se dice que allí tendió los pañales del *Niño*. La *Virgen de Aránzazu* se le apareció a un pastor en un espino blanco. Otras “Nuestra Señora del Espino” hay en *Burgo de Osma* (Soria), *Hoyos del Espino* (Ávila) o *Membrilla* (Ciudad Real). También se creía que tenía la propiedad de conservar la castidad, por lo que las madres colocaban ramos en las habitaciones de las chicas en edad de merecer.

Árbol sagrado de los druidas. Las varitas hechas con su madera poseen grandes poderes. Sus capullos son muy erotizantes. Delante o dentro de casa nunca tendría que faltar un ramito de espino albar, cuyo color blanco es símbolo de la fidelidad, se dice que habitan duendecillos y hadas benéficas que protegen la fidelidad de la pareja y la armonía familiar y de las amistades.

GALLETAS DE ESTRIFEIRO

300g harina, 150g manteca, 110g azúcar, 1 huevo. Pizca de sal. Frutos de espino a gusto.

Transformación de los frutos:

Lavamos y cocemos los frutos en poca agua que aprovecharemos para hacer el caramelo. Cocinamos hasta que las bayas abren y están lo suficientemente blandas para quitarles el hueso de forma fácil mediante un colador donde las vamos apretando hasta extraer toda la pulpa. Cogemos una parte para mezclar con la masa de las galletas y otra parte para acaramelar con la que daremos diferentes texturas a las galletas. Podemos añadir a este acaramelado avellanas o similar, debe ser en crudo.

La masa de las galletas:

Derretimos la manteca, añadimos y mezclamos el azúcar y la sal sin amasar demasiado, luego la harina y el huevo. Mezclamos todo y con la masa lista hacemos grupos y a cada grupo le añadimos la mezcla de pulpa de espino que queramos. Damos forma a las galletas y las metemos en el horno entre 10-12 minutos a 200°C. Tener en cuenta que se queman muy rápido y que las galletas siguen cocinándose una vez sacadas del horno.

De púa de Espino Albar se hizo aguja para un cuento, ya no se te olvidará: calma corazón y sueño.



La Falsa achicoria puede provocar dermatitis de contacto a personas sensibles, debido al látex. Las personas con úlcera de estomago y piedras en la vesícula consumirla moderadamente y evitar medicarse con ella.

Usos comestibles:

Cuando vayas a arrancar malas hierbas piénsalo, Falsa achicoria y sus flores son buenas, no las ignores.

Hojas y brotes tiernos de los tallos florales en ensaladas o zumos, en pequeñas cantidades debido a su amargor. Están mejor hervidas o fritas, después de hervirlas unos minutos; para rellenos de empanadillas, tortillas, menestras, guisos, etc.

Contiene vitamina E, B₁, B₂, B₃ y B₆; hierro, magnesio, fósforo y potasio; flavonoides y ácidos grasos omega 6 y omega 3.

Usos medicinales:

Las propiedades medicinales de esta planta son similares a las del *diente de león* pero, hipotéticamente, menos potentes. Es un buen depurativo, diurético y laxante.

Externamente, la parte aérea cocida, se aplica a modo de cataplasma sobre toda clase de golpes y contusiones como antiinflamatorio.

Otros Usos:

Indica suelos compactados ricos en bases y con fuerte contraste hídrico.

Aparece en yacimientos del Neolítico. El nombre del género *Crepis* deriva del griego *krepis*, que significa "zapatilla" o "sandalia", posiblemente en referencia a la forma de la semilla (aquenio). Fue empleada por *Teofrasto* hace unos 2.300 años, tal como lo hiciera *Plinio* unos 400 años más tarde en Roma.

En *Creta*, *Sicilia*, centro de Italia y en *Benialí* (Alicante) las hojas y brotes tiernos de diferentes especies de *Crepis spp.*, se comen hervidos, como relleno de la pasta o acompañando a guisos de carne y tocino.

Forma parte de las especies que denominamos "falsos Dientes de león", para ello deben cumplir ciertas características (ver ficha de la *Chondrilla juncea*).

Se localiza en terrenos baldíos, cunetas, terraplenes, prados, cultivos.



Crepis vesicaria



Crepis capillaris

EMPANADILLAS DE FALSA ACHICORIA

Masa: 250g harina, 100ml agua fría, 80ml aceite de oliva y sal

Relleno: 1 manojo de hojas, 1 cebolla mediana, 4 cdas aceite oliva, 1 cda harina, 1/2 taza de leche, 200g de queso de cabra, nuez moscada, pimienta y sal

Mezclar los ingredientes y amasar para conseguir una masa blanda pero que no se pegue a las manos. Dejar reposar 20 min. Calentar una sartén con el aceite y cuando esté caliente añadir la cebolla picada, dejar que se caramelicé. Previamente, hervir las hojas de achicoria durante unos minutos, escurrir, picar y añadirlas a la cebolla y dejar sofreír. Agregar la cucharada de harina hasta que se tueste un poco e incorporar la leche y remover hasta que se forme una masa pastosa. Al final poner el queso desmenuzado y condimentar con la nuez moscada, pimienta y sal. Retirar del fuego. Estirar la masa con rodillo, cortar círculos, extender una cucharada del relleno en cada uno, doblar por la mitad y repujar los bordes. Barnizar con una yema de huevo batida para que se doren. Llevar al horno precalentado a 180°C por 25min. Servir calientes.



La bibliografía consultada para el Hinojo marino (*Prixel de mar*) no menciona ninguna advertencia para su consumo. Ahora bien, debido a su riqueza en yodo, las personas con hipertiroidismo, en principio, no deberían abusar de su consumo, como tampoco de algas, mariscos, ajo, almendras, café, sal yodada, etc. Sin embargo, también contiene ácido clorogénico que dificulta la absorción del yodo. Se recomienda precaución durante el embarazo y lactancia.

Usos comestibles:

Hoja y brotes tiernos, crudos en ensalada con yogurt, bocadillos, salsas. En pequeñas cantidades, porque tiene un sabor intenso. Para rebajarlo se pueden escaldar 1 minuto y poner en agua fría. Para cocinarlo se cuece a fuego lento en agua durante unos 8 minutos, no hay necesidad de añadir sal, ya que tiene un sabor salado. Se puede freír en tortilla, revueltos, chips. Añadir a guisos, sopas, cremas o como guarnición acompañando a pescados, carnes, arroces, pasta, etc. Se pueden conservar en encurtidos, chucrut o congeladas, para ello, escaldar en agua hirviendo 1 minuto y congelar. Las hojas secas y molidas se emplean como sal. Frutos, se usan como una especia parecida al comino, para aromatizar vinagres, aceites, anchoas, aceitunas. Las semillas germinadas, se añaden a ensaladas, bocadillos y platos variados. De ellas se extrae un aceite de buena calidad nutricional. Es una buena fuente de vitamina C, 100g de la planta proporciona la cantidad diaria recomendada. También contiene beta-carotenos, yodo, hierro, bromo, sales minerales, carbohidratos, proteínas y aminoácidos, así como ácido clorogénico, flavonoides, taninos, terpineno, limoneno, faltarinol, etc., todos ellos con una gran capacidad antioxidante.

Usos medicinales:

Las hojas frescas o su zumo, así como la decocción de los frutos o la tintura se emplean para malas digestiones, trastornos gastrointestinales en general, falta de apetito, flatulencias, distensión abdominal, espasmos gastrointestinales, para aumentar la secreción gástrica, para estimular la actividad de la vesícula biliar, hepatitis, bocio, hipotiroidismo, o para aumentar la sensación de hambre. También en caso de trastornos renales en general, cálculos renales, edema, retención de líquidos, gota, para estimular la diuresis, purificar la sangre, para facilitar la regla y contra los dolores menstruales y en caso de raquitismo y parásitos intestinales. Se le atribuyen propiedades antiescorbúticas y estimulantes, pues parece ser que actúa sobre las glándulas endocrinas, especialmente la tiroides. Las hojas se utilizan en los regímenes adelgazantes, obesidad y celulitis debido a su elevado contenido en minerales y antioxidantes. Se halló actividad antioxidante y anti-acetilcolinesterasa. Esta inhibición de la *acetilcolinesterasa* puede restaurar el nivel de *acetilcolina* en el cerebro y así mejorar la función cognitiva y aliviar otros síntomas del *Alzheimer*.

Externamente, el aceite esencial por sus propiedades remineralizantes, antioxidantes, regeneradoras, calmantes reafirmantes y tonificantes para la piel, se emplea en cremas anti-arrugas, patas de gallo, anti-celulitis, reafirmantes del busto y en el cuidado del cabello. Cataplasmas de hojas frescas en los pechos como galactógeno o vulnerario en casos de heridas abiertas y llagas. Si esta cataplasma se aplica en el abdomen, dejando actuar durante toda la noche, funciona como vermífugo.

Otros Usos:

Se ha comprobado su elevada capacidad para recubrimiento de taludes en condiciones extremas de sequía, por lo que podría ser una especie sustitutiva de otras exóticas utilizadas para ese fin como *Carpobrotus spp.*



Crithmum maritimum

Ya los griegos y romanos la utilizaron cruda para sus ensaladas, y cocida como verdura para guisos. En el siglo I D.C., *Plinio el Viejo* escribiría que *Teseo* la comió antes de enfrentarse al *Minotauro*. Esta planta forma parte de las *hortalizas olvidadas*, todavía cultivada hasta el siglo XIX. Durante siglos se le consideró comida de pobres, mientras que hoy en día se venden encurtidos en tiendas gourmet y *delicatessen*. Está presente en la gastronomía tradicional de las Islas Baleares y de muchos pueblos costeros del Reino Unido, Islas Canarias, Italia o Grecia. Sin embargo, debido a su importancia ecológica y su limitada extensión geográfica, es una especie protegida y su recolección puede estar prohibida en algunas zonas. En la costa catalana y valenciana se emplea para adobar las aceitunas y se añade a las anchoas en salmuera. En Mallorca era habitual añadir unas hojitas al *pan tumaca*. En el Reino Unido se prepara como verdura, hirviendo los tallos y hojas y aliñado con aceite o con mayonesa.

Los marinos en sus largos viajes siempre lo llevaban a bordo, fuese en fresco o conservado en vinagre o salmuera para prevenir el escorbuto. También se dijo que el hinojo marino permitía afinar la vista de los marineros.

Plinio menciona sus cualidades contra la gota y como laxante. *Dioscórides* informó que "las raíces, semillas y hojas cocidas en vino se consumen en el caso de la retención de orina, ictericia y para desencadenar la menstruación".

Cuando *Zeus*, enfadado con *Prometeo*, castiga a la humanidad privándola del fuego; éste, el *Titán* amigo de los humanos, logra con mucha astucia robarlo del *Monte Olympo*, ocultándolo dentro de una grieta donde crecía una planta de hinojo marino.



Posibles confusiones: teniendo en cuenta el hábitat y el aspecto tan particular de la planta (hojas carnosas con sabor a mar), no es posible confundirla ni si quiera con otras Umbelíferas, familia a la que pertenece (ver ficha *Daucus carota*).

Experiencias: *Iolanda Bustos* en su libro *La mejor cocina con flores, plantas y frutos silvestres* nos cuenta lo que hacía su abuela: *Un remedio que preparaba mi abuela era el de hacer una pasta con hinojo marino y aceite de oliva o yogur, y se lo ponía sobre la piel para evitar aquellas varices en forma de araña que a menudo se formaban en las piernas.*

PRIXEL DE MAR A LA CRETENSE

Recolectar un par de puñados de jóvenes hojas bien tiernas. Cocinarlas al vapor, sin excederse, para que todavía conserven la textura crujiente. Servir con un chorro de aceite de oliva y jugo de limón. No hay necesidad de añadirle sal. Esta preparación extremadamente simple es probablemente la que permite apreciar mejor el sabor de las plantas silvestres.

VINAGRETA DE PRIXEL DE MAR

Picar finamente un puñado de hojas junto con unos dientes de ajo. Introducirlos en un frasco de cristal de boca ancha y mezclarlo con un poco de sal, cubriendo con 3 partes de aceite de oliva y una parte de vinagre de manzana (según el gusto). Tapar y agitar enérgicamente. Se puede consumir inmediatamente o conservar durante algunas semanas.

TEMPURA DE HINOJO MARINO

25-30 brotes (unos 6 por cabeza), 150g harina de trigo, 75g maicena, 220 ml agua con gas y algunos cubitos de hielo.

Se escaldan los brotes durante 3 segundos en agua hirviendo y se pasan rápidamente por agua fría y hielo (tras este paso, podríais congelar los brotes que no necesitarais para el momento y así utilizarlos fuera de temporada). Se escurren bien y se pasan por la tempura, que se elabora mezclando las harinas, el agua y el hielo hasta que quede una masa homogénea y lisa. Se frien en aceite de oliva hasta que estén dorados y crujientes. Se escurren los brotes en papel absorbente y se salan con escamas de sal marina. Se acompañan con alguna salsa.

Esta hortaliza olvidada, que sale en libros de historia, con el Hinojo marino, el héroe alcanza la gloria.

MEJILLONES CON HINOJO MARINO

600g de mejillón de roca, 8 ramitas de hinojo marino, 1 limón, unos granos de pimienta (para 4 personas)

En una cazuela ponemos los mejillones, el limón partido por la mitad, el hinojo marino y los granos de pimienta. Lo tapamos y dejamos cocer hasta que se abran los mejillones. Entonces bajamos el fuego y lo dejamos durante 5 minutos más (*I. Bustos*).



Los datos de toxicidad se refieren al azafrán cultivado (*Crocus sativus*), posiblemente, también se puedan aplicar a otras especies de azafrán silvestre (*Tollemendas*) como *C. serotinus* y *C. carpetanus*. El consumo normal de azafrán es seguro, pero las dosis elevadas pueden ser narcóticas y las cantidades de 10g o más pueden causar abortos y la muerte, debido al alcaloide *colchicina*. Toda la flor de la Merendera (*Merendera pyrenaica*), incluidos los estilos, contiene mayores concentraciones de *colchicina* que las especies de *Crocus*. En cambio, los bulbos tanto del Azafrán silvestre como de la Merendera son comestibles, pero no los de las especies del género *Colchicum*, muy tóxicos, sin embargo este género no se encuentra en Galiza.

Usos comestibles:

Bulbos (cormos) crudos o cocinados. Recuerdan al sabor de avellanas o castañas.

Los estilos de las flores de las especies de *Crocus* se usan como saborizante y colorante amarillo para varios alimentos como el pan, sopas, salsas, arroz y postres.

¡Atención!, la flor de la Merendera, incluidos los estilos, pueden ser tóxicos.

Muestra una buena cantidad de calcio, magnesio, vitamina C y vitamina A y es muy rico en Riboflavina (B₂) y potasio.



Merendera pyrenaica

Usos medicinales:

El consumo moderado de azafrán es afrodisíaco, carminativo, diaforético, aperitivo expectorante, sedante y reduce la arteriosclerosis. En la antigua Persia ya sabían de los efectos antidepresivos de esta planta, algo que la ciencia está demostrando hoy. Así, se ha comprobado que las personas con depresión experimentan una increíble disminución de sus síntomas al consumir azafrán a diario, y esta mejoría supera incluso los resultados de los medicamentos antidepresivos más conocidos actualmente, como por ejemplo el *Prozac*. Más sorprendente todavía resulta que el azafrán pueda hacer disminuir los efectos secundarios de estos fármacos antidepresivos, en particular los trastornos sexuales: pérdida del deseo, anorgasmia, disfunción eréctil... Pero eso no es todo, los efectos del azafrán sobre el sistema nervioso han llevado a los investigadores a interesarse por su potencial en casos de demencias y de alzhéimer.

El exceso de azafrán es una toxina grave que puede ser fatal. Este remedio se debe utilizar con precaución.



Crocus carpetanus

Otros Usos:

Durante miles de años fueron los bulbos del azafrán cultivado la parte de la planta más empleada en el consumo humano. Así, lo demuestran los restos arqueológicos hallados en la cueva *Kebara* en Israel. El uso secundario, aunque más conocido, es el empleo de los estigmas de la flor del azafrán (y sus especies silvestres) como saborizante.

Un colorante naranja se obtiene de los estigmas que se ha utilizado durante muchos siglos para teñir telas. Es el color preferido para la túnica de los *swamis*, indios que han renunciado al mundo material. Un colorante azul o verde se obtiene de los pétalos.

El azafrán era un importante colorante en la Antigua Grecia y en la Antigua Roma era usado para colorear la ropa de matrimonio, también los vestidos de fiesta.



Crocus serotinus

En otro tiempo fue usado como tintes para el pelo por los romanos. Los griegos lo consideraban como un perfume sensual. Fue esparcido en las salas donde se celebraban los festines, en vestibulos, patios, y teatros griegos y en baños romanos. Las calles de Roma fueron "sembradas" con flores de azafrán cuando el emperador *Nerón* (37-68) entró en la ciudad. Se rellenaban de hebras de azafrán los cojines.

En Grecia, esta planta inspiró muchas leyendas. Una de ellas cuenta que el joven *Croco*, a consecuencia de su amor desgraciado por la ninfa *Exmilax*, fue transformado en azafrán, y *Exmilax* a su vez, quedó convertida en la planta que lleva su nombre *Smilax aspera*: la zarzaparrilla.

Sus nombres populares de Quitameriendas (*Tollemereudas*) provienen de que marca la época en que empiezan a decrecer los días, y ya no se le servía la merienda a los jornaleros en el campo.

Se localiza el azafrán silvestre en bosques de caducifolios y sus lindes, la merendera en prados y suelos pobres y secos.



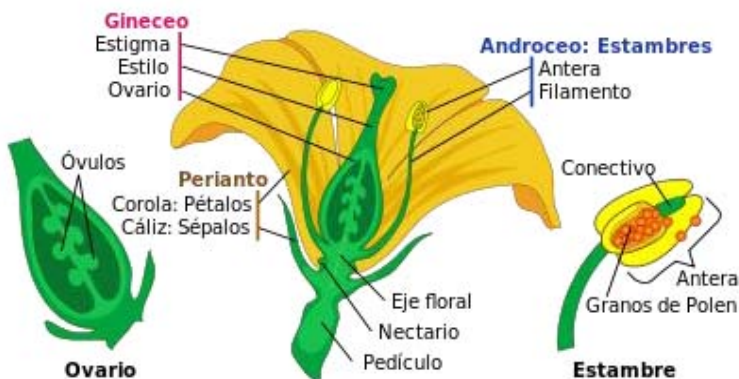
Posibles confusiones: con el Cólquico (*Colchicum autumnale*) que es toda ella tóxica, incluso mortal. Se diferencia del azafrán silvestre (*Crocus spp.*) en que éste tiene sólo 3 estambres y 1 estilo, mientras que el Cólquico tiene 6 estambres y 3 estilos, al igual que la Merendera (*Merendera pirenaica*), y se diferencia de ésta en que el Cólquico, como el azafrán silvestre, tiene las piezas florales del perianto soldadas y el tallo más alargado (desde unos cm hasta un palmo), mientras que la Merendera tiene la flor a ras de tierra sin un tallo visible y los pétalos (tépalos) están sueltos (no soldados). **Ninguna especie del género *Colchicum* aparece en Galiza aunque sí en el resto del Norte Peninsular.**

VINO AFRODISIACO

25g de estilos de flores de azafrán silvestre (*Crocus spp*) o cultivado (*Crocus sativus*). 1/2 L de vino dulce. 400g azúcar.

Esta receta despertará la sensualidad en su pareja, por lo que se trata de una bebida ideal para tomar antes del encuentro sexual. Para elaborarla macera el azafrán durante 5 días en el vino dulce, filtra y añade el azúcar. Calienta al baño maría hasta que el azúcar se disuelva por completo y consévalo en una botella cerrada herméticamente hasta el momento de beberlo.

*¿Por qué solo los estigmas cuando los bulbos son buenos?
Buscando el rico Azafrán para asarlo en el brasero.*



Colchicum autumnale



La Retama negra (*Xesta*, *Cytisus scoparius*) contiene *esparteína* (0,03%) y *alcaloides* con propiedades antiarrítmicas y toxicidad cardíaca potencial, por lo que no se recomienda a personas hipertensas o que tomen medicación para la tensión arterial y el corazón en general. También causa contracciones uterinas, por lo que se debe evitar durante el embarazo. Grandes cantidades de esta planta tomadas por vía oral pueden causar mareos, dolores de cabeza, debilidad, fatiga, somnolencia, visión borrosa, sudoración, náuseas, vómito, molestias gastrointestinales, diarrea, confusión y trastornos del ritmo cardíaco. Cuando se fuma en forma de cigarrillos, pueden ocurrir dolores de cabeza, confusión, relajación y euforia. Además contiene pequeñas cantidades de *tiramina*, la cual puede provocar una crisis hipertensiva en personas que toman medicamentos antidepresivos IMAO (*inhibidores de monoaminoxidasa*). La Retama blanca (*Piorno branco*, *Cytisus multiflorus*), aunque menos estudiada, parece tener menos toxicidad.

Usos comestibles:

Flores añadidas a las ensaladas o encurtidas o en escabeche como aperitivo, para ello elegir mejor los botones florales (flores que todavía no se han abierto). No abusar.

Semillas, tostadas y molidas hacen un sucedáneo del café. No abusar.

Las flores contienen beta-carotenos, proteínas, sales minerales (mayoritariamente potasio), flavonoides como la rutina, quercetina, luteolina; aminos como la tiramina y la dopamina; isoflavonas como la genesteína; escoparina, un colorante amarillo presente sólo en las flores y que le aporta gran parte de sus propiedades diuréticas; alcaloides como la esparteína más abundante en las ramas y lupanina, mayoritaria en las semillas; así como taninos, ceras, ácidos grasos, mucílagos, azúcares y aceites volátiles. En las flores de *C. multiflorus* se ha encontrado mayoritariamente el flavonoide *crisina*, una alternativa a los tóxicos fármacos *inhibidores aromataza* para el cáncer de mama.



Cytisus multiflorus



Usos medicinales:

Tradicionalmente las partes verdes se han empleado para ritmos cardíacos anormales (arritmias), taquicardia, piernas hinchadas, agua en los pulmones (edema pulmonar; insuficiencia cardíaca congestiva) y presión arterial baja (hipotensión). La flor se ha tomado por vía oral para aumentar la micción, para el reumatismo, gota, diabetes, cálculos biliares y renales, ictericia, hidropesía, parásitos, cardiomiopatías y mala circulación. Los últimos estudios encontraron un efecto hipnótico, sedante, ansiolítico y [anti-estrés](#) relacionado con sus propiedades antioxidantes. Se utilizó para estimular las contracciones uterinas en el parto y para reducir la hemorragia postparto, debido a la presencia de esparteína, alcaloide que se empleó por vía venosa en los años 70 como una droga *oxitócica* (para inducir el alumbramiento). Este uso se abandonó debido a las toxicidades serias asociadas con la esparteína. No se recomienda su uso interno.

Externamente, la decocción de las ramas o la infusión de las flores para los piojos y dar brillo al cabello, o en cataplasmas para dolores musculares y articulares, ciática, abscesos, hemorroides, heridas, herpes, quemaduras y erupciones cutáneas.



Cáliz bilabiado



Cytisus scoparius

Otros Usos:

Indica suelos ácidos y silíceos con bajo poder de retención. Las *xesteiras* representan una fase en la sucesión ecológica hacia la *Carballeira*, donde enriquecen el suelo en nitrógeno, degradan la roca madre con sus raíces y con el agua que se infiltra a través

suyo. Se han empleado como cama de los animales dando un buen abono. El de *C. multiflorus* es más valorado. Su ramaje perenne es buen refugio invernal para las mariquitas y demás insectos. También para proteger a los jóvenes frutales. De su corteza se fabrican cuerdas, redes, papel. Las ramas para hacer escobas, cestas, cepillos o para techar. La madera se ha empleado en los hornos de leña.

Las flores encurtidas eran un ingrediente popular del salpicón en los siglos XVII y XVIII. También, antes de la introducción del lúpulo, se aromatizó la cerveza con las puntas de sus ramas, haciéndola más embriagadora.

Con el agua de hervir las ramas se lavaba a las cabras cuando tenían tiña.

En algunas zonas de Galiza aún se conserva la costumbre del 30 de abril, antes de que se oculte el sol, coger una ramita florida de xesta y ponerla en las puertas o ventanas de las casas, negocios, coches, para protegerlos de maleficios y atraer la buena suerte. *Andavam os Judeus à procura de Jesus para o matarem, quando um dia à noitinha o viram recolher numa humilde casa. Então, para poderem na manhã seguinte prender Jesus, puseram um ramo de giestas no fecho da porta, para não terem dificuldade em conhecer a casa em que ele dormira. Mas ao amanhecer, todas as portas estavam enfeitadas com ramos de giestas e assim os Judeus não puderam descobrir Jesus. Ainda hoje há o costume de no dia um de Maio se enfeitarem as casas com giestas a que também se dá o nome de Maias por florirem em Maio* (Teresa, Chaves-Vila Real).



Coronilla scorpioides

Coronilla scorpioides



Posibles confusiones: con la Alacranera (*Coronilla scorpioides*) y en general con todas las especies arbustivas de este género (ninguna aparece en Galiza pero sí en el Mediterráneo). Todas contienen *heterósidos cardiotóxicos* parecidos a la *Digital* que provocan trastornos digestivos y cardíacos. Se diferencian en que estas especies tienen hojas con muchos foliolos opuestos y flores agrupadas en umbelas axilares, mientras que la Xesta tiene hojas unifoliadas y trifoliadas y las flores se disponen en racimos terminales. También se podría confundir con la Retama de olor o Gayomba (*Spartium junceum*), planta arbustiva del Mediterráneo que puede provocar trastornos digestivos y cardiovasculares graves debido a que contiene una mayor concentración de *esparteína* que la Xesta. Se diferencia de ésta porque sus hojas son simples, alargadas y escasas, las ramitas más gruesas y rellenas de una médula esponjosa (como en el Junco), y las flores son olorosas y su cáliz (base de la flor) tiene un solo labio a diferencia de la Xesta que es bilabiado (ver foto en la página anterior). La Gayomba se ha plantado en Galiza en medianeras de autopistas y autovías pero por ahora no aparece plenamente naturalizada.

FLORES DE XESTA ENCURTIDAS

200g de flores, 1 cucharadita de sal, 4 cucharadas de vinagre, 250 a 300ml de agua
Recogemos flores de xesta todavía sin abrir (botones florales), las lavamos, escurrimos y metemos en un tarro de cristal de 300ml (antes, las podemos dejar un día en salmuera). Previamente hemos hervido el agua con la sal (se puede emplear también agua de mar). Una vez enfriada rellenamos el tarro con las flores, añadimos el vinagre y removemos bien. Cerramos el tarro y lo dejamos un par de días al sol. Y listo para guardar en un armario en la oscuridad. Se podrán usar a partir de los 15 días.

Non quero home pequeno, a miña ha de valer que me parece na casa unha Xesta de varrer



Spartium junceum



Las hojas de la Zanahoria silvestre (*Cenoria brava*) contienen *furanocumarinas* que pueden causar reacciones alérgicas en algunas personas (contacto con la piel e ingestión) cuando se exponen al sol, pudiendo causar fotodermatitis leve. La mayor parte de los cuadros de fotosensibilización primaria es causada por vegetales que se encuentran en rápido desarrollo y cuando son consumidos frescos (ver anti-nutrientes). Las semillas contienen *estrógenos* y éstos podrían estimular los tumores hormono-dependientes (ver capítulo anti-nutrientes). También interrumpen el proceso de implantación del óvulo en ratones, lo que refuerza su reputación como anticonceptivo, por lo que no deben ser consumidas por mujeres embarazadas o que esperen tener descendencia. La raíz puede inducir contracciones uterinas, evitar al principio del embarazo.

Usos comestibles:

Raíz joven, se puede comer cruda aunque rápido se hace leñosa. Se añade a caldos, sopas, guisos. Se pueden secar y tostar y se utiliza como un sustituto del café.

Hojas basales jóvenes, pueden añadirse a la ensalada o a zumos de vegetales en pequeñas cantidades. También se pueden comer como cualquier otra verdura.

Flores frescas, se pueden añadir a las ensaladas. También se pueden encurtir en vinagre y sal, freír como buñuelos o hacer mermelada, gelatina, etc.

Frutos (semillas), muy aromáticos, se utilizan como condimento en guisos y sopas, también se pueden añadir por encima de los panes, o machacadas en los postres.

La zanahoria silvestre puede tener hasta 20 veces más calcio, vitamina A, B₁ y B₂, que la zanahoria cultivada. Lo mismo se aplica a la vitamina C, E, PP y H, pectina, faltarinol (que puede tener actividad antitumoral, incluso más que el beta-caroteno), proteínas (1%) y otros ingredientes. Las hojas son ricas en magnesio, hasta 5 veces más que la cultivada, además de fósforo, potasio, hierro, manganeso, azufre, cobre.

Usos medicinales:

Una infusión de las hojas como diurético ayuda a deshacerse de las piedras del riñón, cistitis y apoya al hígado. Las hojas contienen cantidades significativas de *porfirinas*, que estimulan la glándula pituitaria y conduce al aumento de los niveles de hormonas sexuales. La raíz se utiliza para estimular la menstruación retrasada y puede inducir contracciones uterinas. Las semillas son digestivas, diuréticas, carminativas, emenagogo y antihelmínticas, también se emplean como "píldora del día después" con acción anticonceptiva. Una infusión de las flores se ha utilizado en la diabetes. Las zanahorias contienen pectina que reducen el colesterol. El *USDA* sugiere que el consumo de dos zanahorias al día puede reducir el colesterol entre un 10% y un 20%. Se ha encontrado que el consumo de 12.500 UI de beta caroteno, una forma vegetal de la vitamina A, todos los días (hay 13.500 UI en una zanahoria cruda) puede prevenir el cáncer de esófago, de estómago, intestinos y próstata. Los estudios en curso están demostrando que puede ser valiosa en el *Alzheimer*, la enfermedad de *Crohn*, *Parkinson*, infertilidad, prevención del asma, leucemia, VIH, migrañas, obesidad, anorexia no nerviosa e incluso en el resfriado común.

Externamente, la raíz como cataplasma para astillas, forúnculos, orzuelos, grietas, sabañones, llagas, heridas y quemaduras. El aceite esencial obtenido de la semilla para pieles secas y como crema de labios, de noche, antiarrugas y del cuidado del bebé.



Daucus carota

Otros Usos:

Es una planta termófila que indica suelos compactados ricos en bases (K-Ca-Mg) y con grandes contrastes hídricos.

Cuando crece cerca de las tomateras aumenta su producción y puede proporcionar un microclima más fresco cuando se planta entre las lechugas. Como otras Umbelíferas atrae gran cantidad de insectos beneficiosos para la huerta. Una decocción concentrada de las semillas y las raíces hacen un muy buen insecticida.

Las flores dan un tinte de color crema. Las umbelas secas se han empleado como una magnífica yesca. De sus raíces leñosas se puede fabricar papel.

Hace más de 2.000 años, *Hipócrates* describió el uso de la zanahoria silvestre como un abortivo y anticonceptivo oral. *Dioscórides* abortó un embrión con sus semillas. *Escribonio Largo* (47 adC), y *Sorano*, médico griego en Roma, mencionan la propiedad anticonceptiva de las semillas de zanahoria silvestre. *Robin Rose Bennett* en su artículo [Wild carrot \(Daucus carota\): Plants for Conscious Natural Birth Control](#) recomienda una cucharadita de semillas bien masticadas al día justo antes de la ovulación, hasta una semana después de ésta. Los *Amish* de los EE.UU utilizan las semillas como método anticonceptivo del día después.

Muchas fuentes afirman que el color naranja de la zanahoria cultivada fue desarrollado por botánicos holandeses en la década de 1600 para honrar a la *Casa Real de Orange*. Sin embargo, la evidencia sugiere que este color se ha podido conseguir mucho antes.


Si una manzana al día mantendrá al doctor ausente, una zanahoria al día puede mantener a la misma muerte alejada



Conium maculatum



Oenanthe crocata

 **Posibles confusiones** con las tóxicas, que pueden llegar a ser mortales, *Cicuta* (*Conium maculatum*) y el Nabo del diablo (*Oenanthe crocata*), ya que sus hojas divididas, como las del perejil, son muy parecidas, así como las flores (umbelas). Sin embargo, mientras que toda la planta de la zanahoria silvestre es peluda (hirsuto), tanto la cicuta como el nabo del diablo son glabras (sin pelo). La umbela de la zanahoria en la madurez se cierra en forma de nido, mientras que la de las tóxicas permanece en forma de sombrilla (umbela). La cicuta tiene manchas púrpura en la base del tallo y peciolos. El nabo del diablo tiene varios tubérculos en forma de huso. El olor de la zanahoria es agradable, el de las tóxicas no. Estas son las dos especies de las *Umbelíferas* tóxicas más frecuentes en Galiza. Otras dos especies venenosas que no aparecen en Galiza son la *Cicuta menor* (*Aethusa cynapium*) y la *Cicuta acuática* (*Cicuta virosa*). Se aconseja atención.

FLORES DE ZANAHORIA SILVESTRE ENCURTIDAS

1 bol de flores (las umbelas enteras). 200ml vinagre. 600ml agua. 4 cucharadas de sal (se puede sustituir por agua de mar)

Hervimos el agua con la sal (o el agua de mar, si vivimos en la costa); la dejamos enfriar, la introducimos en un bote de cierre hermético junto con el vinagre y las flores, tapamos y las dejamos tres semanas antes de consumirlas. Se pueden poner en las ensaladas, o bien tomarlas solas como aperitivo (*Iolanda Bustos, 2009*).

Toma la forma de un nido, cuando se cierra su flor, la Zanahoria silvestre, sin cultivar es mejor.



La Viborera (*Lingua de boí*), al igual que las borrajas silvestres y cultivadas, tiene *alcaloides pirrolizidínicos* que son hepatotóxicos (ver anti-nutrientes). Se encuentran principalmente en el tallo y las hojas viejas de la planta, y en menor cantidad en las flores y hojas tiernas. Las hojas tiernas y las flores se pueden comer, ya que el contenido en alcaloides es muy bajo. En todo caso, se recomienda precaución y no tomar la planta en grandes cantidades y por periodos prolongados de tiempo. Evitar en caso de enfermedades hepáticas, cáncer y durante el embarazo y lactancia. No administrar a menores de 12 años. El contacto con la planta fresca puede provocar dermatitis.

Usos comestibles:

El néctar de Viborera, manjar para las abejas, por su atrayente color, ellas encuentran su flor.

Hojas y brotes tiernos recogidos en invierno o al principio de la primavera se comen hervidos o rehogados como la borraja.

Flores, se pueden comer o chupar su néctar directamente en el campo, añadir a las ensaladas o bien confitarlas.

Es una rica fuente, especialmente las semillas, de ácidos grasos como el ácido alfa linolénico (ALA), ácido gamma-linolénico (GLA) y ácido estearidónico (SDA), de la serie de los omega 3; por lo que su aceite es valioso en aplicaciones cosméticas y de cuidado de la piel, con un gran potencial como alimento funcional, siendo una alternativa a los aceites de pescado. Toda la planta contiene nitrato cálcico, mucilagos, taninos y alcaloides. Las flores tienen antocianidas que son potentes antioxidantes.

Usos medicinales:

Tradicionalmente, la infusión de la planta florida se ha empleado para tratar afecciones respiratorias, tos, bronquitis, resfriados, reducir la fiebre y los dolores de cabeza. Por su poder diurético y depurativo, para trastornos urinarios, retención de líquidos, obesidad, gota y reumatismo. Es afrodisiaca. Actualmente, no se aconseja su uso por vía interna.

Externamente, las cataplasmas de flores frescas machacadas para granos, forúnculos, heridas, dermatitis, uñeros y eczemas. El jugo de la planta se usa en cosmética para pieles enrojecidas y delicadas. La infusión en gargarismos para el dolor de garganta.



Echium vulgare

Otros Usos:

Indica suelos arenosos o muy delgados, también suelos arcillosos desestructurados. Crece en suelos "quemados" por el sol por falta de cobertura y en suelos con fuerte contraste hídrico en microclimas cálidos. Sus raíces penetran profundamente y junto con la protección que ofrece al suelo de los rayos solares, origina una tierra mullida.

Es una melífera excelente. Su polen alcanza el 35% de proteínas.

Dioscórides la recomendaba para la mordedura de serpiente. Del griego *Ekios* = Víbora. Antiguamente de su raíz se obtenía un tinte rojo para teñir las telas.

Se localiza en tierras de cultivo y suelos secos. En Galiza hay 4 especies. Todas las Viboreras tendrían propiedades culinarias y medicinales similares.



Echium plantagineum

TORTILLA DE LINGUA DE BOI

1 manojo de hojas y brotes tiernos (600g), 50g miga de pan, 5 cdas aceite, 4 huevos, 2 cdas de Parmesano rallado, 1/2 diente de ajo, pimienta, orégano y sal

Ponemos la miga de pan a remojo. En una cazuela con 3 cdas de aceite rehogamos la viborera previamente picada y la dejamos a fuego lento hasta que esté tierna (25 min.).

En un bol batimos los huevos y los mezclamos con la miga de pan bien escurrida, el queso, el ajo bien picadito, orégano, la viborera y salpimentamos. Freímos en una sartén, con el aceite restante, hasta que esté hecha. Debe quedar jugosa.



La Hierba de San Antonio (*Herba de Santo Antón*) interfiere con la hormona progesterona, por lo que se debe evitar durante el embarazo y lactancia, en caso de seguir una terapia de reemplazo hormonal o si estás tomando la píldora.

Usos comestibles:

Raíz, cruda o cocinada, recogida en primavera. Se puede secar y moler para hacer una harina que se añade a la de los cereales. El sabor es ligeramente dulce.

Hojas y brotes tiernos, crudos en ensaladas, o cocinados al vapor o en agua hacen una excelente verdura. Aunque se vuelven enseguida coriáceos.

Tallos jóvenes, se pelan y se comen crudos o al vapor como los espárragos. Cortados en trozos, incluso los viejos, se extrae la médula de su envuelta leñosa y se come tal cual o se añade a sopas y caldos. Es un poco gelatinosa y ligeramente azucarada.

Flor, cruda en las ensaladas o, cuando aún son jóvenes, se hacen al vapor.

Los jóvenes brotes son ricos y equilibrados en calcio, fósforo, hierro, sodio, magnesio, potasio y vitaminas A, B₁, B₂, PP y C, así como bioflavonoides (quercetol, kenferol), fitosteroles y elagitaninos.

Usos medicinales:

E. parviflorum fue popularizado por la herborista austriaca *María Treben* a través de su libro [Salud de la Botica del Señor](#). Se considera antiinflamatoria, antiséptica y diurética, pero su efecto terapéutico más destacable es su capacidad para inhibir la actividad de las enzimas: *5-alfa-reductasa* y *aromatasa*. Dos enzimas responsables, en parte, del desarrollo de la *hiperplasia benigna de próstata* o agrandamiento de esta glándula sexual masculina. Estudios preliminares en el *Vancouver Prostate Centre* encontraron que concentraciones muy bajas de extracto de la planta fue uno de los más activos en la inhibición del crecimiento anormal de las células de la próstata. Además de solucionar la *hiperplasia de próstata*, provoca *apoptosis* (suicidio) de [células cancerosas](#) y la remisión del cáncer sin efectos secundarios y en muchos de los casos curando definitivamente la dolencia de la próstata. Debido a sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias también se emplea en casos de gastritis, úlceras y tumores gástricos, colon irritable, candidiasis, diarrea, gastroenteritis, colitis mucosa, disentería tifoidea y ciertas formas de cólera infantil. Se le reconoce un [poder antiinflamatorio 10 veces superior](#) a los peligrosos medicamentos *Indocid*, *Indocin* (*Indometacina*), recetados para artritis reumatoide, osteoartritis, espondilitis anquilosante, Alteraciones musculoesqueléticas-agudas (bursitis, tendinitis, sinovitis, etc.), gota aguda. Se ha empleado para el cáncer de vejiga, cistitis, problemas en los riñones y la vejiga, trastornos del tracto urinario, así como para la tos ferina y el asma. También ha demostrado ser útil en el control de la incontinencia urinaria en los hombres y las mujeres. El jugo fresco o la raíz en polvo para cortar las hemorragias internas. Una infusión de las hojas para la hemorragia uterina, leucorrea y menorragia. Por otra parte, a la Adelfilla (*E. angustifolium*) se le reconocen propiedades calmantes del sistema nervioso, para los dolores de cabeza, migrañas e insomnio.

Externamente, la infusión de hojas y flores para lavados vaginales o para pliegues inflamados de los bebés. En pomada, se ha utilizado localmente como remedio para



Epilobium angustifolium



Epilobium parviflorum

afecciones cutáneas infantiles. Cataplasmas de hojas y flores frescas se pueden aplicar a las inflamaciones de los oídos, ojos, garganta y nariz. También en heridas, contusiones, úlceras, eczemas, acné, quemaduras, picaduras y hasta psoriasis.

Otros Usos:

Indica procesos de hidromorfismo, es decir de escasa o nula circulación del agua y generadores de ambientes pobres en oxígeno, bien por exceso de MO o irrigación, bien inducidos por el laboreo en tiempo húmedo.

Según *María Treben* las siguientes especies se pueden considerar como curativas: El Epilobio de color rosa (*Epilobium roseum*), el Epilobio de flor pequeña (*Epilobium parviflorum*), el Epilobio de montaña (*Epilobium montanum*), el Epilobio verdescuro (*Epilobium obscurum*), el Epilobio lanceolado (*Epilobium lanceolatum*), el Epilobio de colina (*Epilobium collinum*), el Epilobio de pantano (*Epilobium palustre*), el Epilobio de guijo (*Epilobium fleischeri*), el Epilobio de los Alpes (*Epilobium anagallidifolium*). En cambio, no tienen esas propiedades medicinales la Adelfilla (*Epilobium angustifolium*) y la hierba de San Antonio (*Epilobium hirsutum*), éste último parecido al *E. parviflorum* pero de tamaño mayor y tanto hojas como tallos están recubiertos de un vello muy suave.

En Alaska, con la Adelfilla se hacen caramelos, jarabes, jaleas e incluso helados. En Rusia, sus hojas se utilizan tradicionalmente como un té, antes de la introducción del té de China a partir del siglo XVII. Sus hojas se fermentan como las del té.

Se localizan generalmente en lugares húmedos, cerca de charcas. *E. angustifolium* en los claros de bosques de las sierras orientales gallegas. También se encuentran en Galiza *E. parviflorum*, *E. hirsutum*, *E. montanum*, *E. lanceolatum* y *E. obscurum*.

Experiencias: de *Christopher*, [recogida](#) en la página de Dulce Revolución: Soy un hombre de 62 años y hace seis años empecé a notar una reducción del flujo de orina. Me han estado controlando la próstata agrandada periódicamente desde entonces. En noviembre de 2011, y debido a factores emocionales, sufrí una obstrucción completa de las vías intestinales y urinarias que provocaron que me aplicaran un catéter. He sido vegetariano desde hace muchos años y desde enero de 2012 no he consumido nada de alcohol, cafeína, azúcar ni edulcorantes artificiales, ningún producto refinado, ni lácteos, ninguna grasa saturada, ni comidas picantes. Sin embargo, ahora estoy tomando la droga Duodart, según prescripción de mi médico. Esto parece tener poco efecto, ya que la próstata sigue siendo muy grande y la lectura de sangre de PSA fue de 16 mcg / L. En los últimos años he estado usando EFT (Técnicas de Liberación Emocional), tapping para aliviar problemas emocionales y la Sanación Reconectiva me ha ayudado a sanar a otros. Todo esto ha ayudado sin duda a mi recuperación. He cambiado mi urólogo en abril de 2012 porque al primero no le gustaban las preguntas ni ofrecía explicaciones. Fue entonces cuando mi esposa descubrió horticolas Pàmies en Balaguer (Lleida) y los vídeos de Youtube de *Josep Pamies* que explican los beneficios de la estevia y del *Epilobium parviflorum*, la hierba de flores pequeñas que ayuda rápidamente a los hombres a recuperarse de los molestos síntomas de la prostatitis. Después de tres meses de comenzar a tomar infusiones de epilobium (tres veces al día endulzado con estevia), el PSA disminuyó drásticamente y pasó de 8,45 a 5,7 y finalmente a 4,0 mcg / L. Al mismo tiempo, el volumen de la próstata se redujo desde un enorme 107 cc a 35cc, un nivel normal para mi edad. Creo firmemente que mi progreso, combinado con los ejercicios para aumentar el flujo de sangre a la próstata y para fortalecer los músculos de vejiga, me permitirá orinar con normalidad cuando me retiren próximamente el catéter. ¡Lo único que lamento es no haber descubierto el epilobium hace seis años! Estoy seguro de que todos estos problemas se habrían evitado si hubiera tomado este agradable té desde el descubrimiento de mi problema de prostatitis. *Christopher Long*.

Son los bellos epilobios buenas hierbas terapéuticas, Hierba de San Antonio, antioxidante y diurética.

ENSALADA DE CAZADOR

60g hojas o brotes tiernos de epilobio, 20g de una salsa picante, 20g de acederas, 1 huevo cocido y sal

Después de picadas las hierbas, se espolvorean con un poco de sal y se rocian con la salsa picante. La ensalada se presenta adornada con el huevo cortado en rodajas. (*Manuel Durruti*, 2002).



No se conoce ninguna especie de Alfilerillo de pastor (*Herba da agulla*) que sea tóxica. Ahora bien, si crecen en suelos con muchos nitratos entonces las plantas pueden concentrar estas sustancias en las hojas. Evitar campos abonados con fertilizantes químicos o purines. El roce con las hojas podría causar reacciones alérgicas en la piel.

Usos comestibles:

Puede crecer junto al mar, en el prado, en la montaña, Alfilerillo de pastor, cura lo que a ti te daña.

Brotos y hojas jóvenes pueden comerse crudos en ensaladas. También se pueden hervir en agua con sal y servir con mantequilla y jugo de limón, o añadir a sopas y guisos. Los brotos se comen como los espárragos.

Flores, se comen crudas en las ensaladas, poseen gran cantidad de flavonoides.

Raíces comestibles, tienen un sabor que recuerda a la chirivía. Se usaron como goma de mascar por los más pequeños.

Se considera un vegetal tan nutritivo como la Alfalfa, con una buena proporción de proteínas (15% peso seco) y minerales como el calcio, magnesio, hierro y fósforo, además de ser una fuente importante de vitamina A.

Usos medicinales:

La raíz y las hojas son las principales partes empleadas en la medicina tradicional. Las madres lactantes la comen para aumentar su flujo de leche. Una infusión se toma para disminuir la hemorragia después del parto y para prevenir la infección, así como para reducir las menstruaciones profusas, regularizarlas y mitigar sus molestias. Es diurética y de gran eficacia para la depuración de la sangre y como hemostática. También se usa en casos de diarrea o dolor de estómago, o para bajar la inflamación de la garganta y la fiebre. En dosis bajas es hipotensora y en altas sube la tensión arterial. En las *Flores de Bach* se emplea para aliviar la ansiedad obsesiva y para aquellas personas que se preocupan desproporcionadamente.

Externamente, se emplea para heridas, mordeduras de animales, infecciones de la piel, granos, piel agrietada, etc. En gargarismos, contra las aftas, dientes flojos y dolor de garganta. Una cataplasma caliente de las hojas se emplea para las inflamaciones de las articulaciones. Para el reumatismo se añaden las hojas al agua del baño.

Otros Usos:

Plantas que indican suelo compactado rico en K-Ca-Mg pero bajo en humus y arcillas.

La planta seca y en polvo se mezcla con las semillas de sandía durante su almacenamiento y la siembra, con el fin de prevenir las enfermedades fúngicas.

Se puede usar como un colorante verde y no necesita mordiente para fijar el color.

Los frutos (estilos) maduros se retuercen dependiendo de la presión atmosférica, por lo que se comportan como barómetros de la naturaleza. Esta cualidad era empleada por los niños en sus juegos para fabricar una especie de "relojitos".

Se localiza en márgenes de caminos y suelos secos. Todas las especies se comen.



Erodium moschatum

CALDERO DE OTOÑO CON HERBA DA AGULLA

1 manojo de alfilerillo, 1 chorro de aceite, 1 cebolla, 1 diente de ajo, setas de otoño, 2 zanahorias, 4 patatas, guisantes, pimienta verde y rojo a gusto, mezcla de especias.

Pochamos la cebolla y vamos incorporando los distintos ingredientes según su cocción. Damos un toque de sal y dejamos reducir. Cuando veamos que empieza a pedir agua, añadimos la necesaria para el resultado buscado, corregimos de sal y dejamos que reduzca hasta alcanzar el espesor deseado. Podemos añadir una mezcla de especias variada a nuestra elección o bien añadirle una mezcla ya preparada tipo *tandoori masala*, le da un gusto muy rico. Servir muy calentito.



Erodium cicutarium



El contacto frecuente con la savia o con el aceite esencial del Hinojo (*Fiúncho*) puede provocar dermatitis alérgica y/o fotosensibilidad en algunas personas (ver anti-nutrientes). El aceite esencial extraído de las semillas posee una alta concentración de *estragol* y *anetol*, los cuales pueden ocasionar un efecto narcótico, debido a esto puede causar vómitos, convulsiones y edema pulmonar. Toda la planta tiene sustancias *estrogénicas*, por lo que al principio del embarazo no debe ser consumido en exceso. También está contraindicado en tumores y enfermedades hormono-dependientes (ver anti-nutrientes). Los diabéticos deben comprobar el contenido de azúcar de la preparación.

Usos comestibles:

Es mi cepillo de dientes, ya no quiero ningún otro, cuando paseo en el campo, me los limpio con Hinojo.

Corteza exterior de la raíz, hojas, brotes y flores, crudos en ensalada o cocinados en forma de guarnición, sopas, guisos, cremas, etc. Las flores perfuman delicadamente postres, bebidas e infusiones. El polen se recoge para emplearlo como una especia.

Las semillas pueden ser utilizadas en los licores, salsas de tomate, encurtidos, dulces, pan, embutidos. Estimula la digestión y corta el sabor de las anguilas, los arenques y otros peces grasos. Las semillas germinadas se pueden añadir a las ensaladas. También se pueden masticar para tener un buen aliento. El aceite esencial se utiliza en licores, dulces y perfumes.

Es una buena fuente de vitamina C, A, B₃, B₅ y ácido fólico (B₉). También es muy rico en fibra, potasio, molibdeno, manganeso, cobre, fósforo, calcio, hierro y magnesio, además de flavonoides y glucósidos con fuerte actividad antioxidante.

Usos medicinales:

Suavemente calmante, una infusión de hinojo es un remedio excelente para la indigestión, distensión abdominal, dolor de estómago, flatulencias, cólicos en lactantes y niños y dolor menstrual. En un estudio con adolescentes, el hinojo tuvo la misma efectividad para aliviar el dolor menstrual que el medicamento a base de ácido *mefenámico*. Ayuda a eliminar los cálculos renales y protege al hígado de las toxinas. Por tener propiedades expectorantes, antiespasmódicas y antiinflamatorias, se ha utilizado en el tratamiento del catarro, la halitosis, el asma, los dolores de cabeza, los mareos y la depresión. Un Jarabe preparado a partir del zumo de hinojo se toma para la tos crónica. Es estrogénico por lo que aumenta la secreción de leche, promueve la menstruación, facilita el parto, alivia los síntomas de la menopausia y del climaterio masculino (andropausia) y aumenta la libido. El *anetol* del hinojo reduce la inflamación y ayuda a prevenir la aparición del cáncer. Es rico en ácido fólico y potasio que ayudan a proteger las paredes de los vasos sanguíneos y disminuir la presión arterial. Gracias a que es una buena fuente de fibra puede ayudar a reducir los niveles de colesterol elevados y dado que la fibra elimina toxinas potencialmente cancerígenas del colon, también puede ser útil en la prevención del cáncer de colon. Se puede usar para hacer gárgaras en el dolor de garganta o como lavaojos en la conjuntivitis.



Foeniculum vulgare

Otros Usos:

Indica suelos poco profundos, pedregosos y faltos de materia orgánica de origen animal. Favorece la descompactación del suelo y atrae insectos al huerto.

La planta seca es un repelente de insectos, las hojas machacadas en un polvo son eficaces para mantener los perros y otros animales libres de pulgas.

Antiguamente, para calmar las molestias de la dentición, se untaban las encías de los niños con el líquido resultante de hervir hinojo.

Se ha empleado para aliñar las aceitunas. En pequeñas cantidades y muy picado se le echaba a las morcillas y longanizas. En Badajoz hacen unos dulces llamados *borrachuelos*, parecidos a los buñuelos, a los que se le echa agua de cocer hinojo en la misma cantidad de vino. Para evitar los gusanos en los higos secos se cocía un poco de hinojo y unas hojas de higuera negra y se escaldaban los higos (meterlos y sacarlos). En las matanzas se lavaban las tripas con agua de hinojo para mitigar olores. En Valencia con los tallos se pinchan las berenjenas para darles sabor.

El hinojo fue reverenciado por los griegos y los romanos por sus propiedades culinarias y medicinales. En las casas romanas, los brotes de hinojo se cocinaban como verdura y los tallos crudos se añadían a las ensaladas. Las semillas se colocaban debajo del pan antes de la cocción. Los romanos le atribuían 22 usos medicinales, uno de los cuales (el tratamiento de las afecciones de los ojos) también se halla en las prescripciones médicas coptas. Los soldados romanos y los gladiadores tomaban hinojo en sus comidas para aumentar su fuerza y su coraje en la lucha. Las guirnaldas que llevaban los vencedores tras el combate en el circo se hacían de hinojo. Asimismo, se arrojaban estas plantas al paso de los recién casados.

En la mitología Griega se sostiene que el conocimiento fue entregado a los hombres por los dioses del *Olimpo* en un tallo de hinojo, éste era un alimento de dioses que propiciaba el conocimiento a quien lo comía.

En la Europa medieval se colgaban guirnaldas de hinojo encima de las puertas el día del solsticio de verano para mantener alejadas a las brujas y, en los Pirineos, se ataban a los tejados como protección contra la magia adversa. En el siglo XVI, las brujas buenas del norte de Italia o *benandante* luchaban por la noche con las brujas diabólicas, armadas con manojos de tallos de hinojo. Las *benandante* libraban estas batallas en un estado de consciencia alterada cuatro veces al año para proteger la fertilidad de los campos y para asegurar cosechas abundantes.

Se utilizaba para combatir el mal de amores, una infusión tomada por la persona que nos interesa, ayudará a despertar sus simpatías por nosotros. Permite juzgar las situaciones con mayor objetividad y discernimiento. Protege contra la influencia, la agresividad y las frustraciones del prójimo. Protege de la magia negra. Anima a la gente racional, que intelectualiza demasiado sus emociones y tensiones, a expresar y verbalizar sin miedo y a poner en práctica sus conceptos e ideas.

Se localiza en lugares secos, sin cultivar, márgenes de caminos, patios, huertos

Experiencias: En *Bueu* (O Morrazo) me contó una señora que la víspera de *San Juan* ponían plantas de *fiúncho* y de *croques* (*Digitalis purpurea*) clavadas en los muros de las casas y de las fincas para protegerlos de los *meigallos*. En toda Galiza es típico cocer las castañas con *fiúncho* y *néboda* (*Satureja ascendens*) para facilitar su digestión y evitar las flatulencias. **Patri** lo emplea para elaborar pasta de dientes. Con las flores, o mejor aún, en el inicio de la formación de las semillas se puede elaborar una especie de vino espumoso. Se recogen unas 50 flores (toda la umbela), dependiendo de la intensidad de aroma que queramos, 10 litros de agua, 1 kilo de azúcar (mejor blanco porque los aromas son más "finos"), un par de limones y naranjas. Se disuelve en una barrica de madera el azúcar en el agua, se exprimen los limones y naranjas y se añaden las flores. Se remueve un poco todos los días, entre el 7º y 9º día se filtra el líquido fermentado y se pasa a botellas de cierre de presión (como aquellas de la *Pitusa*), deben ser de cristal grueso como las antiguas sino pueden explotar con el gas. Se dejan 9 días más y al cabo de este tiempo ya se pueden consumir. Mejor dejar en la nevera para que esté fresco y cuidado al abrir porque coge mucha presión. Abrir poco a poco. No es un champán tan rico como el de saúco pero a mí, personalmente, me sienta mucho mejor.

SOPITA DE FIÚNCHO

1 manojito de hojas y brotes tiernos, 2 ó 3 patatas, pedazo de carne a gusto, fideo para sopa, sal.

Ponemos a cocer los brotes, las patatas y la carne enteros, durante el tiempo necesario para hacer un caldito espeso y concentrado. El *fiúncho* silvestre no es blando como el cultivado, por lo que muchas veces la rama quedará algo fibrosa y simplemente aportará todo su sabor y propiedades, por lo que a la hora de hacer la sopa final a veces la retiramos. Para la sopa, una vez esté el caldo, retiramos las patatas y la carne y las cortamos en trozos pequeños, las ponemos en una cazuelita, añadimos caldito, los fideos y cocemos 5 minutos, hasta que se haga la pasta, y ya está lista una rica cena de invierno oscuro.



Existen **referencias etnobotánicas** del consumo de *Fumaria* (*Matafogo*, *Pombiña*), sin embargo la mayoría de las citas actuales la consideran no comestible debido a su sabor amargo y a la presencia de alcaloides como la *fumarina* que consumidos en gran cantidad pueden provocar diarreas y dificultades respiratorias. No se recomienda su uso medicinal, ni su abuso culinario, a personas medicadas del corazón y tensión, epilepsia, glaucoma, ni durante el embarazo y lactancia. Los tratamientos no deben prolongarse más de 10-15 días con iguales periodos de descanso.

Usos comestibles:

Fumaria para comer, Fumaria para sanar, el "experto" dice no, la realidad dice sí.

Flores y jóvenes hojas crudas, formando parte de las ensaladas depurativas de primavera. También, debido a su sabor amargo, se pueden añadir en pequeñas cantidades a bocadillos, quesos, etc. La planta fresca y machacada se añade a la leche para cuajarla. Aporta un sabor amargo al queso y favorece su conservación. Brotes tiernos cocinados como cualquier verdura.

Contiene potasio, flavonoides: isoquercetina y rutina; ácidos: cafeico, fumárico y ferúlico; taninos; mucilagos, y alcaloides isoquinolínicos, siendo el más abundante (0,13%) la fumarina (protopina).

Usos medicinales:

Tradicionalmente ha sido valorada por su efecto tónico y de limpieza de la sangre, especialmente útil para el hígado y la vesícula biliar, ya que incrementa la excreción de bilis, favoreciendo una mejor digestión de las grasas y del metabolismo del azúcar, así como sobre la eliminación de sustancias tóxicas del organismo. Asimismo, estimula los riñones fluidificando la sangre, por todo ello se aconseja en caso de gota, ictericia, artritis, reumatismo, cálculos biliares y renales, retención de líquidos, obesidad, arteriosclerosis y alergias. La *fumarina* le confiere una acción antihistamínica, antiasmática, antiinflamatoria y antiserotonínica. Por lo que se aconseja en caso de inflamaciones intestinales o en caso de intestino irritable. La infusión de la planta se aconseja para personas anémicas y cansadas porque aumenta la producción de glóbulos rojos. Sin embargo, si el tratamiento se prolonga por más de 10-15 días el efecto es el contrario. La infusión ligera de sus flores o las hojas secas fumadas para el dolor de cabeza.

Externamente, las cataplasmas de la planta fresca florida o las compresas de su decocción se han empleado para todo tipo de problemas cutáneos: forúnculos, acné, úlceras, llagas, granos, herpes, eczemas, piel seca y escamosa, caspa, sarna, costra láctea, pecas. Su contenido en *ácido fumárico* parece ser útil en la psoriasis. Aplicar una decocción concentrada sobre la zona.

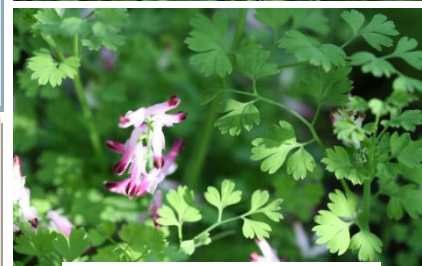
Otros Usos:

Es una planta nitrófila que indica exceso de MO en suelos ricos en bases.

Se come tanto cruda como cocinada en [Turquía](#), Francia, Italia y [algunos países árabes](#).

En el norte de Portugal con la decocción se lavaban repetidas veces a los niños cuando tenían irritación, enrojecimiento y ampollas en la piel. Tanto *Dioscórides* como *Galeno* la recomendaban para el hígado. *Plinio* la empleaba para la vista y en la Edad Media fue una medicina muy valorada. *Fumaria* viene de la palabra latina *fumus*, "humo", y al menos brujas germánicas la usaron para echarla sobre el fuego para invitar a los espíritus del mundo subterráneo. Por otro lado, en los exorcismos se quemaba para expulsar los malos espíritus. Se le suponía la virtud de atraer el dinero.

Se localiza en huertos. En Galiza hay 4 especies, todas con las mismas propiedades.



ENSALADA DEPURATIVA DE POMBIÑA

1 manojo de flores y brotes tiernos (100g), 50g de cebollino, 20g de perejil

Se dejan las flores y brotes de fumaria durante ½ h en agua con sal. Se escurren y se pican fino, dejando algunas flores para decorar. Se mezclan con el cebollino y perejil muy picados, y se aliña a gusto con aceite, vinagre y sal, o con yogur.

Fumaria officinalis



La Albahaca silvestre se considera que es una de las pocas plantas que es venenosa para las cabras, pero no para los humanos.

Usos comestibles:

Las hojas y brotes más jóvenes se pueden comer crudos en ensaladas o en forma de zumo mezclado con otras hortalizas.

Toda la planta, incluidos los brotes florales, pueden cocinarse al vapor durante 10/15 minutos, excelente con mantequilla, sal y pimienta, o añadirse a sopas o guisos. Se puede secar y pulverizar para emplear como saborizante en sopas, caldos, etc.

Es muy nutritiva, en 100g hay 3,2g de proteína, más cantidad que en las espinacas cultivadas. Además, es rica en calcio: 284mg por 100g (140mg el perejil), hierro, magnesio, potasio, zinc y en vitaminas: A, C, B₁, B₂ y B₃.

Usos medicinales:

En la medicina tradicional se le atribuyen propiedades cicatrizantes y antiinflamatorias. La infusión de las hojas se emplea como digestivo y en problemas intestinales, hepáticos, etc. Se han encontrado inhibidores de la enzima convertidora de *angiotensina* (IECA), estos compuestos son sintetizados por las compañías farmacéuticas para prevenir la hipertensión y otras enfermedades cardiovasculares. Los compuestos fenólicos presentes en la planta pueden inhibir los niveles de azúcar en la sangre o hiperglucemia, y también la hipertensión asociada con la diabetes tipo 2. Externamente el jugo de la planta o las hojas aplicadas a modo de compresas en heridas y contusiones ayudan a coagular la sangre y a la cicatrización. También alivia las picaduras de las ortigas.

Otros Usos:

Indica suelos que evolucionan hacia el bosque. Saturados en materia vegetal arcaica. Carentes en materia orgánica animal o en nitrógeno. Los agricultores la consideran una "maleza" pero también una indicadora de la alta fertilidad de los suelos.

En Sudáfrica hay pueblos donde las familias secan y conservan las hojas para cocinar y comerciar en momentos de escasez. En Colombia se conoce como *guasacas* y se comercializan las hojas deshidratadas y molidas que son empleadas como condimento aromatizante de sopas, guisos, carnes y pollo.

Es pastoreada por el ganado y se da como alimento a pollos, conejos y cerdos.

Se localiza en huertas, campos, márgenes de caminos.

HOJALDRES DE ALBAHACA SILVESTRE

1 manojo de hojas y brotes tiernos, champiñones a gusto, 1 cebolla, queso a gusto, 1 pechuga de pollo, pimienta negra, aceite, harina, leche, masa de hojaldre, huevo.

Picar la cebolla y pochar con un chorro de aceite. Añadir la hierba picada. Cuando coja calor añadir la pechuga en dados finos, y después los champiñones. Dar un toque de pimienta negra y cuando esté en su punto hacer con esta mezcla una bechamel. Rellenamos las porciones de hojaldre con este pochado (como si fuera una mini empanadilla), cubrimos con queso, cerramos el hojaldre, pintamos con huevo y metemos al horno a 200°C unos 20 minutos, hasta que veamos el hojaldre doradito.

Cocina tradicional, es una inversión segura, tomate con Albahaca, alimenta mientras cura.



Galinsoga ciliata



Galinsoga parviflora



Los pelos ganchudos y la savia del Amor de hortelano (*Chapizo*, *Galium aparine*) pueden causar dermatitis e irritación severa de la piel en personas sensibles. No se recomienda el uso a mujeres embarazadas o lactantes.

Usos comestibles:

Los brotes muy jóvenes se pican y se emplean crudos en las ensaladas. Los brotes del Galio blanco (*Galium mollugo*) no son ásperos y tienen un sabor como especiado que va bien para las ensaladas. Toda la planta, antes de que aparezcan las semillas, se puede cocer como una hortaliza. Es rica en vitamina C y niacina (vitamina B₃), así como en un gran número de minerales en los que se incluye el silicio y el calcio. Se dice que tiene un efecto adelgazante en el cuerpo.

La raíz torrefactada sustituye a la achicoria. La semilla secada y ligeramente tostada es uno de los mejores sustitutos del café, ya que pertenece a la misma familia que éste (*Rubiaceas*).

Usos medicinales:

El amor de hortelano tiene una larga historia de uso medicinal. Es un diurético y depurativo muy valioso, a menudo se toma internamente para tratar problemas de resfriado común, amigdalitis, bocio, dolor de oídos, diarrea, cistitis, enuresis, trastornos urinarios, cálculos renales, edema, hipertensión, hipertrofia benigna de próstata, prostatitis crónica, dolencias estomacales y biliares, hepatitis, escorbuto, cálculos, gota, efectos hormonales, epilepsia, histeria, menopausia, insomnio, trastornos psicológicos (tensión, ansiedad, inquietud), retraimiento de los narcóticos, glándulas inflamadas, linfadenitis, úlceras, cáncer. Desde muy antiguo se sabe que tiene un poder curativo contra el cáncer, aunque no se sabía por qué. Hoy día se supone que su poder curativo se debería a la propiedad de debilitar el tumor, reducirlo, generar su necrosis y finalmente encapsularlo. [María Treben](#) curó tumores de lengua, paladar y laringe a base de la infusión por vía interna y en gargarismos profundos. Asimismo, hay [testimonios](#) de curaciones de diferentes tumores cerebrales. Se utiliza la planta entera fresca o desecada rápidamente a la sombra.

Externamente, se emplea para las ampollas, caspa, sensibilidad o inflamación de los senos, mastitis (en animales), quemaduras solares, mordeduras y picaduras de insectos (venenosos), cicatrización de heridas, erupciones cutáneas, acné, eccemas y psoriasis, para estas últimas también se recomienda su uso interno. Además se utiliza en forma de enjuagues calientes contra el cutis ajado. El jugo fresco da también muy buenos resultados, untando con él diariamente las partes afectadas de la piel y dejándolo secar.

Otros Usos:

La abundancia de amor de hortelano en la huerta indica o bien un exceso de nitrógeno mineral (nitrato amónico), o bien un exceso de materia orgánica animal y vegetal. Como cualquier otra "mala hierba" aparece para equilibrar un exceso o un defecto, en este caso elimina un exceso de nitrógeno en el suelo.

Las hojas frescas machacadas de todas las especies de *Galium* se emplean como cuajo vegetal para quesos de pasta blanda, especialmente *Galium verum*. Sin embargo los resultados no son siempre concluyentes.

De las semillas se hace un excelente sustituto del café. Simplemente hay que secarlas,



Galium mollugo



Galium aparine

tostarlas y molerlas. Al pertenecer a la misma familia que el café, contiene cafeína pero en proporciones mucho más bajas. La planta fue consumida regularmente en las regiones más pobres de la China.

De las raíces se extrae un tinte rojo permanente que se ha utilizado para teñir los quesos. Los nativos americanos las empleaban para teñir las plumas y huesos.

Los tallos se colocan en una capa de 8 cm o más de espesor y después se utiliza como tamiz para filtrar líquidos como leche o vino. También se emplea a modo de estropajo para lavar las manos o la vajilla. *Dioscórides* informó que los antiguos pastores griegos lo usaban para hacer un "tamiz áspero", que podía ser utilizado para filtrar la leche. *Linnaeus* informó más tarde el mismo uso en Suecia.

La planta seca se emplea como yesca o también se ha utilizado como relleno de los colchones, ya que debido a los pelos ganchudos, éstos se unen unos a otros e impiden que el relleno se mueva como en el caso de las plumas, lana u otros vegetales.

Enjuagar el cabello con la infusión hace que el pelo crezca más fuerte y largo. Las mujeres indias americanas usaban esta hierba como un tónico para el cabello.

En Escocia los niños juegan a un juego que consiste en convencer a la "víctima" para que se coloque un tallo en la lengua después se tira enérgicamente de él, haciendo que los ganchos laceren la lengua y sangre. Los ganchos afilados de esta planta pueden causar cortes en la boca del ganado que se alimentan de ella y puede ser problemático cuando se infestan los pastos.

Antiguamente el amor de hortelano era muy apreciado por las mujeres como un remedio contra las alteraciones de la matriz. Para facilitarles el parto, les metían a las parturientas unas matas de la planta en la cama. Esta creencia surgiría de las leyendas marianas. Una de ellas cuenta que la *Virgen María* se preparó el "lecho santo" con amor de hortelano y en otra se dice que la *Virgen* le hizo al *Niño Jesús* una almohada blanda con esta hierba. Según una narración de *Silesia* (Polonia), la *Madre de Dios* se valió para su lecho de amor de hortelano porque era la única planta que el burro no comía.

Añadir al baño una infusión de amor de hortelano funciona como una poción de amor para atraerlo.

Se localiza en huertas, campos de cultivo y setos, mientras que el Galio blanco (*Galium mollugo*) se encuentra en prados, márgenes de caminos o claros del bosque. Todas las especies de *Galium* son comestibles.

Patri nos cuenta su experiencia: mi hermano *Carlos* tenía un viaje a un curso en *Soria*, lo daba él y tenía que hablar un montón, llevaba unos meses con una afonía que no se quitaba del medio, para que venga a pedir ayuda *xa ten que estar mal!* Vino a casa a que le diera algo, le di unas tinturas, llevaba malva, amor de hortelano y llantén, en tres días me llamó alucinado porque ya no estaba afónico. Fue bestial.

COLIFLOR GRATINADA CON CHAPIZO

Un buen manojo de chapizo, 1 coliflor, ajo a gusto, 1 cebolla, queso rallado, sal, pimienta a elección, harina, leche y aceite para la bechamel

Lavamos y cortamos la coliflor. La hervimos en agua con sal hasta que se haga. Después la pochamos con un poco de ajo y la ponemos en una cazuela de horno. Por otro lado cocemos el amor de hortelano para buscar la cocción que nos guste, dependiendo de si hemos recogido brotes tiernos o no, veremos una vez comprobado el punto de cocción si queremos aprovechar sus tallos. Pochamos una cebollita y picamos con picadora la planta para incorporarla al pochado. Este pochado lo ponemos sobre la coliflor, pero reservamos una parte para hacer con ella una bechamel ligera que pondremos por arriba. A la bechamel podemos darle también un gusto de pimienta. Añadimos queso y gratinamos al horno.



Es el Amor de hortelano del café primo lejano, usa semillas tostadas, molidas e infusionadas.



La Hierba de San Roberto (*Herba da esquinancia*) está casi desprovista de efectos secundarios. El único problema observado durante un uso prolongado fue el agravamiento de prostatitis en hombres que ya la padecían. Es un efecto que ocurre rara vez y se elimina en pocos días por la administración de *Epilobio* (ver ficha). Las personas que toman anticoagulantes, no deberían abusar de su consumo, ya que esta planta podría aumentar la viscosidad de la sangre, como la carne, embutidos, leche, margarinas, fritos, sal, col, acelgas, espinacas.

Usos comestibles:

Hojas y flores frescas, se pueden comer crudas en ensaladas, bocadillos, batidos, zumos o infusiones. Toda la planta, incluidas las raíces, se puede secar y convertir en polvo para añadirlo sobre las comidas como un refuerzo de nutrientes muy saludables.

Abundante en vitamina A, B, C y minerales: calcio, potasio, magnesio, hierro, fósforo y germanio, éste mejora la oxigenación de los tejidos y tiene una alta capacidad antioxidante, es decir anti-cancerígena. Además del germanio, su elevado contenido en aceites esenciales, geranina, flavonoides (rutina), ácidos orgánicos y taninos le aportan sus numerosas propiedades medicinales.

Usos medicinales:

Hierba enigmática con una acción casi milagrosa en enfermedades tumorales, logrando detener o incluso curar algunos tipos de cáncer como el de ovarios, útero, estómago, colon, vejiga, pulmón, leucemia, de mama, de piel y de lengua. *Isabell Shipard* una herbolaria australiana con experiencia en esta planta dice: "esta humilde hierba ha curado sorprendentes enfermedades tales como el cáncer, colitis, la fatiga crónica, cataratas, diabetes, úlceras en la boca, sangrado de las encías y aliviado el dolor del reumatismo y la artritis. Incluso los animales se han curado de cáncer cuando son alimentados con esta hierba". Puedes leer todo el documento [aquí](#). Aconseja tomar una cucharadita colmada de hojas y tallos (ya sea seca y en polvo, o bien picado en fresco), mezclada con una yema cruda de un huevo fresco, tomada a primera hora de la mañana, con el estómago vacío. La *cisteína* del huevo tiene la capacidad de ser absorbida rápidamente a través de las paredes del intestino junto con las sustancias de la planta, entrar en el torrente sanguíneo y llegar a las células para actuar (ver artículo).

Adaptógena, es decir, aumenta la resistencia del cuerpo al estrés, trauma, ansiedad y fatiga. Mejora el sistema inmunológico, promueve la disponibilidad de oxígeno a las células, gracias al *germanio*, lo que reduce los ambientes anaeróbicos. Cabe señalar que la causa principal de "cáncer", es una falta de oxígeno a las células. También contiene *ácido elágico*, que está involucrado en frenar el crecimiento de los tumores causados por ciertos agentes carcinógenos. Además, reduce la inflamación del hígado y de la vesícula biliar, mejora y previene los cálculos en la vesícula, los riñones y la vejiga. Tradicionalmente, y atendiendo a la "teoría del signo", debido a su tallos de color rojo, se ha empleado para problemas de la sangre: congestión venosa, varices, hemorragias internas, hipermenorragias, así como depurativa, tónico suprarrenal y digestivo, antivirica, antibacteriana, diurético, sedante, astringente, antidiabético. Contiene *progesterona* natural, estimulando la fertilidad en hombres y mujeres, con efectos beneficiosos sobre el útero, para la preparación del embarazo y sobre la calidad del esperma. Se ha utilizado para aumentar la lactancia.

Externamente, para heridas, hemorragias nasales, eccemas, herpes zóster, urticaria, úlceras, sarpullidos, llagas, prurito, furúnculos y abscesos, úlceras de difícil curación y



Geranium robertianum

*Porque el remedio está en tu huerto,
trata el cáncer, la diabetes
y hasta la infertilidad
con Hierba de San Roberto.*

manchas de la piel. En cataplasmas para los pechos hinchados y doloridos, articulaciones reumáticas, hematomas. En gargarismos para gingivitis, amigdalitis y dolor de muelas. También es capaz de acelerar la curación de las fracturas.

Otros Usos:

Cuando crece en abundancia en un terreno indica un suelo rico en materia orgánica vegetal que tenderá a evolucionar hacia el bosque. Esta planta nunca es atacada por plagas, posiblemente debido a su fuerte olor ratonil o a goma quemada, por lo que actúa de repelente para las plagas del huerto. Se dice que las hortalizas que crecen a su lado son más vigorosas y sanas.

Al parecer crece más abundante en zonas con altas concentraciones de radiación telúrica. La hierba absorbe esta radiación del suelo, la descompone y la dispersa.

Al frotar la planta fresca sobre el cuerpo desprende un olor que repele a los mosquitos. Si se pone en la cama de las mascotas aleja a las pulgas. También ahuyenta a ciervos y conejos.

Mientras que fue una planta muy popular en la medicina tradicional, especialmente en Europa, actualmente esta hierba es muy raramente empleada en fitoterapia.

Hay varias tradiciones sobre el origen del nombre de la hierba de san Roberto. Una defiende que es el nombre de un monje francés de *Molesme* (Borgoña) llamado *Roberto*, muerto en 1110, o del *Duque Roberto de Normandía* muerto en 1134, que habrían curado a muchas personas de diferentes enfermedades. Otra leyenda británica reconoce que lleva el nombre inglés de *Puck*, o *Robin Goodfellow* que está relacionado con las hadas del bosque también llamadas "*la gente salvaje del bosque*". *Geranium* es el nombre genérico que deriva del griego: *geranion*, que significa "grulla", aludiendo a la apariencia del fruto, que recuerda al pico de esta ave.

Se dice que atrae la buena suerte y, debido a su asociación analógica con las cigüeñas, que aumenta la fertilidad.

El famoso terapeuta alemán, [Rudolf Breuss](#), trató durante meses ocho parejas casadas durante 10 años que no podían tener hijos. Hizo beber a los pacientes infusión de hierba de san Roberto, aproximadamente un año después las ocho mujeres dieron a luz a bebés hermosos y saludables. También se les redujo el consumo de alcohol y se les cambió la dieta.

[Ferreira et al.](#), (2010) encontraron que la administración oral de decocciones de hojas de *G. robertianum* durante un período de cuatro semanas redujo los niveles de glucosa en plasma en ratas diabéticas.

Se localiza en suelos frescos y sombreados, márgenes de caminos, setos, incluso en muros y tejados. Todas las especies del género *Geranium* se pueden comer. A nivel medicinal se presuponen las mismas propiedades pero al no existir prácticamente estudios no se puede saber con certeza. El mismo *G. robertianum* está muy poco estudiado.

Experiencias: Un amigo deportista de **Patri**, al que le recomendó la planta, nos cuenta su experiencia: *Desde que lo empecé a tomar me he notado más capaz, he podido doblar entrenamientos aeróbicos (carrera, bicicleta y natación) y sin la fatiga que me producían, he bajado de una forma notable las pulsaciones en los distintos niveles de esfuerzo, con lo que he mejorado el rendimiento. Suelo entrenar lo mismo semanalmente por lo que la mejora es real. He ido incrementando la cantidad, pero no más de 10 o 12 hojas frescas aproximadamente al día. Mañana y tarde. No he notado ningún tipo de problema al ingerirlo, de hecho lo he tomado hasta solo. Bueno un poco de diarrea los primeros días.*

ZUMO ENERGÉTICO DE ORTIGA Y HIERBA DE SAN ROBERTO

1 manojo de Hierba de San Roberto, 1 manojo de Ortigas, 2 manzanas, 1 naranja y 1/2 limón

En este caso buscamos un zumo energético. Añadimos las frutas cortadas en el vaso de la batidora, las hierbas y un poco de agua muy fresca para evitar sobrecalentar el zumo y no perder las propiedades de las plantas. Podemos añadir un poco de miel o sirope a gusto. Trituramos todo bien y colamos.



La Hiedra terrestre (*Malvela*) consumida en grandes cantidades puede ser tóxica, debido a los *terpenoides* que pueden irritar el tracto gastrointestinal y los riñones, por lo que se desaconseja en casos de gastritis, úlceras gastroduodenales y en personas con problemas de funcionamiento renal. Su contenido en *pulegona* (30 veces menor que el de la menta poleo) puede resultar tóxico para el hígado, por lo que los pacientes con una función hepática comprometida deben emplearla con precaución. Además, esta sustancia puede ser abortiva; evitar durante el embarazo. Su elevado contenido en vitamina C (*ácido ascórbico*) puede disminuir el efecto de la *warfarina* (*Coumadin*®) y de otros anticoagulantes similares. Asimismo, la vitamina C puede incrementar la absorción de hierro, además la planta es rica en este metal; datos a valorar cuando se toman suplementos de hierro.

Usos comestibles:

Hojas y brotes tiernos crudos se incorporan a ensaladas, batidos, quesos, mantequillas, rellenos, sopas, salsas, postres. Tienen un sabor amargo y aromático por lo que se emplean más como condimento, o para aromatizar tisanas, vinos, licores, cervezas y aceites. Cocinadas se suavizan y se pueden hacer como las espinacas, en tortilla, tempura, guisos.

Flores, crudas para decorar ensaladas, cremas, helados o para aromatizar legumbres, aceites. Tienen un sabor azucarado.

Es rica en vitamina C, hierro y potasio, además contiene fósforo, yodo y cobre; flavonoides como luteolina, quercetina y rutina; terpenoides como el ácido ursólico y oleanólico; principios amargos como la marrubina; colina, taninos; además de una pequeña cantidad de esencia (no es una planta muy olorosa). Debido a su efecto antioxidante se proyecta su uso como aditivo alimentario.

Usos medicinales:

En la actualidad, el uso de esta hierba ha quedado relegado a la medicina casera, pero en la Edad Media era ampliamente utilizada en toda Europa. La *marrubina* es la responsable de la acción fluidificante de las secreciones mucosas ejerciendo una acción expectorante, por lo que es apropiada en caso de catarros (inflamación de las membranas mucosas), bronquitis crónica, congestión del pecho, enfisema, resfriados, tos, asma, gripe, resfriados, tos ferina, tuberculosis. Puede darse a los niños con catarro persistente y para tratar condiciones crónicas de otitis y sinusitis. Además, la infusión o el jugo fresco se utilizan para tratar trastornos digestivos, dispepsia, gastritis, úlceras gástricas y duodenales, diarrea, gases, parásitos y para estimular el apetito. También es beneficioso para la función hepática, biliar y renal, se dice que alivia las piedras del riñón. Los *taninos*, *terpenoides* y *ácidos fenólicos* ejercen una acción antiséptica indicada en casos de colitis, faringitis, amigdalitis, bronquitis, gingivitis. Se utiliza también en las infecciones urinarias y genitales, leucorrea, vaginitis. El jugo de la planta actúa como un diurético, astringente y diaforético por lo que es especialmente útil para la congestión nasal y dolores de cabeza. Gotas del jugo fresco introducidas por la nariz alivia los resfriados y los dolores de cabeza por migraña. Está siendo estudiada para su uso en la prevención de la leucemia, bronquitis, hepatitis y varios tipos de cáncer y el VIH. Se ha comprobado que el *ácido ursólico* y *oleanólico* inhiben el crecimiento del [cáncer de piel en ratones](#). Por este motivo, ambos compuestos se recomiendan en Japón para la prevención y para el tratamiento del cáncer de piel. También se ha encontrado que [inhiben el crecimiento de líneas tumorales humanas](#). Aunque los resultados no son concluyentes, está siendo utilizada como un antídoto para el envenenamiento por metales pesados, algo que ya apuntaba la tradición, así como para el zumbido en los oídos (*tinnitus*) y como un potencial inmunoterapéutico.



Glechoma hederacea

*Si souperan as mulleres
que cousa é a Malvela
habiana pacer todas
como o gaño pace a hierba*

Externamente, las hojas frescas machacadas para aftas bucales, encías sangrantes, heridas, úlceras, abscesos, forúnculos, herpes, acné, hemorroides, sarna, calvicie. Añadidas al baño como un emoliente para suavizar la piel y tiene un efecto sedante. El jugo acelera la curación de moretones y ojos morados. El *ácido ursólico* y sus derivados mejoran y refuerzan el colágeno cutáneo, lo que conlleva una mayor elasticidad de la piel y la mejora en el aspecto de las arrugas y las manchas de la piel.

Otros Usos:

Indica suelos con exceso de MO vegetal y escasez de nitrógeno y MO animal. Evolución del suelo hacia el bosque. Sus flores atraen a abejas y otros insectos. Repele a gusanos de la col, gusanos y escarabajos del pepino, gusanos del tomate y otros insectos perjudiciales en la huerta. Se añade al compost para enriquecerlo en hierro.

Históricamente, fue utilizada en Europa y América como una panacea. *Dioscórides* la utilizaba para combatir la ictericia y ciática. En la Edad Media se recomendaba para bajar la fiebre y la tos crónica, y se decía que curaba la locura y la melancolía. En el siglo XVI, el herborista *John Gerard* la consideraba un remedio valioso para el *tinnitus*. En la medicina tradicional austriaca se ha prescrito para trastornos asociados con el hígado y la bilis, tracto gastrointestinal, respiratorio, urinario, fiebre y gripe. En Irlanda para enfermedades del riñón y de la piel, ampollas, llagas, para estimular la menstruación. En Gran Bretaña para la tuberculosis, envenenamientos con plomo, contusiones, dolores de cabeza, para purificar la sangre y mejorar el cutis. En Italia las hojas machacadas para la artritis y el reumatismo. En Alemania se utilizó contra la peste y ulceraciones en general. En Noruega para dolores en el pecho y externamente para las heridas. En el norte de Portugal a los niños de pecho se les daba a beber el caldo de cocer las hojas cuando sus madres no disponían de leche suficiente. En el posparto y lactancia, las madres lo tomaban para fortalecerse. En Argentina las hojas machacadas y mezcladas con vinagre para los callos, juanetes y ojos de gallo. La tribu *Cherokee* para la urticaria, sarampión y resfriados de los bebés. En China para normalizar la menstruación, cálculos renales, úlceras en la piel, reuma y artritis, como calmante de dolores, sobre todo de dientes y oídos, y como febrífuga. Cocida en leche, contra la bronquitis, es uno de los remedios más usados popularmente.

Se empleó para aromatizar la cerveza antes de la introducción del cultivo del lúpulo en el siglo XVI. También se usó como cuajo.

Según cuentan las leyendas celtas, el lugar en el que crezca o se siembre quedará protegido contra las fuerzas negativas y los desastres. En la noche de *Walpurgis* (30 abril), dedicada a la magia y el culto al diablo, serviría para ver a las brujas.

Se localiza en bosques, prados, setos y lugares sombríos y húmedos en general.



Posibles confusiones: con la hiedra común (*Hedera helix*), no tanto por su aspecto, que es muy diferente, sino por la posible confusión en sus nombres populares. La hiedra común tiene hojas coriáceas características que son tóxicas.

Experiencias: en un *roteiro* en *Tui* (Pontevedra) una señora nos contaba que cuando de pequeña estaba con catarros su abuela le preparaba infusión de *Malvela*.

MILHOJAS DE CALABACIN Y QUESO DE CABRA CON HOJAS DE MALVELA

1 calabacín, queso de cabra y un puñado de hojas y brotes tiernos de *Malvela*

Hacer láminas largas y finas de calabacín. Cocerlas al vapor durante 5 min. Picar la málvela y reservar algunas hojas para decorar. Aceitar un molde y colocar una capa de tiras de calabacín y espolvorear con la málvela picada. A continuación poner una capa de queso de cabra y espolvorear de nuevo, extenderlo con el dorso de una cuchara. Comenzar de nuevo hasta acabar con una capa de calabacín. Dejar toda la noche en la nevera. Ahora debe estar firme y podrá cortarse en trozos para servir.



Hedera helix



La savia de la Hierba de Hércules (*Caliborcía*) contiene *furanocumarinas* que pueden provocar irritaciones y formación de ampollas en la piel, que empeoran con la exposición al sol, si entrara en el ojo puede quedar ciego (ver anti-nutrientes). Estas sustancias también pueden estar presentes en plantas cultivadas de esta misma familia como apio, perejil, chirivía o zanahoria, sobre todo en plantas estresadas. Las personas de piel sensible deben poner guantes para su recolección. Debido a sus grandes hojas, será imposible confundirlas con la Cicuta o el Nabo del diablo, plantas muy tóxicas de la misma familia cuyas hojas recuerdan a las del perejil (ver ficha de *Daucus carota*).

Usos comestibles:

Hojas jóvenes y brotes, crudos en ensalada o cocinados como las espinacas. Las hojas se pueden fermentar para hacer chucrut. Las cenizas de quemar la planta seca se utilizan como un sustituto de la sal.

Los tallos tiernos de las hojas jóvenes se comen como las del Apio cultivado. Cuando son más viejos se preparan cocidos como verdura y en sopas. Los tallos, hojas y raíces se atan juntos y secan al sol hasta que se vuelven amarillos, en ese momento se pueden cocinar y/o extraer una especie de azúcar. Con los tallos y semillas fermentados se obtiene una especie de cerveza.

Inflorescencias en botón, todavía en el interior de la vaina del peciolo, constituyen una verdura excelente. Basta con cocerlas unos minutos al vapor o en agua. La única parte que no se aprovecha es la inflorescencia desarrollada.

Semillas, todavía inmaduras, para dar sabor a galletas o pan. Secas se muelen y se emplean como condimento para *chutneys* y salsas, recuerdan al cilantro. Maceradas en aguardiente hacen un licor de virtudes digestivas y calmantes.

Raíces, de sabor fuerte, se comen cocidas o se secan y se emplean como condimento. Maceradas en vino tinto, como tónico.

Planta rica en glúcidos y proteínas; 6 veces más Mg, 8 veces más Ca y 20 veces más vitamina C que la lechuga.

Usos medicinales:

Toda la planta es estimulante, para la fatiga física e intelectual, estimulante inmunológico no específico, esterilidad masculina y femenina, impotencia, frigidez, enfermedades venéreas (gonorrea, sífilis, etc.) insuficiencia ovárica, amenorrea, menopausia prematura. También se emplea para la hipertensión, digestiones difíciles y elimina los parásitos intestinales. Una tintura elaborada de la parte aérea se ha empleado en personas mayores para aliviar el malestar y debilidad general. Es afrodisiaca, al estimular la actividad secretora de las glándulas sexuales. Los tallos frescos de esta planta, así como sucede con los tallos frescos del Apio, parece ser que contribuyen al ciclo de producción de la *testosterona* y favorecen la liberación de la *androsterona*, una sustancia afrodisiaca presente en el sudor en forma de feromona.

Externamente para las verrugas y manchas en la piel. ¡Ojo! puede provocar irritaciones de la piel en presencia de luz solar. La infusión se usa para la seborrea (caspa) y para limpiar y curar heridas.

Otros Usos:

Indica suelos con exceso de nitrógeno, mayormente de materia orgánica animal de mala calidad (estiércoles frescos, purines). También puede indicar, en menor medida, suelos con exceso de materia orgánica de origen vegetal.

En el siglo pasado se utilizaban en la cocina sus brotes nuevos, también las hojas nuevas como acompañamiento de carnes o mezcladas con otras hierbas. En la antigua URSS se incorporaban al *borchtch*, sopa rusa tradicional.



Heracleum sphondylium

En Polonia las hojas se fermentan durante 2 días o más en barricas que se rellenan de agua para conseguir una especie de sopa fermentada que recuerda al chucrut o a la cerveza. Los tallos de las hojas mustias (amarillas) son un manjar en Siberia.

Esta planta recibe el nombre de "*Heracleum*" (Hércules en griego) por ser considerada en la antigüedad como una planta con potentes propiedades medicinales. En Europa, esta planta se ha utilizado en el tratamiento de las diarreas y en otros países para el tratamiento de la disentería.

En Rumania goza de mucha popularidad como hierba curativa para los problemas sexuales (tanto en hombres y mujeres). También se le llama "*ginseng rumano*", y cuando se usa en forma de tintura es un afrodisíaco potente y de refuerzo sexual. Se utiliza principalmente en la infertilidad masculina y femenina, la impotencia vascular y hormonal, disminución de la libido. También se utiliza para aumentar la energía total del cuerpo y la fuerza (como el *ginseng*). En la medicina popular italiana, el aceite esencial de las semillas fue utilizado como sedante y para la depresión.

Sus flores pueden ser maceradas en aceite para hacer un repelente de mosquitos.

Los tallos huecos fueron empleados como "cerbatanas" en los juegos infantiles.

En veterinaria, las partes aéreas secas se les dan a las vacas para estimular la leche y como reconstituyente durante la lactancia.

Se localiza en prados húmedos y fértiles, claros de bosque, márgenes de caminos y ríos, escombreras.

BURRITOS DE CALIBORCIA

Para el relleno: brotes de Caliborcía (mejor los botones florales), cebolla, pimiento rojo y verde, pollo, pimienta negra y blanca, jengibre, sal, chile, cilantro, albahaca, comino, curry, orégano, cúrcuma y ajo.

Para los burritos: 250g harina, 6g sal, 2g bicarbonato, 50ml aceite, agua a gusto.

El truco de este relleno es pochar muy fuerte el pimiento sólo con pimienta negra y blanca, mucho jengibre y sal. El pollo muy picadito se dora rápido una vez que el pimiento va cogiendo su punto. Se reserva esta mezcla y por otro lado pochamos la cebolla. Si la hierba de Hércules que vamos a emplear son brotes tiernos o los botones florales, los picamos y pochamos directamente después de la cebolla. Si en cambio son partes menos tiernas, los coceremos antes, para que ablanden y pierdan un poco el aroma tan fuerte que tienen. Una vez cocidos los picamos y añadimos a la cebolla y seguimos pochando. Cuando ambas preparaciones estén listas: hierba de Hércules y cebolla por un lado y pimiento y pollo por otro, las mezclamos y especiamos a gusto. Las especias que usé son las que aparecen en los ingredientes, más cantidad de jengibre y pimientos y menos de comino, de las restantes a partes iguales.

Para la masa, mezclamos los ingredientes y formamos una bola que dividimos en partes iguales, las cubrimos con un paño húmedo (mejor que un film de cocina, por aquello de los *disruptores endocrinos*) y dejamos que repose durante unos 30 minutos. Estiramos cada bolita con rodillo Calentamos una sartén que podemos aceitar ligeramente con ayuda de una patata cortada a la mitad. Cuando esté bien caliente, echamos la tortita y en cuanto se hinche y forme burbujas en la superficie le damos la vuelta para que se haga por el otro lado. Repetimos la operación con el resto de la masa. Consumimos lo antes posible con el relleno para que no se pongan duras. Lo ideal es tener el relleno listo de antes o hacerlo mientras la masa reposa.

PARA PONERTE COMO UN BURRO



...O COMO UNA PERRA



*Preparad con Hierba de Hércules
un tónico afrodisíaco,
fuera estrés, fuera ansiedad,
trae el deseo sexual.*



El consumo excesivo de la Lechuguilla de cochino (*Paciporcas*) se sospecha que puede causar un síndrome nervioso (*stringhalt*) en caballos. Parece ser que lo causarían *micotoxinas* de plantas parasitadas con hongos. En humanos no se ha encontrado, pero siempre es de sentido común recolectar plantas sanas. Las plantas recogidas en prados encharcados pastados por ovejas podrían estar parasitadas por la duela del hígado (ver *Fasciola hepática*).

Usos comestibles:

Lechuguilla de cochino, con sus flores amarillas, falso diente de león, que no tiene su amargor.

Hojas jóvenes tienen un sabor muy suave, mucho menos amargas que las del diente de león. Se comen crudas en ensaladas, al vapor, o se utilizan en frituras o cocidas como verdura. Las propiedades nutritivas serían muy parecidas a las del diente de león. Tallos florales tiernos, se comen como los espárragos. Flores y capullos florales encurtidos, escabechados, en tempura, en miel. La raíz puede ser tostada y molida para elaborar un sustituto del café.

Usos medicinales:

Las propiedades medicinales de esta planta son similares a las del diente de león pero, según algunos autores, menos potentes. Recomendada para todas las enfermedades hepáticas. La raíz es laxante, diurética y tónica. Las hojas son astringentes. Toda la planta funciona como vulneraria, para todo tipo de heridas, cortes, rozaduras.

Otros Usos:

Indica suelos filtrantes con poca capacidad de retención, incluso suelos lavados o/ y erosionados, compactados y ácidos, a veces ricos en bases (K-Ca-Mg).

En *Creta* hierven las hojas y se las comen con un chorro de aceite y ajo.

La etimología del género es más bien dudosa y se pierde en el tiempo; podría resultar de dos palabras griegas *Hypo* (= abajo) y *choeros* (= cerdo); De hecho, las raíces de estas especies son muy buscadas por los cerdos y jabalíes.

En Portugal se recojen las rosetas para los conejos, para los cerdos se las cocinaban.

Se localizan en prados, terrenos arenosos, roquedos. Dos especies hay en Galiza: *H. radicata* de hojas velludas, y *H. glabra* de hojas lampiñas. Se conocen como "falso diente de león". Se diferencian de éste, porque tienen el tallo floral ramificado y su interior no es hueco como sucede en el diente de león. Ambas son buenas comestibles.



Hypochoeris radicata



Hypochoeris glabra

PATATAS Y PACIPORCAS AL HORNO

1 manojo de hojas de Paciporcas, 4 patatas, 4 huevos, 100g de queso, un chorro de nata, tomate, queso de rulo, sal.

Picamos las patatas como para freír y las ponemos en una bandeja de horno con un tamaño en el que nos entre luego una mezcla líquida con los huevos y la nata y queden las patatas cubiertas por ella. Les ponemos sal y un chorrito de aceite y horneamos hasta que estén listas. Por otro lado ponemos en el vaso de la picadora los huevos, el queso, la lechuguilla de cochino, un chorro de nata (como unos 50 ml), y mezclamos todo. No buscamos una pasta fina, por eso usamos picadora en lugar de batidora. Una vez listas las patatas vertemos la mezcla encima y ponemos unas rodajas de rulo y tomate. Horneamos hasta que cuaje la pasta de huevos.



No se conoce ninguna toxicidad de las diferentes especies de Ortiga muerta (*Estruga morta*). Ninguna planta tóxica puede confundirse con ella.

Mezclada con ajo-aceite, como relleno en la pasta, comiendo la Ortiga muerta, a la anemia dirás basta.

Usos comestibles:

Hojas y brotes tiernos, crudos en ensalada, aunque el olor de las hojas crudas es un poco "desagradable", no el sabor. Se pueden cocer sin más o saltear con un poco de mantequilla y unas cebollas. El sabor es mejor cuando la planta está en flor. Una forma de comer grandes cantidades de esta planta es mezclarla en batidos, pestos o cremas. También se puede secar y añadir a la comida. Flores, añaden un toque de color y belleza a cualquier ensalada o plato. Se puede chupar el néctar (*Chuchamel*).

Es muy nutritiva, algunos autores la equiparan a la ortiga. Rica en sales minerales, especialmente, en hierro; vitaminas, sobre todo en vitamina C; proteínas completas, fibra, mucilagos y taninos. El aceite de las semillas es rico en antioxidantes.

Usos medicinales:

La planta verde en infusión actúa como un excelente laxante y tónico, mientras que el té de la hierba seca es expectorante, promueve la transpiración, actúa sobre los riñones como diurético y como tónico uterino regularizando el ciclo femenino. Una decocción de la planta es útil para el control de cualquier tipo de hemorragia interna.

Externamente, las hojas frescas y machacadas se pueden aplicar a los cortes y a las heridas, ya que acelerará el crecimiento del tejido y la cicatrización.

Otros Usos:

Indican, especialmente *L. maculatum*, suelos con exceso de nitrógeno y materia orgánica, ricos en bases, sobre todo calcio, y que suelen encharcarse. Tanto ésta como *L. purpureum* proliferan en bordes de caminos y carreteras favorecidas por el nitrógeno que proviene de las lluvias cargadas de NO₂ de origen industrial o automovilístico.

El aceite de la semilla es antioxidante y podría ser utilizado como un aditivo alimentario.

En Portugal con sus hojas, harina y vinagre se preparaba un emplasto para hematomas.

Lamium vendría del griego "*Lamia*" que era el nombre de grotescas criaturas de su mitología y significa "*mujer devoradora de hombres*". La flor se parecería a esas criaturas. En mi pueblo le llamábamos *ghaliños*, se nos parecían a gallos pequeños.

Se creía que era una plaga de los campos enviada para castigar a los injustos.

Se localizan en bordes de caminos, huertas nitrificadas, campos de cultivo intensivo. Todas las especies son comestibles, en Galiza aparecen las tres de las fotos.



Lamium amplexicaule



Lamium purpureum



Lamium maculatum

RAVIOLIS DE ESTRUGA MORTA

1 manojo de la planta, láminas de pasta para preparar los raviolis (podemos hacerla casera), 250g champiñones, 1 cebolla grande, ajo, queso a gusto, pimienta, nata, sal.

Separamos parte de los champiñones para el relleno y otra para la salsa. Pochamos la cebolla, añadimos una parte de los champis y el manojo picado. Por otro lado, preparamos la salsa para bañar los raviolis; picamos los champis con un poquito de ajo, nata y un poco de queso y una vez pochadito, lo batimos buscando que quede una salsa ligera. Rellenamos los ravioli con la mezcla y le incorporamos queso, los cerramos, los cocemos y los servimos con la salsa de queso y champis.



La Salicaria (*Salgueiriño*) cuando se administra como una medicina puede originar trastornos gástricos debido a su contenido en *taninos*, para evitar este inconveniente se puede mezclar con malva o llantén.

Usos comestibles:

Sin industria farmacéutica ¿cómo hasta aquí llegamos? plantas como Salicaria, han sanado a los humanos.

Raíz tierna, se come cocida. Hojas y brotes tiernos crudos o cocinados como cualquier verdura. Los tallos de mayo, aún tiernos, se pelan y se comen cocidos o rehogados con mantequilla. Después de la floración la médula que tienen en su interior se extrae y se cocina (no muy abundante). Las flores se añaden a las ensaladas y con ellas se consigue un tinte rojo para postres y dulces. Es rica en calcio, hierro, vitamina A, antocianinas, taninos y ácidos antitumorales como el elágico, p-cumárico y clorogénico.

Usos medicinales:

Es muy útil en casos graves de diarreas, colitis y gastroenteritis, especialmente cuando hay heces con moco o sangre; habiéndose usado con éxito para combatir la salmonelosis y las fiebres tifoideas. Tradicionalmente también se tomó para problemas con el hígado, fiebres, estreñimiento, hemorragias internas. Actualmente se usa para la enfermedad de *Crohn*, colon irritable y colitis ulcerosa. Eficaz en las hemorragias uterinas, dismenorreas y úlceras gastroduodenales. Ayuda en la diabetes y a ralentizar algunas enfermedades degenerativas, en especial las asociadas al proceso natural de envejecimiento. Es sedante.

Tiene un fuerte efecto cicatrizante y regenerador de la epidermis por lo que se usa en las úlceras varicosas, heridas y llagas infectadas, eccemas, herpes, y dermatosis. De utilidad en irrigaciones para vaginitis, metrorragias, leucorrea, estomatitis, faringitis, hemorroides, conjuntivitis y epistaxis (en polvo). A los niños se les daba a morder sus tallos para fortalecer las encías.

Otros Usos:

En Grecia y Roma eran conocidas sus propiedades medicinales. *Dioscórides* (siglo I a.c.) la recomendaba como antidiarreica y hemostática. Salvó muchas vidas en las epidemias de cólera de 1848, 1852-3, 1864 y 1868 en el Reino Unido.

Una decocción concentrada de la planta impregnada en madera o redes de cuerda evita que se pudran al contacto con el agua.

Experiencias: Antón (*O Ferrol*): Desde hace generaciones en mi familia, todos los años, de mediados de agosto a mediados de septiembre recolectamos una planta silvestre, en mi zona le llaman simplemente hierbas de la barriga, nombre que por cierto, le viene al pelo. Ya mi abuelo, y seguramente mucho atrás, las utilizaba como remedio para las diarreas, tanto de los animales como humanas. Nos hacemos una infusión, dejando las hierbas hervir unos 5 minutos, y nos la tomamos. Se puede endulzar con azúcar y echarle una pizca de limón, ya que a pelo son bastante amargas. Es mano de santo, no hay medicamento en el mundo que funcione tan bien, basta un par de tazones para que los dolores estomacales cesen y el tránsito se normalice. Yo tengo amigos que pasan el verano en mi pueblo y se llevan frascos de salicaria para Madrid. Incluso una que es farmacéutica la usa, y está encantada, ya que padece de colon irritable y desde que las toma hace una vida totalmente normal.



Lythrum salicaria

SALGUEIRIÑO AL AJILLO

1 manojo de brotes y hojas, 4 dientes de ajo, 1 guindilla, pimienta molida y sal.

Hervimos los brotes y hojas en agua con sal hasta que estén tiernos y escurrimos. En una sartén con un chorro de aceite de oliva freímos los ajos laminados y la guindilla y antes de que los ajos se doren añadimos los brotes de salicaria. Rehogamos hasta que casi se doren los ajos, salpimentamos y servimos caliente con un par de huevos fritos.



La Malva que crece en suelos ricos en nitrógeno tiende a acumular grandes cantidades de nitratos en sus hojas. Evitar recolectarlas en campos fertilizados con abonos químicos o con estiércoles frescos o purines. Descartar las hojas que contengan más de un 5% de infestación con un hongo que forma protuberancias anaranjadas en su envés.

Usos comestibles:

Para aprender a comer, no esperes que vengan malas, puedes iniciarte ya e ir probando con las Malvas.

Raíz, se puede añadir a los caldos y sopas. Se recolecta en otoño. Se ha usado para limpiar los dientes, frotándolos con un trozo. Hojas jóvenes se añaden a las ensaladas, bocadillos o para zumos y batidos. También se pueden cocinar junto con las más viejas y brotes como una verdura o en rellenos, guisos, salteadas o añadidas a las sopas actúan como espesante. Las hojas más grandes pueden rellenarse a modo de las hojas de col o de parra. Se pueden congelar o deshidratar para luego espolvorearlas en sopas, guisos, pan, para enriquecer con sus nutrientes. 4 hojas grandes hervidas en 200ml de agua espesarán como 2 huevos. Flores, en ensaladas, sopas, cremas, repostería o añadidas a licores. Los botones florales también se pueden encurtir. Semillas, las inmaduras, llamadas *quesitos*, se comen crudas (saben a nueces), o añadidos a vinagretas y carpachos. Malva en árabe significa pan, debido a que las semillas, ricas en almidón, se utilizaron para hacer pan durante los tiempos difíciles. Son una buena fuente de minerales como el calcio, magnesio, potasio, hierro, selenio y cobre, además de vitamina A, C, B₁ y B₂, antocianinas, mucilagos, taninos y flavonoides a los que se atribuyen propiedades analgésicas, antiinflamatorias y anti-ulcera.

Usos medicinales:

Es una de las plantas medicinales populares por excelencia. La infusión de hojas y flores es expectorante, se dice que afloja y expulsa las flemas de los pulmones. Combate la tos seca, resfriados, catarro pulmonar, bronquitis, asma, enfisema, ronquera y la irritación de las vías respiratorias en general. Además, es útil para aliviar los trastornos gastrointestinales, tales como catarro gástrico, enteritis, indigestión, úlceras, colitis, dolor de garganta, inflamación de la laringe, amígdalas y dolor de estómago. De ahí el dicho andaluz: *"la malva le dijo al escardaor / déjame que viva viva / que si una vez te da un dolor / yo te curo la barriga"*. Se pueden comer para tratar los trastornos digestivos. Tiene propiedades diuréticas, por lo que se ha usado para los cálculos renales y aliviar las infecciones del tracto genitourinario. Es un excelente laxante para los niños pequeños. La decocción de la raíz, rica en mucilagos, es diurética y sedante del tracto urinario al mismo tiempo, muy beneficiosa en caso de que haya dolor al orinar y también la bronquitis o la gripe.

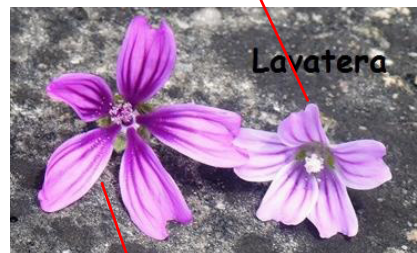
Externamente, sus propiedades emolientes hacen que tanto las infusiones como las cataplasmas de las hojas sean valiosas en el tratamiento de contusiones, heridas infectadas, forúnculos, picaduras de insectos y otras inflamaciones de la piel, incluyendo quemaduras solares, sabañones, para aclarar manchas causadas por el Sol y el embarazo. Además, se usan para combatir, mediante gargarismos, gingivitis y aftas, y para aliviar los dolores de las hemorroides, inflamaciones vaginales, artritis y la gota. Si tiene dolor de muelas, mastique las flores.

Otros Usos:

Indica suelos ricos en bases con exceso de materia orgánica rica en nitrógeno y potasio que provoca anaerobiosis. Puede indicar diversos bloqueos debidos a un pH elevado o a un suelo compactado. La expresión "criar malas" para decir muerto y sepultado, viene de que crece en lugares muy nitrogenados, como los cementerios.



Lavatera cretica



Lavatera



Malva sylvestris

Otros Usos:

En general la gente conoce bien esta planta y su ecología, asociándola a lugares con influencia de la actividad humana. Es por ello, frecuentemente considerada mala, sin que ello sea óbice para apreciarla bastante. En distintos territorios, como los *Pallars* y Mallorca, se considera planta indicadora de buena calidad del suelo para la agricultura.

Las hojas de malva ya se consumían como verdura entre los egipcios, romanos, chinos y griegos, pero les estaban prohibidas a los pitagóricos, que las consideraban sagradas. Los anglosajones la cultivaban como verdura llamaban a sus frutos “quesos” y a la planta “flor de queso”. La infusión de las flores se consume como refrescante en la comarca catalana de *La Garrotxa*. Una fibra obtenida a partir de los tallos es útil para cordelería, textiles y fabricación de papel. Durante el sitio de Jerusalén en la *Guerra de la Independencia* en 1948, el suministro de alimentos a la ciudad fue cortado, desatándose hambruna. Las malvas fueron una importante fuente de alimento para la población.

En Cantabria se utiliza para bajar la presión sanguínea. En Galiza los frutos se usan para frotar encías inflamadas o sangrantes. Otras dos aplicaciones peculiares son para casos de empacho: en Cantabria se ingieren los frutos y en Segovia se aplican las hojas asadas, colocadas entre dos paños, a modo de cataplasma en el vientre del empachado. La parte aérea, en flor o sin ella, se usa en infusión o decocción para lavados en zonas genitales femeninas y específicamente en casos de inflamación de ovarios e infección vaginal. Para durezas en los pechos, la parte aérea cocida se aplica entre telas a modo de cataplasma. En el Poniente Granadino se utiliza en casos de reglas dolorosas. En las regiones catalanas del *Montseny* y el *Ripollès*, la parte aérea en flor se utiliza, ingerida en tisana, como coadyuvante en el posparto. El uso contra dolores musculares, corrientemente como consecuencia de contusiones, está documentado en diversos territorios. Para esta finalidad se aplica generalmente por vía externa, en forma de baños con el cocimiento de la planta o de cataplasmas o formas similares. En Mallorca cataplasmas de este tipo se emplean para curar esguinces. En las regiones catalanas del *Alt Empordà* y *Pallars* se ha citado el uso de la malva, normalmente mezclada con otras plantas, para el dolor de cabeza. En la ciudad de Valencia, así como en el *Alt Empordà* y el *Montseny*, las flores o la parte aérea en flor se usan como antiséptico ocular, en enjuagues y baños. En varias regiones de Cataluña y en el Pirineo Aragonés se ha indicado para hacer bajar la fiebre. En el norte de Portugal se tomaba la infusión con aceite para cualquier inflamación interna de las personas (intestinos o estómago) y del ganado. La semilla de malva tiene, según *Plinio*, quien cita a *Jenócrates*, poder afrodisíaco.

En Galiza se dan de comer las hojas a los cerdos, a menudo junto con otras plantas como berzas, y siempre con alguna indicación medicinal colateral, como digestiva o para reforzar en una convalecencia. En el norte de Portugal las hojas y tallos cocidos se le daban a los cerdos y gallinas. En el *Cabo de Gata* se aprovecha como pasto para el ganado caprino y lanar, aunque, por el contrario, en Cantabria se opina que en los pastos el ganado la rechaza.

Se usa sobre todo en el posparto de animales. Así, por ejemplo, la tisana se emplea externamente para lavar a los animales que han parido en Cantabria e internamente para ayudar a eliminar la placenta (lo que se suele manifestar con expresiones como “para que queden limpias por dentro”). La malva ha sido utilizada para aliviar contusiones de los animales, dando fricciones en la zona afectada con el agua resultante de la infusión. Para limpiar y cicatrizar heridas (producidas por accidentes o por intervenciones quirúrgicas) o úlceras, solucionar cojeras o torceduras de patas o pezuñas o desinfectar y curar otras enfermedades de la piel. La infusión ha sido usada para calmar a animales excitados en Galiza.

En el pasado, las flores se extendieron sobre las puertas y tejidos en guiraldas o coronas para celebrar el *Primero de Mayo*. En el *Alt Empordà* las flores se usan en la confección de alfombras del día del *Corpus*. De manera mucho más extendida, se trata de una planta típicamente asociada al día de *San Juan* y, en menor grado, al de *San Pedro*, mencionándose que si se recoge en la noche víspera de este día tiene mayor poder. En algunos lugares de Galiza durante la cena de Nochebuena se ponían en agua las flores secas de malva recogidas la madrugada del día de *San Juan*; la mañana de día 25 éstas aparecían tersas, frescas y olorosas como si se acabaran de cortar. Las flores entran en la elaboración de ramos para depositar en cementerios. En las *Islas Pitiusas* la malva forma parte de una adivinanza, cuya solución es la cabra: *darrere una estepa / menja malva, verda i seca* (detrás de una jara / come malva, verde y seca). En el lenguaje de las flores la malva significa: *Yo te abro mi corazón*.

Existen dichos populares relativos a esta especie como uno que tiene dos versiones antagónicas. En Albacete y Murcia dicen “*si te curas con malvas, mal vas*” y, con una ligera modificación dicen en León “*si te curas con malvas, vas mal*”; en cambio, en el Pirineo Aragonés afirman, e incluso los niños aprenden en las escuelas, *malva te doy por remedio / con malva te has de curar / y si no curas con malva / mal vas con tu enfermedad, o, con un huerto y un malvar / hay medicinas para un hogar*.

Una leyenda de brujas cuenta que en la Edad Media se enterraban hojas de malva bajo las puertas de los establos para que las brujas no robaran la leche.

El latín “*malva*,-ae” daba nombre a varias especies de los géneros *Malva*, *Althaea* y *Lavatera*. Según algunos autores viene del griego “*malakos*” que significa muelle, blando, por el poder emoliente de la planta

Se localiza en huertas, campos, jardines, márgenes de caminos, escombreras y cercanías de zonas con actividad humana y de animales domésticos. En Galiza crecen 5 especies de malva: *M. moschata*, *M. tournefortiana*, *M. nicaensis*, *M. neglecta* y *M. sylvestris*, ésta última es muy poco frecuente por aquí. También crece *Lavatera cretica*, que es la más abundante y *L. arbórea*. Todas son comestibles y con propiedades similares, así como el malvavisco (*Althaea officinalis*), que es una especie que no aparece en nuestras latitudes y cuya raíz tendría propiedades medicinales más intensas.

Experiencias: En *Campo do Gêres* (norte de Portugal) un chico que no llegaría a los 40 años nos contó como de pequeño se clavó una rama afilada de *estripeiro* (el peral silvestre) en la planta del pie y al día siguiente veía como la infección le iba subiendo desde el talón, al tobillo y a toda la parte inferior de la pierna. Su abuela hirvió un buen manojo de hojas de malva y le hizo poner el pie dentro de un barreño con el agua de la decocción. Nos contaba que recuerda como en pocos días le empezó a deshinchar la pierna y a pasarle el dolor y la infección, y que por eso le tenía tanto *agarimo* (cariño) a las malvas. Otro chico portugués nos contaba que en su pueblo la utilizaban para ablandar la mucosidad del pecho.

En un *roteiro* en Teis (Vigo) una madre nos contaba como una decocción de malva empapada en un trozo de gasa le curaba casi mágicamente los *padrastrós* infectados a sus hijas, los cuales son tremendamente dolorosos cuando se infectan.

SOPA DE MALVA

2 puñados grandes de hojas y /o raíces de malva, 1 cebolla grande, 1 tomate grande, 2 pimientos, 1/2 manojo de apio, 4 zanahorias, 3 patatas grandes, 3 dientes de ajo, 6 tazas de agua, enriquecida con 2 cdas de salsa de soja o la misma cantidad de caldo de pollo, aceite de oliva, 2 cucharaditas de sal y pimienta negra.

Se pica la cebolla; el tomate, el pimiento, el apio, las zanahorias y las patatas. Sofreír la cebolla, agregar los otros vegetales cuando la cebolla comienza a pocharse. Picar el ajo finamente; añadir a las verduras salteadas hacia el final. Agregar el agua y los condimentos; cocinar a fuego lento durante 15-20 minutos. Picar la malva en cintas estrechas, si utilizas raíces, cortar finamente. Añadir a la olla y cocinar otros 10 minutos. Se puede servir con pan frito, o perejil picado.

BUÑUELOS DE FLOR DE MALVA

100g de flores, 6 cda, de cerveza, 4 cda. de harina, 1 huevo, 1/2 cucharadita de pan rallado, nuez moscada, pizca de sal marina
Batir el huevo en un bol, añadir la harina, la cerveza el pan rallado y la nuez moscada. Trabajar la masa hasta que quede sin grumos. Cubrir con un paño y deje reposar durante 30 minutos. Calentar el aceite en un wok o sartén profunda a 180 °C. Cuando el aceite esté caliente, agregar las flores en la masa, asegurándose que estén bien cubiertas. Introducir las en el aceite caliente hasta que estén crujientes y doradas. Retirar y escurrir sobre papel de cocina. Servir caliente, con una pizca de sal marina.

CARAMELOS PARA LA TOS

Recoger dos puñados de *quesitos* (son las semillas inmaduras), pelarlos. Meterlos en una cazuela y cubrirlos de agua. Hervir durante 20 minutos. A continuación, colar el agua de cocción (los quesitos se pueden emplear como verdura). Añadir azúcar al agua de malva. Cocinar el almibar a fuego lento hasta que quede muy espeso. Verter en moldes encerados. Cuando estén fríos rebozarlos en azúcar glas.



En dosis muy altas el Mentastro o Menta de burro (*Mentrasites*) es tóxica y puede producir trastornos gástricos a personas sensibles, calambres, temblores, somnolencia, diarrea y ritmo cardiaco lento. Evitar durante tratamientos homeopáticos. Durante el embarazo no abusar de su consumo. El aceite esencial puede provocar abortos.

Usos comestibles:

Hojas crudas, su ingesta moderada, en ensaladas, zumos, batidos; resulta positiva por su importante efecto antioxidante, superior a cualquier otra menta. Como condimento en ensaladas, tabulé o cordero en forma de salsa y gelatina de menta. Cocinadas en sopas, caldos o al vapor. La infusión de hojas verdes es muy sabrosa. También se usan para dar sabor a los tés de hierbas y bebidas heladas. Las hojas se pueden escarchar en azúcar. Las hojas al secar pierden gran parte de sus aceites volátiles.

Flores, crudas para adornar las ensaladas, postres y otros platos.

Contiene nutrientes como el hierro, potasio, calcio, vitaminas A y C y pequeñas cantidades de Riboflavina (B₂). La vitamina C es un antioxidante importante y puede ayudar a disminuir el riesgo de ciertos tipos de cáncer como el de colon y el cáncer rectal.

Usos medicinales:

Un té hecho de las hojas se ha utilizado tradicionalmente en el tratamiento de la fiebre, trastornos digestivos, vermífuga, como depurativa, tranquilizante, para bajar la tensión arterial y para los dolores de cabeza, también éstos se calman frotando dos gotas de aceite esencial sobre las sienes. Combate las náuseas y el mareo en los viajes, mejora la digestión y evita las flatulencias y el estreñimiento pasajero. También descongestiona el hígado y trata las inflamaciones intestinales. Las mujeres de Oaxaca (México) emplean la infusión para regular la menstruación en casos de atraso. El aceite esencial se utiliza en aromaterapia para curar el acné, cólicos, calambres, refriados, gripes, estrés, asma y mareos.

Externamente, cataplasmas de las hojas se aplican sobre el pecho para facilitar la expectoración, también pequeños tampones se colocan en la nariz para cortar la hemorragia. Los vahos de la decocción de las hojas para aliviar la congestión nasal.

Otros Usos:

Cuando crece en cantidad indica suelos con exceso de materia orgánica que temporalmente se encharcan, lo que crea unas condiciones de falta de oxígeno que hace que la materia orgánica se mineralice muy lentamente. También puede indicar compactación de suelos húmedos por sobrepastoreo, o bien exceso de riegos. Nuestra experiencia es que en tierras compactadas ayuda a soltarla y la protege del sol.

Excelente atrayente y fuente de néctar para las abejas y otros insectos beneficiosos. Por otra parte, es muy benéfico contar con ella en la huerta porque repele varios insectos que pudieran resultar nocivos a ciertos cultivos. Una infusión de 100g de planta fresca en 1L de agua pulverizada sin diluir, después de enfriar, actúa como insectífuga e insecticida sobre el pulgón verde, negro y ceniciento.

Se ha empleado para disuadir a ciervos, ratones e insectos. Tradicionalmente se ha extendido debajo de los colchones para ahuyentar a las pulgas y piojos. Con el mismo fin se colocaban ramas en los gallineros y conejeras.

La gente del campo se solía poner una ramita en las orejas para evitar las picaduras de los mosquitos. También para evitar la picadura de las moscas se frotaban los ojos de las vacas con hojas o se colocaban ramitas de la planta prendidas en el yugo.

Se ha usado como alivio frente a las zonas irritadas por el contacto con las ortigas, de ahí el refrán "ortiga me quemó, mastranzo me sanó".



Mentha suaveolens

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

En el norte de Portugal la ropa lavada se ponía a secar sobre estas plantas y así se perfumaba mientras se clareaba al sol.

Conocida en la mitología griega como la hierba de la hospitalidad. Uno de los primeros usos conocidos de la menta en Europa fue como ambientador. Los antiguos griegos frotaban las tablas del suelo con menta antes de llegar los huéspedes como un símbolo de hospitalidad, y la utilizaban en el agua del baño para fortalecer el cuerpo y como desodorante.

Tiene una importante relación con el sexo y la pasión. Según la tradición, unas hojas de menta quemadas en el dormitorio o dos de estas hojas colocadas bajo la almohada favorecerán las relaciones sexuales y la creatividad amorosa.

Se cuenta que el nombre del género, *Mentha*, procede del nombre de la ninfa griega *Mintha*, amada por *Plutón*. *Proserpina*, amante de este dios, presa de los celos, la convirtió en la planta que lleva su nombre.

En la Edad Media, la menta era considerada una especie mágica y se usaba en las pociones. En baños da valor y vitalidad.

Se localiza en lugares húmedos, bordes de caminos y carreteras, campos de cultivo y huertos que se encharcan en alguna época del año. Acompaña muy a menudo a las Ortigas. Todas las especies de menta poseen propiedades muy similares.

Experiencias: En la zona de *Mondariz* (Pontevedra), la hija de una “meiga”, nos contó que su madre el *Mentastro* lo empleaba para hacer una especie de escapularios contra el mal de ojo (*meigallo*): “*se llama escapulario, se hace una bolsita chiquitita y se mete un diente de ajo pequeño, unas arenas de sal virgen (que es sal nueva que nunca fue usada, porque antes se aprovechaba la sal usada para salar el cerdo) y unas hojitas de maltrato (otra acepción local del Mentastro), hay quien mete también unas hojitas de truvisco (Daphne gnidium), y esto se lleva con uno a modo de amuleto para que no te pongan el mal de ojo, sobre todo se le mete a niños y a bebés, se le esconde en cualquier lado*”. La chica nos pidió que no mencionáramos el nombre de su madre, ya fallecida: “[...] *pero porfís no pongas el nombre de mi madre ni nada, esto es una cultura popular, prácticamente en todas las casas de las aldeas se hace pero es como que está mal visto*”. La *Modernidad*, en particular el franquismo, se encargó de inocular el auto-odio en lo más profundo del alma de las gentes “atrasadas” del rural, especialmente; hasta conseguir que escupiéramos sobre nosotros mismos y sobre nuestro mundo, y en nuestra Galiza, donde se había forjado una robusta y formidable sociedad rural popular tradicional, se ensañaron con inquina.

*Al rico olor de la Menta
viene la abeja a su flor
escarcha o cuece sus hojas
disfruta de su sabor.*

UNTABLE DE MENTRASTES

Mentrastes (a gusto), aceite, 1 cebolla, sal, queso de untar (a gusto)

Lavamos la menta y la cocemos con poca agua que aprovecharemos para la segunda receta, de esta manera aprovechamos esa infusión y sus nutrientes para el aliño. Pochamos bien la cebolla y añadimos el mentastro picado (ya cocinado) y dejamos que se pochen juntos un ratito para que se mezclen los sabores. Dejamos enfriar un poco y se lo añadimos al queso de untar, batimos con batidora y ya está listo, sólo nos queda pasarlo a un bol (que no sea de plástico!) y meterlo en la nevera para que enfríe. De este untable reservamos una parte para hacer la segunda receta:

ALIÑO DE MENTRASTES

Un poco de untable de queso (a gusto), agua de la cocción del mentastro, vinagre, aceite, sésamo, uvas pasas sin pepitas

Ideal para carnes grasas tipo cordero, pero va muy bien para otras carnes, incluso para las ensaladas. Tostamos el sésamo que luego machacaremos con una pizca de sal en el mortero. Añadimos el untable de queso y menta, aceite, vinagre y las uvas pasas y batimos. Podemos conseguir dos texturas dependiendo si las pasas las añadimos cuando ya hemos batido el resto de los ingredientes, en este caso queda un aliño cremoso y uniforme, o si las añadimos al principio, ya que las pasas y el vinagre reaccionan, y queda una textura grumosa, como cuando se corta la leche.



El Mercurial (*Varredoiro*) en crudo es tóxico debido a la presencia, entre otros, de **saponinas** y **compuestos cianogénicos** (ver anti-nutrientes). Cocinado es comestible, aunque si se abusa puede tener un efecto laxante o purgante en personas sensibles. Su polen es un potente alérgeno. No consumir en el embarazo y la lactancia. Por otra parte, la Berza perruna (*Mercurialis perennis*) se debe evitar, ya que puede ser tóxica incluso cocinada.

Usos comestibles:

Hojas y brotes tiernos cocidos como las espinacas. Tienen un sabor acre que se suaviza con la cocción. Las partes más tiernas tienen menos concentración de compuestos potencialmente tóxicos. No abusar debido a un posible efecto purgante.

Usos medicinales:

Tradicionalmente se empleó básicamente como depurativo, por su efecto laxo-purgante y suavemente diurético; para el estreñimiento, la hidropesía, reuma, gota y trastornos del hígado y la vesícula biliar. También para la anemia, cansancio, debilidad, parásitos intestinales y dolores menstruales. Actualmente, no se recomienda su uso, debido a su potencial toxicidad. Un [estudio reciente](#) ha confirmado sus efectos de tipo ansiolítico.

Externamente, compresas de la infusión para dolores reumáticos, para tratar problemas de oídos y ojos, como emoliente y desinflamante. Cataplasmas de las hojas frescas contra irritaciones e inflamaciones de la piel, eczemas, verrugas, dermatitis escamosa, sobre los pechos de la madre lactante para detener la secreción láctea.

Otros Usos:

Indica erosión intensa de los suelos por falta de cobertura vegetal tanto en invierno como en verano, provocando el lavado del nitrógeno y del potasio.

Durante la Edad Media se comió como una verdura y era cultivado en los huertos. Hay citas etnobotánicas de su consumo en [Italia](#), [Turquía](#), [Marruecos](#) y [Alemania](#).

Es una planta dioica. Así, *Plinio* recomendaba a las madres tomar el caldo de una planta macho para engendrar hijos varones. *Hipócrates* y *Galeno* la usaron como purgante y laxante. El pueblo marroquí ya conocía sus efectos tranquilizantes.

El nombre gallego y asturiano se refiere a su empleo para barrer el horno de pan. En Galicia se dan *M. annua* y *M. ambigua*, ambas comestibles y *M. perennis*, tóxica.



Posibles confusiones: Con *Mercurialis perennis* que tiene un único tallo sin ramificar (ver dibujo) y crece en el interior de robledales y hayedos alterados. Mientras que, en *Mercurialis annua* (y *M. ambigua*) el tallo está muy ramificado y es ruderal, hallándose en suelos urbanos y terrenos cultivados y baldíos.

VARREDOIRO CON JAMÓN Y PASAS

1 manojo brotes tiernos de Mercurial, 100g jamón en dados, 1 ajo, 1 puñado de pasas

En una olla con agua hirviendo introducir el Mercurial y una vez que comience a hervir esperar unos 10 minutos (como las espinacas). Poner aceite en la sartén. Picar el diente de ajo y rehogar, echar el jamón y seguir rehogando, añadir las pasas y el mercurial escurrido y dejar unos minutos. Retirar del fuego y servir.

*Con Mercurial ten cuidado,
es que no hay bueno ni hay malo,
nuestra es la consecuencia
de lo que hagan nuestras manos.*



Mercurialis perennis



Mercurialis annua



La Onagra (*Herba dos burros*) puede irritar la garganta, incluso cocinada; por eso siempre es preferible comerla junto con otros vegetales. El roce con la planta podría provocar dermatitis de contacto a personas sensibles. El consumo de aceite de onagra podría ocasionar náuseas, diarrea, dolor de estómago y de cabeza. Una disminución de la dosis debería solucionar estos inconvenientes. Asimismo, debido a su efecto anticoagulante, podría aumentar el riesgo de los efectos secundarios de los medicamentos anticoagulantes. Se recomienda precaución con el uso del aceite de onagra cuando se toma con medicamentos para el tratamiento de enfermedades mentales y durante el embarazo. Evitarlo en caso de epilepsia. El uso frecuente de *corticosteroides* podría reducir su efecto positivo sobre el eczema.

Usos comestibles:

Raíz de 1^{er} año cruda y rallada en las ensaladas. Cocidas a la manera del salsifí o de las chirivías, a las que recuerdan en su sabor algo dulce. Adquieren con bastante rapidez un sabor acre y se vuelven fibrosas cuando se desarrolla el tallo floral. Están mejor cuando se recogen después de algunas heladas. Acompaña bien con patatas y zanahorias. Se puede rebozar y freír, confitar, hacer puré o secar para añadir a sopas, cremas y guisos.

Hojas jóvenes crudas en ensalada con otras verduras. Las más viejas se pueden cocer, freír, añadir a guisos y rellenos o secar.

Tallo floral joven, se pela y se come como el apio, se cuece y se come como los espárragos. También se pueden encurtir.

Flores, decorando las ensaladas, quesos, bocadillos, sopas, revueltos. Tienen un sabor ligeramente dulce. Se pueden conservar en aceite de oliva. Los botones florales hervidos, fritos en tempura o conservados en vinagre como las alcaparras.

Vainas jóvenes de las semillas, cocinadas al vapor, asadas o fritas. Se pueden conservar en salmuera, vinagre o en escabeche.

Semillas (28% de grasa), para añadir encima del pan, galletas, bizcochos. Para aprovechar mejor todos sus nutrientes, se muelen y se añaden a ensaladas, batidos, cereales, etc. También se pueden tostar o conservar en aceite, mejor de linaza.

Contiene proteínas, hasta 11 aminoácidos (de los cuales 7 son esenciales), betacarotenos, vitamina C y B₃, calcio, fósforo, potasio, magnesio, manganeso, cobre, boro, hierro y cinc; flavonoides, taninos y fibra. Las semillas son ricas en ácido gamma-linolénico (GLA), escaso en los alimentos, e importante para el equilibrio hormonal, el desarrollo del sistema nervioso, la regulación de la inflamación, la buena circulación sanguínea y para afectaciones de la piel.

Usos medicinales:

Una infusión de hojas o flores es relajante y antiespasmódica, mejora la circulación, alivia el asma y los trastornos gastrointestinales. La decocción de las raíces se utiliza en el tratamiento de la obesidad y los dolores intestinales. El aceite de onagra, más abundante en las semillas, se ha convertido en un suplemento alimenticio conocido desde la década de 1980. La investigación sugiere que es potencialmente útil para el tratamiento de una amplia gama de condiciones asociadas con desequilibrios y anormalidades de los ácidos grasos esenciales, incluyendo síndrome premenstrual, endometriosis, pechos fibroquísticos, menopausia, impotencia, salud de la próstata, infertilidad femenina, eczema atópico, asma, migrañas, inflamaciones, trastornos metabólicos, diabetes, obesidad, artritis, artrosis, acné, dermatitis, alergias, hipertensión, arteriosclerosis, regulación del colesterol, hiperactividad infantil, lupus, esclerosis múltiple, artritis reumatoide, espondilitis anquilosante, esclerodermia, psoriasis, rosáceas, enfermedades inflamatorias digestivas, como la enfermedad de *Crohn* o la colitis ulcerosa, alcoholismo, deficiencias de la memoria relacionados con el *Alzheimer*, neuropatía periférica (condición nerviosa experimentada como entumecimiento, hormigueo, dolor, ardor, o falta de sensibilidad en los pies y / o piernas), sequedad de las mucosas, ansiedad, depresión e insomnio. Las semillas son



Oenothera biennis

una gran fuente de *triptófano*, precursor de la *serotonina*, un químico cerebral que mejora el estado de ánimo. Un estudio ha demostrado que el aceite de onagra tiene la capacidad de inhibir el oncogén *Her-2* en células cancerosas humanas. Este oncogén está relacionado con la aparición y el comportamiento agresivo de los cánceres de mama, ovario y estómago. La infusión o tintura de la planta florecida tendría las mismas propiedades que el aceite, aunque menos intensas.

Externamente, una decocción de flores, tallos y hojas se usa para lavados y cataplasmas en caso de costra láctea, eczemas, piel atópica, úlceras. Las hojas machacadas para heridas, contusiones, mordeduras y picaduras. El polvo de la raíz mezclado con miel caliente para el dolor de garganta y la tos. El polvo finamente molido de los tallos florales se emplea en máscaras para contrarrestar la piel enrojecida. El aceite previene el envejecimiento cutáneo, hidratando la piel y favoreciendo su elasticidad. Se emplea para eczemas atópicos o alérgicos, acné, piel seca, distensiones y desgarros musculares, enfermedad de *Raynaud* que se manifiesta por problemas circulatorios en los dedos de las manos y de los pies, así como en las orejas y nariz. Es usado también en cápsulas para embellecer la piel desde dentro.

Otros Usos:

Indica suelos traumatizados, con poco poder de retención y en vías de lavado y erosión. Falta de cobertura del suelo. Desestructuración del suelo por las prácticas agrícolas. *La onagra crece en suelos destruidos por la acción del hombre y a la vez cuida nuestra piel. El estado del suelo (piel de la Tierra) influye sobre el estado de nuestra piel (Gérard Ducertf)*. Originaria del este de América del Norte. Su resistencia y adaptación a la sequedad y a la contaminación la hace ideal para su uso al borde de las carreteras. Por otra parte sus gruesas raíces y sus rosetas son adecuadas para fijar la tierra durante los dos primeros años, cuando la tierra de estas construcciones se encuentra muy inestable. De hecho, esta planta inicialmente era importada y plantada con este propósito, hasta que se descubrieron las propiedades medicinales del aceite de sus semillas.

Es una planta que ha sido utilizada ancestralmente con fines medicinales y alimenticios por las tribus indígenas de Norteamérica como los *Cherokee*, *Iroquois*, *Ojibwas* y *Potawatomi*. El principal uso que se le daba en la medicina tradicional es como desinflamatorio, asma, dolores por síndrome premenstrual y para perder peso. Externamente, para la curación de heridas, quemaduras, contusiones o problemas de la piel. Introducida en Europa en el siglo XVII, fue considerada una panacea por los herbolarios de la época. Se consideraba una planta mágica que atraía la buena suerte en la caza.

Esta planta era un alimento básico para muchas tribus nativas americanas. En *Utah* y *Nevada* se comían las semillas, las hojas y las raíces. Los colonos ingleses de América llevaron las semillas a las Islas Británicas, ya en 1614, y en las décadas siguientes, la planta se cultivaba en jardines ingleses y alemanes con fines ornamentales. Sin embargo, el agradable sabor de su raíz y la falta de alimento durante las guerras de los siglos XVIII y XIX, llevó a que su consumo fuera habitual.

En griego *oeno* significa "burro", mientras *thera* significa "coger, atrapar, perseguir". Se cree que el nombre se refiere a la cualidad de la planta que puede ser utilizada para atrapar burros y otros animales. En 1860, *William Baird* sugirió, sin embargo, que *oeno* podría ser interpretado como "vino" en griego. Creía que se refería al hecho de que la raíz comestible se utilizaba como un aditivo para dar sabor al vino. Otros pensaban que la planta aumentaba el apetito por el vino y que contrarrestaba la resaca.

Se localiza en márgenes de carreteras, taludes de las vías férreas, escombros, baldíos, eriales, ribazos, linderos. Hay varias especies de onagras naturalizadas en Galiza y la Península y crecen en las mismas condiciones. Tienen las mismas propiedades y son capaces de hibridarse con *Oenothera biennis*.

La planta de la mujer, que también ayuda al hombre, Onagra en aceite o flor, para el daño y el dolor.

"CHULAS" DE HERBA DOS BURROS

1 manojo de raíces de onagra, la misma cantidad de calabaza, harina o copos de avena, mantequilla, 1 huevo

Una vez peladas, se cuece o asa la calabaza y las raíces para obtener un puré, al que se le añade un poco de mantequilla, el huevo y la harina o los copos de avena para que espese la mezcla. Se amasa todo muy bien, se sazona y se deja reposar. Con las manos húmedas se hacen una especie de hamburguesa que se fríen en una sartén con poco aceite. La versión de las auténticas chulas gallegas es una masa dulce de calabaza, más líquida, y frita en bastante aceite para que "bailen as chulas".



Las Vinagretas (*Trevo acedo*) contienen *ácido oxálico*, que les aporta su sabor ácido. Cada libro sobre alimentos silvestres nos advierte de no consumir demasiado *ácido oxálico*. Es cierto que la gente con cálculos renales, gota y similares no lo deben comer en exceso. Sin embargo, ¿cuándo fue la última vez que leyó o escuchó de tal advertencia para el té, perejil, ruibarbo, cebollino, espinaca, acelga, remolacha, cacao, chocolate, nueces, bayas, pimienta negra y habichuelas?, todos ellos contienen *ácido oxálico*. Todo con moderación (ver anti-nutrientes).

Usos comestibles:

Hojas crudas en ensaladas, o como aliño de yogures, mayonesas, ensaladas. Conservadas en azúcar o fermentadas como chucrut. Maceradas en agua hacen una especie de refresco. Secas en infusión aportan un sabor a limonada. Cocidas en sopas, cremas, verdura (tirar el agua), guisos, salteadas o en rellenos de pescado y pollo.

Flores y bohordos (tallos florales) comidos crudos (alivian la sed), o en las ensaladas. Antes de la maduración los frutos jóvenes son comestibles en crudo o cocinados.

Los bulbillos secos o cocidos se comen en ensalada, como verdura o asados.

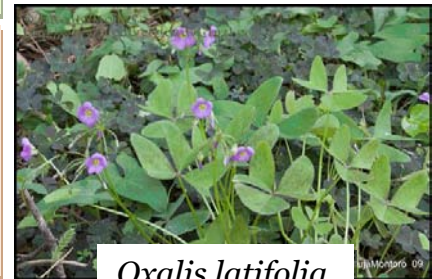
Las vinagretas en crudo tienen mucha vitamina C, uno de los antioxidantes más potentes, encargada de neutralizar los radicales libres que dañan nuestro ARN.



Oxalis corniculata

Usos medicinales:

Se ha usado, siempre en fresco, como planta medicinal por sus propiedades antiescorbúticas, antipiréticas, diuréticas, depurativas, contra la acidez y dolor de estómago, la hepatitis, nefritis, la tenia y otras infecciones por gusanos y para aliviar dolores de garganta. La medicina popular recomienda el jugo fresco para combatir el cáncer de estómago incipiente, las úlceras y los tumores cancerosos internos y externos. Los tumores externos se untan con el jugo fresco.



Oxalis latifolia

Otros Usos:

Indican suelos frágiles que por falta de protección vegetal pueden llegar a erosionarse y desestructurarse. La cobertura de estas plantas es muy beneficiosa para la vida del suelo. Puede comportarse como una planta nitrófila, que crece bien en terrenos húmedos, umbríos y soleados. Parece ser que aumenta la disponibilidad de fósforo en el suelo. Los agricultores la usan como tapizante en los campos de cítricos, preservando así las raíces de las heladas; además, las frutas no se estropean al caer.

En el siglo XIV se usaba mucho en salsas. El jugo se empleó como cuajo para quesos.

Esta planta es utilizada como alimento para el ganado, aunque se dice que es tóxica para los conejos. Los apicultores usan el *ácido oxálico* en la lucha contra la *Varroa*.

Oxalis pes-caprae se encuentra incluida en la lista de "Plantas invasoras en España".

Se localiza en tierras silíceas, taludes, bordes de caminos, cultivos y huertas.



Oxalis pes-caprae

Vinagretas fermentadas o añadidas a ensaladas, su oxálico no es dañino y son un gustoso aliño.

ALIÑO DE VINAGRETAS

Aceite de oliva, vinagretas a gusto, 1 puñado de uvas pasas, pizca de sal

Es una receta muy sencilla y muy agradecida. Ponemos en el vaso de la batidora un chorro de aceite, las pasas, las vinagretas y un poco de sal, batimos y listo. Este aliño, de un color verde limón espectacular, sirve para condimentar nuestras ensaladas.



La Amapola (*Papoula*) carece de toxicidad si se consume de forma razonable. Sin embargo, la ingesta de grandes cantidades de planta, especialmente fresca, o de sobredosis de sus preparados medicinales puede causar molestias intestinales, dolor de estómago y somnolencia. Contiene alcaloides como la *readina* que producen efectos parecidos a los de la *morfina*, pero sin sus inconvenientes tóxicos y de dependencia. Está contraindicada en mujeres embarazadas, que dan el pecho y en niños menores de 7 años. Utilizar con precaución cuando se toman sedantes. La Amapola de California (*Eschscholtzia californica*) tiene los mismos usos y propiedades que nuestra amapola común.

Usos comestibles:

Hojas tiernas, crudas en ensaladas o cocinadas como las espinacas como verdura, en revueltos, tortillas, rellenos, sopas, etc. Flores, pétalos frescos en ensaladas, postres, papillas, jarabes y para colorear sopas y bebidas. Los botones florales (capullos) y los frutos verdes (ovario engrosado) se comen crudos, en tempura o conservados en vinagre, sal o aceite.

Semillas, crudas masticadas directamente recuerdan a las nueces. Añadidas a ensaladas, vinagretas, sopas, empanados, galletas, panes, bizcochos, mermeladas, al yogur y a los cereales del desayuno. Mezcladas con mantequilla y miel se pueden usar para rellenar bollos. Tostadas están mejor. Se extrae un aceite que sustituye al de oliva. Son muy fáciles de recolectar.

Las hojas son una buena fuente de hierro, calcio y manganeso, vitamina C, A y E, ácidos grasos poliinsaturados ($\omega 3$ y $\omega 6$), fibra, así como, antocianinas y mucilagos (en los pétalos). Las semillas son especialmente nutritivas, aportando vitaminas B₁, B₂, B₃, B₅, B₆ y ácido fólico o B₉, así como vitamina E y C. Minerales: Mg, Ca, Mn, K, P, Fe, Zn y Cu, y gran cantidad de $\omega 3$ y $\omega 6$.

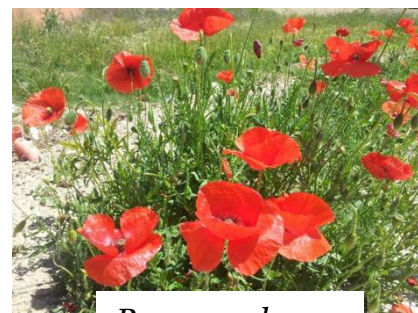
Usos medicinales:

Tradicionalmente, ha sido utilizada como un remedio muy adecuado para combatir problemas de los nervios y del aparato respiratorio. Sus propiedades medicinales se concentran fundamentalmente en los pétalos. Su infusión ejerce un suave efecto sedante sobre el sistema nervioso, por lo que calma el nerviosismo, la ansiedad, la depresión, los dolores estomacales y de cabeza, de origen nervioso o emocional. Las propiedades hipnóticas de la amapola pueden utilizarse para el tratamiento del insomnio. En casos rebeldes: infusión de dos cucharadas de pétalos secos por litro de agua. Beber tres tazas cada día, especialmente una antes de irse a dormir. En casos leves: infusión de un pellizco de pétalos secos por taza de agua. Beber una taza antes de acostarse. Parece ser que la *Amapola de California* tendría mayor efecto sedante. Se ha empleado para combatir el asma, tos, bronquitis, refriados y anginas. También en casos de ictericia y como afrodisiaca. El consumo de las semillas ayuda a controlar el nivel de colesterol en sangre, el envejecimiento celular y a reforzar las defensas debido a su gran cantidad de nutrientes, especialmente a los ácidos grasos esenciales.

Externamente, la infusión de los pétalos en gargarismos para amigdalitis, faringitis, laringitis, conjuntivitis y contra el dolor de muelas. Una infusión concentrada se aplica a la cara antes de acostarse como remedio anti-arrugas.



Eschscholtzia californica



Papaver rhoeas

*Así la visión del campo rojo
Amapola encendido,
nos ilumina la vista,
nos despierta la libido.*

Otros Usos:

Indica remontadas bruscas del pH del suelo, da igual el nivel inicial (ácido o alcalino). Contraste hídrico: humedad invernal y sequía estival.

Aparece citada por *Teofrasto*, en el siglo III a. C, en su obra *Historia de las Plantas*. Allí se comenta tanto su uso alimentario como el medicinal. Su uso como verdura está muy extendido en Andalucía, Aragón, Castilla y León, Castilla-La Mancha, Cataluña, Países

Valencianos, Islas Baleares y Murcia. En algunos casos, las hojas se escaldan y se guardan congeladas para incorporarlas a platos especiales durante todo el año. Más raramente se consumen los pétalos, en crudo, y los tallos, guisados o en cocido. En la comarca catalana del *Pallars Jussà* los botones florales son uno de los ingredientes en la preparación de un licor casero del tipo de las *ratafias*. Las semillas son empleadas para condimentar garbanzos en *Monforte de la Sierra*, Salamanca. También se emplean mucho en la repostería y cocina de Centroeuropa, Europa del Este y Oriente. Entre los usos medicinales más comunes y extendidos en la P.I., está el empleo de la infusión de los pétalos como sedante, calmante o tranquilizante. En el *Alt Empordà* se usa con el mismo fin el látex de la planta, ingerido directamente. Relacionado con su empleo contra el nerviosismo, está el uso hipnótico de una infusión de los pétalos o de los frutos de amapola, que se bebe antes de ir a dormir para conciliar el sueño y descansar bien. También se utilizan los pétalos para el dolor de cabeza. En Mallorca se han reportado virtudes afrodisíacas a la amapola. En el *Alt Empordà* la tisana preparada por infusión de flores se ha indicado como anti-prostático, y como diurético en Galiza. En la comarca catalana del *Ripollès*, los pétalos macerados en aceite junto con flores de hierba de San Juan (*Hypericum perforatum*) se aplican sobre contusiones. En las *sierras de Cazorla, Segura y Las Villas* se utilizan macerados en alcohol para mitigar los dolores musculares. En el *Cabo de Gata* los pétalos se usan para tratar dolores de origen diverso y en la *sierra de Mariola* para el dolor asociado a cólicos renales. En las *sierras de Cazorla, Segura y Las Villas* una decocción de la planta se ha reportado útil para tranquilizar y amansar a animales domésticos, en especial burros.

En el poniente de la provincia de Granada se ha citado el uso de los pétalos para teñir diversas telas y el cabello.

En la literatura persa las amapolas son consideradas la flor del amor. A menudo se llama la flor del eterno amante.

Se localiza en campos, trigales y bordes de caminos, se ha vuelto rara por el uso de herbicidas. Existen diversas especies en la P.I., en Galiza hay cuatro. La amapola de California aparece en las áreas más mediterráneas. Los alcaloides que contienen todas ellas, salvo los de la *Adormidera*, no son muy activos por lo que su consumo moderado es inofensivo.



Posibles confusiones: con la *Adormidera (P. somniferum)* planta de cuyo fruto inmaduro se extrae el látex que desecado produce el opio. En cambio, sus hojas no son tóxicas y se pueden comer, ya que contienen poco látex. Sus semillas, como en el resto de las amapolas, no contienen alcaloides. De hecho, se comercializan para usos culinarios. Antiguamente, fue cultivada como planta oleaginosa de la que se empleaba su aceite en la cocina como el de oliva. También se cultivaba como ornamental. Aunque no es una planta espontánea de la Península Ibérica, debido a que fue una planta cultivada, la podemos encontrar en estas latitudes. Se diferencia de las otras amapolas por su mayor envergadura y tamaño de las hojas y frutos.

PASTEL DE PAPOULA

1 buen manojo de hojas, 1 cebolla, 2 dientes de ajo, 1 puñado de nueces, 2-3 huevos, 1 taza de migas de pan y comino.

Cocer las hojas de amapola en agua y escurrirlas. Rehogar la cebolla picada con los ajos y comino, después añadir la amapola, las nueces picadas, los huevos ligeramente batidos y la miga de pan. Salar. Aceitar un molde y espolvorear de harina. Verter la mezcla y cocinar al baño maría a 180°C hasta que cuaje.

JARABE DE PAPOULA PARA LA TOS, INSOMNIO Y NERVIOSISMO

Infusionar entre 2-5 cucharadas soperas de pétalos secos y bien desmenuzados en medio litro de agua hirviendo. Tapar y reposar 15 minutos. Después de filtrar, añadir en caliente azúcar hasta que presente consistencia aceitosa (se precisarán unos 500 gramos). Tomar al día de 3 a 5 cucharadas; los niños pueden tomar hasta tres al día.



Papaver somniferum



La *Parietaria* (*Herba das paredes*) no es tóxica, aunque es la responsable de muchas alergias respiratorias, principalmente la fiebre del heno, debido a su polen altamente alergénico. Los diminutos pelos pegajosos de sus hojas en contacto con la piel pueden causar erupciones a personas sensibles, así como picores cuando es consumida. No se debe prescribir a las personas con fiebre del heno u otras condiciones alérgicas. Sin embargo, se está empleando como inmunoterapia sublingual. Puede acumular nitratos.

Usos comestibles:

Brotos y hojas jóvenes se pueden añadir a las ensaladas mixtas aportándoles un sabor como a frutos secos. También pueden comerse cocinados como cualquier verdura, resultan muy ricos y nutritivos aportando muchos minerales, especialmente calcio, y todas sus propiedades medicinales. El agua de cocción es considerada por muchos cocineros un excelente caldo para hacer *risotto*.

Usos medicinales:

Constituye un diurético muy bueno debido a su riqueza en *flavonoides* y en potasio. Resulta muy eficaz para las piedras del riñón por aumentar la orina. Igualmente útil para tratar las inflamaciones renales (nefritis) o de la vejiga urinaria (cistitis), ya que las propiedades emolientes de los *mucílagos* que contiene esta planta ejercen sobre los tejidos de estos órganos una función suavizante. Asimismo, indicada por su poder depurativo, para la gota, artritis y ácido úrico, así como para la obesidad, celulitis, acné y diabetes. Coadyuvante en el tratamiento de afecciones circulatorias cuando van relacionadas con retención de líquidos, como formación de edemas, mala circulación, hipertensión arterial, etc. Posee propiedades expectorantes, que le son muy favorables para la curación de afecciones bronquiales y asma.

Externamente para curar las heridas, mejorar la cicatrización e impedir que se infecten. Es ideal para disminuir las inflamaciones y aliviar el dolor en traumatismos que afectan a los tendones o ligamentos como ocurre en las luxaciones, tendinitis, etc.

Otros Usos:

Indica un exceso en el suelo de materia orgánica, nitrógeno y potasio.

Era consumida en Grecia en tiempos de *Teofrasto*. En Portugal las mujeres usaban una decocción de la planta para lavarse los genitales.

Se puede utilizar para limpiar gafas, ventanas o cristales en general, por eso se la conoce también como "hierba botella". Igualmente restregando la hierba entera sobre ollas o recipientes de cobre consiguen extraer el óxido.

Se localiza en muros, roquedos, escombros, lugares ricos en nitratos.



Parietaria judaica

En el mundo natural nada tiene un solo empleo, limpia con la Parietaria el riñón o los calderos.

PATÉ DE HERBA DAS PAREDES AL HORNO

1 vaso de *parietaria*, 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 diente de ajo, 1 patata, ½ vaso de levadura de cerveza, 1/3 vaso de aceite de oliva, 1 vaso y 1/2 de agua caliente, pizca de albahaca, pimienta negra y blanca, nuez moscada y pizca de sal.

Calentar el horno a 180°. Pelar, limpiar y picar todos los ingredientes sólidos. Trituramos con picadora, *thermomix* o lo que tengamos. Una vez picados añadimos los líquidos y las especias. Batimos lo más fino posible para que todo se cocine de forma uniforme. Engrasamos un molde de horno y vertemos en él la mezcla. Cocinamos unos 50 minutos a 180°. Puede que nos pida removerlo de vez en cuando al irse haciendo una costra en la superficie, aunque no es indispensable. Pasado este tiempo, según vemos que va espesando, estará listo para untar. Está tan bueno servido en caliente como si lo enfriamos en la nevera.



Tanto las Borrajas silvestres (*Pentaglottis sempervirens* y *Anchusa azurea*), también llamadas Lengua de buey (*Buglosa*), como la Borraja cultivada (*Borago officinalis*) contienen pequeñas cantidades de *pirrolizidinas* que pueden causar daño al hígado (ver capítulo anti-nutrientes). Estos alcaloides estarían presentes en una cantidad demasiado baja para ser perjudiciales a menos que se consuma en grandes cantidades y con mucha frecuencia. No someterse a tratamientos prolongados con estas plantas. Se debe tener especial cuidado en el embarazo o en caso de hepatopatías y neoplasias. Nuestra dieta moderna está llena de aditivos y restos de pesticidas muchos de los cuales son hepatotóxicos y en cambio nadie nos informa de los riesgos (ver ¿Por qué consumir plantas silvestres?). A nivel externo, los pelos que recubren toda la planta pueden causar irritación de la piel.

Usos comestibles:

Hojas crudas muy picadas en la ensalada con limón, ya que éste es capaz de liberar el calcio; en zumos, batidos, o cocidas como verdura, en buñuelos, guisos o rellenas. También se pueden secar y añadir al pan, sopas o croquetas. Su sabor recuerda al de los berberechos. Son ricas en potasio, calcio y silicio, antocianinas, mucilago, taninos, alcaloides pirrolidizínicos y prostaglandinas.

Las flores tienen un sabor suave y se utilizan principalmente como un adorno en ensaladas y batidos. Contienen un alcaloide de pirrolizidina no tóxico, *thesinina*, que es de color azul profundo, y es el único tinte azul que es comestible, se puede utilizar para colorear el vinagre. Además, son ricas en taninos, mucílagos, nitrato de potasio, saponinas, resinas, flavonoides, antocianósidos, sílice, calcio y vitamina C.

El aceite de las semillas (30%), es rico en ácidos grasos insaturados: oléico, linoléico, gamma-linolénico (precursores de las prostaglandinas).



Borago officinalis



Anchusa azurea

Usos medicinales:

Toda la planta se utiliza para disipar la melancolía e induce a la euforia, excita el sistema nervioso, dándole vigor y actividad. Tiene acción antiestrés al equilibrar el exceso de hormonas suprarrenales en una situación de estrés. Las hojas, y en menor medida las flores, son emolientes, diaforéticos, depurativas, diuréticas, expectorantes, febrífugas y ligeramente sedantes. Una infusión se toma para la fiebre, problemas renales, obesidad, colesterol, hipertensión arterial y prostatitis. Debe usarse de forma moderada (ver advertencias arriba). Las semillas son una fuente rica en ácido gamma-linolénico ($\omega 3$) este aceite ayuda a regular el sistema hormonal y reduce la presión arterial. Se utiliza para la flebitis, aliviar afecciones de la piel y la tensión pre-menstrual.

Externamente, se usan las hojas como cataplasma para la inflamación. Es beneficiosa para las afecciones de la piel. Hacer cataplasmas con la infusión de un puñado de hojas secas por litro de agua. Baños con agua en la que se introduce un par de litros de la misma infusión. Las hojas frescas machacadas, cocidas y aplicadas en cataplasmas alivian los ataques de gota y reuma.



Pentaglottis sempervirens

Otros Usos:

P. sempervirens crece en lugares húmedos y sombríos a menudo nitrificados del Noroeste Peninsular. *A. azurea*, también llamada lenguaza, crece en terrenos calcáreos, tradicionalmente muy consumida, no aparece en Galiza. Sí otras especies.

Son plantas melíferas que atraen a multitud de insectos beneficiosos al huerto. Se dice que la planta repele a insectos plaga.

En el XIX los brotes tiernos se comían como una verdura y sus hojas jóvenes en las ensaladas. Era un ingrediente habitual de las jarras frías de vino y sidra. Nuestras bisabuelas conservaban las flores confitadas.

En el norte de Portugal en el postparto y lactancia, se suministraban a las madres caldos de las hojas para fortalecerlas y también se daban a los bebés como suplemento alimenticio. Se creía que el parto se aceleraba si las parturientas tomaban su infusión una semana antes. El agua de cocer las hojas cicatrizaba y desinfectaba heridas y quemaduras. Al ganado enfermo se le daba a beber el agua del cocimiento, que también se empleaba para lavados de heridas, inflamaciones y picaduras.

De su raíz se obtiene un tinte rojo. Popularmente, la raíz machacada se usó como un cosmético para dar color a las mejillas.

Dioscórides y *Plinio* afirmaban que el jarabe elaborado con las flores consuela el corazón y purga la melancolía.



Posibles confusiones: podrían confundirse con la Consuelda (*Symphytum officinale*), una planta cultivada que pertenece a la misma familia que las borrajas y que por lo tanto posee *pirrolizidinas* que se pueden ir acumulando en el hígado hasta provocar toxicidad. Está, junto con muchas otras plantas medicinales, prohibida su venta en las herboristerías de la U.E y de los EE.UU, en cambio no lo está en los mercados. Hecho, que algunos herboristas relacionan con el gran poder del lobby farmacéutico. El etnobotánico *François Couplan* (2006) en su *Guía de plantas silvestres comestibles y tóxicas* dice: *El alcaloide de la Consuelda, en dosis elevadas, ha resultado ser tóxico en experimentos con animales de laboratorio. Sin embargo, estudios realizados con seres humanos y animales domésticos parecen haber probado que el consumo de consuelda no es peligroso, sino que incluso es beneficioso* (ver capítulo anti-nutrientes).

También se podrían confundir, antes de la floración, con la Dedalera (*Digitalis purpurea*) planta muy tóxica cuyas hojas podrían confundirse visualmente con las hojas basales de las borrajas silvestres, borraja cultivada y consuelda. El tacto es el método para distinguirlas: las hojas de la Dedalera son suaves, cubiertas de vello lanoso, mientras que las de las Borrajas son ásperas.

A esta Borraja silvestre, lengua de buey se le llama, de su azul y bella flor, la abeja alimento saca.

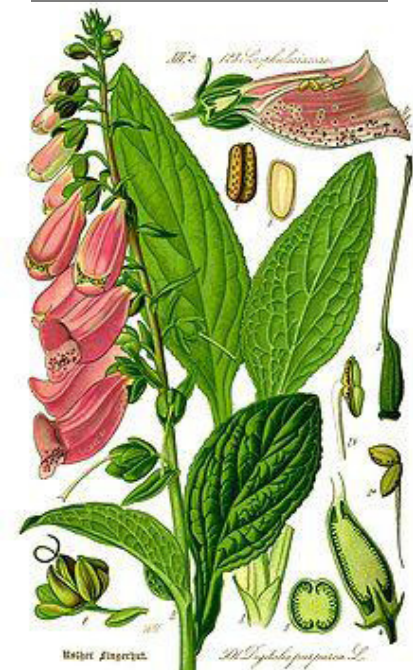
ALBÓNDIGAS DE BUGLOSA

Un buen manojo de hojas y brotes de buglosa, 300g de carne picada de cerdo y ternera, huevo, ajo, pan rallado, sal, pimientas negra y blanca.

Lavamos y picamos las hojas y brotes tiernos para dar una pequeña cocción. Cuando estén listas escurrirlas bien y reservar. Hacemos un rico majado con un par de ajos y sal, cuando esté bien machacado añadimos un chorro de aceite de oliva para que se impregne bien del sabor a ajo. Mezclamos la carne con el majado, añadimos huevo, la buglosa picadita, pan rallado, corregimos de sal y damos un toque de pimientas. Mezclamos bien para poder formar bolas para las albóndigas, pasamos por harina y freímos de la forma habitual, para luego incorporarlas en la cazuela con la salsa que gustemos. Una idea puede ser una salsa de tomate y llantén. Recuerda que es una planta de la que no debemos abusar.



Symphytum officinale



Digitalis purpurea



Todas las partes de la Hierba carmín (*Tintoreira*) son tóxicas si se comen crudas. Con la madurez las plantas se hacen más tóxicas, por ello se deben recolectar plantas jóvenes de menos de 40cm de alto, no cortarlas a ras de suelo para no llevarnos ningún trozo de raíz y que no muestren coloración roja en tallo y hojas. Deben ser hervidas cambiando el agua entre 1, 2 o 3 veces, según diferentes informaciones. Las raíces y las semillas contienen gran cantidad de toxinas y nunca deben ser consumidas. Comer bayas (frutos) crudas puede causar calambres estomacales graves, diarrea, náuseas y vómitos. Sin embargo, el consumo de menos de 10 bayas crudas se considera inofensivo para los adultos. La cocción inactiva las toxinas de la bayas, otras informaciones atribuyen la toxicidad sólo a las semillas, aunque éstas son demasiado duras para que las podamos masticar con facilidad. La savia y el jugo de las bayas crudas contienen sustancias que pueden producir dermatitis en personas sensibles o, en caso de heridas en las manos, pueden pasar al torrente sanguíneo y causar daños graves, por lo que es muy recomendable usar guantes para manipularla. No comer o manipular por embarazadas. A pesar de las advertencias, sepa que esta planta ha sido consumida por millones de personas durante siglos.

Usos comestibles:

Los brotes y hojas jóvenes son comestibles cocidos. Hervir dos veces (1'/15'), la primera escaldar 1 minuto, cambiar el agua y hervir por segunda vez durante 15 minutos, descartando el agua de cocción. Otras personas sólo cuecen una vez, hasta que están tiernos y otras hierven 3 veces. Algunos añaden bicarbonato en la primera cocción. Una vez hervidos se pueden comer fritos con tocino, cebolla, mantequilla, sal y pimienta, o bien en quiches, cremas, empanadas. También se puede hacer en conserva como la empresa norteamericana *Maxon-Dixon*, que la vende enlatada. Los tallos jóvenes de menos de 40cm de altura, sin hojas y antes de teñirse de rojo, se pelan, para eliminar gran cantidad de toxinas, se cortan, se rebozan en harina de maíz y se fríen. También se pueden encurtir, por seguridad, se pueden hervir previamente.

Las bayas se comen siempre mejor cocinadas y sin las semillas, en forma de mermeladas, jaleas, bizcochos. Incluso cocinadas deben tomarse con cautela. Se hace vino mezclando el zumo de las bayas con uvas, azúcar y harina de maíz.

100 gramos de brotes y hojas verdes contienen 31% de proteínas, el 174% de su necesidad diaria de vitamina A, el 60% de vitamina C (3 veces más que el limón), el 8% del calcio, el 7% del fósforo y el 6% del hierro, además de vitaminas B₁, B₂, B₃, B₆, y saponinas triterpenoides, lectinas, proteínas antivirales.

Usos medicinales:

Tiene una larga historia de uso medicinal en el tratamiento de enfermedades relacionadas con un sistema inmune comprometido: inflamación de los ganglios, artritis reumatoide, SIDA, leucemia infantil y cáncer en general. La raíz fresca es la parte más activa de toda la planta, se ha utilizado como un anti-inflamatorio, anti-bacteriano, antiviral y antimicótico. También para amigdalitis, paperas, catarro, bronquitis crónica, mastitis, inflamación de las articulaciones, hemorroides, y para el estreñimiento; así como efectos reductores de la presión arterial y diuréticos. Se considera una poderosa aliada para las mujeres con fibroides y endometriosis. Las bayas son uno de los ingredientes de la [fórmula Hoxsey](#) (anti-cáncer). Una o dos bayas, tragadas enteras con agua, se toman tradicionalmente en el sureste de EE.UU para aliviar el dolor reumático y la artritis. Al ser una planta tóxica se aconseja precaución, especialmente con la raíz.

Externamente, la raíz fresca se usa como una cataplasma sobre los moratones, esguinces, dolores reumáticos, acné, dermatitis (incluyendo infecciones fúngicas), erupciones e inflamaciones cutáneas, inflamación de las articulaciones, hemorroides, úlceras varicosas y alivia el picor. La raíz seca reducida a polvo sirve para elaborar una



Phytolacca americana

pomada contra erupciones cutáneas, sarpullidos y similares. La planta tiene un contenido inusualmente alto de potasio y las cenizas, que contienen más del 45% de potasa, se han utilizado como un bálsamo para las úlceras y crecimientos cancerosos. Una cataplasma elaborada con las bayas se aplica al dolor en los senos. Hacia finales del siglo XVIII, el jugo de las bayas se utilizaba a veces en casos de úlceras escrofulosas y cancerosas.

Nos avisan del peligro de comernos esta planta pero la Hierba carmín por siglos fue utilizada.

Otros Usos:

Indica suelos con exceso de humus forestal y materia orgánica arcaica. Exceso de madera en descomposición.

Debido al contenido inusualmente alto de potasio de la planta se pueden emplear para acolchar cultivos que necesiten grandes aportes de potasio como pueden ser tubérculos, bulbos y raíces.

Existe una patente para utilizar sus toxinas para controlar el [mejillón cebra](#). Asimismo, podría tener la misma acción en caracoles.

Era frecuente encontrar latas de conserva de hierba carmín a la venta en el sur de los Estados Unidos. La demanda era suficiente para mantener a dos empresas conserveras hasta la década de 1990. Esa tradición del sur terminó en la primavera de 2000. En abril de ese año, el *Allen Canning Company de Siloam Springs, Arkansas*, conserva su último lote.

Aunque esta planta se ha comido como una verdura por cientos, si no miles, de años en el Sur y Este de los EEUU, las autoridades alertan que la hierba carmín nunca debe consumirse debido a sus compuestos potencialmente tóxicos. Sin embargo, existen multitud de [testimonios de personas mayores](#) que dicen que la han comido durante toda su vida sin ningún efecto: *“Voy a cumplir 80 años. He comido hojas y brotes de hierba carmín de TODOS los tamaños, después de hervirlos una vez, toda mi vida y nunca me he encontrado mal o enfermo por comerla. Mi PAPÁ NACIÓ EN 1886 (vivió 102 años) comió hierba carmín toda su vida (hervida una vez) Nunca se enfermó. De hecho, tenía 90 años cuando fue por primera vez a un hospital y fue porque le había mordido una serpiente. Él tenía más de 50 años cuando comenzó a oír que esta planta era venenosa. Comencé a ver artículos en los periódicos de los años 50 que hablaban de su toxicidad. Nadie firmaba los artículos. Estaban expuestos en tiendas de comestibles para hacer creer a la gente que realmente la hierba carmín era venenosa y de paso que comprarán sus conservas de verduras cultivadas. Mi familia ha comido hojas de hierba carmín de todos los tamaños (desde el momento en que son lo suficientemente grandes para comer hasta que las heladas las matan), alimentaba a vecinos, amigos, visitas y a cualquier persona hambrienta que pasaba por casa y nadie jamás se enfermó por comerla”.*

Se introdujo en Europa en 1650 como planta tintórea, ya que de sus frutos se obtiene una tinta roja. Este tinte duplica la eficiencia de ciertas [células solares](#). Muchas cartas de soldados durante la Guerra Civil de los Estados Unidos se escribieron con esa tinta. Para ello, introducían el jugo de la planta dentro de plumas de aves, estos textos son todavía perfectamente legibles.

La raíz es rica en saponinas y se puede utilizar como un sustituto del jabón. Cortar la raíz en trozos pequeños y dejar cocer en agua hirviendo para obtener el jabón. **Se localiza** en bordes de caminos de zonas litorales y de clima no extremo de la P.I.

Experiencias: es mejor comerla acompañada con otros alimentos porque si se come sola irrita la garganta, da igual las veces que la cocinemos y tiremos el agua. Esto mismo pasa con la hierba del asno (*Oenothera biennis*). Si la escaldo 1 minuto y la congelo, después de cocinada los 15' y desechada el agua, apenas noto esa irritación en la garganta al comerla sola. Deliciosa.

MERMELADA DE TINTOREIRA

Bayas de hierba carmín, agua, chorro de limón, azúcar dependiendo del gusto, yo utilizo entre 27% y 35%.

Cocemos las bayas a fuego lento con un chorrito de agua hasta que estén cocinadas. Pasarlas por un colador para separar las semillas, pues no se deben ingerir. Les añadimos el chorro de limón y el azúcar y ponemos a fuego fuerte, es importante subir el fuego en este momento para conseguir una mermelada de calidad. Removemos para que no se pegue. La mermelada debe espesar lo suficiente para que coja la textura adecuada. Podemos separar una cucharadita a un plato y meter en la nevera, para así poder ver la textura que quedará. Cuando consigamos la textura deseada, finalizamos. Acompaña muy bien a quesos.



No se conoce ninguna toxicidad de la Lenguaza (*Picris echioides*) o de la Lengua de gato (*Picris hieracioides*). El contacto con la piel puede provocar dermatitis.

Son verduras algo amargas, Lengua de gato y Lenguaza, leche blanca si las tronzas, diarrea y fiebre te cortan.

Usos comestibles:

Hojas y brotes jóvenes, mejor cocinados, ya que crudas son bastante ásperas y amargas. Buena fuente de silicio. Los botones florales pueden encurtirse en vinagre, mientras que las flores pueden conservarse en miel para añadir a postres.

Usos medicinales:

Fueron utilizadas tradicionalmente como un tratamiento antihelmíntico. La infusión de las hojas se ha utilizado como febrífuga y antidiarreica. [Estudios](#) realizados sobre *Picris hieracioides* han mostrado la presencia de *compuestos fenólicos* y *fitoesteroles*, ambos con propiedades antioxidantes, sugiriendo el gran potencial de esta planta en aplicación biomédica de terapias combinadas en las enfermedades tumorales.

Externamente, la aplicación de hojas frescas machacadas de *P. hieracioides* sobre la frente alivia los dolores de cabeza.

Otros Usos:

Ambas especies indican suelos ricos en bases (K-Ca-Mg) con exceso de materia orgánica, compactados y con excesos de abonados cálcicos. Suelos con pH igual o superior a 7,5. En el caso de *P. hieracioides* también puede indicar suelos delgados, pedregosos y con un muy débil poder de retención.

P. hieracioides fue empleada como hortaliza en Australia, Nueva Zelanda, Europa y Asia, mientras que *P. echioides*, en estado joven, lo fue en Europa y el norte de África.

Picris significa amargo en griego aludiendo al sabor acre principalmente de las raíces y también, aunque en menor intensidad, de las hojas.

Se localizan en prados y bordes de caminos. Sus hojas se pegan a la ropa.



Picris hieracioides



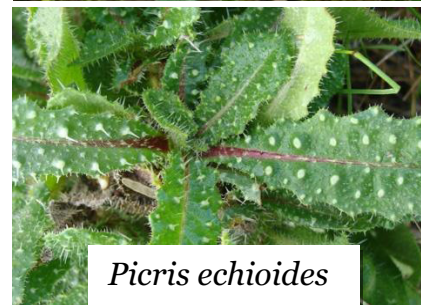
Posibles confusiones: podrían confundirse con especies hepatotóxicas del género *Senecio*. Se distinguen fácilmente porque ninguna especie de *Senecio* segrega látex blanco cuando se cortan, en cambio las especies del género *Picris* sí, además de tener hojas ásperas y todas sus flores liguladas (ver *Chrysanthemum*).



CANELONES DE LENGUA DE GATO

1 manojo de lengua de gato, 1 cebolla grande, 2 zanahorias, 1/2 calabacín, 1 taza de queso parmesano, 1 huevo, nuez moscada, aceite de oliva, sal, pimentas.

Cocemos la lengua de gato y la escurrimos. Pochamos la cebolla, cuando esté en su punto añadimos la zanahoria, el calabacín y por último la lengua de gato, todo picado a gusto. Añadimos el queso parmesano para que ayude a unir todo el relleno. Damos un gusto de pimentas, nuez moscada y sal. Mezclamos bien para que quede un relleno bien pastoso. Reservamos. Preparamos las láminas de los canelones y una vez listas ponemos una buena cantidad del relleno y encima un poco de mozarella. Enrollamos y colocamos bien juntos en una fuente con bordes altos. Los bañamos en la salsa que elijamos (podría ser una salsa de tomate casera), por encima le ponemos otro baño de bechamel ligera, queso para gratinar y ya está listo para ir al horno.



Picris echioides



El llantén menor (*Lingua de ovella*; *Plantago lanceolata*) y el llantén mayor (*Chantaxa maior*; *Plantago major*) no están asociados con ningún efecto secundario común y se piensa que es seguro para la infancia. Ciertos estudios preliminares demuestran, sin embargo, que algunas personas alérgicas pueden tener una reacción al polen, en este caso recolectarlo antes de la floración o durante ésta, con mascarilla.

Usos comestibles:

Hojas jóvenes crudas en ensaladas, zumos, batidos. Son más sabrosas cuanto más pequeñas y tiernas. En crudo su sabor recuerda al de los champiñones. Se pueden cocinar al vapor o fritas con sal o azúcar. Las hojas más viejas cocidas; hay que eliminar las fibras antes de la cocción, el sabor es un tanto amargo. A menudo se blanquean para hacerlas más tiernas.

Tallos florales jóvenes, también resultan comestibles, siendo muy ricos en Tiamina (Vitamina B₁).

Las semillas también son comestibles aunque laboriosas de cosechar. Se pueden secar y moler para mezclar con harinas de cereales para elaborar pan, galletas, dulces, etc. Se pueden utilizar como un gelificante de bajo costo, la calidad es comparable a la del agar-agar o a las semillas de lino.

El llantén es rico en vitaminas A, B, C y K, magnesio, calcio, hierro, sílice, fósforo, selenio, sodio, zinc, potasio y azufre.

Usos medicinales:

El llantén ha sido usado medicinalmente por los europeos durante siglos. Se considera que es casi una panacea. Los productos químicos más notables encontrados en el llantén son *aucubina apigenina*, *baicaleína*, *ácido linoleico*, *ácido oleanólico*, *sorbitol* y *taninos*. En conjunto, estos componentes muestran propiedades anti-inflamatorias, antimicrobianas, antihemorrágica, y expectorantes. Otro compuesto es la *alantoína* que promueve la curación de heridas y acelera la regeneración celular. La infusión de llantén se utiliza principalmente contra las afecciones de las vías respiratorias, sobre todo en los casos de catarro, tos, tosferina, faringitis, laringitis, bronquitis, asma pulmonar e incluso tuberculosis pulmonar. Se pierden sus propiedades bactericidas cuando se calienta. Así, son los preparados fríos (jarabe, zumo) los más apropiados en caso de existir infección. Esta misma infusión es adecuada en casos de inflamaciones del colon (colitis), de los intestinos (enterocolitis), diarrea, gastritis, úlceras pépticas, síndrome de intestino irritable, hemorragia, hemorroides, cistitis, sinusitis y fiebre del heno. Así como para la fiebre, dolor de cabeza, parásitos intestinales, reumatismo, dolores de la menstruación y también para el colesterol o como depurativo, diurético y hepatoprotector. Las semillas, muy ricas en mucílagos, pueden utilizarse para combatir el estreñimiento.

Externamente, las hojas frescas y machacadas desinfectan las heridas y favorecen su cicatrización y curan todo tipo de dermatitis, llagas, úlceras, eczemas, quemaduras, picaduras, ecias sangrantes, conjuntivitis, otitis.

Otros Usos:

El llantén menor indica suelos equilibrados en agua, nutrientes y materia orgánica, con una buena actividad de la *microbiota aerobia*. Es una planta de las mejores praderas, muy importante para la salud del ganado. Por el contrario, el llantén mayor indica un suelo compactado por el pisoteo del ganado o por las labores agrícolas, lo que provoca una falta de oxígeno para la vida microbiana del suelo. Atraen insectos, abejas.



Plantago major



Plantago lanceolata

Se ha consumido como alimento humano desde la prehistoria. Los paleoecólogos usan su polen fósil para rastrear la propagación de la agricultura. Asimismo, en América del Norte el llantén mayor apareció a la par que la colonización europea con lo que se ganó el nombre de *huella del hombre blanco*. Los nativos al conocer sus virtudes le llamaron: *la medicina de la vida*.

En Etiopía *Plantago lanceolata* es una de las 10 hierbas más utilizadas en la medicina local, ya sea en forma de infusión o en las bebidas alcohólicas. Las raíces son tradicionalmente utilizadas para tratar problemas de fertilidad. En el norte de Portugal las hojas grandes del Llantén mayor (*Santagem*) se calentaban al fuego y se aplicaban sobre heridas, forúnculos y quemaduras.

Dice *María Treben* que pone a flote a los niños débiles que a pesar de recibir buenos alimentos se quedan atrasados. Las hojas frescas, restregadas y mezcladas con un poco de sal sobre el cuello, curan el bocio. Para sanar las ampollas que se producen al caminar mucho, se mete unas hojas de llantén en los zapatos. Las heridas feas se curan si se tratan con las hojas machacadas.

Se puede utilizar como emoliente y tonificador de la piel. Es bueno usándolo como crema hecha con un poco de aceite o simplemente aplicando un puñado de hojas licuadas con un poco de agua. Se aplica directamente sobre la piel.

Un tinte marrón-oro se obtiene de la planta entera. Una buena fibra se saca de las hojas, que se dice que es adecuada para textiles. Un mucilago de las cubiertas de las semillas se utiliza como un apresto de las telas. Se obtiene mediante la maceración de la semilla en agua caliente. Este mucilago es un excelente espesante utilizado en los cosméticos (lociones y gominas) y como un estabilizador en la industria de los helados. También se utiliza en la preparación de chocolate.

Se localiza en prados, campos de cultivo, huertas y márgenes de caminos.

Experiencias: En mi pueblo natal, *la señora María* que era natural de A Cañiza (Pontevedra) y rondaría los 70 años, me contó que una vez se le produjo una úlcera en una variz. El médico le recetó hasta tres pomadas diferentes pero la pierna no le curaba. Así que recordó lo que hacía su madre en estos casos con heridas del ganado. Cogió un manojo de hojas de *lingua de ovella* las cubrió con un poco de agua y las coció unos minutos. Con esa decocción empapó un trapo limpio y lo puso sobre la úlcera. Me contaba que después de 2 semanas de tratamiento la úlcera comenzó a curarse. *Man de Santo!*

Patri nos cuenta su experiencia: Si me piden que elija mi hierba mágica, creo que elegiría el llantén...pues ella ha sido la que me llevó a sumergirme en este pedazo de mundo, cuando en mi lucha por abandonar los medicamentos pude comprobar en mi propia piel que el llantén curaba aquellas amigdalitis eternas que nunca desaparecían de mi niñez. Después de toda una vida tomando antibióticos para acabar con las eternas placas invierno tras invierno, el llantén me descubrió un mundo nuevo. Por supuesto tuve que escuchar cientos de vaciles, porque les parecía imposible que esa hierba que pisamos acabara del todo con mis pedazo de infecciones. Cansada de escuchar que no podía ser efecto del llantén... decidí dejarme caer y no tomar nada y así demostrar que era el llantén mi gran aliado!! Llegó la siguiente infección de garganta y la falta de llantén en mi dieta hizo que acabara en urgencias con la garganta imposible, por supuesto me dieron antibióticos, antiinflamatorios y un protector estomacal para soportar tremenda bomba. El dolor era tan insoportable y el estómago estaba tan destrozado que era mi momento para contarle al mundo entero que el llantén es la caña...era el momento de volver a dejar en la mesilla toda la montaña de químicos, allí estaba la muestra...paré el medicamento y me volví a mis zumos, mis patés, mis ensaladas, mis infusiones...la recuperación fue bestial, nunca más nadie cercano volvió a dudar de los beneficios del llantén.

Rosa de Pontearreas (Pontevedra): su hija sufrió quemaduras solares en una excursión del cole. Le aplicó unguento de llantén y se curó casi milagrosamente, mientras que sus compañeros con pomadas de la farmacia tardaron mucho más tiempo.

PATÉ CRUDO DE LLANTÉN

En cualquier parte Llantén, que todo el mundo lo pisa, no saben de su poder, "medicina de la vida".

1/2 zanahoria, 2 cucharadas pipas de girasol, 1 puñado llantén, olivas a gusto, levadura de cerveza, aceite, tamarí (o vinagre)

Poner las pipas a remojo unas horas antes. Meter todos los ingredientes en el vaso de la batidora e ir batiendo a la vez que probando y corrigiendo. Las cantidades de los ingredientes se varían según nuestros gustos. Antes de servir dejar enfriar en la nevera. *La presencia de sustancias bactericidas en los preparados crudos de llantén facilita su conservación.*



Tanto la Centinodia (*Cordela*; *P. aviculare*) como la Pimienta de agua (*Pimentela*; *P. hydropiper*) y la Hierba pejiquera (*Cristas de galo*; *P. persicaria*) contienen ácido oxálico (ver anti-nutrientes). Estas hierbas son nutritivas y beneficiosas cuando las consumimos en cantidades moderadas. Algunos miembros de este género pueden causar fotosensibilidad a personas susceptibles. El abuso de los tratamientos medicinales a base de *P. hydropiper* puede causar trastornos hepáticos e inflamaciones renales y de vejiga.

Hojas de Pimienta acuática, con su picante sabor alegría a tu comida, alegría al corazón.

Usos comestibles:

Hojas y brotes tiernos, se comen tanto crudos como cocinados, son sabrosas y nutritivas. Añadir las hojas a las ensaladas, las de la pimienta acuática son picantes y muy apreciadas en la cocina japonesa, aunque pierden esa propiedad cuando se secan o se cocinan. Todas las especies de *Polygonum* son comestibles y se pueden hacer al vapor, en sopas, quiche, salteadas, etc.

Las flores de colores se emplean como guarnición comestible para ensaladas frías, así como las semillas germinadas.

Son ricas en vitamina C, A, D, E y K, minerales como el Fe, Ca, P y Mg, flavonoides como rutina y quercetina, entre otros; taninos y ácidos orgánicos, especialmente *P. hydropiper*, y se cita a *P. aviculare* como una fuente de zinc y silicio.

Usos medicinales:

Ampliamente usadas como antiinflamatorias y astringentes, tanto interna como externamente en el tratamiento de heridas, hemorragias, hemorroides y diarrea. Su contenido en *rutina* estimula la microcirculación capilar corrigiendo la hipertensión. Las últimas investigaciones confirman los usos populares de la *pimienta de agua* como antibacteriana, anti-fúngica, anti-helmíntica, anti-cancerígena, anti-inflamatoria, anti-conceptiva, anti-alérgica, neuroprotectora y anti-adipogénica. La *Centinodia* tiene ácido silícico que refuerza el tejido conectivo de los pulmones, por lo que se recomienda en enfermedades pulmonares.

Externamente, para reuma, piernas hinchadas, abscesos, acné, forúnculos, dermatitis atópica y psoriasis. Las hojas frescas se utilizan para cortar las hemorragias.



Polygonum aviculare

Otros Usos:

Indican suelos con exceso de agua y MO, provocando asfixia de la microflora, excepto la *Centinodia* que indica exceso de nitratos en suelos desnudos y compactados.

Mujeres de la India toman el polvo de la raíz seca de *P. hydropiper* como abortivo.

Un tinte amarillo se obtiene de todas las plantas. Semillas de pimienta de agua se han utilizado como un sustituto de la pimienta negra en la Alemania de la post-guerra.

Semillas de *P. persicaria* se han empleado para alimentar a aves de corral.

Se localizan en prados y huertos húmedos. La Bistorta (*P. bistorta*) no se da en Galiza.



Polygonum hydropiper

Experiencias: En un roteiro por *Mondariz* (Pontevedra) nos contaron que una vecina se había curado de una enfermedad grave del pulmón con la *Cordela*.

EMPANADILLAS DE CRISTAS DE GALO Y COCIDO DE LA ABUELA

1 manojo de brotes, 2 cebollas, pimiento verde y rojo, sobras del cocido de la abuela.

Pochamos la cebolla y los pimientos junto con los brotes picados hasta que queden tiernitos. Corregimos de sal y añadimos las sobras de la carne del cocido picadas en pedacitos pequeños y pochamos un poco más con el resto. Dejamos reposar, rellenamos las empanadillas y ya están listas para freír o meter al horno.



Polygonum persicaria



La Verdolaga (*Baldroaga*) contiene **ácido oxálico**, una sustancia natural que se encuentra en algunos vegetales (ver capítulo anti-nutrientes). 100g de hojas frescas contienen 1,31g de **ácido oxálico**, un poco más que las espinacas (0,97g/100g), por lo que la verdolaga no es más tóxica que la espinaca o que otros vegetales que consumimos habitualmente como el perejil, cebollino, ruibarbo, acelga, remolacha, frutos secos, chocolate, té y alubias. Un consumo moderado nos aportará los beneficios nutricionales y saludables de este vegetal y evitará una posible formación de cálculos renales. Las personas propensas a la formación de estos cálculos o al reumatismo, artritis, gota e hiperacidez deben tener especial atención en no abusar del consumo de estos alimentos. Evitar en el embarazo ante la posibilidad de que pudiera provocar contracciones uterinas. Acumula nitratos.

Usos comestibles:

Brotes y hojas jóvenes crudos en la ensalada, en bocadillos o machacados en una crema. También pueden añadirse, junto con hojas y tallos más viejos, a sopas, guisos, fritas con queso, ajo, tomate cebolla y aceite de oliva. Es rica en pectina, por lo que puede utilizarse para espesar sopas y guisos. Los tallos son excelentes encurtidos. Asimismo, se pueden secar y moler en harina para mezclar en el pan, empanadas. La ceniza resultante de incinerar las plantas secas se utiliza como un sustituto de la sal.

Las flores, brotes florales y semillas (25% de proteínas) también son comestibles. Las semillas se pueden consumir hervidas como los cereales o molerlas y mezclarlas con harina para hacer gachas, pan, tortitas. Es laboriosa la recogida.

Las hojas frescas contienen más **ácidos grasos omega-3** que cualquier otra hortaliza de hoja (6 veces más que la espinaca). Asimismo, contiene 6 veces más vitamina E que la espinaca, la misma cantidad de beta carotenos (precursores de la vitamina A) que las zanahorias, 25mg de vitamina C por taza (20% de la IDR), algunas vitaminas del complejo B como la Riboflavina (B₂), niacina (B₃), piridoxina (B₆), ácido fólico (B₉) y tanto hierro como la espinaca, así como, magnesio, calcio, fósforo, potasio, litio y manganeso. La verdolaga contiene de 10 a 20 veces más melatonina que cualquier otra verdura o fruta, así como pigmentos rojizos en los tallos (beta-cianinas) y amarillos en flores y hojas (beta-xantinas), y glutatión, todos ellos potentes antioxidantes.

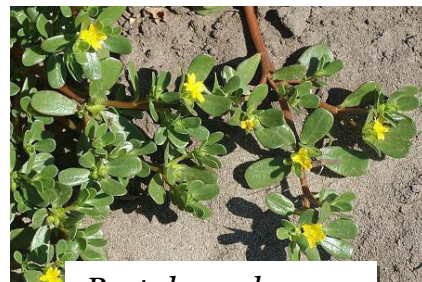
Usos medicinales:

Las hojas son una fuente rica de ácidos grasos ω -3. Las investigaciones muestran que el consumo de alimentos ricos en estos ácidos grasos puede reducir el riesgo de enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, fortalecimiento del sistema inmunológico y ayudar a prevenir el desarrollo del polémico TDAH, autismo y otras alteraciones del desarrollo en los niños. La verdolaga se emplea como diurético suave, que incluso podría bajar la presión arterial. En la medicina popular se usa como un remedio para el estreñimiento, la inflamación del sistema urinario, tónico del hígado, dolores de cabeza, de estómago, intestinales, tos, artritis y osteoporosis. Las *betacianinas* han mejorado déficits de la cognición en ratones de edad y en laboratorio han resultado ser anti-mutagénicas. *Homoisoflavonoides* de la verdolaga mostraron, *in vitro*, actividad citotóxica hacia cuatro líneas de células tumorales humanas.

Externamente, en cataplasmas para quemaduras, llagas, forúnculos, hongos, liquen plano oral, psoriasis, relajante muscular, ojos hinchados, dolor de oídos y de cabeza.

Otros Usos:

Indica suelos con baja retención o suelos desnudos donde hay lavado de arcillas y nutrientes llegando a la erosión. También puede indicar huertos con suelo compactado por el pisoteo y suelos desnudos en verano.



Portulaca oleracea

En la huerta se puede emplear como un acolchado verde, ya que proporciona cobertura al suelo para crear un microclima húmedo para las plantas cercanas facilitando a ciertos cultivos como el del maíz. Se dice que las mejores verdolagas crecen cerca de las tomateras. Se comporta como un acumulador dinámico, sus raíces profundas captan la humedad y los nutrientes que posteriormente estarán a disposición de otras plantas.

Se ha cultivado desde hace más de 4000 años, procedente de Oriente. Se encontraron hallazgos en muchos yacimientos prehistóricos de Grecia. Los antiguos griegos hacían harina para el pan con semillas de verdolaga y los tallos y hojas las ponían en escabeche. En la antigüedad, se pensaba que sus propiedades curativas eran tan fiables que *Plinio el Viejo* aconsejaba el uso de la planta como un amuleto para expulsar todos los males. En Egipto durante la Edad Media se vendían las semillas para diferentes usos, recomendándola en particular como vermífugo.

Los españoles la llevaron a América, donde sigue siendo apreciada y consumida como verdura. Los mexicanos la comen con huevos y puerco. Aunque hay pruebas de que la especie crecía en la región del lago *Crawford* (Ontario) en 1430-89 d.C., lo cual indica que alcanzó Norteamérica en tiempos precolombinos.

Hasta principios del siglo XX la verdolaga se consideraba una excelente planta para las ensaladas debido a su sabor agridulce. Es una planta popular que algunas personas mayores conocen bien porque la recogieron en los campos y la comieron sobre todo durante la guerra civil, pero hoy la verdolaga resucita en la guerra al consumismo. En *Sierra Mágina* (Jaén) era una verdura muy apreciada, que se tomaba bien cruda o bien ligeramente hervida y luego en tortilla o añadida al cocido, potaje o a las habichuelas. En el País Valenciano se consumía en ensaladas campestres aderezada con sal y vinagre. A las muchachas que se daban aires de grandeza se les decía: *Arrecógete Verdolaga un poquito/que no es tan grande la huerta/ni el hortelano tan rico*.

Tradicionalmente se la consideró buena para las gallinas. Actualmente, se emplea como forraje de aves de corral para reducir el colesterol en el huevo. En el norte de Portugal se le daba tanto cruda como cocida a los cerdos. Asimismo, en *Cienpozueros* (Madrid) se le echaba a los cochinos mezclada con maíz.

Los mexicanos la llaman *Borzolaga* y su nombre en *Malawi* se traduce cortésmente como *nalgas de la mujer del jefe*, una posible referencia a las hojas rollizas.

Elimina eficazmente de las aguas residuales el *bisfenol A*, un disruptor endocrino presente en ciertos plásticos y resinas epoxi.

La verdolaga es capaz de cambiar su metabolismo C4 al metabolismo ácido de las crasuláceas (CAM) en presencia de días cortos o estrés por sequía. El CAM es ventajoso en condiciones áridas porque la planta cierra los estomas durante el día para reducir la pérdida de agua y los abre por la noche para recoger el dióxido de carbono que es almacenado en las células en forma de *ácido málico*. Al día siguiente el *ácido málico*, que tiene un sabor ácido-amargo, se convierte en glucosa durante la fotosíntesis. Así que, si se recoge la verdolaga por la mañana temprano, cuando aún la concentración de ácido málico es elevada, tendremos un sabor más ácido y amargo que si la recogemos por la tarde.

Se localiza en huertas o campos de cultivo desnudos en verano, bordes de caminos, aceras, escombreras.

*Junto con algunas flores trajo mi vecino amable
una mata Verdolaga que cura y te quita el hambre.*

ENSALADA DE VERDOLAGA ESTILO CRETA

2 1/2 tazas de yogur, 1 taza de verdolaga picada en trozos, 1 taza de lechuga picada en trozos, 1 cucharadita de ajo picado, 1/4 taza de aceite de oliva, 3 1/2 cucharadas de vinagre de vino tinto, 2 cucharadas de alcaparras (o de trocitos de tallos encurtidos de verdolaga, o de bambú, o de botones florales de diente de león, o de Xesta, o de...), sal, pimienta recién molida.

Mezcla todos los ingredientes en una ensaladera y refrigerar por media hora a una hora.

Si te preocupa consumir verdolaga o cualquier otra planta, silvestre o cultivada, rica en oxalatos, puedes comerla con lácteos, pues algunos estudios han revelado que puede reducir notablemente los niveles de estas sustancias. Las plantas que crecen a la sombra y las que están más abonadas acumulan más oxalatos (ver capítulo anti-nutrientes).



Dada la presencia de pelos glandulares en las hojas de la Primavera (*Cáncaro*) muchas personas, solamente con tocarlas, pueden sufrir reacciones cutáneas, especialmente en los párpados. El consumo en crudo de grandes cantidades puede provocar gastritis a niños, personas mayores y personas especialmente sensibles, debido a las saponinas, éstas se destruyen con la cocción (ver capítulo anti-nutrientes). Mujeres embarazadas, personas alérgicas a la aspirina y las que toman medicamentos anticoagulantes como la *warfarina* no deberían abusar de esta planta, especialmente cuando se toma la raíz como un remedio medicinal.

Usos comestibles:

Hojas tiernas, crudas en las ensaladas. También pueden cocinarse como cualquier verdura. Rebozadas y fritas están muy ricas. Las flores pueden añadirse frescas sobre las ensaladas y postres, dando un toque muy original a los platos. También se pueden utilizar como una verdura cocida o en conservas como encurtidos, mermeladas o confituras. Son especialmente adecuadas para conservar en clara de huevo y azúcar (escarchadas). Si maceramos algunas flores en vino, vinagre o aceite, le confieren a estos un aroma genuino. Fermentadas en agua y azúcar o miel proporcionan un vino dulce. El té de pétalos tiene un agradable sabor y carece de efectos excitantes, al contrario, es sedante. Se puede preparar con pétalos frescos o secos.

La raíz puede ser empleada para dar sabor a la cerveza o aromatizar salsas, verduras o postres, debido a una esencia anisada. Toda la planta, especialmente la raíz, contiene hasta un 10% de saponinas, glucósidos, aceite esencial y flavonoides. Las hojas contienen un 4% de vitamina C y sales minerales de Mg y K. Las flores son ricas en carotenoides y flavonoides. Las semillas contienen [ácido linoleico](#) y [ácido gamma-linolénico](#) (GLA), ambos ácidos grasos ω -6, esenciales para nuestro organismo.

Usos medicinales:

En la medicina popular, se utiliza como sedante (migrañas), antirreumática y para la gota. Actualmente también se le reconocen propiedades expectorantes, eficaces en las afecciones de las vías respiratorias, gracias a las saponinas que se concentran mayormente en las raíces. Además es un sedante adecuado para la tos, febrífuga y antiinflamatoria, debido a la presencia de *salicilatos* que son el principal ingrediente de la aspirina. La infusión de las flores es útil contra las cefaleas, la sobreexcitación nerviosa, y tradicionalmente se emplea contra el insomnio. Tanto las flores como las hojas en infusión son diuréticas, depurativas y ligeramente laxantes.

Externamente, se aplican compresas de la decocción de la raíz para traumatismos, esguinces, gota, contusiones y dolores reumáticos y musculares. Habitualmente se utiliza la raíz fresca reducida a una pasta como emplastro calmante. La infusión de flores como compresa antineurálgica. También se han empleado como cosmético, para tratar las pieles secas y grasas, lavar granos y verrugas, estirar las arrugas y contra las quemaduras solares. Las hojas frescas se aplican sobre las heridas.

Otros Usos:

Indica exceso de humedad y materia orgánica arcaica de suelos ricos en bases (Ca-Mg-K). *Primula veris* puede indicar suelos calcáreos.

El canto del gallo es el anuncio del nuevo día. Las delicadas flores de las Primulas (del latín *primus* = primero) son el primer anuncio del despertar de una nueva primavera en las landas y terrenos húmedos de la Península. Hoy en día su existencia está amenazada, ya que la agricultura extensiva no permite intruso alguno.



Primula veris



Primula vulgaris

Las flores son el ingrediente principal del hidromiel en Suecia: miel, agua y flores. Antiguamente se trituraban las flores secas y se mezclaban con harina de avena o maíz para emplearlas como limpiador cutáneo.

Tradicionalmente se usa como medicinal la *Primula veris* y, también, la *P. elatior*, que a primera vista parece exactamente igual que la primera. Sin embargo, la *P. vulgaris*, más común y abundante en la Península Ibérica, las puede sustituir sin problemas. Es más, dada la escasez que afecta a la *P. veris*, protegida en algunos lugares, es mejor abstenerse de recolectarla, especialmente en lo que se refiere a la raíz, ya que, obviamente, supone la muerte de la planta.

Esta planta ya fue mencionada por *Plinio el Viejo* por ser la que más temprano florecía. Especies del género *Primula*, junto con otras plantas rituales, jugaron un papel importante en la farmacia y la mitología de los druidas celtas, probablemente como un ingrediente de pociones mágicas para aumentar la absorción de otros componentes herbales. En la Edad Media también se conoce como *hierba de San Pedro* o *Petrella* y fue muy buscada por los boticarios florentinos. En el siglo XII, *Santa Hildegarda* la recomendaba para curar la melancolía y para uso tópico.

Las flores favorecen la imaginación. Si se toca una roca de las hadas con el número mágico exacto de primulas en un ramillete, se abre el camino hacia el país de las hadas y sus dones, pero si el número es inexacto, se abren las puertas a la fatalidad.

Se localiza en claros del bosque, linderos, setos, prados, matorrales, huertas.



Posibles confusiones: Las primaveras autóctonas de la Península, a saber: *Primula vulgaris* (también denominada *Primula acaulis*), *Primula veris* y *Primula elatior*, ésta última no aparece en Galiza, **son comestibles**. Sin embargo, las primaveras asiáticas cultivadas como ornamentales como *Primula obconica*, *Primula sinensis*, *Primula cortusoides*, *Primula sieboldi*, *Primula mollis*, e híbridos provocan con frecuencia dermatitis.

*Es la bella Primavera, con sus flores montaÑeras,
primera rosa en enero, promesa de algún anhelo.*

BUÑUELOS DE CÁNCARO

Hojas de Cáncaro, 200g harina, 1/2 vaso de leche, 6 huevos, 2 cucharadas de azúcar (o panela), sal y aceite

Mezclamos la harina con la leche y a continuación incorporamos los huevos ya batidos. Añadimos el azúcar y la sal y removemos hasta tener una pasta fina (si queremos que al freírlas hinchen más incorporaremos primero las yemas y luego las claras a punto de nieve). Introducimos en la pasta las hojas, escurrimos un poco y freímos en aceite bien caliente. Las sacamos cuando estén doradas. Las servimos en una fuente espolvoreadas de azúcar.

FLORES DE PRIMAVERA ESCARCHADAS

1 o más claras de huevo, 1 tazón de azúcar molido (glass), 1 taza de agua (o agua de primavera)

Recoger las flores por la mañana en un lugar limpio y así no tendrás que lavarlas. Tira de la corola y se desprenderá toda ella sin el cáliz (algunas veces rompe el tubo de la corola) En un tazón pequeño debe mezclarse la clara de huevo con el agua de primavera, batiéndolo todo ligeramente hasta que la clara quede casi sin burbujas. Sosteniendo una flor en una mano, mejor con unas pinzas, se moja el pincel en la mezcla y se pinta de forma suave, cubriéndola por entero aunque no excesivamente. Luego se espolvorea con azúcar. Cada flor deberá dejarse secar en el papel encerado, tardarán entre 12 y 36 horas. Pueden guardarse en un envase hermético, donde durarán hasta un año. Para el agua de primavera: en una taza de agua sumergir un buen puñado de flores y dejar al sol por unas horas, le aportan al agua el aroma de las primulas.

CREMA DE VERDURAS

100g hojas Primavera, 400g rosetas de Capsella bursa-pastoris, 40g harina, 50g mantequilla, 3/4 l leche, pimentón, estragón

Hervir las hojas de primula con las rosetas de bolsa de pastor. Escurrir y cortar finamente. Por otro lado, preparar una bechamel espesa con la harina, 40g de mantequilla y la leche, añadiendo sal al gusto. Mezclar la salsa con la verdura cortada, el pimentón y el estragón fresco cortado finamente. Calentarlo al baño maría, poniendo encima el resto de la mantequilla sin remover. Cuando se haya fundido la mantequilla, estará a la temperatura adecuada. Mezclarlo todo en el momento de servir.



Actualmente, no se conocen efectos secundarios nocivos para el uso de la *Consuelda menor* o *Érico* (*Herba das feridas*). Se han evaluado extractos acuosos de flores y de inflorescencias para conocer la actividad mutagénica y en ambos casos la respuesta fue negativa.

Hay algunas heridas, que las cura la Consuelda, las de otra clase las sana, el paseo de ir por ella.

Usos comestibles:

Brotos, hojas jóvenes y flores se pueden comer crudas en ensalada, en zumos o batidos. Toda la planta se puede hervir y comer como cualquier verdura. Las partes aéreas pueden secarse y reducirse a un polvo con el que se condimentan ensaladas o platos calientes y se elabora una infusión que, una vez enfriada, sirve como bebida sabrosa y refrescante para el verano.

Muestra un alto porcentaje de flavonoides, los cuales ejercen una acción antioxidante que previene el cáncer y enfermedades del corazón. También contiene triterpenos pentacíclicos (ácido betulínico, ácido ursólico y ácido oleanólico), aceite esencial, rutina, taninos, proteínas, hidratos de carbono, betacarotenos (vitamina A), vitamina B₁, B₃, vitamina C, vitamina K y manganeso.

Usos medicinales:

Se ha utilizado como una panacea durante siglos en casi todos los continentes del mundo. Las investigaciones médicas modernas están confirmando la mayoría de sus efectos medicinales. Se toma internamente para el dolor de garganta, fiebre, diarrea, flatulencias, gastritis, expulsión de los parásitos intestinales, hemorragias internas y para aliviar dolencias de hígado, vesícula y corazón. Normaliza la presión y rejuvenece el sistema cardiovascular debido a que es precursora de *óxido nítrico*. Reduce la concentración de azúcar en sangre y el nivel de colesterol. Es muy buen diurético y tiene actividad antibacteriana contra *Salmonella typhi*, *Vibrio cholerae*, *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, *Mycobacterium tuberculosis*, así como contra *bacilos* que provocan diarrea. Inhibe la respuesta alérgica inmediata y presenta una fuerte influencia inhibitoria en la inflamación. Actúa como estimulante inmunológico cuando se combina con Orégano. En China se usa como un fármaco anti-cáncer, debido a la acción de los *flavonoides* y del *ácido ursólico*.

La planta fresca es una buena cataplasma para heridas, úlceras, llagas, rasguños, moretones, para lavar la piel sucia e inflamada por el acné y se usa también para tratar contusiones, quemaduras, torceduras, cortes y hemorroides. Como un enjuague bucal para úlceras, candidiasis, amigdalitis y problemas en las encías, así como para hacer lavados vaginales para la leucorrea. Incluso una infusión débil tiene efectos antibióticos y antisépticos suficientes para ser un tratamiento eficaz para la conjuntivitis y orzuelos. Usada en baños alivia dolores de músculos y articulaciones. Podría tener actividad contra el virus del herpes genital y labial. La investigación realizada para el herpes muestra que ungüentos hechos con el *Érico* son útiles para detener los brotes.



Prunella vulgaris

Otros Usos:

Indica suelos húmedos, con más o menos hidromorfía, con exceso de materia orgánica vegetal arcaica. Es una planta con tallos reclinatorios en el suelo con las puntas ascendentes que crece con mucho vigor y es bastante resistente. Necesita mucho sol pero puede habituarse a la semisombra. Cuando está en flor atrae a numerosos insectos como abejas y mariposas.

Un tinte de color verde oliva se obtiene de las flores y los tallos.

Un refrán leonés dice: "*Lo que no cura el médico, lo cura el érico*", del que se deduce la fama que tuvo esta planta cuando a muchas poblaciones no llegaban aún los productos de la industria farmacéutica.

El nombre inglés *Selfheal* (curarse a sí mismo) hace referencia a la fuerza curadora de la planta. La principal virtud de la esencia floral es la de despertar la fuerza interior sanadora que tenemos. Despierta el deseo de curación, ayuda en la aceptación de lo que somos y las transformaciones que vivimos. La esencia de consuelda menor nos ayuda a activar nuestras energías de autocuración y estimula el coraje de estar sanos por nosotros mismos. En ella hallaremos nuestro médico interior, la confianza en nosotros mismos y la motivación para recuperar la salud. También es útil en caso de «resistencia a la terapia», es decir, cuando no existe la disposición interior a la curación. Contribuye al estado saludable del conjunto del organismo. Esta esencia también se puede aplicar cuando los sentimientos de debilidad, pérdida de fuerzas, desesperación o sentimientos de culpabilidad impiden el restablecimiento corporal o espiritual. Nos ofrecerá una vía de escape de las profundidades y nos capacitará para asumir la responsabilidad de nuestra salud y bienestar. A menudo, los obstáculos a los que se enfrenta la curación no son más que construcciones mentales falsas. Esta esencia desvelará nuestra energía mental poniendo en nuestras manos el remedio más importante para la autocuración. La esencia nos empuja a llegar a un plano de conciencia nuevo. En este nuevo plano, pasaremos por la enfermedad desde otras perspectivas, podremos identificar su sentido y, así, situarnos en la vibración de la curación. Por ello, esta esencia puede contribuir de forma positiva al tratamiento de cualquier enfermedad. Afirmación: Dejo que la enfermedad se vaya y estoy sano.

Su uso medicinal viene desde muy antiguo. En el siglo XVI, *Paracelso* en su doctrina de las signaturas, asoció la forma de la flor con la garganta y se utilizaba para la cura de las enfermedades de la misma. En el siglo XVII, el médico y físico inglés *Nicolás Culpeper*, la describió como hierba prodigiosa. También se le llamó "hierba de las heridas" pues con sus hojas se preparaba un emplasto que curaba heridas.

Antes de la *II guerra mundial*, fue utilizada para cortar las hemorragias y para el tratamiento de enfermedades del corazón. Era usada por los ejércitos imperiales alemanes para tratar la fiebre y curar las heridas.

Nativos americanos antes de la cacería bebían una decocción de la raíz para agudizar los poderes de observación.

Popularmente fue proclamada como una *hierba Santa* y se pensaba que era enviada por *Dios* para curar todas las enfermedades de los hombres y de los animales. También se dijo que alejaba al *Diablo* y era creencia que si se plantaba en el huerto de las brujas, sin que estas se dieran cuenta, alejaría al mal.

Se localiza en prados, claros y bordes de los bosques y lugares abandonados.

Patri nos cuenta su experiencia con su compañero: *Gus* es alérgico a gramíneas y abedul. La primavera para él es horrible, cansancio exagerado, le lloran los ojos, la nariz le chorroa, le da tos y le pasa algo raro con la regulación de la temperatura. Leyendo de unas y de otras plantas llegamos al *Érico*, entre otras, y habitualmente toma una tintura con una mezcla de cinco plantas, érico, ortiga, perilla, geranio de san Roberto y romero, 21 gotas tres veces al día, aunque en una crisis hace una cuarta toma. Esto por lo menos le deja hacer una vida bastante normal. Contando la experiencia en una de nuestras clases, un chico, por lo visto muy alérgico, se interesó por la mezcla y le preparé un bote. Días después me mandaba mensajes agradeciéndome tal milagro en su vida y en el siguiente curso de plantas que organizamos allí estaba él como un clavo. El primer día de clase les pedimos que se presenten, y en su presentación hablaba de su experiencia con la alergia y que ello le animaba a seguir aprendiendo cosas sobre estas grandes aliadas.

ZUMO DE PRIMAVERA CON HERBA DAS FERIDAS Y ESTRUGAS

1 manojo de Érico, 1 manojo de Ortigas, 2 manzanas, 1/2 limón.

Se trata de elaborar un zumo que nos ayude con la alergia de la primavera, para ello utilizaremos una parte de frutas y una parte de hierbas. Si tenemos un extractor de zumo de plantas genial, sino simplemente añadimos las frutas cortadas en el vaso de la batidora o *termomix*, las hierbas y un poco de agua muy fresca para evitar sobrecalentamientos y así conservar todas sus propiedades. Podemos añadir un poco de miel o sirope a gusto. Trituramos todo bien y colamos. Será de nuestra elección filtrar más o menos, con un simple colador o con un filtro como el de la *chufamix* para leches vegetales.



El Endrino (*Abrunheiro*), así como todos los miembros del género, contiene *amigdalina* y *prunasina*, sustancias que se descomponen en el agua para formar *ácido cianhídrico* (*cianuro* o *ácido prúsico*). Esta toxina se encuentra principalmente en las hojas y semillas y se detecta fácilmente por su sabor amargo, como a almendras amargas. Por lo general, presente en una cantidad demasiado baja para hacer ningún daño. La cocción y el secado inactivan la toxina. En pequeñas cantidades, el *ácido cianhídrico*, estimula la respiración, mejorar la digestión y tiene un efecto sedante y relajante útil sobre el corazón y los músculos. También se dice que es beneficioso en el tratamiento del cáncer (ver capítulo anti-nutrientes). En exceso puede causar insuficiencia respiratoria e incluso la muerte. Algunas personas podrían ser alérgicas a esta planta. Embarazadas y en periodo de lactancia no abusar.

Usos comestibles:

Hojas tiernas, están buenas mezcladas con cuscús, o en ensaladas si están muy tiernas. Se utilizan como un sustituto del té. Flores añadidas a las ensaladas, las perfuman. También se pueden consumir escarchadas acompañando postres, quesos, etc. Frutos, crudos o cocidos. Son muy astringentes pero una vez que las endrinas se han helado mejoran y ya pueden comerse crudas. Se utilizan más habitualmente en jaleas, jarabes, conservas, etc., y como saborizante de licores como el pacharán. Secas pueden añadirse a los tés de hierbas. También se pueden conservar en salmuera y se aliñan como las aceitunas. Las endrinas tienen Ca, K, Fe y Mg, vitamina C, A y B₁, ácidos orgánicos, taninos y potentes antioxidantes como las antocianinas (color azul). Semilla, cruda o tostada. No comer la semilla si sabe demasiado amarga (como a almendra amarga).

Usos medicinales:

Simplemente consumir mermelada de endrino cura la indigestión, malestar abdominal, diarrea. Una infusión de las flores para la diarrea (especialmente para niños), estreñimiento, malestar abdominal y falta de apetito. Por su acción diurética van bien para trastornos de la vejiga y de los riñones (cálculos), retención de líquidos, etc. Las flores son abundantes en *rutina* y *quercetina* que ayudan en la purificación de la sangre mejorando reumatismo y gota y reforzando las defensas del organismo. También la tisana de flores de endrino combate el insomnio y, debido a sus propiedades expectorantes, la tos. La corteza tiene un efecto calmante. Externamente, el jarabe de flores, el zumo fresco de los frutos o la infusión de hojas se utilizan para hacer gárgaras en caso de amigdalitis y laringitis. La pulpa de endrinas maduras se emplea como una mascarilla facial astringente y rejuvenecedora.

Otros Usos:

Su floración temprana proporciona el primer néctar para los insectos y sus ramas crean un matorral espinoso, creando sitios seguros para anidar aves, erizos, musarañas, etc. Se ha empleado como patrón para injertar ciruelos, melocotoneros y albaricoques. Para la piel demasiado grasa se hierven 50 gramos de frutos de endrino en 1/2 litro de agua y se aplica cuando está tibio, en forma de cataplasma o compresa, sobre la piel. En la antigua Grecia creían que los frutos negros contenían la sangre de los *Titanes* y que, al tomarlos, desarrollabas su fuerza.



Prunus spinosa

Hazte rica mermelada del fruto de los Endrinos o prepara pacharán para en el año brindar.

PACHARÁN CASERO

250g de endrinas, 1 litro de anís dulce de 23º o más

Poner las endrinas en agua para desechar las que floten. Secar, pesarlas e introducir en una botella junto con el anís. Hay que tener macerando un mínimo de 4 meses y no más de nueve, ya que empezaría a tomar el gusto leñoso del hueso.



Hay un gran debate sobre la comestibilidad del Helecho común (*Fento*). Por un lado, hay una enorme cantidad de evidencias etnográficas de su consumo. Se come regularmente por cientos de millones de personas hoy en día en Asia, principalmente. En América del Norte y Australia fue un alimento tradicional de muchas culturas nativas. Sin embargo, por otro lado, una búsqueda en Internet revelará cientos de fuentes que dicen que esta planta es venenosa, incluso mortal y nunca debería consumirse. Esto es debido a la presencia de un carcinógeno llamado *ptaquilósido*. La *Agencia Internacional para la Investigación sobre el Cáncer* lo coloca en la misma categoría de riesgo que el café o el azafrán. Una vez expuesto a temperaturas de ebullición, el carcinógeno se desnaturaliza casi por completo. La sal, el bicarbonato o la ceniza aumentan este efecto. Este compuesto también se destruye en condiciones ácidas o alcalinas. Como cualquier otro veneno no sintético la toxicidad está en la dosis. El organismo sólo puede procesar una cierta cantidad de toxina y un consumo frecuente de helechos pone demasiado *ptaquilósido* en el sistema, que es lo que causa el cáncer. Consumido con responsabilidad, es agradable y perfectamente seguro. Así como usted no se bebe una caja de cervezas todos los días durante un mes, usted no debería optar por comer un gran plato de brotes de helechos todos los días durante la temporada. El carcinógeno no es más nocivo que el alcohol. Se desaconseja su consumo en crudo o con una cocción ligera. También se citan otras sustancias potencialmente perjudiciales como la *tiaminasa* (una enzima que destruye la Tiamina) o *compuestos cianogénicos*, ambos se destruyen, al igual que el *ptaquilósido*, con la cocción. Es posible que durante ésta, los brotes despidan un fuerte olor a almendra amarga, si al degustarlos siguen amargos desecharlos. Se recomienda recoger los brotes que no se han desplegado del todo (entre 5 y 20 cm) ya que, al igual que los rizomas, tendrían menos concentración de toxinas.

Usos comestibles:

Brotes tiernos, no totalmente desplegados: crudos o se aconseja cocinarlos para neutralizar las sustancias tóxicas. Limpiar las escamas con un paño o con las manos, dejar en remojo durante varias horas en agua ligeramente salada. Cocinar por 20 minutos o hasta que estén tiernos, en agua con sal o con una cucharadita de bicarbonato. Escurrir bien y servir salteados con un poco de mantequilla, son excelentes en la pizza, en revueltos, pasta y guisos. Se pueden conservar en salmuera, vinagre o deshidratados. Si los brotes están secos se remojan antes de cocinarlos. Brotes y rizomas se han usado para elaborar cerveza.

Los rizomas se secan, se tuestan y se muelen para obtener una harina con un 60% de almidón que se emplea para hacer pan, tortas, postres, gachas, etc. También se pueden comer asados en fresco aunque están mejor si se secan y después, previo remojo, se asan a la brasa; seguidamente se golpean para desprender la fécula de la fibras interiores y posteriormente se comen raspando el almidón con los dedos o masticando el conjunto y desechando las múltiples fibras. En algunas de las islas Canarias, el rizoma se tostaba y molía hasta obtener un polvo que se mezclaba con una pequeña cantidad de harina de cebada y se utilizaba como un alimento llamado *gofio*.

Los brotes tienen un apreciado valor nutricional a pesar de sus constituyentes tóxicos. Contienen hasta 18 clases de aminoácidos, vitaminas como la A, C, E, B₁, B₂, B₃, B₆ y ácido fólico, además de cantidades importantes de minerales, en orden decreciente: K, P, Mg, Ca, Fe, Cu, Zn y Mn.

Usos medicinales:

Los brotes jóvenes son diuréticos y vermífugos. Su fibra puede promover el peristaltismo intestinal mejorando las funciones de digestión y evacuación. Asimismo, tiene la capacidad de reducir la absorción gastrointestinal de las grasas o lípidos. Se han comido como un tratamiento para el cáncer. Los *ptaquilósidos* han mostrado toxicidad selectiva para la leucemia mielocítica humana y otras células de carcinoma. También mostraron actividad antifúngica y antibacteriana. Un té hecho de las raíces (rizomas) se utiliza en el tratamiento de dolores de estómago, de pecho, hipertensión, hemorragias internas, diarrea, resfriados y también para expulsar los gusanos.



Pteridium aquilinum

Una tintura de la raíz se utiliza en el tratamiento del reumatismo. El rizoma seco en polvo se ha considerado particularmente eficaz contra los parásitos intestinales. Los nativos americanos comían los rizomas crudos como un remedio para la bronquitis.

Externamente, los brotes calman el dolor de muelas, se colocan a cada lado de las encías adyacentes a la muela dolorida. Las hojas se han utilizado en baños de vapor como un tratamiento para la artritis. Una cataplasma de las hojas machacadas se ha utilizado para tratar llagas de cualquier tipo y también para unir los huesos fracturados. Tradicionalmente, se han empleado las hojas como un colchón para fortalecer la espalda de los bebés y los ancianos. Inhalando el humo de las hojas secas se calma el dolor de cabeza. Si se hace que el humo suba por las piernas calmará el dolor causado por la ciática. El polvo seco del rizoma se aplica a las llagas, quemaduras, úlceras y grietas. Previamente, también pueden ser lavadas con una decocción del rizoma al 5%. Las raíces machacadas y hervidas en aceite o grasa de cerdo proporcionan un ungüento muy eficaz para sanar las heridas.

Geometría fractal, el helecho nos enseña que cada parte pequeña es en sí también total.

Otros Usos:

Indica exceso de MO vegetal en suelos ácidos, pobres o ricos en bases. También indica una falta de MO animal y de nitrógeno. Los helechos son capaces de acumular potasio (K) y los rizomas movilizan fósforo (P) desde fuentes inorgánicas haciéndolo disponible para la planta y cuando ésta muere se incorpora al suelo en forma orgánica, fácilmente asimilable por las otras plantas. Por otra parte, reduce la cantidad de agua disponible para el crecimiento de otros cultivos debido a su mayor sistema radical. Es una planta adaptada al fuego, no sólo se adapta sino que promueve el fuego por su alta producción de hojas secas durante el verano. Además, incendios repetidos lo favorecen porque retoña vigorosamente antes que cualquier otra vegetación. El suelo quemado, por su pH alcalino, favorece la germinación de las esporas. Sin embargo, una manera fácil de eliminarlo es encalando el suelo. También los cortes repetidos lo van agotando, especialmente importante para este cometido es el corte en la menguante de Agosto, como indica la tradición.

Se utiliza tradicionalmente para añadir en las cuadras como cama para los animales, que más tarde junto con las heces dan un estiércol y compost que se utiliza como fertilizante en los cultivos. Toda la planta es una adición muy valiosa a la pila de compost, ya que es rica en potasio y fósforo y es un excelente abono para semillas de árboles. En el mes de junio, las hojas y los tallos tienen hasta un 20% de potasa, pero en agosto se reduce a un 5%, una gran proporción es devuelta al rizoma o a la tierra. Podría ser utilizado como un sustituto de la turba en horticultura. Los beneficios de la cobertura con hojas de helechos muertos son la conservación del agua, el control de malezas y la escasa presencia de semillas de adventicias que puedan invadir el cultivo.

Estudios recientes en Australia han medido los efectos del mantillo de helechos sobre la germinación y el crecimiento de diferentes plantas. Las plántulas estudiadas que incrementaron significativamente su crecimiento (8 al 20 %) fueron mostaza blanca (*Sinapis alba*), trébol blanco (*Trifolium repens*), raigrás perenne (*Lolium perenne*). Así, este mantillo sería un producto ideal como sustrato de germinación y plantación. Con este fin, se cubre el suelo entre las patatas con hojas o mantillo, además de introducirlo en el hoyo de plantación. También, la potasa de las hojas quemadas es un fertilizante de especial importancia para patatas, remolachas, cebollas, ajos y zanahorias. Los helechos se cosechan en el Reino Unido para hacer compost comercial.

Repelente de insectos: colocándolo fresco sobre las plantas aleja a la oruga de la col. El extracto fermentado (1kg para 10l de agua) ha mostrado efecto insecticida contra el gusano del alambre en las patatas (diluido al 10% y pulverizando 2 veces antes de la plantación). Tiene probada eficacia sobre pululaciones del pulgón lanífero y sobre los *cicadélicos* de la viña. Los desechos de su fermentación atraen a las babosas y las intoxican, como el metaldehído. Se está estudiando el uso de las hojas frescas como herbicida agrícola debido a la mayor concentración de compuestos tóxicos.

La cama de las mascotas recubiertas de sus hojas repele a pulgas, mosquitos. Unas hojas sujetas al sombrero ahuyentan moscas y mosquitos cuando se está trabajando o paseando por el campo. Su humo ahuyenta a mosquitos y serpientes. Tal vez, se podría usar como un incienso repelente. En las cuadras, antes de echar la paja en el suelo, se colocaban unas frondes de helecho "para que no salieran pulgas", chinches u otros insectos molestos. Para desinfectar de pulgas a los cerdos se les frotaba con frondes frescas, aunque a veces se les pegaban garrapatas. Cuando tenían pulgas tanto personas como perros, se aconsejaba dormir sobre frondes de este helecho. El cocimiento del rizoma junto con hojas de tabaco se empleaba en *Palacios*

del Sil (León) para lavar a los terneros cuando tenían piojos. Para atrapar moscas se pone un ramo de helechos boca abajo y una vez se han posado al atardecer, entonces se mete en una bolsa y se matan las moscas o se quema. También se les pone a las vacas para espantarles las moscas.

Los rizomas del helecho se recolectaban, se molían y la harina era amasada con agua y sometida a cocción para preparar unas "tortas de helecho" que se comían en tiempos de escasez en las Islas Canarias. La harina elaborada a partir del rizoma en Canarias se llama *harany*, *harán* o *aran*. Esta harina una vez tostada daba lugar al *gofio de helecho*. Las frondes tiernas se chupan a modo de golosina en el norte peninsular (Cataluña, Asturias y País Vasco). En Siberia y Noruega los brotes se mezclan con dos tercios de su peso de malta con el fin de preparar una cerveza.

El líquido obtenido de una decocción o infusión de las frondes se toma como hipotensor. En Galiza, la decocción del rizoma se ha tomado como laxante. Se emplea como diurético, tanto el cocimiento del rizoma como la decocción de la parte aérea. En *Palacios del Sil*, (León), el rizoma se empleaba antiguamente como abortivo. Los emplastos de las frondes han servido para el tratamiento de golpes. En la sierra del *Caurel* (Lugo) se aplica el mucílago que hay en el interior del pecíolo y el tallo del helecho para las quemaduras. Las frondes en decocción se han empleado como antihelmíntico, para expulsar las lombrices, incluso de los niños. En León se usa el líquido obtenido de la decocción del rizoma para este mismo fin. En Jaén se lava el pelo con el líquido resultante de la decocción del rizoma y las frondes para favorecer su crecimiento.

Los brotes tiernos los comen los caballos. Las frondes se cosechaban para dar de comer a los cerdos, y mezclados con hierba para dárselos a las vacas, aunque en poca cantidad. A veces se hervía previamente y se les daba al ganado y a los cerdos, a estos últimos a veces hervidos con patatas. Los rizomas se recolectaban y se daban de comer a los cerdos y otros animales domésticos en las Islas Canarias. En Inglaterra, los helechos se hierven y se alimentan a los cerdos con el fin de desarrollar un sabor particular en el tocino.

El tallo se fríe en aceite y se prepara un linimento que se usa como antiséptico externo y vulnerario para curar heridas de los cerdos en el *Alt Empordà* (Cataluña). El rizoma pelado se usa para la descomposición en las vacas en Cantabria. Cuando le daba un "tronzón" (cojera) a las caballerías, se les daba agua del cocimiento de la "raíz" del helecho. Cuando las ovejas se rompían una pata, se machacaban rizomas y frondes de helechos y el emplasto se les amarraba a las patas entre tablillas. El líquido resultante de la decocción del rizoma y las frondes se ha utilizado en Jaén para expulsar la *tenia* en los animales.

Las frondes verdes son potentes antisépticos con propiedades conservantes haciendo que los alimentos envueltos en hojas de helecho se mantengan frescos por un período de tiempo más largo y preservados de la descomposición. Así, las patatas, remolachas o manzanas almacenadas entre sus hojas se pudren mucho menos. Las hojas secas colocadas debajo de las plantas de fresa evitarán que se pudran antes de tiempo. Los rizomas se introducen en los toneles de vino para evitar que éste se pique.

La ceniza del helecho se ha empleado como una especie de jabón. Las cenizas se amasan con un poco de agua hasta formar unas bolas que se introducen en agua caliente para hacer una especie de lejía para lavar la ropa. El rizoma machacado también enjabona con agua y se puede utilizar como un jabón. Una decocción de la raíz se ha utilizado para el lavado del cabello. Las raíces se han frotado en el cuero cabelludo con el fin de promover su crecimiento. Un remedio rápido y fácil cuando te ortigas es frotar con helechos, el jugo que se libera alivia la picadura. El jugo de los brotes se puede utilizar como un desodorante corporal.

Los rizomas se han empleado en cestería, se golpean para eliminar la corteza y a continuación se dividen en tiras que se utilizan para tejer. Los restos fibrosos que quedan cuando se comen los rizomas, una vez secos, hacen una buena yesca. Las frondes secas se usaban para encender fuego y también se ponían encima del carbón para que ardiese mejor. Las frondes secas se usan también para chamuscar el pelo del cerdo en la matanza; en algunas localidades afirman que le da un gusto especial a la carne.

Las frondes del helecho se emplean como impermeabilizantes en las cubiertas externas y techados de construcciones agropecuarias como pajares y corrales. Se emplean bajo las tejas con el mismo fin y para evitar que se rompan con el peso de la nieve. Las alpacas de helechos se pueden emplear para hacer casas de bioconstrucción, igual que con los fardos de paja. Se debe cortar en el mes de Julio y secar por uno o dos días.

Se emplea para teñir, las hojas producen colores entre amarillos y verdes; mientras que las raíces producen naranjas a amarillos. El colorante obtenido mostró una buena fijación del color en las fibras por lo que puede no ser necesaria la utilización de un mordiente. Para dar color negro y brillante a las *albarcas* (zuecos de madera), estas se ahumaban con frondes de helechos en Cantabria. El rizoma se puede utilizar para hacer un pegamento, éstos pueden ser masticados o golpeados hasta conseguir un pegamento soluble en agua. Los nativos americanos mezclaban la harina de la raíz con el jugo del caqui inmaduro (*Diospyros virginiana*) para elaborar un pegamento resistente al agua. Con las frondes se preparaba una especie de almohadilla que se ponía en la cabeza (*mollo*) y sobre la que después se colocaba la carga que se iba a transportar. También se emplearon como mantel rústico para comer en el campo. Las frondes secas se emplean para hacer escobas y barrer los hornos de pan. También se usaban frecuentemente para relleno de colchones y almohadas y para relleno de *albardas* de las caballerías. En la Galiza costera, antiguamente en las lonjas se ponían frondes de helecho con el pescado fresco porque aguantaba más el hielo en su transporte. Este uso estuvo generalizado en las pescaderías y hoy en día ha sido sustituido por helechos de plástico. También se usaban como base para cocer el pan en el horno o la *boroña* (torta de maíz) en Asturias y así evitar que se quemaran. En las carboneras, se ponían las frondes de los helechos para que al cubrirlas de tierra, esta no cayera entre la leña amontonada. Igualmente los helechos se ponían en el suelo, al amontonar la hierba en el prado, para evitar la humedad y su pudrición.

Una historia recopilada en *Campoo* (Cantabria), que pone de manifiesto cómo, a diferencia de otras zonas donde dependen totalmente de una cosecha (de la agricultura), en la montaña siempre se pueden aprovechar al menos los helechos. Cuentan que un andaluz, que había perdido su cosecha de trigo, le pregunta a un montañés, charlando sobre las cosechas del año: *¿las alubias?, mal responde; ¿las patatas?, mal; ¿y la hierba?, muy mal; ¿los helechos?, ¡ah! esa buenísima.*

La distribución y utilidad generalizada del helecho lo convierte en un candidato ideal para su inclusión en los mitos y leyendas. Fue una creencia generalizada de que la quema de los helechos servía para ahuyentar a las brujas y desencadenar la lluvia. En la *sierra de Cazorla* y *Segura* se usaba como amuleto, porque dicen que traía buena suerte. Se cree que tiene virtudes medicinales y mágicas para hacer hechizos. Los ramos ya secos de las frondes del helecho junto con otras plantas se quemaban para ahuyentar a los malos espíritus. En la comarca de *Monzón* (Huesca), se recolectaba la noche de *San Juan* con una toalla en la que se habían hecho siete dobleces y se echaba en agua el polvillo de la simiente (esporas) para enamorar a la persona deseada (normalmente las mozas a los mozos). Era creencia popular en algunos países anglosajones, que este helecho era repudiado por las brujas, motivo por el cual, se cortaban sus frondes y se ataban en forma de "X" para ahuyentarlas (la "X" es la inicial del nombre de *Cristo* en Griego). Los campos de helechos fueron incendiados en el siglo XVII para provocar precipitaciones. Al igual que con los demás helechos, la recolección y la posesión de esporas en la víspera de *San Juan* harían que el portador fuese invisible en el momento del nacimiento del bautista. Se asoció este helecho con ritos de protección, curación y fecundidad. Aleja las pesadillas, el rayo y obra contra los hechizos. También se alegó que podrían otorgar "eterna juventud". La sabiduría popular dice que los malos espíritus huyen del helecho.

Experiencias: Una señora de una aldea de A Coruña nos contó que su abuelo, que era *menciñeiro*, había curado a una vecina de un herpes facial extenso gracias a las cataplasmas de las hojas frescas machacadas del *fento*.

PIZZA CON BROTES DE FENTO

Brotos de fento, tomate, albahaca, orégano, mozzarella en rodajas, parmesano rallado, aceitunas.

Con los brotes de fento haremos una pizza, pues esa textura de los brotes da un rico juego con la mezcla de quesos. Limpiamos los brotes con un paño para quitarle las escamitas. Los podemos poner a remojo en agua con sal unas horas. A continuación, los cocemos en agua con una cucharadita de bicarbonato hasta que estén hechos. Simplemente los añadimos encima de la mozzarella, antes de meter la pizza al horno.

Os rapaciños de agora son pequenos e mal feitos teñen que encher as cirolas con follíñas de Feitos.



Los frutos del Peral silvestre (*Estripeiro*) son muy astringentes y podrían causar ardor de estomago a niños y personas sensibles, además de estreñimiento.

Leño de Peral silvestre, porque es fácil de tallar, violines, flautas y oboes, se emplea para crear.

Usos comestibles:

Frutos, crudos o cocinados. Por lo general las peras son pequeñas, duras y casi incomibles. Es mejor dejarlas sobre-madurar (es una fermentación interna, y no un proceso de putrefacción, como se piensa a veces), cuando alcanzan este estado son marrones, blandas muy azucaradas y aromáticas. En el valle de *Arratia* (Euskadi) se elabora el "*Pitikin*", una bebida tradicional que se prepara con las peras que se dejan sobre-madurar y luego se fermentan en agua. Las peras sin sobre-madurar también se pueden emplear para la elaboración de sidra, vino o vinagre, siempre mezcladas con peras o manzanas cultivadas. Asimismo, se podrían secar y después de molidas espolvorear por encima de los postres, o conservar en vinagre como los pepinillos. Una vez congeladas pierden mucha de su astringencia. Cocinadas, se elaboraran compotas, mermeladas, pasteles.

Los frutos contienen glúcidos, pectina, taninos, ácidos orgánicos, así como vitamina C, B₁ y B₂, provitamina A y potasio.

Usos medicinales:

La fruta es astringente, diurética, febrífuga y sedante.

Hojas y corteza se pueden utilizar para cicatrizar heridas y también actúan como antiinflamatorio.

Las flores se utilizan en la medicina popular como analgésico y espasmolítico para inhibir la motilidad intestinal en diarreas.

Toda la planta contiene *arbutina* que se emplea en infecciones urinarias y prostatitis como antibacteriano. Externamente, para blanquear la piel, atenuar las máscaras de embarazo (pañó), las pecas y las marcas asociadas a las quemaduras del sol.

Otros Usos:

Usado como patrón para injertar peras y manzanas, aporta resistencia a las enfermedades de las raíces y una mayor capacidad de producción, además confiere cierto enanismo al árbol resultante, lo que unido a su buen anclaje y adaptabilidad a todo tipo de terrenos lo convierte en un muy buen sustituto del membrillo como patrón.

La madera es pesada, resistente, duradera, de grano fino y dura, ideal para la fabricación de instrumentos musicales. Cuando se cubre con barniz negro es un excelente sustituto del ébano. Un colorante amarillo-ocre se obtiene de las hojas.

Del latín '*pyrus*', término usado para designar los perales. El epíteto *cordata* se refiere tanto a la forma acorazonada de sus hojas como a la forma redondeada de sus frutos.

Se localiza en claros de *carballeiras* y pinares. Todas tienen los mismos usos.



Pyrus cordata

Experiencias: de niños conocíamos la ubicación de todos los *estripeiros* del contorno y también los que daban las peritas más grandes. Por supuesto, no esperábamos a que sobre-maduraran en el árbol y tampoco había costumbre entre los adultos de guardarlas, pero aún así, había ejemplares que daban unas peras bastante ricas. Recuerdo que era nuestra merienda de otoño.

POLVO DE PERAS SILVESTRES

Simplemente hemos de deshidratar las peras silvestres para hacer un polvo con un toque ácido. Las deshidrataremos ya sea en el horno cuando ha bajado su temperatura después de cocinar, en la cocina de leña durante la noche una vez va enfriando o en un deshidratador. Las pasamos por el molinillo para hacer un polvo que acompañará muy bien a helados o compotas aportando así todas sus propiedades al postre. Un rico postre sería hacer una compota de manzana con canela y servirlo en caliente con un poco de helado frío que contraste, todo ello espolvoreado con el polvo de las peras silvestres.



El Rábano silvestre (*Saramago*) en crudo, puede alterar algunos estómagos delicados, como en la mayoría de las Crucíferas. La savia y los pelos de las hojas pueden causar dermatitis en personas sensibles. Acumula nitratos.

Crece el Rábano silvestre en baldíos o en cultivos, donde otros ven maleza yo contemplo la belleza.

Usos comestibles:

Hojas y brotes jóvenes crudos, picados finamente en las ensaladas, zumos, etc., son picantes. Cocinados al vapor o salteados. El resto de las hojas cocinadas como cualquier verdura. Con la raíz picada se elabora una salsa para acompañar carne o pescado.

Flores crudas en las ensaladas o para aromatizar vinagres. Los botones florales se utilizan como sustituto del brócoli, no deben cocinarse más de 5 minutos.

Vainas jóvenes crudas, deben ser consumidas cuando son jóvenes, ya que rápidamente se vuelven duras y fibrosas. También se pueden cocinar al vapor o poner en escabeche o encurtidas. Las semillas crudas, tienen un sabor picante, se pueden moler junto con un poco de vinagre y azúcar en un mortero para hacer una pasta que es un excelente sustituto de la mostaza. Germinadas tienen un sabor picante y son un condimento delicioso para las ensaladas. Un aceite comestible se obtiene de la semilla.

Es rico en vitaminas C y B, flavonoides, glucosinolatos (sustancias azufradas), así como Ca, Mg, K, P, Fe y Zn.

Usos medicinales:

Es tónico, aperitivo, digestivo depurativo y antiescorbútico. Se ha empleado para tratar la distensión abdominal, flatulencias, diarrea, problemas respiratorios, para ayudar en la función del hígado y la vesícula biliar y para el hipertiroidismo. Se ha comprobado que la ingestión del rábano silvestre (también el cultivado) ayuda a prevenir algunos tipos de tumores, como el cáncer de colon, debido a presencia de sustancias azufradas volátiles. Externamente, en cataplasmas para el olor de pies, las contusiones, quemaduras, ciática o cólicos del riñón, como antirreumático, cicatrizante y desinfectante.



Otros Usos:

Indica suelos compactados ricos en bases (Ca-Mg-K) con baja circulación del oxígeno que provoca un bloqueo del fósforo y el potasio. Indica fuerte contraste hídrico. Se ha usado como abono verde para enriquecer en azufre el suelo y estructurarlo, además por sus raíces excreta compuestos que combaten los nematodos parásitos. Se planta debajo de los frutales de hueso para prevenir la *moniliosis*. Es planta melífera y se ha usado como forraje para animales domésticos.

Se localiza en campos de cultivo, eriales, huertas. Se la considera una maleza.



Raphanus raphanistrum



Posibles confusiones: Todas las plantas que saben a repollo o a rúcula son comestibles, salvo 3 especies que son ligeramente tóxicas: *Erysimum cheiri* (Alheli) de flores olorosas, *E. linifolium*, de flores violáceas y *E. cheiranthoides* de flores amarillas (no se encuentra en Galiza). Los erisimos se distinguen de las otras Crucíferas de la Península Ibérica por sus hojas enteras y sus vainas (silicuas) alargadas de 4 ángulos (ver ficha de *Sisymbrium officinale*).

VAINAS DE SARAMAGO ENCURTIDAS

Vainas de Rábano silvestre, 3 partes de vinagre de manzana, 2 partes de vino blanco, sal, azúcar al gusto

En un bote de cristal limpio introducir las vainas, una guindilla, un trozo de jengibre y una hoja de laurel. Mezclar los ingredientes y rellenar el bote (botes), cerrar y hervir al baño maría durante 14 minutos.



La ingesta cruda de Gualdrilla (*Reseda media*) puede causar irritación de las mucosas del tracto digestivo debido a los *glucosinolatos*. Evitar en personas con acidez de estómago, dispepsia o úlceras digestivas. Estos compuestos también pueden interferir en la síntesis de las hormonas tiroideas o inhibir la recaptación de yodo por la glándula tiroidea. Las personas con hipotiroidismo deben controlar el consumo de verduras crucíferas silvestres y cultivadas (col, rúcula, coliflor, rabanitos, nabo, mostaza, grelos). No abusar en caso de estar dando el pecho. Sin embargo, está demostrado que una ingesta regular de *glucosinolatos* previene el cáncer. Por otra parte, la Gualda (*Gualdra*, *Reseda luteola*) es demasiado amarga para ser culinariamente aprovechada.

Usos comestibles:

Hazte una buena tisana, con Gualdrilla o con Gualda, tómatela calentita, te ayudará a tener calma.

Hojas y brotes tiernos picados finamente en las ensaladas, zumos, como chucrut, etc., son picantes. Si los salteamos o cocemos ya no pican, pero se pierden los glucosinolatos. En cambio, al cocinarlos ligeramente al vapor no se degradan.

Vainas jóvenes crudas, rápidamente se vuelven duras y fibrosas. Son asimismo picantes. También se pueden cocinar al vapor o poner en escabeche o encurtidas. Las semillas crudas se pueden moler para hacer una pasta que es un excelente sustituto de la mostaza. Se obtiene un aceite comestible. Germinadas tienen un sabor picante y son un condimento delicioso para las ensaladas.

Usos medicinales:

Tanto la infusión de la Gualda como de la Gualdrilla tiene propiedades diuréticas, calmantes, antirreumáticas y anticatarrales. Para aliviar los dolores estomacales. Comer hojas y brotes de Gualdrilla abren el apetito y son diuréticos, vermífugos y sedantes.

Externamente, las hojas machacadas como rubefacientes, cicatrizantes, analgésicas y anti-inflamatorias. Machacadas o en infusión son efectivas para las manchas cutáneas.

Otros Usos:

Fue utilizada como sedante y para las contusiones por los romanos. La parte aérea de la Gualda produce un tinte amarillo considerado uno de los mejores tintes naturales. Fue empleada desde la prehistoria. Se han encontrado restos en viviendas lacustres de Suiza procedentes del *Neolítico*. Los romanos la utilizaron para teñir de amarillo las prendas nupciales y las túnicas de las *vestales*. Más tarde, la producción de azafrán y posteriormente los tintes sintéticos la relegó a un segundo plano. En la Edad Media se utilizaba para teñir lana, lino, seda y papel. *Reseda* procede del latín: "calmar".



Reseda luteola



Reseda media

CHUCRUT DE GUALDRILLA

1kg hojas y brotes tiernos, 25g sal marina sin refinar, 40g zanahorias, 90g manzanas

Picar la gualdrilla y machacarla ligeramente en el mortero añadiendo la sal hasta que suelte su jugo. La introducimos dentro de un envase de cristal de boca ancha y la vamos presionando por capas. Intercaladas, ponemos rodajas de zanahoria y manzana de unos 2cm de grosor. Llenamos hasta los 3/4 del recipiente. Encima de las capas metemos una o dos hojas de col y sobre ésta un recipiente con peso que presione la masa. El jugo debe cubrirla, si no añadimos 2cm de agua salada fría y hervida. Atamos una bolsa en la boca del recipiente y guardamos en un armario fresco x 20 días. Revisar de vez en cuando. Al cabo de este tiempo ya se puede consumir. Conservar en la nevera. Para más detalles consultar [aquí](#).



Los frutos del Rosal silvestre (*Silva macho*), denominados escaramujos, contienen en su interior unos diminutos pelos rodeando a las semillas, que pueden irritar la garganta y el tracto digestivo. *Font i Quer* en su *Dioscórides Renovado* refiere de *Garello Cantoni* (1939) que las semillas del escaramujo son ricas en aceite esencial que ejerce efecto tóxico sobre el sistema nervioso y el corazón. Sin embargo, los **estudios más recientes** no mencionan estos posibles trastornos. Con todo, sólo consumos muy elevados podrían desencadenar los efectos tóxicos observados.

Usos comestibles:

Cuando se muere una Rosa, un escaramujo da, cuando se pierde un amor, ¡espera! que otro vendrá.

Hojas muy jóvenes y brotes tiernos se pueden añadir con moderación a las ensaladas, ya que son muy astringentes. Los brotes tiernos se pelan y se comen directamente y también se pueden cocinar como los espárragos. Las hojas secas como un té.

Flores, los pétalos adornan ensaladas, macedonias y postres. También condimentan vinos, licores, aceites, vinagres, té y miel. Se pueden confitar y elaborar gelatinas, mermeladas, jarabes. En Oriente se confeccionan pastelitos dulces.

Frutos, directamente en el campo, cuando están blandos se aprieta un extremo y por el otro sale una especie de crema agrídulce. Se debe tener cuidado de no ingerir los pelos que recubren las semillas. En casa se pasan por el pasapuré y las semillas y los pelos quedan en la rejilla. Esta crema se consume endulzada, con yogurt, queso fresco o en salsa de tomate aderezada con ajo y hierbas para acompañar a la pasta. Con ella se hacen mermeladas, confituras, jarabes y sopas, siempre ligeramente cocinadas para no perder la vitamina C. También se puede extender sobre un papel de cocina y secar. Cuando se quiera utilizar sólo hay que rehidratarla. Los escaramujos se pueden secar y emplear para infusiones. Para conseguir un sabor más intenso, se meten, secos, en un saco y se golpean ligeramente, después se tamiza para eliminar los pelos, separando las semillas y las partes secas de los frutos que pueden molerse y mezclar con harina para hacer galletas, postres, vinos, hidromiel o infusiones.

Semillas (aquenios), desprovistas de los pelos y molidas, se mezclan con la harina o se añaden a otros alimentos o infusiones como suplemento, ya que son muy ricas en vitamina E y ácidos grasos insaturados como los omega 6 y omega 3.

Los escaramujos son muy ricos en vitamina C, entre 5 y 50 veces más que el limón; además de vitamina A, B₁, B₂, B₃, D, E, K y PP; minerales como el hierro, calcio, fósforo, magnesio, potasio, azufre, silicio, manganeso, selenio y zinc; flavonoides; taninos; carotenoides como el beta caroteno, licopeno, luteína, y una antocianina aislada en los pétalos con efecto radio protector.

Usos medicinales:

En la medicina popular tradicional los pétalos, hojas y frutos se han utilizado para el resfriado común, gripe, tos, bronquitis, nefritis y enfermedad biliar. La riqueza de nutrientes y antioxidantes en los frutos aumenta la función inmune protegiendo contra los resfriados y con efectos positivos en ciertas enfermedades crónicas como la osteoartritis, la artritis reumatoide y el [cáncer](#). Además, previene el envejecimiento prematuro de la piel y restaura los tejidos y células de todo el cuerpo. También hay evidencias de actuar contra la obesidad y la diabetes en estudios experimentales en roedores. Asimismo, reduce las grasas saturadas y los triglicéridos, lo que ayuda al corazón y a controlar la presión arterial. Su contenido en *rutina* favorece en casos de mala circulación, dado que se mejoran las varices e impulsa el riego sanguíneo, estimulando la circulación. Una infusión diaria de escaramujo blindará al organismo contra la entrada de nuevos virus y otras afecciones típicas de la estación fría y ayudará a personas convalecientes, anémicas, niños con falta de apetito y con déficit de atención, estados febriles, catarro, gripe y durante el embarazo y la lactancia. La vitamina C se ha demostrado que reduce los problemas respiratorios, sibilancias en los niños y ayuda en el tratamiento del asma, tos crónica, dificultad para respirar e incluso la secreción nasal, además de ser la responsable de la producción de *colágeno*. Los frutos también se emplean en dolencias de estómago, como tónico estomacal, falta de ácido,



Rosa canina

para los calambres estomacales, diarrea, estreñimiento, cálculos biliares, enfermedad de la vesícula, infecciones del tracto urinario, retención de líquidos, gota y previene la irritación estomacal y las úlceras. Las semillas se han utilizado como vermífugo. La infusión de los pétalos secos sirve como tónico de primavera, para la acidez del estómago, gastritis, hernia de hiato, garganta irritada, infección de la vejiga, problemas renales, inflamaciones, estrés, como analgésico para dolores nerviosos, dolores menstruales, flatulencias y como laxante suave. También disponen de varios componentes que activan las glándulas sexuales y estimulan las hormonas que provocan el deseo sexual. La infusión de las hojas para cortar la diarrea.

Externamente, una infusión de las hojas para heridas, ulceraciones dérmicas, estomatitis, gingivitis, faringitis, amigdalitis, blefaroconjuntivitis. Machacadas para las picaduras de abejas. La infusión de los pétalos es un estupendo tónico para la piel grasa, quemaduras, picaduras, urticaria, como compresas para ojos cansados y enrojecidos y también es un buen remedio para el acné juvenil. Utilizada en los baños, tonifica la piel de todo el cuerpo. El aceite extraído de la semilla para quemaduras, cicatrices, acné y arrugas debido a la presencia de sustancias capaces de activar los fibroblastos y estimular la síntesis de fibras de colágeno y elastina, responsables de dar firmeza y elasticidad a la piel. Favorece una mejor hidratación.

Otros Usos:

La planta crea setos impenetrables, refugio de muchos animales. Sus potentes raíces son capaces de estabilizar taludes. En *Torremocha* (Madrid) usaban el rosal para hacer la rastra de zarza, un apero agrícola cuyo cometido era allanar el terreno después de arado. Se disponían varias zarzas atadas a un palo de olmo y todo el conjunto se enganchaba a la mula.

Los escaramujos han sido empleados por el hombre desde la prehistoria, se han encontrado restos en las antiquísimas viviendas lacustres. Se cree que los primeros en cultivar los rosales silvestres fueron los persas. Los egipcios también lo utilizaban para elaborar perfumes, la famosa agua de rosas viene precisamente de aquí. *Plinio el viejo* detalló más de 30 compuestos diferentes con escaramujo para tratar diversas enfermedades. Se cita en la *Capitulare de villis vel curtis imperii*, una orden emitida por *Carlomagno* que reclamaba que sus campos se cultivasen con hierbas y condimentos. En la Farmacopea Británica estuvo indicado su empleo con fines terapéuticos hasta bien entrado el siglo XX. En el norte de Portugal el jugo de los escaramujos verdes se frotaba sobre la piel para aliviar dolores musculares y articulares.

A nivel culinario, esta planta es muy valorada en países tan diferentes como Turquía, centro y norte de Europa o Inglaterra, en los que tradicionalmente se recolectan frutos y flores con los que se preparan mermeladas o jaleas para coberturas de pasteles y para perfumar conservas. Con los frutos se elabora aguardiente en Hungría y Rumanía. En Eslovenia se elabora el refresco nacional denominado *Cockta*. En Inglaterra se empleó como fuente de vitamina C durante el bloqueo alemán de la II Guerra.

Experiencias: *Tino* de Cangas (Pontevedra) me contaba que de chavales se comían los brotes de los rosales cultivados después de pelarlos. Los rosales cultivados son perfectamente comestibles siempre que no hayan sido rociados con insecticidas.

SOPA DE ESCARAMUJOS

1 taza de escaramujos, 1 patata cocida o 1 cda de maicena, azúcar o uvas pasas y sal.

Cocinar en agua los escaramujos a fuego lento hasta que estén blandos. También los puedes dejar un par de días en el congelador. Si los has cogido después de una helada ya estarán blandos y no hace falta cocerlos. Pasarlos por un pasapuré para obtener una crema, las pieles, las semillas y los pelos se quedan pegados entre sí y no pasan la rejilla. Podemos aprovechar esta amalgama de pieles, semillas y pelos para diluir la crema resultante. Para ello, le añadimos un poco de agua, calentamos y pasamos una batidora, lo colamos por una gasa para evitar los pelos y ya tenemos una especie de caldo. Lo mezclamos con la crema, salamos y endulzamos a gusto y ponemos al fuego. Añadir una patata cocida aplastada, si queréis que la sopa quede más fina podéis pasarle la batidora y calentamos a fuego suave durante 5 minutos. En lugar de la patata podéis disolver la maicena en un poco de agua fría y añadirla a la sopa y llevar a ebullición. Servir tal cual, fría o caliente, con una cucharada de nata o con un poco de pan frito. Esta sopa sueca se degusta como entrante o como postre.



Los frutos de la Zarza (*Silva*) cuando no están bien maduros pueden dar dolor de vientre a algunas personas. En niños que las consuman en exceso podrían aparecer algunas erupciones. Las moras contienen *ácido oxálico*.

Usos comestibles:

Raíz cocinada, no debe ser ni muy joven ni demasiado vieja y requiere largo tiempo de cocción.

Brotos jóvenes, se pelan y luego se comen tal cual (son muy astringentes) o en ensaladas. También se pueden comer hervidos como los espárragos o pueden fermentarse ligeramente para preparar una infusión que recuerda al té negro. Las hojas tiernas picadas también se pueden añadir a las ensaladas o cocinadas como una verdura. Asimismo, estas jóvenes hojas después de secarlas hacen un té delicioso.

Flores, se pueden añadir a ensaladas de verduras o de frutas como decoración.

Moras, crudas tal cual o en macedonias de frutas o en yogures. Como bebida refrescante a base de agua, moras y azúcar o miel, maceradas en moscatel y azúcar toda la noche. Fermentadas para la elaboración de vinos, vinagres o licores. Cocinadas en forma de mermelada, jarabes, jaleas, postres, caramelos, etc.

Las moras son de los frutos con mayor poder antioxidante, debido a sus elevadas tasas de compuestos polifenólicos, como el ácido elálgico, taninos, elagitaninos, quercetina, ácido gálico y cianidinas. También su abundancia en pigmentos naturales como antocianinas y carotenoides aportan una acción antioxidante, previniendo el envejecimiento celular y protegiendo el organismo frente a los radicales libres y la aparición de cáncer, a la vez que aumentan la eficiencia del sistema inmunitario y reducen las probabilidades de ataques cardíacos. Ácido elálgico y ácido salicílico se han asociado con la toxicidad hacia las células tumorales, incluyendo las células del cáncer de mama. El elevado contenido de flavonoides contribuye a prevenir el cáncer y disminuir el colesterol. También se encuentran ácidos orgánicos con propiedades anticancerosas como el ácido clorogénico, ferúlico, ursólico y málico; éstos también estimulan la vesícula biliar y favorecen una mejor digestión de los alimentos. Una taza de moras (144 g) contiene la mitad de la dosis diaria recomendada de vitamina C. Por su alto contenido de hierro es utilizada para prevenir y combatir la anemia. Contienen una cantidad muy elevada de fibra, que previene el estreñimiento y ayuda a prevenir la obesidad. Asimismo, son ricas en vitaminas del grupo B, especialmente niacina, tiamina, riboflavina, piridoxina y ácido fólico que, entre otras funciones contribuye a mantener el estado de los nervios en buenas condiciones, junto con su elevado contenido en manganeso. Además son una fuente de calcio, magnesio, fósforo, potasio y cobre. Debido a su elevada cantidad de tocoferoles previene la peroxidación lipídica evitando efectos mutagénicos y carcinogénicos en las células. Las semillas contienen aceite rico en ácidos grasos omega-3 y omega-6. Las hojas tienen una gran cantidad de taninos (4-15%), pectina (1,2%), arbutina e inositol.

Usos medicinales:

Las hojas son astringentes y pectorales, se usan como antihemorrágico interno, reglas prolongadas, afecciones del sistema digestivo, diarreas, disentería, hemorroides y catarros intestinales. También poseen efectos bactericidas y fungicidas. Una infusión es buen remedio contra la gripe, resfriados, tos, etc. Es un buen diurético, útil contra la cistitis y cálculos renales. Los ácidos *ursólico* y *ascórbico* le confieren propiedades antidiabéticas. La infusión de los brotes jóvenes para bajar la tensión arterial, purificar la sangre, para afecciones renales, trastornos menstruales y cólicos posparto. También se han consumido como afrodisiaco. Las raíces son anti-reumáticas. Las moras alivian los trastornos de la menopausia, la osteoporosis y regeneran huesos y cartílagos.

Externamente, en lavados oculares contra la conjuntivitis, en gargarismos y enjuagues para las afecciones de la boca (aftas, anginas, candidiasis, inflamación de encías, de faringe o de la lengua). En baños para erupciones dérmicas, quemaduras, granos, forúnculos, eccemas, herpes labial, aftas, verrugas, callos, flujo blanco, secreciones vaginales excesivas y grietas en el pezón. Las hojas masticadas fortalecen las encías.



Rubus ulmifolius

*Nunca Silva me prendeu
que sangue che me tirase,
nin amor que me olvidou
que meus sospiros levase*

Otros Usos:

Indica suelos con exceso de materia orgánica vegetal arcaica y carentes de materia orgánica animal y nitrógeno. Especie pionera, favorece la creación del bosque, creando las condiciones óptimas para el establecimiento de árboles. Estos crecerán frecuentemente en medio de las zarzas que los protegen de los conejos. Se desarrolla en lugares donde las raíces encuentran agua abundante, por lo que ha sido empleada para determinar la calidad agrícola de algunas fincas. Debajo de las *silvas* se encuentra el mejor mantillo debido a que las hojas, polvo, polen, etc., que “atrapa” lo introducen en su interior donde las condiciones de humedad son óptimas para un correcto compostaje. Se consideran muy efectivas para el control de la erosión, ya que sujetan mucho la tierra. Por esta razón, no solo se respetaban los ejemplares que salían espontáneamente en las lindes de las parcelas y en los barrancos, sino que llegaban a plantarlas, especialmente en las parcelas con fuertes pendientes. Tanto las ramas cortadas y enterradas como la cama del ganado, elaborada con ellas, se ha utilizado también como abono verde junto a los excrementos del ganado.

Las *silvas* son un recurso biológico y de protección muy interesante para los animales salvajes. Muchas aves insectívoras prefieren anidar allí que en una caja nido. Da refugio y caminos de paso seguro a erizos, musarañas, comadreja. En sus hojas habitan los *fitoseidos*, unos ácaros depredadores de la *araña roja*. Es planta muy melífera.

Debido a las características morfológicas y de crecimiento de esta planta, ha sido tolerada, favorecida e incluso plantada para formar barreras defensivas frente al viento y la entrada o salida de animales y personas, así como para la delimitación de lindes. Hay un dicho gallego que expresa esta agresividad en la colonización en tiempo óptimo: *nunha noite de verán, unha silveira cruza unha corredoira*. La facilidad de las puntas de las ramas para enraizar se ha aprovechado para el injerto de frutales. Se corta un trozo de la parte blanca por donde emitirá las raíces y se pone en el injerto favoreciendo el éxito en la formación del callo.

Tanto las ramas finas como las hojas se utilizan como leña para encender fuego, candiles y cigarrillos. Los tallos se han utilizado para hacer techos y para hacer y tapar boquetes en las cercas. También diversos utensilios como arados, horcas, trillos y agujas para coser sacos. Con la corteza de los tallos se hacían cuerdas que se utilizaban para diversos fines como atar escobas, para unir la paja de centeno a las vigas del techo de la casa, para rematar la parte de arriba del *palleiro* o para inmovilizar las patas de los animales cuando se les rompían. La corteza servía para tejer diversos recipientes como los cestos de diversos tamaños y colmenas rústicas. El proceso era el siguiente: se elegían los tallos largos y flexibles, se limpiaban de espinas, luego se partían en tres o en cuatro con un *fendedor*, se pelaban quitándoles la médula y se ponían a remojo. Para tejerlos, se cogían haces de paja de centeno y se enroscaba sobre ellos la corteza. En Ciudad Real se quemaban las zarzas para hacer pólvora con la ceniza.

Se ha utilizado para teñir la ropa de distintos colores. Así, el agua resultante del cocimiento de las raíces con sal tiñe la ropa de color naranja; el líquido del cocimiento de los brotes jóvenes tiñe la ropa de color negro viejo, y con el líquido del cocimiento de los frutos, se teñía la ropa de color azul, morado y púrpura. En Navarra, las moras hervidas y trituradas se utilizaban como tinta para escribir. En Cantabria los frutos se usan en cosmética, por su efecto astringente y restaurador de la piel.

Hay quien lo indica para ayudar a los que desean dejar de fumar, que sustituyan el cigarrillo por un brote tierno en la boca que se mastica lentamente. Las hojas secas se han empleado para fumar, como sustituto del tabaco cuando éste escaseaba o cuando no se tenía dinero para comprarlo. Son inocuas y aunque su sabor es muy fuerte se tolera bien. En Toledo se sacaba la médula o tuétano del tallo seco, se envolvía en un papel y se fumaba. En Albacete se mezclaban las hojas con la corteza de naranja seca.

Al igual que en medicina, la tisana de la planta sola o en combinación con otras especies se ha utilizado como antidiarreico estomacal, digestivo y carminativo en veterinaria. En Granada los pastores usaban la decocción de la corteza o raíz para provocar a las cabras y ovejas a “echar la segundina” o las “parias” (expulsar la placenta tras el parto).

En Asturias y Extremadura se elaboraban collares con moras engarzadas, bien para transportarlas y consumirlas después, o bien como adorno. Los frutos se han utilizado en Murcia como cebo para pescar barbos.

La zarza ya era conocida en el neolítico, es por tanto una planta muy antigua que ya fue alabada por sus propiedades medicinales por *Dioscórides* y *Teofrasto*.

En el Portugal *Ana Abrantes* recoge la leyenda popular del origen de la silva relatada por *D. José Alberto de Viseu*: *Nosso Senhor chegou a uma localidade e este vinha com sede. Os habitantes da terra, vaidosos, deram viño e ele gostou muito. Jesus Cristo disse: Que rica bebida! Vão-me buscar a planta que deu esta bebida. As pessoas começaram a desconfiar que ele era capaz de fazer mal. Então levaram-lhe uma estaca de silva. E Ele abençoou a silva e disse: Abençoado seja tu que pegues pelo toro e pela ponta. E hoje as silvas estendem-se um pouco e peguem logo pela ponta.*

Se localiza en bosques, setos, matorrales, terrenos sil cultivar. Todas las especies tendrían propiedades similares. En Galiza se citan dos especies: *R. ulmifolius* y *R. sampaioanus*.

Experiencias: En *Campo do Gêres* (norte de Portugal) un amigo (o *Miguel*) nos contó una vivencia de su vecina la S^a *Aurora* de 94 primaveras. Hace muchos años, un familiar padecía de fiebres y delgadez extrema desde hacía largo tiempo, así que un buen día se desplazaron a Braga a la consulta del médico. Éste la examinó y le comentó que no había solución.... Se volvieron para casa y probaron con varias plantas medicinales pero no mejoraba. Entonces la señora *Aurora* se preguntó: *¿Cal é a herva mais brava que nace neste lugar?* Decidí, después de mucho observar y reflexionar, que la planta más rústica, agreste, salvaje y más superviviente era la *Silva*. Comenzó a darle a su familiar infusiones de esta planta hasta que comenzó a mejorar y recuperar la salud. Lo que más me llamó la atención de esta experiencia fue la fortaleza que mostraban estas gentes tildadas por la modernidad y la progresía como paletas, toscas, pobres, ignorantes, incultas...que deciden tomar la responsabilidad de su salud con sabiduría, valentía, fortaleza de espíritu y sin miedos..., contrariamente a lo que hacemos hoy los y las "modernos", comportarnos como pacientes, sumisos, obedientes, resignados y temerosos de la autoridad del doctor y, por ende, abrazar fervientemente al Estado de bienestar (o Estado de felicidad), pues como dice *Félix* en su libro *La Democracia y el triunfo del Estado*: [...] *quien ama la felicidad y teme el sufrimiento evidencia que es un esclavo que ni merece ni puede ni quiere ser libre.*

TÉ NEGRO DE BROTES FERMENTADOS

Se recogen unos brotes jóvenes de *silva* y se envuelven en un paño húmedo durante varios días, hasta que ennegrecen (sin llegar a enmohecerse), y luego se secan cuidadosamente a la sombra para conservarlos. La fermentación potencia el aroma de los brotes, que apenas son astringentes. Se prepara una infusión que recordará al té negro, que también es fermentado.

VINAGRE DE MORAS

Se pone 1kg de moras limpias en un cacharro de cerámica. Se cubre con vinagre de sidra o de vino de poca graduación, y se deja macerar durante tres días, removiendo una vez al día. Finalmente, se estruja todo y se filtra con presión. Se calcula el líquido obtenido y se añaden 150g de azúcar por cada medio litro de líquido. Posteriormente, se hierve suavemente durante 5 a 6 minutos. Se deja enfriar y se conserva en botellas bien cerradas. *Se tomará una cucharadita de postre disuelta en una taza de agua o de tisana. Se recomienda como tónico antianémico.*

MERMELADA DE MORAS

Moras, agua, (muy poquita, pues las propias moras soltarán su zumo, es sólo para que no se pegue), chorro de limón, azúcar dependiendo del gusto, yo utilizo entre un 27% a 35%, pero a quien le guste más dulce sólo tiene que subir esta proporción.

Cocemos las moras a fuego lento hasta que estén cocinadas. El tema de las pepitas es algo personal, a mi no me molestan, pero si os molestan en la mermelada, es este un buen momento para eliminarlas. Una vez consideremos que están listas añadimos el chorro de limón y el azúcar. Si queremos una mermelada de calidad hemos de subir el fuego y remover con cuchara de palo para que se haga de forma uniforme. La mermelada ha de espesar lo suficiente. Para saber su textura final podemos separar una cucharadita a un plato y meter en la nevera, para saber cómo quedará. Una vez consigamos la textura buscada estará lista la mermelada. Solo nos queda prepararnos unas ricas tostadas, ñam ñam.

Debido a la gran cantidad de nutrientes son imprescindibles para el buen crecimiento de los niños por eso no hay mejor "piruleta", "conguito" o "gominola" que un puñado de moras maduras.



Tanto la Acedera (*Acedas*; *Rumex acetosa*) y la Acederilla (*Rumex acetosella*) como la mayoría de sus parientes cultivados (espinaca, acelga, ruibarbo y trigo sarraceno) contienen una concentración bastante elevada de **ácido oxálico** y por lo tanto no deben ser consumidas en grandes cantidades, especialmente en personas propensas a los cálculos renales, reumatismo, artritis, gota e hiperacidez. Consultar capítulo de anti-nutrientes

Usos comestibles:

Raíz, cocida, después se seca, se muele y se convierte en fideos o en harina para galletas o pan.

Hojas tiernas y crudas en ensaladas, dan un toque refrescante y sustituyen al vinagre debido a su acidez. Maceradas con la carne la suavizan y sirven para enrollarla o incorporarla al adobo, como acompañamiento, picadas y rehogadas, o como condimento en salsas o pestos, sobretodo en pasta, pescado, mayonesa, queso de untar o asados. Las hojas más grandes de la Acedera sustituyen a las de parra para envolver rollos de arroz. Maceradas en agua, con un poco de azúcar o de miel producen una especie de limonada. Secas se pueden moler y mezclar con harina para hacer galletas o pan. También utilizarse como saborizante de hierbas o para té. A veces, se vende como "sal esencial de limón", gracias al oxalato de potasa que la planta contiene. También se pueden conservar en aceite, encurtidas o en chucrut. Hojas y brotes florales tiernos cocinados, en forma de guisos, sopas, cremas, salsas, tortillas, quiche, etc. El jugo de las hojas puede ser utilizado para cuajar la leche.

Flores, crudas empleadas como un adorno de platos o cocinadas como un vegetal.

Semilla, crudas o cocidas. Se muelen y se mezcla con otras harinas para hacer pan.

Ambas especies aportan diferentes nutrientes como vitaminas C, A, B₁, B₂, D, E, K, P, y la vitamina U, 4% de proteínas, glúcidos, ácido oxálico, bioxalato de potasa (650mg x 100g de hojas, que le aporta su acidez), sales minerales de hierro, calcio, magnesio, manganeso, potasio y silicio, taninos, flavonoides y clorofila.



Rumex acetosella



Usos medicinales:

La decocción de la raíz es astringente, diurética y hemostática. Las hojas son laxantes y diuréticas y fueron empleadas para tratar y prevenir el escorbuto. Es un ingrediente de la [fórmula Essiac](#) que es un medicamento para el cáncer. La base conjugada del ácido oxálico (*oxalato*) es un inhibidor competitivo de la enzima *lactato deshidrogenasa* (LDH). Esta enzima cataliza la conversión de *piruvato* a *ácido láctico* (producto final del metabolismo fermentativo o anaeróbico). Como las células cancerosas utilizan preferentemente esta ruta metabólica, la inhibición de la LDH se ha demostrado que impide la formación de tumores y su crecimiento, por lo tanto es una potencial vía de investigación en el tratamiento del cáncer. La enfermera canadiense *Renee Cassie* en la década de los años 20 del siglo pasado lo comprobó empíricamente con cientos de enfermos. Aún así, nadie le hizo caso ni antes ni, desgraciadamente, la "ciencia" actual dominante, más preocupada en servir a las farmacéuticas que al pueblo.

Externamente, el jugo se usa como gárgaras para tratar los dolores de garganta. Una pasta de la raíz se aplica para fijar huesos dislocados. Tanto las raíces y las semillas se han utilizado para detener hemorragias.



Rumex acetosa

Otros Usos:

La Acedera indica un equilibrio en agua y materia orgánica de las mejores praderas, ligeramente ácidas, ricas en elementos nutricionales y de alto valor forrajero. En cambio la Acederilla indica suelos con pequeño poder de retención de agua y nutrientes y falta de humus. Puede indicar suelos desestructurados por el abuso de pesticidas y abonos químicos.

La Acedera común se cultiva desde hace siglos, aunque su popularidad ha disminuido considerablemente con el tiempo. Existen variedades cultivadas de procedencia francesa, donde sí ha gozado de un mayor aprecio. Hay referencias de su consumo en el norte de Nigeria, India, Vietnam, Rusia, Ucrania, Hungría, Rumanía, Grecia, Croacia, Bulgaria, Bélgica y la Península Ibérica. En *Rio de Onor* (norte de Portugal), aldea de costumbres comunitarias, en la época de la hambruna, el *Concejo del Pueblo* nombraba a los vecinos/as que la recogían y se hacía sonar las campanas para distribuir la cosecha. (Carvalho, 2010).

El jugo de la planta o el agua donde se han cocinado elimina las manchas de la ropa. De las raíces se obtiene un tinte marrón oscuro que no necesita mordiente.

Restregadas las hojas sobre los dientes los blanquea.

Se localiza la Acedera en prados, bordes de caminos. La Acederilla en bordes de caminos, terrenos pobres y arenosos, roquedos



Posibles confusiones: cuando las plantas no están en flor, las hojas de la Acedera podría confundirse con las hojas de la Dragontea menor (*Herba dos candís*, *Arisarum simorrhinum*) que aunque no es extremadamente tóxica es muy irritante en todas sus partes, ya que contienen minúsculos rafidios de oxalato cálcico que actúan como pequeños alfileres irritando los tejidos blandos como labios, lengua, garganta, ojos. Los tubérculos de esta planta pueden llegar a ser comestibles si los procesamos como los del *Arum italicum* (ver ficha). La mejor manera de diferenciarlas es por el sabor. Tomamos un trozo de hoja y la masticamos sin tragarla. Si el sabor es ácido como a limón es la Acedera si por el contrario, al cabo de unos 20 segundos, notamos como si agujas se clavaran en nuestra lengua es la *Herba dos candís*. La sensación permanecerá por un tiempo hasta que la saliva disuelva estos cristallitos. No es peligroso salvo que seamos alérgicos, pero sí incomodo, por eso es importante no tragar el trozo de hoja para que no nos irrite la garganta y, en caso de alergia (que no es lo frecuente), producir una hinchazón que nos pudiera asfixiar. En nuestra zona de las *Rías Baixas* no es raro verlas crecer juntas en la primavera, sobretodo en terraplenes frescos y húmedos que dividen las fincas o márgenes de caminos y prados.



ALIÑO DE ACEDAS

Hojas de acedera (a gusto), 1 puñado de uvas pasas, aceite de oliva, pizca de sal

Este aliño tiene una elaboración muy sencilla pero muy agradecida. Pretendemos jugar con la acedera que tiene un toque avinagrado muy agradable para aliñar ensaladas, pero dándole un gusto especial tanto en sabor como texturas, por ese motivo incorporamos las pasas que darán una textura y un contraste genial. Ponemos en el vaso de la batidora un chorro de aceite, las pasas, la acedera y un poco de sal, batimos todo y listo para envasar. Podemos meterlo en un biberón de salsas pues al servirlo así, decorará preciosos nuestros platos, ya que el aceite se tiñe de un color verde espectacular.

Arisarum simorrhinum

*Hoy la industria farmacéutica
ya se quiere aprovechar
del poder de la Acedera
y lo querrán patentar.*



La Romaza (*Labaza*) tiene ácido oxálico, no consumirla en grandes cantidades, especialmente durante el embarazo y lactancia y en personas propensas a los cálculos renales, reumatismo, artritis, gota e hiperacidez. Ver anti-nutrientes.

Usos comestibles:

Hojas crudas, cuando son muy jóvenes, todavía con sus bordes enrollados, pueden añadirse a las ensaladas por ser menos amargas. Después, será preferible cocerlas y tirar el agua para suavizar su astringencia y eliminar su amargura, así como reducir el ácido oxálico.

Brotes florales tiernos se comen como los espárragos, previamente cocidos y desechando el agua de cocción. Sin embargo, en la isla canaria de *El Hierro*, el caldo resultante de hervir las espigas (tallos florales cumplidos) una vez frío se consideraba una bebida muy refrescante. Se decía que si el agua era de las raíces era incluso mejor. También se usó como sustituto del café. Si las raíces las ponemos en un sitio húmedo y sombreado saldrán unos brotes blanquecinos que se pueden comer crudos, añadidos a ensaladas, o cocinados, sin necesidad de tirar el agua de cocción, o bien incorporados a guisos, tortillas, rellenos, cremas, etc. Las grandes hojas basales se pueden trenzar y se dejan secar a la sombra produciéndose una fermentación láctica que afina el sabor, empleándose para añadir tal cual a las sopas y caldos.

Semillas tostadas para café o añadir al pan y galletas. Molidas para mezclar con harina de cereales para hacer crepes, pan, etc.

Plantas ricas en vitamina C y provitamina A. Contienen grandes aportes de proteínas completas, especialmente ricas en el lisina, vitaminas B₁ y B₂, hierro, calcio, fósforo, potasio, taninos. La raíz es particularmente rica en hierro y manganeso.

Usos medicinales:

Toda la planta es un laxante ligero y se ha empleado para la fiebre, curar resfriados y catarros. La infusión de las hojas para la hipertensión, calmar los dolores de estomago, para abrir el apetito, facilitar la digestión y, después de las comidas, contra la aerofagia. La raíz es, antiescorbútica, astringente, colagoga, depurativa y diurética, por lo que se ha empleado para tratar las infecciones de orina. También se ha utilizado con efectos positivos para frenar el cáncer y para tratar las intoxicaciones por aluminio, hierro, nitritos y metales pesados. La semilla se utiliza en el tratamiento de la diarrea.

Externamente, la raíz se seca y molida para espolvorear sobre heridas y úlceras, como desinfectante, hemostático y cicatrizante. Con el cocimiento de las hojas se bañan los pies hinchados y para reblanecer espolones, así como para la dermatitis y urticaria. Con las hojas frescas se prepara una cataplasma que madura granos y forúnculos, también para el acné, quemaduras, heridas, inflamaciones y úlceras. Las hojas se emplearon en el campo a modo de vendas astringentes para los cortes.

Otros Usos:

Indica suelos con exceso de agua y de MO, donde tienen lugar fenómenos de hidromorfía y de anaerobiosis completa con bloqueo del fósforo y oligoelementos. Todo aporte de MO suplementaria puede conducir a daños irreversibles.

Una decocción de 1kg de hojas en 5l de agua se emplea como fungicida en el chancro del manzano y peral. Esperar a que se enfríe y después pulverizar sin diluir sobre los chancros. Tratar los árboles jóvenes de manera preventiva.

De las raíces se hace un tinte amarillo que no necesita mordiente. Además de las telas también se ha empleado para teñir el jabón.



Rumex crispus

Sus hojas son un alimento tradicional para criar y engordar pavos, lo que nos da una idea de su cualidad alimenticia. En *Les Guilleriès* (Cataluña) se les daba infusión de romaza y malva (*Malva sylvestris*) a las vacas cuando parían. En Galiza para hacer orinar a las burras se les daba a beber el cocimiento de las hojas. Sus frutos secos se aplican para quitar los “rosones” o gusanos en procesos de *miasis* del esfínter anal de burros y mulas. Para curar resfriados en animales se les hace respirar un sahumero de sus hojas o frutos y cáscaras de nuez. En Salamanca, para quitar la tos “se echa un puñado de romaza en el pienso y a los pocos días dejan de toser”.

Sus hojas, así como las de otras especies del mismo género, han sido usadas como sustituto del tabaco. Para ello se secan, se muelen y se lían. En Madrid indican que “se colocaban las hojas, agrupándolas una al revés y otra al contrario, se ataban y se dejaban secar en habitaciones donde estaba oscuro”.

Se la considera una “mala hierba”, el laboreo superficial le beneficiaba, con lo que se recogía como verdura muy jugosa.

Se localiza en prados húmedos, bordes de caminos. Todas las especies tienen propiedades similares. En Galiza hay 11 especies



Posibles confusiones: eventualmente sus grandes hojas, antes de la floración, podrían confundirse con las de la Dedalera (*Digitalis purpurea*). El tacto es el método para distinguirlas: las hojas de la Dedalera son suaves, cubiertas de vello lanoso, mientras que las de las Romazas son lisas y frecuentemente con machas rojizas en el peciolo (ver ficha *P. sempervirens*).

Experiencias: La señora *María* de *Boimorto* (A Coruña) nos cuenta que su padre la mandaba a recoger las semillas en la menguante de Agosto. Una vez secas, su padre las fumaba en el tiempo de la postguerra.

Una chica de *Tui* (Pontevedra) nos contaba que en casa se tomaba desde siempre la infusión para el dolor de estomago.

En una cata de un paté de *Labaza* con 20 alumnos, a uno le produjo retortijones, gases y diarrea durante tres días, a pesar de tomar anti-diarreicos de farmacia. Esa tarde, nos dijo, no había comido otra cosa. Sin embargo, había empezado con sesiones de radiación de superficie para un tumor de próstata. ¿Podría haber influido en la reacción a la *Labaza*? Nos han enseñado que la diarrea es “mala” y hay que atajarla. En cambio, la experiencia de muchos médicos higienistas y fitoterapeutas nos dice que son fenómenos muy positivos de limpieza (mientras no pase de 3-5 días). Frecuentemente, cuando a nuestras células le damos un “incentivo” en forma de plantas medicinales, vacaciones, etc., aprovechan para desintoxicarse, lo cual es una bendición.

UNTABLE DE LABAZA CON QUESO

13 hojas grandes de Labaza, 1 cebolla, 1 zanahoria, 150g de queso de untar

Cocemos las hojas de *Labaza* y tiramos el agua, mientras pochamos la cebolla. Cuando ya casi esté, añadimos la zanahoria muy picadita, se corrige de sal. Ponemos en el vaso de la batidora el queso, la romaza escurrida y el pochado de cebolla y zanahoria, reservando una parte que aplastamos someramente para incorporarlo al final en el paté y así darle una textura muy agradable. Batimos todo, menos lo reservado, hasta que adquiera el aspecto de un paté, una vez listo, le mezclamos lo reservado. Se deja enfriar en la nevera y ya está listo para untar. *En fresco la Romaza es amarga pero cuando cuece tiene un sabor ácido muy rico.*

GALLETAS DE LABAZA

*Son sus principios activos una buena medicina.
Labaza para tomar mucho hierro y vitaminas.*

300g harina, 150g mantequilla, 60g azúcar, 50g almendra molida, 2 huevos, 7-11 hojas de Labaza (dependiendo del número de hojas la masa quedará más dura para estirla con rodillo o más blanda), 2 pizcas de sal

Mezclamos la harina, las almendras, la sal y la mantequilla, enseguida añadimos la *Labaza* previamente cocida, escurrida y pasada por la batidora. Añadimos los huevos y cuando todo esté listo ponemos el azúcar y mezclamos muy poco, lo justo para que se reparta por la masa. Metemos en la nevera de media hora en adelante. A continuación, le damos forma a las galletas y ponemos en el horno a 180°C x 10-12 min. Las galletas se quitan cuando están doradas pues se acabaran de cocer fuera.



Los preparados de Rusco (*Xilbarbeira* ou *Rascacú*) se desaconsejan en la hipertensión arterial, insuficiencia renal o durante el embarazo y lactancia. Los frutos rojos comidos por niños provocan vómitos, diarrea y convulsiones. Sus "hojas" (tallos transformados) pueden pincharnos. En algunas zonas se encuentra en peligró. Se pide respeto.

Usos comestibles:

Brotos jóvenes de primavera cocinados como los espárragos, con propiedades aperitivas y diuréticas, son ricos en potasio, magnesio, calcio, fósforo, cobalto, selenio, sodio, manganeso, cromo, vitamina C, provitamina A, niacina, riboflavina, tiamina, así como taninos, resinas y flavonoides (rutósido, hesperidina y quercetina). Son amargos. Semillas tostadas como un sucedáneo del café. Estas semillas son bastante grandes.

Usos medicinales:

Se viene utilizando desde hace más de 2000 años como un laxante suave, diurético y para favorecer la circulación venosa. Se trata de una planta venotónica por su contenido en principios activos, *ruscogenina* y *neoruscogenina*, que alivian la inflamación de las venas, varices y arañas, calambres y el dolor de piernas causado por la mala circulación y los síntomas relacionados, como picazón, calambres, pesadez, tensión y adormecimiento. También puede beneficiar a los pacientes de diversas enfermedades inflamatorias, incluyendo el síndrome del túnel carpiano, tobillos hinchados, linfedema e hinchazón generalizada en las extremidades inferiores. Muy recomendable contra los cálculos de la vesícula, ayuda a la fiebre y contra la gota y artritis, ya que contribuye a eliminar el ácido úrico, propiciando una mayor sudoración. Estudios científicos respaldan su uso en el tratamiento natural de la hipotensión ortostática, una de las principales causas de desmayo, y su posible acción antitumoral. La raíz es la parte más usada.

Cuando se aplica como un ungüento tópico, parece ser eficaz en el alivio de los dolores y la inflamación asociada con la artritis y el reumatismo. También en la reducción de las ojeras, arañas vasculares, rojeces y disimula los pequeños capilares de la piel del rostro (couperosis), así como en las varices, hemorroides y celulitis. Su extracto se usa en las lociones para después del afeitado o para después de haber tomado el sol.



Ruscus aculeatus

Otros Usos:

Dioscórides en el siglo I a.C creía que esta planta era buena como diurético, laxante, y para las vías urinarias y riñones. También fue ampliamente utilizado en la medicina popular medieval para una gran variedad de dolencias. Atribuyéndole además poderes para alejar las tormentas y ahuyentar a las brujas. Se utilizó para fregar las tablas de corte de los carniceros, los barriles de vino, las chimeneas, para fabricar escobas y para repeler ratas y ratones.

Por el parecido de sus frutos con los del acebo, todos los años se recogen en las navidades grandes cantidades de rusco con el afán de imitar al primero, causando un deterioro considerable de las poblaciones de esta especie de nuestros bosques.

ESPÁRRAGOS DE RASCACÚ CON MANTEQUILLA

500g de brotes tiernos, 100g mantequilla, pan rallado y sal

Los brotes se cuecen en abundante agua con sal. Cuando estén blandos se sacan con cuidado y se ponen en una fuente apropiada. En una cazuelita se derrite la mantequilla y se añade el pan rallado. Se deja que el pan se tueste un poco. Así preparada, la mantequilla se vierte sobre los brotes para comerlos aún calientes.

No porque crezca salvaje hay que excederse cogiendo ten respeto con el Rusco porque se está extinguiendo.



Todas las partes verdes del Saúco (*Sabugueiro*), incluidos los frutos verdes, contienen el glucósido cianogénico *sambunigrina* que es tóxico cuando se come crudo. Estos compuestos pierden su toxicidad (o se hacen menos tóxicos) cuando la planta se seca o se cocina (ver capítulo anti-nutrientes).

Usos comestibles:

Flores, crudas como un aperitivo refrescante o añadidas a las ensaladas, o maceradas en vino, vinagre, aceite o cualquier bebida las aromatizan deliciosamente. Las flores antes de abrirse se conservan en salmuera. Son clásicas en buñuelos, rebozadas en harina y después fritas, y también para hacer tartas. Se pueden añadir a compotas, jaleas, mermeladas, té, pasteles, pan para aromatizarlos. Se elabora un vino espumoso. Son ricas en potasio, vitamina C, mucilagos, flavonoides, aceites esenciales.

Frutos (bayas), crudas cuando están bien maduras aunque hay a gente que le resultan un tanto indigestas, en cambio cocinadas suelen sentar bien a todo el mundo, en forma de mermeladas, jaleas, jarabes, sopas, vinos, vinagres, salsas, ketchup, aguardiente. Su zumo se emplea como colorante para refrescos. Contienen vitaminas A y B, y más vitamina C que las naranjas; ácidos orgánicos, esencias, taninos, pigmentos antocianicos, flavonoides, potasio, fósforo, hierro, calcio, magnesio y zinc.

Brotes jóvenes como los espárragos. Se quita la piel y se hierven en agua con sal para eliminar la toxina. Se aconseja precaución

Usos medicinales:

El saúco es considerado una panacea o curalotodo. Las flores contienen *rutina*, un antioxidante que refuerza los capilares y se dice que protege contra el cáncer y enfermedades del corazón como la hipertensión. Limpian la sangre y hacen sudar y se pueden usar como expectorante para aliviar la tos seca, en caso de fiebre, resfriados, gripe, asma o fiebre del heno. Son digestivas, aperitivas, carminativas, hepato-protectoras, anti-diabéticas y para los sofocos de la menopausia. La infusión también se toma para el dolor de cabeza. Las bayas contienen un antioxidante llamado *antocianina*, que mejora la visión nocturna, la circulación y la memoria. La infusión o el jarabe, para la tensión arterial elevada, también es diurético (cálculos renales y cistitis), anti-reumático (se comen los frutos frescos), anti-diarreico, anti-séptico intestinal, fortificantes (un remedio para prevenir las enfermedades del invierno), alivia el dolor de garganta, calmantes de los nervios doloridos y para todo tipo de afecciones pulmonares

Externamente, con las hojas frescas se hace un ungüento para el tratamiento de los sabañones, esguinces, contusiones y heridas. Las hojas hervidas con aceite de linaza calma las hemorroides. Para los dolores de cabeza se aplican en la frente unas hojas calentadas en el horno o también compresas de jarabe de frutos con vinagre. Una infusión de las flores se puede añadir al agua de baño para calmar los nervios y aliviar el picor en la piel. También para la conjuntivitis, orzuelos, infecciones vaginales, dermatitis, migrañas y para las manchas de la piel. En compresas para la mastitis o para provocar la salida de la leche en las madres lactantes. Para la tos se ponen flores en la habitación antes de acostarse, en caso de bronquitis, neumonías, pulmonías se aplican compresas de flores y cebolla picada en el pecho; el mismo efecto tenían las cataplasmas calientes del zumo de los frutos aplicadas en los costados. Para quemaduras, heridas, llagas, eccemas, granos, furúnculos, acné, ulceraciones e incluso psoriasis se empleaba un ungüento de la corteza, o el cocimiento de las flores solas o con hojas. El dolor de oído puede aliviarse llenando una bolsita de tela con flores calentadas en agua, una vez escurrida se aplica en el oído dolorido a modo de cataplasma cuidando de que no entre agua en el oído.



Sambucus nigra

Otros Usos:

Es arbusto nitrofilo que indica suelos profundos, ricos en agua, en bases (Na-Ca-Mg) y en MO nitrogenada. Las hojas son una buena adicción a las pilas de compost. Se dice que un árbol de saúco cerca del montón del compost acelera su transformación. Es una excelente especie pionera para usar cuando los bosques se están restableciendo porque proporciona refugio al resto de especies forestales. En Mallorca se cree que el saúco fortalece y protege el suelo y las plantas. Utilizado como seto de separación de lindes o bordes de acequia. Los frutos son muy apreciados por los pájaros, por eso su presencia atrae a estos y libra los frutales del ataque de los mismos.

Se emplea contra la pulguilla de la col. Se deja en remojo 1kg de hojas frescas en 10l de agua durante 24h, después de hervir 30 min., y enfriar, se fumiga sobre las coles por la tarde. Para ahuyentar a los topos y ratones se hace un extracto (purín) fermentado (1kg de hojas/10l de agua) durante 4 a 6 días. Se emplea puro para regar las galerías. Si llueve se le va el efecto.

Las bayas se han empleado para teñir el cabello de negro. El agua de las flores se ha empleado para eliminar pecas y manchas y para rejuvenecer la piel. En Salamanca empleaban las flores como jabón o se elaboraba con ellas y yogur una mascarilla facial tonificante y limpiadora del cutis. Los frutos y las flores tiñen la ropa de color azulado casi negro usando como mordiente vinagre.

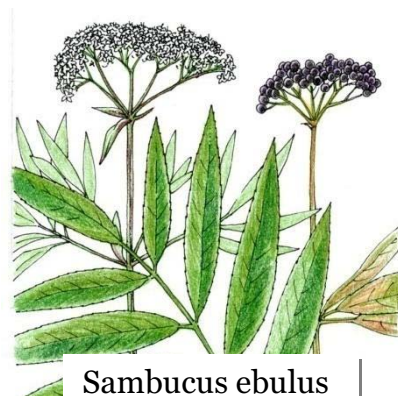
Las flores se usan en Asturias para favorecer el parto y en el *Montseny* el extracto del fruto hervido con pan se daba después de él. Para neumonías y bronquitis del ganado, se aplica el extracto de los frutos en forma de cataplasma o se les hace respirar los vapores de quemar o cocer las flores. Para golpes y contusiones del ganado se aplicaba la infusión o la decocción de la flor en forma de baños o paños calientes, sobre todo en caballos, o aplicando vahos tapando al animal o la zona dolorida con mantas. También se les daba de beber el cocimiento de flores y hojas como antiinflamatorio. Las flores se cocían en agua para lavar rozaduras provocadas por los aparejos de labranza o las ataduras. Para curar el moquillo de los perros se les cuelga un collar con los tallos. En la sierra del *Caurel* (Lugo), la vara se usó y “todavía se usa solo que no se dice”, para combatir el mal de ojo. Por ejemplo si un animal estaba enfermo o era muy rebelde, se le daba con una vara de saúco. Para curar una vaca se la cruzaba (hacer señales de la cruz por encima y por los lados de la vaca) con una vara de saúco. Esta cruz también se usaba para “desembruja” en los *Ancares* leoneses. Con las ramas se ahuyentaban topos, mosquitos, salamandras y pulgas. En el Alto Aragón se sacudían las moscas de las caballerías. En zonas de Cataluña, para desinfectar jaulas de conejos se fumigan con los perfumes de las flores. La flor, sola o con otras especies, se quemaba como aromatizante cuando había un enfermo o un difunto en una casa. Para perfumar una habitación, se quemaban las flores con azúcar sobre los rescoldos, se dejaban las flores en la estancia formando ramos, dentro de los armarios para perfumar la ropa, o en los ojales de las chaquetas. Los vapores de su cocimiento eran un ambientador de la casa y las ropas. Para desinfectar y dar buen olor a los pañales, una vez lavados se secaban al calor de brasas a las que se hubiera añadido un par de puñados de flores.

La madera madura es de color blanco y de grano fino. Se corta con facilidad y pule bien. Muy valorada por los carpinteros, se ha utilizado mucho, para hacer brochetas, instrumentos matemáticos, juguetes, etc. Los tallos son adecuados para hacer rabeles, chiflas o flautas, flautillas, silbatos y gaitas. En Cantabria, con los troncos más gruesos se hacían comederos para cerdos, con la madera cucharas y las ramas jóvenes se usaban de cánulas para aplicar las lavativas de los animales. Con segmentos de sus tallos ahuecados, unidos en ristras, se hacían cortinas en algunas zonas de Salamanca.

Se asocia con una gran cantidad de mitos y leyendas mágicas. Se plantaba cerca de las casas, ya que se creía que los saúcos estaban habitados por las *Driadas* que representaban el alma del árbol y daban protección a las personas, animales y al lugar. En la Sierra Norte de Madrid, la mañana de *San Juan*, antes de que saliera el sol, se llevaba una rama de saúco florido y se clavaba en el suelo junto a las matas de garbanzos para proteger el cultivo y asegurar una buena cosecha. En Salamanca se echa a la lumbre o en el brasero la flor, creyéndose que si hay alguna bruja en casa “se pone muy mala” y tiene que irse. Se decía que, cuando se plantaba en el exterior de las casas, mantenía alejadas a las hechiceras y también, que si se untaban los ojos con su corteza interna en Nochebuena se podía descubrir a las brujas que hubiera en los alrededores. No se podía talar o quemar un saúco, salvo si era para fines medicinales o de protección, ya que si no la *Driada* te castigaba con mala suerte o dolor de muelas.



Posibles confusiones: con el Yezgo, que también posee frutos negros. Se dice que los frutos amargos del yezgo (*Sambucus ebulus*) son tóxicos. Las semillas contienen, en todo caso, *hemaglutininas cardiotoxicas*. Las propiedades medicinales son las mismas que las del Saúco pero, según muchos autores, más potentes. Se diferencian en que el Yezgo es una planta herbácea que crece en una única vara de 60 a 150 cm de alto, las flores son blanco rosado con anteras rojas y los frutos son amargos y crecen en un único racimo (corimbo) dirigido hacia arriba. En cambio el Saúco es un arbusto ramificado que puede llegar a convertirse en un arbolito de 2 a 5 m de alto, las flores son blanco-crema con anteras amarillas y los frutos son “dulces” en racimos dirigidos hacia abajo. La presencia del Yezgo en Galiza es muy rara a diferencia del resto del norte y centro peninsular.



Sambucus ebulus

Experiencias: Antonio de *Caldelas de Tui* (Pontevedra) nos contaba que su abuela lo tenía como un botiquín de la casa y lo usaba para cualquier dolencia. Un niño de nueve años de *Ponteareas* (Pontevedra) nos dijo que su abuela le daba esa flor siempre que estaba malito de tos y gripe. Carlos de Portugal contó que en su pueblo quitan la primera capa de la corteza, y la segunda es infalible en quemaduras, se usa como ungüento o directamente como tiritita. Xaquín nos cuenta que la *Sra Aurora de Tomiño* (Pontevedra) a sus 84 años todavía *corta o aire*. Cuando se tenía una dermatitis se creía que podía ser debida al aliento de sapos, lagartos, culebras, topes, salamandras, así que para *cortar o aire* se cogían unas hojas de *Sabugueiro* y haciendo cruces sobre la parte afectada se recitaba: “*Corto e recorto, aire de culebra e culebrón / Pezuña beloira de sardón / Sapo e sapón / Toupeira e toupeirón / Sarmaganta e sarmagantón / Aire de toda nación / Bechos malignos marchai á terra belosa e deixai estes corpos hermosos*”. Este ritual se hacía antes de ponerse el sol en días impares durante 9 días. El alivio era inmediato.

MERMELADA DE SABUGUEIRO

Bayas de sabugueiro, fresas, agua (poca, la cantidad suficiente para que no se pegue al cocinar, pues la fruta ya suelta agua), chorro de limón, azúcar dependiendo del gusto, (yo utilizo entre un 27% y un 35%).

Las bayas de *sabugueiro* combinan muy bien con otras frutas y enriquecen la mermelada, así que en esta ocasión las mezclaremos con fresas a gusto. Las cantidades no me importan, quedará rica de todas las maneras. Solamente tendremos en cuenta pesar la fruta y calcular el tanto por cien de azúcar que queramos utilizar. Hemos de estar muy atentos con las bayas que recogemos, pues son comestibles cuando han adquirido el color negro. Lavar y picar las fresas. Cocer bayas y fresas a fuego lento hasta que estén cocinadas. Una vez consideremos que están listas añadir el chorro de limón y el azúcar y subir el fuego, es importante subir el fuego en este momento si queremos hacer una mermelada de calidad. En este momento será mejor mover con una cuchara de madera para que se cocine de forma uniforme y no se pegue al fondo. La mermelada ha de espesar lo suficiente para que coja la textura adecuada, y sabremos que está lista cuando vaya cogiendo cuerpo. Una prueba fiable es separar con una cuchara y ver qué tipo de caída tiene, cuando está en su punto cae espesa. Una vez consigamos la textura buscada estará lista la mermelada. ¡¡Feliz desayuno!!

Levaduras naturales, agua, limón y vinagre, fermenta flor de saúco, tendrás champán agradable.

Fritos de SABUGUEIRO

Flores (umbelas), 200g harina, 1/2 vaso leche, 6 huevos, sal, 2 cdas de panela, azúcar para espolvorear.

En esta receta es importante recordar que se comen las flores, pero no los tallos verdes. Pero en este caso los tallos nos servirán para sujetar las flores al impregnarlas de la pasta y al ponerlas a la sartén. Mezclamos la harina con la leche, incorporamos los huevos batidos. Añadimos azúcar, sal y batimos hasta tener una pasta fina (si queremos que al freírlas hinchen más incorporamos primero las yemas y luego las claras a punto de nieve). Sumergimos el ramillete de flores, escurrimos un poco y freímos en aceite bien caliente. Las sacamos del aceite cuando se vean doraditas y espolvoreamos con azúcar glas.



Ninguna especie de Uvas de gato (*Piñeiriña*) es tóxica. Si bien es verdad que algunas, como el Pampajarito (*S. acre*), tienen un sabor muy picante e irritante, que podemos emplear como condimento a modo de pimienta, y que si abusamos de su consumo es emético y vesicante. Por otra parte, algunas especies son escasas y no deben recolectarse, como sucede con *S. pruinaum* endémica de las sierras del sur de Ourense y norte de Portugal, considerada vulnerable en el *Catálogo Galego de Especies Ameazadas*.

Usos comestibles:

Hojas, brotes tiernos y flores comidos tal cual, tienen un sabor astringente, o añadidos a las ensaladas, zumos, salsas, jaleas, fermentados como chucrut, encurtidos como los pepinillos o licuadas con agua como bebida isotónica. También se pueden cocinar al vapor, en la sartén, etc. Las hojas picantes de *S. acre* se emplean como condimento. También se pueden secar y moler para añadir a los platos a modo de pimienta.

Contienen grandes cantidades de sales de calcio, potasio, sodio, hierro y manganeso, así como fosfatos, sulfatos, silicatos y cloruros. También, vitamina C, mucilaginosos, taninos y quercetina, un antioxidante que puede ser más potente que el resveratrol.

Usos medicinales:

Se ha usado para combatir la acidez de estómago, gastritis, úlceras de estómago y la inflamación del hígado, machacando las hojas, hirviéndolas y tomando este caldo. Favorece la eliminación de líquidos, por lo que se ha empleado para los cálculos renales y biliares, hipertensión y retención de líquidos. Debido a su efecto antioxidante se ha encontrado en algunas especies una actividad [anti-tumoral](#).

Externamente, las hojas machacadas en cataplasmas para las inflamaciones, heridas, hemorroides sangrantes, llagas, úlceras, quemaduras, picaduras, rojeces, granos, ablandar callosidades, juanetes. Su jugo para aftas, dolor de oídos y de muelas.

Otros Usos:

Crecen sobre suelos escasos, rocosos, arenosos, sin MO y sin vida microbiana.

En Bosnia y Grecia se emplea cruda en las ensaladas o en la salsa de yogur.

Los pastores para curar la gastritis y úlceras de estómago la machacaban en un mortero y la dejaban al sereno, al día siguiente la colaban y se bebían ese jugo en ayunas.

Son plantas de ambientes muy secos que se emplean como *techo verde* aportando un buen aislamiento a los edificios y reduciendo mucho el mantenimiento del tejado.

Se localizan en rocas, muros, tejados, monte seco. En Galiza hay 11 especies.

PATATAS CON PIÑEIRIÑA

Encuentras Uvas de gato sobre areniscas y rocas, no necesitan mucha agua, son buenas para la boca.

250g de patatas, 50g de piñeiriña fresca, 20g de aceite, sal.

Las patatas, una vez peladas, se cuecen hasta que estén "al dente". A continuación, se espolvorean con la piñeiriña lavada y picada muy fina. Por último, se condimenta con aceite y sal. (*Manuel Durruti, 2002; en Hierbas silvestres comestibles*).



Sedum pruinaum



Sedum acre



Sedum hirsutum



Sedum album



A pesar de su empleo ancestral como planta medicinal, tanto la Hierba cana (*Cálsamo*, *Senecio vulgaris*) como la Hierba de Santiago (*Senecio jacobaea*) contienen *pirrolizidinas*, principalmente *senecionina*, que son potencialmente hepatotóxicas, cancerígenas y mutagénicas (ver anti-nutrientes). La toxicidad se desarrolla con el consumo crónico de las plantas. La mayoría de la literatura se refiere a la toxicidad en los animales que pastorean asiduamente heno de estas plantas. También hay algunos informes de personas que, habiéndose medicado con tisanas de *Senecio spp.*, desarrollaron la enfermedad *veno-oclusiva hepática*. Uno de los riesgos de la planta es la posible acumulación de las toxinas en el organismo, lo que daría lugar a efectos tóxicos de tipo crónico o retardado. Por lo que, no se aconseja su uso culinario o medicinal, por vía interna, durante periodos de tiempo prolongados. Evitar durante el embarazo y lactancia y en infantes, así como en personas con enfermedades hepáticas o cáncer. Existen referencias del consumo de las hojas de *S. vulgaris* cocinadas como verdura, al menos, en [Turquía](#) y la [República Checa](#).

Usos comestibles:

Hojas y brotes tiernos cocinados como cualquier verdura. A diferencia de la hierba de Santiago cuyas hojas son muy amargas e incomibles, las de la hierba cana son agradables. Consumir responsablemente. Leer las advertencias de más arriba. Contiene sales minerales, vitamina C, flavonoides, tanino, mucilago, resina, alcaloides.

Usos medicinales:

La infusión de la raíz o de las partes aéreas de las dos plantas ha sido utilizada tradicionalmente por su acción de regular la regla y calmar sus dolores, gracias al alcaloide *senecionina*. También para reducir la presión arterial, la anemia y el nerviosismo exagerado. Actualmente no se recomienda su uso por vía interna. Externamente, para heridas, rozaduras, úlceras, varices, quemaduras solares y demás afecciones de la piel, dolores reumáticos, gota, hemorragias nasales, hemorroides.

Otros Usos:

La hierba cana se encuentra en las huertas y es alimento de jilgueros y conejos. La hierba de Santiago crece en prados, ambas consideradas como "malezas". Se hallaron en tumbas de hace 60.000 años, probablemente usadas como medicina. Los peregrinos y pastores las empleaban para cicatrizar llagas y heridas.



La roseta de hojas sin flores de la hierba cana (potencialmente tóxica) puede confundirse con ciertas crucíferas (la gran mayoría comestibles). Basta probar un trozo, si sabe a repollo o rúcula es una crucífera. Cuando está en flor podría confundirse con algún tipo de cardo (todos comestibles). La diferencia es que los cardos siempre pinchan, más o menos; la hierba cana no. Para ver las posibles confusiones con la hierba de Santiago, ver la ficha de *Chrysanthemum spp.*

ACEITE DE HERBA DE SANTIAGO PARA LAS ROZADURAS DEL PEREGRINO

Coger un puñado de hojas frescas, cortar en trocitos, y en una sartén con un chorro de aceite, freír un poco a fuego lento durante 2 o 3 minutos, después dejar enfriar, colocar la masa frita. Empapar en un trocito de tela y poner sobre la herida. Aplicar por la noche y al comienzo de la caminata diaria. Con este aceite se lavan y se dan fricciones sobre las rozaduras y heridas. Se puede también hacer con la Hierba cana.



Senecio jacobaea

Boticario que no conoce el Senecio es un necio.



Senecio vulgaris



La Colleja (*Cabaciñas*) contiene *saponinas*, que aunque son tóxicas, son muy mal absorbidas por el organismo y por lo tanto tienden a eliminarse sin causar daño. Se destruyen con la cocción. Estas sustancias se encuentran en muchas plantas, incluyendo varias que se utilizan a menudo para la alimentación, como ciertos tipos de frijoles, espinacas, tomates, etc. Se desaconseja comer grandes cantidades de alimentos crudos que contengan *saponinas* (ver anti-nutrientes). Es muy tolerante a los metales pesados, por eso evitar recogerlas en sitios contaminados.

Usos comestibles:

Raíces, fueron usadas en épocas de escasez. Hay citas de su consumo en Lanzarote, y en Mallorca se conservaban en vinagre. Brotes jóvenes y hojas, crudas en ensalada. La colleja, propiamente dicha, (*Silene vulgaris*) tiene un sabor ligeramente dulce, mientras que las Cabaciñas (*Silene latifolia*) no. Cocinadas en forma de verdura, sopas, guisos, tortilla, croquetas, etc. Son un alimento fácilmente digerible, ricas en fibra y contienen vitaminas A, B, C y E, potasio, calcio y fósforo además de flavonoides, ácidos grasos omega-3, y polifenoles.

Cascabeles de Colleja, a la sombra del olivo, a la sombra del almendro o en el borde del camino.

Usos medicinales:

Tiene propiedades antioxidantes y anticancerígenas por su alto contenido en *flavonoides* y *ácidos grasos omega-3* y es beneficiosa para el sistema cardíaco. Las hojas tiernas son un tónico digestivo que aumenta el apetito y facilita la digestión. Se emplea como depurativo de la sangre y es buena para el hígado. También aumenta el apetito sexual.

Externamente, contra el resfriado se aplican compresas calientes de los brotes machacados. Las raíces y las hojas machacadas se usan como antisépticas y cicatrizantes en heridas, ampollas, quemaduras o llagas vivas y para tratar las verrugas.

Otros Usos:

Indica exceso de MO vegetal arcaica en suelos ricos en bases. Carencia de MO animal. Planta muy sensible a los pesticidas. Efectiva en fitorremediación de metales pesados.

La raíz se utiliza como un sustituto del jabón para lavar la ropa.

Debido a su gran importancia cultural, interviene en coplas populares como las recopiladas en la Serranía de Cuenca. En una se habla de su importancia alimentaria, especialmente para la gente con menos recursos: "Ya se creían los ricos / que nos moríamos los pobres, / pues han salido las collejas, / que nos toquen los cojones".

Se localiza en campos, taludes. *S. vulgaris* es rara en las tierras bajas de Galiza.



Silene vulgaris

CROQUETAS DE CABACIÑAS

Bol de colleja, 1 cebolla, 2 zanahorias, ½ pechuga de pollo, 1 huevo, queso de cabra, harina, leche, pan rallado, pimienta negra y blanca, orégano, sal y aceite.

Pochamos la cebolla en una cantidad generosa de aceite. A medio pochar añadimos las zanahorias picadas y cuando comience a dorarse todo añadimos el pollo muy picadito y salpimentado (más pimienta blanca que negra). Añadimos la colleja picada y pochamos todo muy bien para que se cocinen y cojan sabor. Una vez cocinado añadimos el queso que va a empezar a soltar aceite y es el momento de ir añadiendo harina hasta que se seque la mezcla. A continuación, vamos añadiendo la leche sin dejar de remover hasta alcanzar la textura deseada, mientras vamos corrigiendo de sal, pimienta negra y orégano. Sólo queda dejar enfriar la masa, formar las croquetas y pasarlas por harina, huevo y pan rallado y listas para freír. Me encanta esta receta.



Silene latifolia



La Hierba de los Cantores (*Xebra*) se viene usando farmacológicamente en Bélgica y Alemania durante más de 30 años sin ningún incidente, salvo en casos de sobredosis. Las semillas, particularmente, contienen *glucósidos esteroideos* cardioactivos tóxicos aunque sus concentraciones son demasiado bajas como para presentar riesgos para la salud humana. Sin embargo, por precaución, no es recomendable usarlo como medicamento en niños, embarazadas ni en personas con trastornos de salud crónicos del sistema cardiovascular o hepático. En estos casos tampoco se debe abusar de su uso como alimento, especialmente de las semillas.

Usos comestibles:

Con Hierba de los cantores, se salva garganta y voz, con gárgaras o jarabe, tú te sentirás mejor.

Hojas jóvenes y brotes crudos en ensaladas. Su sabor es en general agradable, recordando al de la col y no es picante como el de otras crucíferas. Las hojas y brotes menos tiernos se comen cocinados como cualquier verdura.

Flores crudas en las ensaladas o para aromatizar vinagres. Los botones florales se utilizan como sustitutos del brócoli.

Vainas jóvenes crudas, se deben comer cuando son muy jóvenes, ya que pronto se vuelven duras y fibrosas. También se pueden cocinar al vapor o poner en escabeche o encurtidas. Con las semillas machacadas se hace un sustituto de la mostaza.

Contiene glucosinolatos (nos protegen de muchos tipos de cáncer), ácidos grasos esenciales poliinsaturados (Ac. α -Linolénico, un ω 3), flavonoides, proteínas, hidratos de carbono, calcio y vitamina A y, especialmente, vitamina C.

Usos medicinales:

Tradicionalmente se ha empleado como un remedio para catarrros, tos, bronquitis crónica, asma, faringitis, laringitis, traqueítis, anginas, ulceraciones de la boca, tendencia a las afonías y ronquera, para personas que tengan que usar mucho la voz (de ahí el nombre de *Hierba de los Cantores*). Las aplicaciones internas combinadas con los enjuagues bucales y gargarismos aportan los mejores resultados (infusión de las sumidades florales, 50g/litro o el jugo fresco). Sus propiedades antiinflamatorias, expectorantes, espasmolíticas y antimicrobianas actúan, además de sobre las vías respiratorias, sobre las vías biliares combatiendo la inflamación aguda o crónica de la vesícula biliar. Por su acción diurética se ha prescrito en caso de cálculos renales. Es estomacal y revitalizadora. Los efectos farmacológicos estudiados no se consideran en contradicción con los usos tradicionales. Investigaciones recientes también sugieren prometedoras propiedades anti-cáncer debido a los *glucosinolatos*.

Externamente se aplica en forma de crema, masajeando la garganta, en casos de dolor, irritación o afonía. Disminuye el dolor y reduce la inflamación y la sensibilidad de la piel seca. Gracias a sus propiedades anti-arrugas, es un componente de muchas cremas.

Otros Usos:

Indica suelos compactados ricos en bases (K-Ca-Mg). Bloqueo del fósforo por anaerobiosis. Exceso de abonados cálcicos.

Las secreciones alcalinas de sus raíces disminuyen la acidez del suelo. Es un atrayente de la vida silvestre. Las abejas, y especialmente las orugas y mariposas, aman esta planta, por lo que será prudente dejarla alrededor de la huerta, campo o barrio para fomentar los polinizadores y aumentar la biodiversidad.

Se cultiva en el norte de Europa por sus hojas y semillas comestibles. Es ampliamente utilizada como condimento en Dinamarca, Noruega y Alemania.



Sisymbrium officinale

En el País de Gales se come frita con tocino o con arenques y otras veces como ensalada. En Alemania forma parte de las ensaladas de primavera. En la Edad Media acompañaba, en forma de salsa, a carnes y pescados.

En la medicina tibetana se utiliza para aliviar los síntomas de las intoxicaciones alimentarias. Los griegos creían que era un antídoto contra todos los venenos. Griegos y romanos la empleaban para facilitar la cicatrización de heridas, así como para conseguir una piel más tersa y suave. Actualmente se utiliza para la fabricación de productos cosméticos.

El nombre de *hierba de los cantores*, parece ser que se lo dieron los franceses debido a que era una planta muy utilizada por los juglares en la Edad Media, durante el reinado de Luis XIV, para tratar las afecciones de garganta y cuidar la voz, gracias a sus propiedades balsámicas y expectorantes. En una carta de la *marquesa de Sévigné* (1626-1696) se relata el caso de un cantante de ópera que fue curado con un jarabe de esta planta de una ronquera pertinaz, que tuvo una cierta reputación en la época. Así, hasta el siglo XIX los artistas estaban familiarizados con la *hierba de los cantores* que la utilizan para luchar contra la laringitis con ronquera o para suavizar su voz cansada por el ejercicio de su profesión.

Se localiza en márgenes de caminos, al pie de muros, eriales, campos. En Galiza se citan además: *Sisymbrium irio* (en el interior del país) y *Sisymbrium austriacum* (en roquedos *da beiramar*). Todas tienen las mismas propiedades.



Erysimum cheiranthoides



Posibles confusiones: con los erisimos como *Erysimum cheiranthoides* que también tiene flores amarillas (no se encuentra en Galiza), *Erysimum linifolium*, de flores violáceas y con *Erysimum cheiri* (Alheli) de flores grandes y olorosas de varios colores. Los erisimos contienen *heterósidos cardiotóxicos* que son potencialmente tóxicos. Las especies del género *Erysimum* se distinguen de las otras Crucíferas de la Península Ibérica por sus hojas enteras y sus vainas (silicuas) alargadas de 4 ángulos. El Alheli no tiene vainas de 4 ángulos (no hace mucho se le denominaba como *Cheiranthus cheiri*) pero sus flores grandes y muy olorosas lo hacen inconfundible. Todas las plantas que saben más o menos a repollo o rúcula pertenecen a la familia de las Crucíferas y ninguna es tóxica, salvo estas tres especies del género *Erysimum*, o cuando su sabor es muy amargo.

HUEVOS PICANTES CON XEBRA

1 taza de brotes y hojas jóvenes de Xebra, 6 huevos duros, 3 cdas de mayonesa, 2 cdas de mantequilla (o aceite de oliva), 2 cdas de aceitunas picadas, 1 cda de cebolla picada, 1 pizca de pimentón dulce, sal y pimienta al gusto.

Lavar y picar las hojas y brotes de Xebra. Picar los huevos duros. Mezclar todos los ingredientes y aliñar. Untar sobre bocadillos, sándwiches o galletas.

JARABE DE LOS "CANTORES"

Cocinar a fuego lento 125 g de planta fresca en 1,5 litros de agua hasta que se reduzca un tercio, añadir 1,5 kg de azúcar (o mejor panela) y pasteurizar.



Erysimum cheiri



Hay mucho desacuerdo acerca de si las hojas y frutos de la Hierba mora (*Herba moura*) son venenosos. Las opiniones van desde relativamente tóxicos a perfectamente comestibles. En África, Asia y Sudamérica se cultiva tanto por su fruto como por sus hojas, parece ser que la toxicidad depende de la variedad, grado de madurez de los frutos, del terreno de cultivo y de las condiciones nutricionales de la planta. Como las demás solanáceas, contiene *solanina* aunque su toxicidad es menor que la de otras especies de la familia. Carece de toxicidad en dosis relativamente bajas, pero puede resultar peligroso en dosis altas, sobre todo si se toma por vía interna. La fruta verde contiene la mayor concentración de toxinas aunque parece ser que en el fruto maduro no existen restos de *solanina*, en todo caso serían similares a los que hay en un tomate para ensalada. Recolectar los frutos bien maduros (negros).

Usos comestibles:

Frutos crudos o cocinados. Deben estar bien maduros (negros) o la *solanina* residual nos puede provocar náuseas y mareos, especialmente a los más pequeños.

Hojas, algunos autores recomiendan hervirlas dos veces durante 15 minutos cada vez, desechando el agua de cocción. Las hojas más jóvenes contienen menor cantidad de *solanina*. Se aconseja precaución.

En su composición predominan el calcio, hierro y fósforo así como vitaminas: A, C, B₁, B₂ y B₃, flavonoides, saponinas y taninos.

Usos medicinales:

Era una medicina tradicional usada como un potente sudorífico, analgésico, hepatoprotector y anti-cancerígeno, aunque debido a su posible toxicidad, principalmente de sus partes verdes, el uso interno ha caído en el olvido. En la medicina oriental se considera que es antioxidante, antiinflamatoria, hepatoprotectora, diurética, antipirética y antitumoral. El extracto acuoso inhibió la metástasis de células de [melanoma en ratones](#). El extracto polifenólico de *S. nigrum* es un potente agente para el tratamiento del [carcinoma hepatocelular](#), un tipo de cáncer de rápida progresión. Los frutos maduros para aliviar cólicos digestivos, empachos, vómitos, para las lombrices, como laxante, estimulante del apetito y también para el tratamiento del asma.

Externamente, toda la planta machacada o en zumo se utiliza para aliviar el dolor y reducir la inflamación de golpes, en quemaduras y úlceras, para la tiña, herpes, la gota, el reumatismo y los dolores de oído y muelas. Es un remedio casero para las úlceras de la boca. Asimismo el zumo de hojas y frutos se emplea como antiséptico, para sanar granos, grietas y la erisipela. Como remedio para la neumonía, colocándola sobre el pecho en aplicaciones calientes. El cocimiento de las hojas contra el prurito vulvar y hemorroidal, en aplicaciones sobre abscesos, contusiones, artritis, eczema, calenturones, psoriasis o la varicela. Para calmar el dolor de cabeza, se aplican cataplasmas sobre la frente y sienes, también es eficaz para las neuralgias.

Otros Usos:

Indica exceso de MO, nitrógeno y potasio en el suelo. N y K son movilizados en primavera por las bacterias del suelo para descomponer la MO vegetal (hojas, paja, etc.) y liberados en otoño, ocasionando *hambre de nitrógeno* en primavera y verano. Es muy eficaz en la eliminación de PCBs y metales pesados de suelos contaminados.

Tradicionalmente se consumía como verdura en el sur de Europa, así como sus frutos maduros. En Grecia y Turquía se hierven las hojas y luego las utilizan como base para una ensalada. En Etiopía, los niños recolectan y comen las bayas maduras. Además las hojas se cocinan en agua salada y se consumen como cualquier otro vegetal. En Sudáfrica se hacen mermeladas con los frutos maduros. En Portugal se quemaban los frutos maduros y se tomaban los vahos en la boca para alivio del dolor de muelas.

La infusión se emplea como insecticida para proteger los cultivos.



Solanum nigrum

El agua donde se han machacado un puñado de hojas se emplea para lavar el cabello para evitar que sigan saliendo canas. Según algunos autores, *Solanum* proviene del latín *Solamen*, alivio o consuelo, por las propiedades sedantes de ciertas especies. Es el símbolo de la necedad, a nivel mágico libera energía, ayudando a descubrir lo que realmente quieres hacer. Se localiza entre los cultivos de patatas y tomates en huertas, bordes de caminos, etc. Se la considera una maleza.



Posibles confusiones: podría confundirse con: los tomatillos del diablo (*S. linneanum*) pero ésta es una planta espinosa y las bayas maduras son mucho más grandes y amarillas (rara en Galiza); la dulcamara (*S. dulcamara*) crece en los bosques sombríos cerca de regatos, tiene frutos rojos y alargados; o con la belladona (*A. belladonna*) que crece en bosques calcáreos y tiene frutos negros del tamaño de una cereza y al contrario que en la hierba mora no están agrupados en racimos, sino que se disponen de forma individual (no está presente en Galiza). Estas tres especies se consideran muy tóxicas.



Solanum linneanum



Solanum dulcamara



Atropa belladonna

Experiencias: los "tomatitos" cuando están maduros, de coloración negro-mate, son muy sabrosos y muy dulces.

Javí, mi amigo de la infancia y vecino, me contaba que su tía de una parroquia de *O Incio* (Lugo) le curaba los eccemas que le aparecían en la parte interna del codo frotando la zona con los frutos maduros. También cuando había dolor de cabeza los frotaba en las sienas.

Una señora en un *roteiro* en *Goyán* (Pontevedra) nos contaba que un señor de Ourense le dio un remedio para su hijo que sangraba al hacer de vientre. Tenía que arrancar una *herba moura* de raíz blanca (según le dijo también las hay de raíz morada pero éstas no valen) y tomar la decocción de las hojas. Al cabo de unas semanas dejó de sangrar.

Una madre cuenta su experiencia: mi hija comenzó con un herpes en la entrepierna y mientras aplicaba remedios recetados por el médico, análisis de laboratorio, cultivos y demás instrucciones médicas llegó a tener aproximadamente unos 15 herpes. Yo estaba desesperada y alguien me habló de la hierba mora. No tenía nada que perder, así que la busqué. Cogí la ramita con hojas y frutos y la machaqué en la batidora hasta que quedó una especie de pasta. Quedaban algunos pedazos de tallos sin triturar y los saqué. Luego cogí una gasa y le extendí dos cucharadas de esa pasta y la puse encima de la parte afectada y lo sujeté con un esparadrado y lo dejé por un tiempo. Repetí el proceso dos veces más al día luego de lavar el área afectada con agua con un chorrito de vinagre de manzana que es un excelente antiséptico. A los tres días todo mi sufrimiento se vio recompensado con la cura total de la piel de mi hija. Tiempo después usé el mismo remedio con mi sobrino, esta vez en una afección de la piel llamada moluscos y con el mismo resultado.

Son sus hojas bien cocidas remedio para el prurito se llama la Hierba Mora o del diablo tomatito.

ENSALADA DE BAYAS DE HERBA MOURA

1 tomate, 1 puñado de bayas maduras de Herba moura, 1 cebolla morada, Aceite y sal

Lavar y secar el tomate y los frutos de *herba moura* cuidando de no aplastarlos, ya que son bastante frágiles. Cortar el tomate en gajos y la cebolla en láminas finas ayudándose de una mandolina. Colocar los ingredientes en un plato y añadir un chorrito de aceite de oliva y unas arenas de sal. Si se quiere, se puede añadir un trozo de mozzarella.





El consumo excesivo de Cerrajas (*Leitarugas*) tanto culinario como medicinal puede causar malestar de estómago.

Si rompes su verde tallo y sale savia lechosa, quizá sea una Cerraja o quizá sea otra cosa.

Usos comestibles:

Raíces jóvenes cocinadas, aunque son muy fibrosas. Se añaden a sopas y caldos.

Hojas crudas en ensalada (las de *S. asper* tienen que ser muy jóvenes sino pinchan en la boca). El sabor antes de la floración es muy suave, ligeramente amargo. Las hojas más viejas tienen un sabor más amargo si se comen crudas, pero la cocción reduce el amargor. Se emplean como las espinacas, hervidas y aliñadas con aceite de oliva, en guisos, arroces o espaguetis, finamente picadas y agregadas a las empanadas. Tallos florales cocinados como los espárragos o rebozados en huevo y harina. Cuando no son muy tiernos es preciso quitarles la piel exterior (se extrae fácilmente) antes de la cocción.

Las flores también son deliciosas en ensaladas. Se pueden hacer en tempura, también conservar en miel y emplear en postres. Los botones florales (antes de abrir la flor) conservados en vinagre como las alcapparras.

Son una buena fuente de vitaminas A y C, tiamina, riboflavina, niacina, calcio, fósforo, hierro y proteínas (28g/100g de hoja seca).

Usos medicinales:

Una infusión de las hojas y las raíces es febrífuga y tónica. Se ha utilizado para estimular el flujo menstrual, la función del hígado, estimular la micción y defecación, para tratar la diarrea y combatir el cáncer.

Externamente las hojas se aplican como cataplasma para hinchazones, eczemas, llagas, úlceras, heridas. El látex de la savia se emplea para tratar las verrugas.

Otros Usos:

Planta nitrófila que indica suelos húmedos con exceso de MO, potasio y nitrógeno.

En el sur de Italia invade los cultivos pero tienen la costumbre de recogerla y servirla con espaguetis. En Grecia se usa en ensaladas de invierno. También se consume en Nueva Zelanda. El látex fue usado como goma de mascar por los maoríes.

Esta planta preparada en ensalada estaba presente ya en las mesas de los emperadores romanos. Se le dio al héroe *Teseo* antes de derrotar al Toro en *Maratón*.

Se localizan en huertas, campos, jardines, bordes de caminos, cunetas, aceras.



Sonchus asper



Posibles confusiones: podrían confundirse con especies hepatotóxicas del género *Senecio*. Se distinguen fácilmente porque ninguna especie de *Senecio* segrega látex cuando se cortan, en cambio las especies del género *Sonchus* sí. Las flores de las Cerrajas son todas ellas liguladas (ver ficha *Chrysanthemum spp.*).

QUICHE DE LEITARUGAS

15g de queso, 250ml de nata de avena, 4 huevos, 1 bol de hojas y tallos de Leitaruga, 2 dientes de ajo, nuez moscada, pimienta negra y blanca, aceite y sal.

Para la base: mezclamos 250g de harina, 125g mantequilla, 1 huevo y 3 cucharas de leche. Amasamos, reposar 30 min. en frío, estiramos, metemos en molde, pinchamos la masa para que no infle y al horno x 10-15 min., a 180°C. **Relleno:** Picamos los ajos muy finos para aromatizar el aceite, cuidando que no se quemen. Una vez pochados añadimos la cerraja picada para que se haga a fuego lento. Por otro lado batimos el resto de los ingredientes con la batidora. Lo mezclamos con la cerraja pochada y repartimos por la base precocinada del quiche. Metemos en horno a 180°C x 30 min.



Sonchus oleraceus



Las semillas de la *Esparcilla (Espaceca)*, y probablemente también las hojas, contienen *saponinas* que pueden ser levemente tóxicas, sobre todo si se consumen crudas en grandes cantidades (ver capítulo anti-nutrientes).

Usos comestibles:

En vez de cocer arroz, prueba a hervir Esparcilla, te dará buena energía la grasa de su semilla.

Hojas y plantas jóvenes, cocinadas como cualquier verdura. Se pueden secar, moler y añadir a otros platos para enriquecerlos en nutrientes o para mezclar con harina de cereales y elaborar pan, galletas, bizcochos, etc.

Semillas, se cocinan como el arroz. Si resultaran demasiado amargas (debido a las saponinas) hay que lavarlas como se hace con la quínoa. Se dejan toda la noche a remojo, por la mañana se frotan entre las manos cambiando el agua 2 o 3 veces. Se pueden secar y moler para mezclar con otras harinas y hacer pan, gachas, pasta, galletas, etc. Su recolección es laboriosa.

Es una buena fuente de calcio, fósforo, potasio y silicio. Tiene cantidades moderadas de hierro y bajas de magnesio, manganeso y cromo. Altas concentraciones de los aminoácidos esenciales: leucina, histidina e isoleucina, así como de licopeno y beta-carotenos, además de flavonoides, taninos y fenoles. Las semillas contienen un 10% de grasa.

Usos medicinales:

Se emplea como diurético y contra la tuberculosis pulmonar. Se han aislado unas proteínas que mostraron una potente actividad anticancerígena *in vitro*. Asimismo, las últimas investigaciones han encontrado actividad antibacteriana y antifúngica.

Externamente, la infusión o la cataplasma de las hojas machacadas se han utilizado para curar heridas.

Otros Usos:

Indica suelos ácidos, pobres en humus y con bajo poder de retención. Erosión del Ca. Se emplea como abono verde o como cobertura verde en suelos arenosos, aumentando significativamente el nitrógeno disponible, fósforo y potasio. Mejora la estructura del suelo y potencia el crecimiento de las *rizobacterias* que promueven el crecimiento vegetal. Repele a insectos perjudiciales como orugas, pulgones, gusanos de raíz y por otra parte atrae insectos benéficos evitando plagas (por ejemplo las de pulgones) que atacan la coliflor, coles de Bruselas, repollo, brócoli y otras plantas del género *Brassica*. El extracto acuoso de toda la planta con flores es tóxico para los pulgones.

Aparece en los contenidos estomacales de dos momias de la *Edad del Hierro* halladas en las turberas de Dinamarca. En épocas más recientes se utilizó para la fabricación de pan durante tiempos de escasez en el norte de Europa.

Es una maleza tan evidente en Finlandia que es difícil creer que se cultivara en la antigüedad. Hasta principios del XX se cultivaba como forraje en el norte de Alemania y Dinamarca. Se decía que aumentaba la cantidad de leche y la calidad de la mantequilla. Existe una forma domesticada que se usaba como forrajera en el norte de Europa. En India también es una maleza pero se la comen y la emplean en caso de tuberculosis.

Se localiza en huertas, cultivos, viñedos, barbechos, márgenes de caminos.



Spergula arvensis

PAQUETITOS DE ESPARCELA Y PUERROS

1 buen manojo de Esparcela, 1 puerro, queso de untar, pasta brick, leche, harina, patatas y sal.

Pochamos el puerro y añadimos la *esparcela*. Rellenamos las obleas de pasta *brick* para hacer paquetitos (reservamos un poco de la mezcla para la salsa). Le ponemos un pegote de queso de untar, cerramos el paquete y lo freímos. Preparamos una salsa para bañar las patatas y el paquete de *esparcela*. Para ello hacemos una bechamel muy ligera con la mezcla que hemos reservado y queso de untar. Servimos con unas patatas fritas y mojamos el plato con la salsa de puerros y *esparcela*.



La Pamplina (*Muruxas*) tiene *saponinas*, aunque en cantidades demasiado pequeñas para hacer ningún daño. Se destruyen con la cocción. Estas sustancias se encuentran en muchas plantas cultivadas como legumbres, espinacas, tomates, pimientos, etc. Cuando comemos pamplina esas *saponinas* aumentan nuestra capacidad para absorber los nutrientes, especialmente minerales. También actúan sobre las bacterias patógenas, quistes ováricos, tumores benignos, colesterol, espesamiento del moco en los sistemas respiratorio y digestivo, y las células de grasa en exceso (ver capítulo anti-nutrientes). Un consumo excesivo puede ocasionar diarrea. Algunas fuentes citan moderadas cantidades de *ácido oxálico*. No debe ser utilizada con fines medicinales por las mujeres embarazadas.

Usos comestibles:

Brotos tiernos en ensaladas o añadidos a bocadillos y el resto de la planta en batidos, pestos, sopas, guisos revueltos o cocida como las espinacas. La planta se puede secar para almacenar y espolvorear por encima de las comidas debido a su alto valor nutritivo. Cuando hay mucha cantidad se pueden extraer las proteínas (ver apartado del libro) para elaborar patés, pestos, salsas. Las semillas también son comestibles, aportan un 17% de proteínas, aunque su recolección es laboriosa.

Es particularmente rica en ácido ascórbico (vitamina C) y mucilago, y también proporciona el flavonoide rutina, ácido para-aminobenzoico (PABA), ácido gamma linolénico (GLA, un omega-6), niacina (B₃), riboflavina (B₂), tiamina (B₁), vitamina A y D, magnesio (x6 de la leche), hierro (el doble de la carne), calcio, potasio, zinc, fósforo, manganeso, sodio, cobre, selenio y silicio.

Usos medicinales:

Una decocción de toda la planta se toma como un depurativo de post-parto o para la artritis y reuma. Es emenagogo (dolor menstrual), galactagogo, tónico circulatorio y expectorante por lo que con frecuencia se recomienda para el asma, bronquitis y congestión. Alivia estreñimiento y afecciones renales. Reduce el colesterol. Consumida diariamente ayuda a controlar el peso.

Externamente, especialmente beneficiosa en cualquier tipo de comezón en la piel, incluido el cáncer. Calma la picazón severa cuando los demás remedios han fallado. Tópicamente, para erupciones de la piel, hemorroides, cortes, heridas, quemaduras, irritaciones del pañal en bebés. Una infusión de la hierba fresca o seca se puede añadir al agua del baño y su propiedad emoliente ayudará a reducir la inflamación en las articulaciones reumáticas por ejemplo, y estimular la reparación de tejidos.

Otros Usos:

Es una de las raras plantas indicadoras de equilibrio en el suelo gracias a una mineralización activa de la materia orgánica (MO) por las bacterias aerobias del suelo.

Es un acumulador dinámico, lo que quiere decir que extrae minerales del suelo gracias a los microorganismos asociados a sus raíces (*rizosfera*) para, una vez segada o arrancada y dejada en el terreno, proporcione esos minerales a las hortalizas. Protege el suelo del sol y en nuestras latitudes, al ser planta de otoño-invierno-primavera, lo protege de la lluvia evitando el lavado de las pocas arcillas de nuestros suelos graníticos. Se la considera una mala hierba que consigue expandirse rápidamente en huertos y jardines gracias a una estrategia reproductiva basada en la producción de un gran número de semillas. Parece ser que podría originar hasta un 80% de pérdidas en cultivos de cebada. Numerosas especies de nematodos pueden infestar las raíces de la pamplina lo que se puede tomar como un problema o como una solución. Su presencia disminuye el daño por insectos en otras plantas.

Se trata de uno de los ingredientes del plato simbólico que se consume en el festival de la primavera japonesa, [Nanakusa-no-sekku](#).



Stellaria media

Tradicionalmente se recogía para las gallinas, a las que les encanta picotearla, tanto como a algunos pajarillos, y será por ello que se la llama hierba gallinera, hierba de los canarios, hierba ponedora, *herba paxareira*. Asimismo, es planta forrajera que estimula la producción de leche en vacas. Para los conejos podía ser mortal, los descompone. Las flores se cierran por la noche y abren por la mañana. También se cierran cuando está a punto de llover, probablemente responden a los cambios en la presión del aire. Al caer la noche pliega sus hojas sobre la punta de crecimiento para protegerlo.

Stellaria, del latín *stella* que significa "estrella", en referencia a la forma de la flor.

Se localiza en huertos y campos fértiles, márgenes de caminos.



Posibles confusiones: antes de la floración es fácil confundir la pamplina con los murajes (*Anagallis arvensis*), una primulácea ligeramente tóxica, por lo menos en estado crudo (ver ficha). Sus tallos son angulosos, desprovistos de pelos y el reverso de sus hojas está cubierto de puntos parduscos. Sus flores son de color rojo ladrillo; en las plantas que crecen en suelos calcáreos son azul intenso. Los murajes es una planta más propia del verano cuando la pamplina ya casi se ha mustiado, por lo que no es fácil coincidir con ambas especies verdes y sin flores. La pamplina prefiere los suelos frescos y fértiles, mientras que los murajes prefieren suelos más secos y pobres. Aún así, se pide atención porque podrían coincidir.



Anagallis arvensis

Experiencias: las *muruxas* tienen un sabor tan suave que era la única silvestre que mi hija cuando era pequeña comía sin "poner caras". **Patri nos cuenta su experiencia:** es una de las que lleva mi crema milagrosa para dermatitis: pamplina, llantén, y ombligo de Venus. Probada en una niña de tres añitos que tiene dermatitis atópica. Le dice a la mami, *échame de esa cremita que me cura tan bien*. La niña se iba incluso con heriditas para cama, simplemente de rascarse y, mientras dormía, la mamá le echaba la crema y al despertar no había restos de rascacitos. Esta crema es lo único que le calma, había probado más cosas, tanto de farmacia como naturales, por ejemplo la caléndula le calmaba un tiempo pero luego volvían las molestias.

PURÉ DE MURUXAS Y ORTIGA

3 patatas, bol de muruxas y ortiga, 1 huevo, mantequilla, aceite, orégano y albahaca frescos, 3 dientes de ajo, pimienta, sal.

Hervir agua para escaldar las ortigas 1 min., para poder manipularlas sin que piquen. En esa misma agua cocemos las patatas picadas en trozos pequeños. Pochar en un poco aceite los ajos y añadir la ortiga y las *muruxas* picadas. Añadir a este pochado la mitad de las aromáticas también picadas, la otra mitad la reservaremos para añadir al puré. Poner en el último momento del pochado un golpe de pimienta blanca y negra molida. Reservar con la sartén un poco inclinada para que escurra el aceite aromatizado que aprovecharemos para hacer el puré. Retiramos las patatas ya cocidas y las aplastamos con un poco de mantequilla y sal como para puré. Con el aceite escurrido más un chorro de aceite de oliva pochamos el resto de la albahaca y el orégano para aromatizarlo. A continuación, añadimos el puré y removemos, cuando esté caliente retiramos del fuego directo para añadirle el huevo (o más según el gusto), removemos y volvemos a poner en el fuego, añadimos el pochado de las plantas silvestres y cocinamos hasta conseguir la consistencia deseada.

PESTO DE PAMPLINA

2 dientes de ajo, 3 cucharadas de piñones o pipas de girasol, 1/4 cda sal, 2 tazas de pamplina fresca picada, 1/2 taza de aceite de oliva y 1/2 taza de queso parmesano.

Introducir todos los ingredientes en el vaso de la batidora, batir y ya está listo el *pesto*. Servir sobre pasta o como una salsa.

*Donde crece la Pamplina el suelo está equilibrado.
Mejor que echar nitrofoska® echa mierda del ganado.*



La Nueza negra (*Uvas de can*) es tóxica a excepción de los brotes jóvenes. Especialmente peligrosos son sus atractivos frutos rojos cuyo contacto o ingestión puede causar dermatitis, quemaduras y ampollas en la boca y el sistema digestivo, debido principalmente a cristales de *oxalato cálcico*. Su gran rizoma es igualmente tóxico.

Usos comestibles:

Brotes jóvenes de primavera crudos, aunque son amargos. Por lo general, se hierven unos minutos para quitarles el amargor y luego se emplean como los espárragos. Si se quiere un sabor más intenso se rehogan en aceite y se comen así o en tortilla.

Contienen un 3,6% de proteínas y un 3,8% de hidratos de carbono. Son especialmente ricos en potasio, así como en fósforo, azufre, calcio, magnesio, hierro, cobre, zinc, flúor y yodo. También en provitamina A, vitamina C, y vitaminas del grupo B.

Usos medicinales:

La ingesta de sus brotes beneficiará a personas anémicas, débiles, convalecientes y diabéticas debido a sus nutrientes. También son diuréticos ayudando a la eliminación de toxinas. Otras partes de la planta no se emplean internamente debido a su toxicidad, aunque se habla de posibles efectos antiinflamatorios, antivíricos y anticancerígenos contra las células del cáncer cervical.

Externamente los frutos y el rizoma, frescos, macerados en aguardiente o en forma de ungüento, se emplean en cataplasmas como rubefacientes en el tratamiento de dolores musculares, reumáticos, artritis, ciática, lumbago y gota. También, tradicionalmente, se ha usado en contusiones para eliminar rápidamente los moretones, así como contra los sabañones y la calvicie. La raíz en polvo se empleó en el vendaje de heridas.

Es como una vid silvestre, pero sus Uvas de can no te las puedes comer o la lengua te arderá.

Otros Usos:

Los tallos llegan a alcanzar hasta 4 metros de longitud y la terminación final de este tallo es la parte comestible, la que se puede cortar fácilmente entre el pulgar y el índice, y donde sus hojas acorazonadas apenas están desarrolladas. Existen referencias de su uso alimentario en tierras de Madrid, Toledo, Badajoz, Jaén, Córdoba y el norte de Portugal. También en Francia, Italia, Grecia y Turquía.

Dioscórides le llamaba *vid silvestre* y prescribe sus frutos contra las pecas y manchas de la piel en general. En el norte de Portugal maceran sus frutos en aguardiente para friccionar las partes afectadas por dolores reumáticos o musculares. También con los frutos hacen una pasta que mezclan con sebo para hacer emplastos contra el dolor. En *Robledondo* (Madrid) un informante dice: *las bolitas se usaban contra dolores de reuma o cosas así, se frotaban en la zona afectada, dan un calor espantoso, como que quema.*

En Francia a los espárragos de nueza negra se le atribuyen propiedades afrodisíacas.

Las vacas eran alimentadas con esta planta para aumentar su fertilidad.

Se localiza en terrenos húmedos y sombríos, setos o trepando por los *carballos*.



MOJE DE ESPÁRRAGOS DE *UVAS DE CAN*

1 manojo de espárragos, cebolla, tomate, ajos, harina, huevos, vinagre y sal

Se sofríen los ajos, la cebolla y el tomate bien picados, añadimos los espárragos troceados (la parte más tierna) y una vez sofrido todo, echamos un poco de harina, desleímos con un poco de agua y dejamos hervir. Aparte se baten unos huevos, para incorporar a la salsa. Se deja un hervor para que cuajen, se prueba de sal y se añade un chorrito de vinagre.

Tamus communis



El polen del Diente de león (*Mexacán*) puede causar reacciones alérgicas a personas sensibles cuando lo ingieren. Después de la manipulación ciertas personas pueden desarrollar dermatitis de contacto debido al látex de tallos y hojas. Se puede aumentar el riesgo de hiperpotasemia cuando se toma con diuréticos ahorradores de potasio. Las personas con ulcera de estomago, piedras en la vesícula o que toman antibióticos evitar medicarse con esta planta. Las diabéticas deben controlar el azúcar en sangre debido a su efecto hipoglucemiante. Las embarazadas sólo como comida. El consumo de hojas crudas se ha relacionado con casos de *fascioliasis* (ver capítulo, *Fasciola hepática*).

Usos comestibles:

Raíces, crudas son muy amargas. Se pueden cocer en 2 cambios de agua con una pizca de bicarbonato, para ello mejor recoger la raíz pivotante en primavera/otoño. Es muy apreciada en Japón, salteada en un poco de aceite con salsa de soja, o bien en buñuelos. Las raíces de 2 años se cosechan en otoño, se secan y tuestan para hacer un muy buen sustituto del café sin cafeína.

Hojas jóvenes crudas en ensaladas y sándwiches o las más viejas escaldadas para eliminar su amargor o también salteadas, en sopas, guisos, jugos y como verdura cocida. Las hojas son muy nutritivas, contienen un 15% de proteínas (peso seco), un 338% de la IDR (*Ingesta Diaria Recomendada*) de vitamina A, dos hojas recién cortadas aportan la cantidad diaria de vitamina C. La cantidad de hierro y calcio es mayor que en la espinaca, además de potasio, fósforo, magnesio, silicio, manganeso, cobre y zinc. Otras vitaminas: B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, B₁₂, E, K, P y D, biotina, inositol, ácido omega-3, taninos y flavonoides. La ingesta de alimentos naturales ricos en vitamina A y flavonoides ayuda al cuerpo a protegerse de los cánceres de pulmón y de la cavidad oral.

Flores y bohordos (tallos florales) crudos, dan sabor agríndice y color a las ensaladas. Los pétalos (lígulas) se utilizan para hacer vino, licores, panqueques. Los botones florales antes de abrir se emplean en frituras, buñuelos, tempura y también pueden ser conservados en vinagre y se utilizan como alcaparras. Las semillas se pueden comer tanto crudas como tostadas, mejor molidas.

Usos medicinales:

Es especialmente eficaz y valioso como depurativo y diurético, ya que contiene altos niveles de sales de potasio. Su efecto diurético puede ser útil para bajar la presión arterial, aliviar la retención de líquidos en la fase premenstrual y el reuma. Se ha probado científicamente como un remedio contra el estrés oxidativo relacionado con la arteriosclerosis. La presencia de *taraxacina* promueve el flujo de bilis, reduce la inflamación y ayuda a deshacerse de los cálculos biliares y renales. Los tallos floríferos (bohordos) recién cogidos, de los que se comen cada día unos 5 ó 6, crudos, ayudan rápidamente contra la hepatitis crónica, reduciendo la inflamación del hígado e ictericia, y ayuda a la indigestión causada por bilis insuficiente. Las personas enfermizas que se sienten siempre decaídas y cansadas, deberían someterse a una cura de 15 días a base de 5 o 6 bohordos frescos ([María Treben](#)). También es bueno para la vejiga, el bazo, el páncreas, el estómago y los intestinos. Sus elementos amargos estimulan la producción de niveles adecuados de ácido clorhídrico y enzimas digestivas. Es un estimulante del apetito y un buen remedio para la dispepsia. Los nutrientes en el diente de león pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer, esclerosis múltiple, cataratas, degeneración macular relacionada con la edad y accidente cerebro vascular. Tiene propiedades anti-inflamatorias que pueden proporcionar beneficios a las personas con asma, resfriados y otras enfermedades inflamatorias. Funciona como prebiótico. La raíz ayuda en casos de anemia, hipertensión e hipoglucemia y también se [cita](#) en fuentes científicas como una alternativa a la quimioterapia en ciertos tipos de leucemias.

Externamente, el látex elimina verrugas, lunares, granos, callos, eccemas, llagas y alivia las picaduras de abejas, además de tener una acción antibacteriana.



Taraxacum officinale

Otros Usos:

Buen indicador de praderas ricas, siempre y cuando no sea dominante, en ese caso revela procesos de anaerobiosis debido a compactación del suelo. También indica exceso de MO animal y suelos ricos en bases. Es una especie pionera y un acumulador dinámico que sube minerales de las capas profundas del suelo. Su raíz principal puede descompactar el terreno. El extracto fermentado (1kg x 10l agua, al 20%) es un buen estimulante de la tierra y vegetación. Las plantas de lugares húmedos y sombríos son menos amargas. Libera gas de etileno, este impide el crecimiento de las plantas cercanas y causa maduración prematura de frutos. Las flores son una importante fuente de néctar y polen para los insectos al principio de la temporada.

La aristocracia victoriana consideraba sus ensaladas como un manjar. En el norte de Portugal la infusión de las flores secas se tomaba para bajar el colesterol, mientras que la de hojas era para el dolor de estomago. En la comarca de *Terra Chá* (Lugo) el agua resultante de escaldar la raíz se bebía como estimulante. También en esta comarca hay una referencia del uso de esta planta contra el cáncer, en terapia antineoplásica e inmunomoduladora. Un agua destilada a partir de las lígulas ("pétalos") se utiliza cosméticamente para lavarse ojos y cara, y obtener un cutis fino. Es particularmente eficaz para las pecas.

Las hojas se les daban principalmente a conejos, cerdos y gallinas, pero también a ovejas, vacas, corderos, chivos y caballos. En *Campoo* (Cantabria) se daba la inflorescencia a los pájaros de cría. También se prepara un brebaje con agua, azúcar, flor de diente de león y corteza de roble, que repone a las abejas. En Jaén se emplea como pienso para aves. Los capítulos florales se emplean para predecir el tiempo, ya que cuando va a llover estos se cierran ocultando las flores. Este proceso también tiene lugar al atardecer; de ahí su nombre de "relojes de pastor"

Los pedúnculos de las inflorescencias (bohordos o escapos), así como los capítulos y frutos se han utilizado de diferentes formas por los niños en sus juegos.

Durante la *II guerra mundial*, se cultivó en Rusia una especie próxima para producir caucho (a partir del látex) con el que se fabricaban neumáticos. Actualmente, el Instituto *Fraunhofer de Biología Molecular y Ecología Aplicada de Alemania* (IME) ha montado una planta piloto para retomar dicha experiencia.

La raíz da un tinte con varios tonos de rojo, mientras que la flor dará tonos de amarillo.

Se dice que su uso para problemas del hígado fue asignado a la planta en gran parte por la *doctrina del signo*, debido a sus brillantes flores amarillas de un tono bilioso. Sus flores simbolizan amor, felicidad, fidelidad, deseos y bienvenida.

Se localiza en prados, jardines, eriales, claros del bosque, caminos, etc. Se han descrito hasta 1200 subespecies. Muy variable.

ENSALADA DEPURATIVA DE PRIMAVERA

Quién no ha pedido un deseo soplando su nube blanca, volando van las semillas, Diente de León que encanta.

1 manojo de hojas de Mexacán, 1 puñado de olivas negras, 1 puñado de uvas pasas, 1 manzana, aceite de oliva, vinagre y sal.

Lavamos las hojas de *Mexacán* y las dejamos cubiertas de agua con un buen chorro de vinagre durante 10-15 minutos. Picamos las olivas, las pasas y la manzana, las mezclamos y dejamos el tiempo que están a remojo las hojas para que combinen los sabores dulces y ácidos. A continuación, agregamos las hojas picaditas, mezclamos y aderezamos a gusto.

JARABE DE DIENTE DE LEÓN

4 puñados de flores de diente de león, 1 Kg azúcar moreno, 1/2 limón

Se ponen las flores en 1 litro de agua fría, se le da un hervor y se retira la olla del fuego. Al día siguiente se cuele todo y con las manos se exprimen bien las flores. Al líquido se le añade un kilo de azúcar moreno y medio limón cortado en rodajas (si está tratado se quita la piel). Se remueve bien todo y se pone la olla al fuego sin taparla. Para que se conserven las vitaminas se deja a fuego muy lento. Así se va evaporando el líquido sin hervir. Hay que dejar enfriar la masa una o dos veces para constatar su consistencia. El jarabe no debe estar demasiado espeso, ya que al guardarlo se cristalizaría con el tiempo. Pero si está demasiado claro se estropea pronto. Tiene que quedar a modo de una miel; se puede comer con pan para el desayuno, como relleno de dulces o en caso de resfriados, una cucharada en ayunas.



El Amor de hombre se especula que podría tener en su savia cristales de *oxalato cálcico* en forma de agujas (*rafidios*) que pueden irritar la piel, la boca, la lengua y la garganta. Sin embargo, cuando se prueba en crudo apenas se notan. Aún así, por precaución, se recomienda comerla cocinada y las personas propensas a los cálculos renales, reumatismo, artritis y gota consumirla de forma moderada. Es una planta foránea que se ha convertido en invasora. Crece formando una cubierta vegetal gruesa que asfixia a la flora autóctona. Por supuesto, debemos evitar su propagación. Una manera de contribuir a su control es con nuestro cuchillo y tenedor.

Usos comestibles:

Cuida con el Amor de hombre, es demasiado voraz, aunque si sabes comerla, proteínas te dará.

Hojas jóvenes crudas en ensaladas, no abusar. Mejor cocinarlas, junto con los brotes tiernos, como las espinacas. Con el extracto de proteínas (ver elaboración en el libro) se preparan patés, pestos, salsas. Con los restos sólidos del proceso de extracción y tiempo, se consigue un líquido ligeramente ácido y salado que se emplea como condimento de las ensaladas a modo del "tamari". Con el líquido resultante de dicho proceso se puede elaborar cerveza, vinos espumosos e incluso vinagre.

Flores, se comen crudas sin restricciones. También se pueden escabechar o cristalizar como acompañantes de otros platos.

Potencial fuente de proteínas (17% del peso seco), así como vitamina C, magnesio, zinc y calcio, principalmente.

Usos medicinales:

Tanto la infusión como el jugo se han empleado para la diarrea y las enfermedades de las vías urinarias. Se aconseja precaución.

Externamente, las hojas machacadas en cataplasma como antiinflamatorio y hemostático en caso de heridas, quemaduras y esguinces. La infusión de las flores como colirio. Con la infusión de las hojas se lava el cabello para crezca y se fortalezca.

Otros Usos:

Planta originaria de Sudamérica que aparece subespontánea en lugares cálidos del SW de Europa. En Galiza aparece cerca de las poblaciones de las zonas más costeras.

Buen forraje para gallinas, cerdos, ovejas, cabras, vacas. Pueden aparecer intoxicaciones por nitratos cuando la planta crece en terrenos con exceso de Nitrógeno.

Se suele emplear como planta de interior debido a su rusticidad y porque limpia el aire de partículas de polvo, humo, emisiones tóxicas del mobiliario, neutraliza las radiaciones electromagnéticas, para ello se aconseja ponerla cerca de la pantalla del ordenador. También, si se te cansa la vista es bueno mirar durante unos minutos el verde de la planta. Aliviará la tensión, mejora el estado de ánimo, y la respiración se hace más profunda. Por favor, evitad diseminarla por vuestro entorno.



Tradescantia fluminensis

Experiencias: al comer las hojas crudas no se nota ningún tipo de molestias causadas, hipotéticamente, por los cristales de *oxalato cálcico*. Si bien es verdad que son algo fibrosas. Cocinadas siguen siendo fibrosas y sin mucho sabor. El zumo lo he empleado para hacer pan sustituyéndolo por el agua. Sale un pan verde de un sabor característico. Donde más uso le damos es en la extracción de las proteínas. Básicamente, es extraerle el zumo y hervirlo ligeramente hasta que coagula. Con esta masa concentrada de proteínas y nutrientes elaboramos, patés, cremas, pestos, pasta. Además de los subproductos mencionados.

PATÉ DE AMOR DE HOMBRE CON ACEITUNAS

Extracto de proteínas de amor de hombre, 1 puñado de aceitunas, 2 o 3 dientes de ajo, aceite, sal, eneldo y limón.

Machacamos en el mortero el ajo, la sal, el eneldo y el aceite, picamos en lonchas las aceitunas y pochamos la mezcla. Dejamos enfriar y mezclamos con el amor de hombre (a gusto) añadimos un chorro de limón y batimos con batidora hasta hacer paté.



Un alcaloide tóxico *Esiaframina* se encuentra a menudo en el Trébol (*Trevo*) enfermo. Evitar las hojas con manchas o con moho en su superficie inferior, también flores marchitas, elegir las que tienen un color más brillante. Mejor cosechar en primavera y verano. La baja toxicidad de la *Esiaframina* sugiere que puede tener valor terapéutico estimulando la actividad del páncreas. La planta fresca puede producir dermatitis o irritación en la piel a personas sensibles y también fotosensibilidad. El trébol puede causar flatulencias si se come crudo y en abundancia, como muchas otras leguminosas, se reducen hirviendo las hojas 10 minutos. En climas cálidos suelen contener *compuestos cianogénicos* que se destruyen con la cocción. Son muy ricos en *cumarinas* y *ácido salicílico*, compuestos anticoagulantes que favorecen la fluidificación de la sangre y facilitan el sangrado por lo que no se recomienda su uso prolongado y no se debe combinar con fármacos anticoagulantes. El trébol rojo (*T. pratense*) contiene un alto nivel de *isoflavonas* y *fitoestrógenos* y por lo tanto no debe ser consumido por mujeres embarazadas y lactantes. También puede estar contraindicado en tumores y enfermedades hormono-dependientes (ver libro). No administrar a personas que estén siguiendo tratamiento con anticonceptivos. Contiene *ácido oxálico*.

Usos comestibles:

Las hojas, flores, semillas y raíces de los tréboles son comestibles. Las hojas jóvenes crudas en ensaladas, no comer más de media taza. Cocinadas 15 minutos como las espinacas. Las hojas se pueden secar y espolvorear sobre los alimentos a los que añaden un ligero sabor a vainilla. Las flores crudas en ensaladas aportan un sabor dulce. También se pueden encurtir. Flores y vainas de semillas secas, se muelen y se emplean como una harina para hacer pan, galletas, etc. Un delicado té dulce se hace de las flores frescas o secas. Las semillas germinadas se utilizan en las ensaladas. Las raíces cocinadas.

El trébol es muy nutritivo, rico en vitaminas A, B₁, B₂, B₃ y C. También contiene calcio, cromo, cobalto, magnesio, manganeso, fósforo, potasio, selenio, silicio, sodio, y zinc. Gran fuente de proteínas completas, grasas y fibra, además de antioxidantes como el tocoferol, una forma de vitamina E, e isoflavonas, principalmente en el trébol rojo.

Usos medicinales:

Muchas culturas de todo el mundo han utilizado tradicionalmente el trébol rojo para la tos ferina, asma, tos seca, bronquitis, psoriasis, eczema e incluso el cáncer. La infusión de flores frescas o secas y de las hojas secas se ha empleado para enfermedades respiratorias debido al efecto expectorante de los *flavonoides*, incluso quemado como incienso. Los fitoestrógenos: *daidzeína* y *genisteína* ayudan a prevenir el crecimiento de tumores cancerosos, especialmente de boca, lengua y del endometrio. En el trébol rojo la *formononetina* reduce los efectos de la menopausia y puede retrasar la pérdida ósea asociada con la osteoporosis, así como en reducir los niveles de LDL (colesterol malo) y proteger el corazón. Sus elevados niveles de *tocoferol* (vitamina E) también disminuirían el riesgo de ataque al corazón y de cáncer. Investigaciones sugieren que los suplementos de trébol rojo podrían mejorar los síntomas de la hiperplasia benigna de la próstata. Tanto el trébol blanco y rojo son considerados como purificadores de la sangre y diuréticos por lo que previenen la hipertensión, obesidad y enfermedades reumáticas como la gota y la artritis. Beneficioso para el sistema linfático y limpieza del bazo.

Externamente posee propiedades astringentes y vulnerarias y se emplea para eczemas, psoriasis, mastitis, conjuntivitis o en heridas que presentan dificultades en su curación. Se han empleado cataplasmas de la planta como aplicaciones locales en crecimientos cancerosos. Es un remedio popular para el cáncer de mama, una decocción concentrada se aplica a la zona del tumor a fin de alentar su excreción hacia el exterior.



Trifolium repens



Trifolium pratense

Otros Usos:

El trébol rojo (*T. pratense*) indica suelos descalcificados con bajo poder de retención. Es una excelente especie forrajera y abono verde por lo que es cultivado frecuentemente. Sus exudados radiculares pueden desactivar la latencia de las semillas de *Rumex obtusifolius*. Así, en terrenos con exceso de materia orgánica (MO) animal donde haya riesgo de infestación por *R. obtusifolius* se debería evitar sembrarlo. El trébol blanco (*T. repens*) indica suelos compactados ricos en bases con exceso de MO y agua debido a fuertes contrastes hídricos. Su densidad es proporcional a la presión de pastoreo. Tanto el trébol blanco como el violeta resultan muy útiles en agricultura porque su cultivo enriquece de nitrógeno la tierra donde se cultiva, al ser capaz de captar el nitrógeno atmosférico y fijarlo en sus nódulos radiculares, haciendo que la tierra sea más rica en este componente.

Planta melífera. Los apicultores escogen las cercanías de los campos de trébol, especialmente los de flor blanca que es la preferida de las abejas, para fijar sus colmenas, ya que estos insectos a partir de su néctar dan una miel espesa de mucho sabor.

Las flores secas y molidas se utilizan para hacer "pan de trébol", que los irlandeses denominan vulgarmente *chambrock*.

Los nativos americanos han utilizado esta planta como un ungüento para quemaduras y problemas bronquiales.

El récord *Guinness* de mayor cantidad de hojas en un trébol es de 56, establecido el 10 de mayo de 2009. Superó al record anterior que era de 21 hojas, de junio de 2008 que lo tenía la misma persona.

En la antigüedad los Egipcios se lo daban a sus amadas para que el amor fuera eterno, las madres se lo colgaban a sus hijos en el cuello para protegerlos de espíritus malignos. Los druidas creían que el trébol podía alejar los maleficios y las brujas, mientras que los cristianos medievales asociaron sus tres hojas con la *Santísima Trinidad* y los de cuatro hojas con el símbolo de la cruz. Se dice que *San Patricio* utilizó el trébol de tres hojas para explicar el misterio de la *Trinidad* a los irlandeses. También en la Edad Media el trébol era considerado un aliado para alejar los malos espíritus y las brujas. El trébol de cuatro hojas se creía que tenía más poder contra el mal. Un trébol de cinco hojas en poder de una bruja le da más poderes maléficos, mientras que un trébol de dos hojas daría a una doncella la capacidad de poder ver a su futuro amante.

La tradición dice que si te encuentras un trébol de cuatro hojas lo deberías introducir en tus zapatos, también se cuenta que se tiene que introducir entre las hojas de un libro. El trébol de cuatro hojas, además de servir para atraer la buena suerte, simboliza la protección contra las ruinas económicas, el amor e incluso la locura. Varios de los beneficios mágicos que se le atribuyen al trébol de la suerte, se derivan de sus cuatro hojas. Era tal el culto que recibió este número en la antigüedad, que en la mayor parte de las culturas, lo reservaban para designar a Dios, por lo que las letras de su nombre eran cuatro, al igual que los evangelistas, los puntos cardinales, las estaciones del año, los elementos de la naturaleza, o las fases de la Luna.

Se localiza en prados, pastos, márgenes de caminos. Todas las especies de tréboles tendrían propiedades similares.

FLORES DE TREVO ENCURTIDAS

Flores frescas de Trevo blancas y violetas, vinagre, miel

En un frasco de cristal de boca ancha se disponen capas alternas de flores blancas y violetas. Sobre ellas se vierte el vinagre. Por cada 120 ml de vinagre disolver 1 cucharada de miel. Cerrar el bote, por dentro de la tapa se le puede poner un disco de papel de estraza para evitar que contacte con el recubrimiento plástico, siempre sospechoso de contener *disruptores endocrinos* y se deja en una alacena fresca para madurar durante 1 semana antes de su uso (si aparecen natas en la superficie, no pasa nada, se le quitan y se pueden consumir perfectamente). Estas flores en escabeche hacen una excelente guarnición de verduras y pescado. También se pueden servir como canapés.

REFRESCANTE DE TREVO

200g de flores de trevo frescas, 500g de azúcar (miel o panela), 1l de agua

Las flores se vierten en un recipiente con agua hirviendo y se dejan cocer 20 minutos. Se retiran del fuego y se dejan enfriar e infusionar durante 2-3 horas. Después se filtra el líquido, se añade el azúcar y se deja reposar otras 2 horas. Se sirve frío.

Trébol blanco, Trébol rojo, recogidos en San Juan, noche de agua y de fuego, los amores llegarán.



Las Espadañas (*Palla real*) absorben con facilidad metales pesados y otros contaminantes, de hecho se considera una planta descontaminante. Por ello, cuando crecen en aguas contaminadas, no deben utilizarse como alimento. Si se comen crudas en aguas con excrementos de ganado podría transmitir la duela del hígado (ver capítulo *Fasciola hepática*). Las embarazadas no deben abusar del polen.

Usos comestibles:

Rizomas, contienen mucho almidón, se pueden cocer o asar como las patatas pero están llenos de fibras. Se mastican y se escupen las fibras. Se pueden secar, moler y tamizar las fibras para obtener una harina rica en proteínas y almidón que se puede mezclar con harina de cereales para hacer pan, galletas, bollos, etc. Los rizomas frescos se pueden aplastar en agua, dejar que se decante el almidón, verter el agua y utilizarlo. El jugo resultante de machacar los rizomas se puede convertir en un sirope si lo reducimos a fuego lento. También se puede destilar un aguardiente o, secos y tostados, hacer un sucedáneo del café. Se cosechan desde finales de otoño a principios de la primavera. Las yemas de los brotes del año siguiente asociadas a los rizomas se pueden comer crudas o cocidas, no son fibrosas, y se cosechan desde finales del verano hasta el invierno. Se deben cosechar rizomas duros, no blandos y de color blanco, no amarillo o marrón.

Brotes jóvenes que surgen del agua en primavera, después de pelarlos, se comen crudos o cocidos como los espárragos, recuerdan al palmito. También se pueden encurtir. Han sido populares entre los cosacos en Rusia, y se le llamaba *espárrago de cosaco*. En la base de estos jóvenes tallos hay una especie de baba que se puede raspar y funciona como un gelificante para espesar sopas, ligar masa de croquetas o hamburguesas, etc. Se puede emplear en fresco o secar y almacenar; para utilizarla se rehidrata con un poco de agua caliente. La base verde clara y más tierna de las hojas se comen crudas o salteadas.

Brotes florales (las cañas muy jóvenes) tienen una médula que se puede comer cruda o cocida.

Inflorescencias femeninas antes de la maduración (de color verde), al principio del verano, y las masculinas antes de que se forme el polen (a finales de la primavera), se comen como las mazorcas de maíz a las que recuerdan por su sabor. Justo antes de que las flores masculinas (en la parte superior de la inflorescencia) comiencen a soltar el polen, con el dedo índice y pulgar se tira para desprenderlas y se meten en una bolsa, se tamiza y el polen se puede emplear como una harina rica en proteínas para espolvorear por encima del yogur, ensaladas o para hacer pan, galletas, gachas de avena, etc. De las flores femeninas maduras (*puros*) se hace una especie de carne vegetal. Con esa pelusa mezclada con grasa animal se consiguen una especie de chicle.

Semilla, asada tiene un sabor como a nueces, aunque es bastante pequeña e incómoda de utilizar por la gran cantidad de pelusa que las rodea. Se puede moler en una harina que se utiliza en la fabricación de pan, pasteles, etc. Para separar la pelusa de las semillas se mezclan con un poco de agua para mantenerlas unidas y se queman ligeramente y luego se tamiza para separar la ceniza de las semillas. Un aceite comestible también puede obtenerse a partir de la semilla.

Los rizomas contienen aproximadamente 80% de carbohidratos y 6 a 8% de proteínas, iodo y vitamina C, con un valor nutricional parecido al maíz o arroz. Su harina contiene gluten. Los brotes proporcionan vitamina A, C, tiamina (B₁), riboflavina (B₂), niacina (B₃), potasio, iodo y fósforo. Las semillas tienen un alto contenido de ácido linoleico ($\omega 6$). El polen es muy rico en proteínas (19%) y sales minerales como hierro, calcio, magnesio, manganeso y cinc. Tiene 4 veces más vitamina C que los cítricos.

Usos medicinales:

La decocción de los rizomas se ha empleado para la diarrea y disentería, además de ser diurética. Se emplea tradicionalmente en Chile y Argentina para tumores, febrífugo, astringente, afrodisíaco, diurético, sedante, para aumentar el tono del músculo uterino, expulsar gusanos intestinales. El polen se utiliza en el tratamiento de cálculos renales, hemorragias, menstruaciones dolorosas, sangrado uterino anormal, dolores post-parto, abscesos y cáncer del sistema linfático. La infusión de las flores (*puros*) se utiliza en el dolor abdominal, amenorrea, cistitis, disuria, metrorragia y vaginitis. Las jóvenes flores



Typha latifolia

se comen para cortar la diarrea.

Externamente, la cataplasma de los rizomas frescos machacados cura heridas, quemaduras, cortes superficiales, hematomas, ampollas, llagas, úlceras de la boca, forúnculos, tumores, etc. El agua resultante de la decocción del rizoma seco se ha utilizado para desinfectar las partes genitales de los enfermos de gonorrea. Las hojas se han utilizado para confeccionar vendas en sustitución del algodón. Este tipo de vendaje es capaz de favorecer la cicatrización de quemaduras o heridas, con mayor facilidad que el algodón. También ha sido utilizado para cubrir los sabañones ulcerados, de manera que es capaz de favorecer la cicatrización de los mismos. La ceniza de las hojas quemadas se puede utilizar como un antiséptico o astringente para las heridas. El polen seco es anticoagulante, pero cuando es quemado con carbón vegetal se convierte en hemostático. Los pelos que rodean a las semillas se han utilizado como un apósito sobre quemaduras, escaldaduras y para prevenir las rozaduras en los bebés.

Experiencias: los brotes tiernos, sean crudos o cocinados, es mejor comerlos acompañados con otros alimentos porque si se comen solos irritan un poco la garganta. Esto mismo sucede con la hierba del asno (*Oenothera biennis*) y con la hierba carmín (*Phytolacca americana*). Ver fichas.



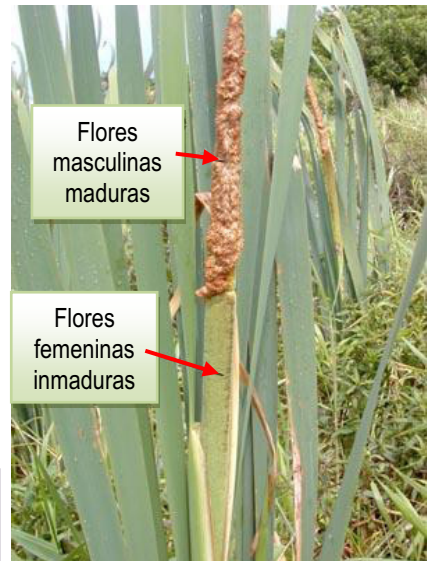
Posibles confusiones: con el lirio amarillo (*Iris pseudacorus*), cuyas hojas presentan un nervio central saliente y grandes flores amarillas muy características. Las épocas donde hay una mayor probabilidad de confusión es la primavera (fijarse en las hojas) y el invierno donde es fácil ver restos de las inflorescencias (puros) de la espadaña, en el caso del lirio desaparece casi por completo. **El lirio amarillo es tóxico**, aunque la semilla se dice que es un excelente sustituto del café siempre y cuando esté bien tostada.

Otros Usos:

Son una buena fuente de biomasa, lo que las hace una excelente adición a la pila del compost o utilizarse como fuente de combustible. Son particularmente útiles en la eliminación del exceso de niveles de fósforo y metales pesados. Su resistencia a medios anóxicos y con alto grado de contaminación ha ampliado sus aplicaciones al campo de la fitorremediación, en sistemas de depuración de aguas residuales como los humedales artificiales y sistemas de filtros de *macrófitas* en flotación.

Se consideran el supermercado del bosque. Se dice que si una persona perdida se encuentra con espadañas, tendrá cuatro de las cinco cosas que se necesitan para sobrevivir: agua, alimentos, refugio y una fuente de combustible. El único elemento que le faltaría sería la compañía. Se consume en Europa desde hace 30.000 años.

Ninguna planta verde produce tanto almidón comestible por hectárea (7,5 Tm) como la espadaña (unas 10 veces más que los cultivos de patatas). En caso de que la *II guerra mundial* se hubiese prolongado había planes para alimentar a los soldados estadounidenses con el almidón de esta planta. Con él se puede producir etanol por lo que está considerado un [cultivo energético](#).



Iris pseudacorus

Las hojas secas se usan para trenzar y confeccionar los asientos y respaldos de las sillas, esteras, muebles, petates, carteras, canastas, sombreros, alfombras, alpargatas, muñecas, cuerdas y redecillas para transportar recipientes de agua como cántaros, garrafas y jarras. Se cortan después del verano y se dejan secar al sol. Las inflorescencias se usan como adorno o en composiciones florales secas. En [La Gineta](#) (Albacete), y en muchos otros lugares, se desarrolló en el siglo XX una pequeña industria de fabricación de sillas con tejido de enea (espadaña) que vino a caer en decadencia progresiva por el empleo de los materiales plásticos. Una fibra obtenida de las hojas puede ser utilizada para la fabricación de papel. En 1853, importantes cantidades de papel de espadaña se produjeron en *Nueva York*, debido a la escasez de materias primas.

La pelusa de las semillas fue utilizada por algunos pueblos como yesca y, debido a sus propiedades aislantes, para rellenar almohadas, colchones, edredones, serones, pañales, compresas, etc. Algunas personas pueden ser alérgicas a esta pelusa. Durante la *II guerra mundial* se usó la pelusa como aislante en prendas de abrigo en sustitución de la pluma que escaseaba y era cara, y como relleno de chalecos salvavidas. Las pruebas realizadas por la *Marina* de los Estados Unidos mostraron que incluso después de 100 horas de inmersión la flotabilidad seguía siendo eficaz. También se emplea como aislamiento térmico en edificios como una alternativa ecológica a materiales de aislamiento convencionales, tales como lana de vidrio o lana de roca. Cuando se mezcla con ceniza y cal forman un cemento más duro que el mármol. Los *Uros* construyen con sus hojas y tallos viviendas flotantes en las aguas del lago *Titicaca*, así como sus balsas de totora (espadaña).

Las antorchas hechas con las inflorescencias maduras se mantienen encendidas durante 4-8 horas, y son probablemente las más fáciles de fabricar, sólo hay que sumergirlas en una grasa o aceite y prenderles fuego. Si no se empapan en grasa se queman lentamente como un incienso cuyo humo repele a los insectos.

Los rizomas machacados se han empleado como pasta de dientes. La pelusa de las semillas se ha empleado como vendas estériles. El polen es altamente inflamable, se utiliza en la fabricación de fuegos artificiales, etc. Los tallos secos se pueden utilizar como taladros manuales para hacer fuego o como vástagos de flechas.

Los *chasquis* (mensajeros incas, que corrían enormes distancias, hasta 100 km por día según algunos, llevando pescado desde la costa al interior o noticias de un poblado a otro) se nutrían durante sus carreras de una mezcla de jalea real, polen de totora y granos de amaranto inflados (con el mismo método que el usado para hacer [alegrías](#), un dulce mexicano).

Se localiza en estanques, ríos lentos. En Galiza hay dos especies *T. latifolia* de hojas anchas y *T. angustifolia* de hojas estrechas

Tienes que ver dónde crecen, que no esté contaminado, pues la Espadaña te ofrece lo que del suelo ha chupado.

BURRITOS DE CARNE VEGETAL DE PALLA REAL

Carne vegetal: 2 tazas de pelusa de flores marrones (corresponde a un "puro"), 1/2 taza de mantequilla, 3 huevos, 1/4 taza de leche, 2 cdas de sirope o miel, 1 cucharadita de nuez moscada, 1 cucharadita de pimienta negra, pizca de sal.

Batir todo en una batidora de vaso o *Thermomix*, la mantequilla debemos añadirla derretida. Verter en un molde engrasado, dando un grosor de unos dos centímetros. Horno 200° unos 20 minutos o hasta que hinche. Dejamos enfriar y troceamos con las manos en trocitos de aprox. dos por dos, es más fácil romper como si desmigajáramos que meter el cuchillo.

Los puros hay que recogerlos cuando están de color marrón y bien apretados, antes de que las semillas maduren por completo.

Para los burritos: Tortillas tipo burritos (si se quieren hacer caseras ver en la receta de la ficha de *Heracleum sphondylium*), carne de espadaña, cebolla, pimiento verde y rojo, especias tipo fajitas, tomate natural, vinagre, sal y aceite.

Pochamos la cebolla y los pimientos. Cuando estén listos añadimos las especias y cuando coja sabor incorporamos la carne (pues la carne está completamente cocinada y no nos interesa que se engrase mucho más pochándose junto al resto). Por otro lado picamos muy pequeñitos los tomates, con cebolla también muy picada (si nos apetece, la cebolla es opcional) y aliñamos con el aceite, vinagre y sal. Esta mezcla le dará una textura muy buena que mejorará la textura de la carne de espadaña que es un pelín fibrosa, es así como queda un bocado final perfecto. Ponemos dos boles, el caliente con la carne y el frío con el tomate y cada uno se preparará sus burritos de la forma habitual. ¡¡Buen provecho!!



Las vainas y semillas del Tojo (*Toxo*) tienen *citisina* cuya acción es parecida a la *nicotina*. Estas partes de la planta pueden ser potencialmente tóxicas si la concentración del alcaloide es elevada. La *citisina* se está usando en terapias para dejar de fumar, con más éxito que los parches de *nicotina*. Las flores contienen muy poca cantidad de *alcaloide*, por lo que su consumo es seguro siempre que no se abuse. Recolectar con guantes debido a sus espinas.

Usos comestibles:

Cuando el Tojo tiene flor es momento de los besos ;Qué suerte! por esta tierra Chorimas hay todo el tiempo.

Brotos jóvenes, en el País Vasco informantes citan que se mordisqueaban cuando estaban muy tiernos sino, son muy fibrosos.

Flores, añadidas a las ensaladas. Antes de que abran (botones florales) se encurten en vinagre y se comen como pepinillos o alcaparras. Se han utilizado para dar sabor y color extra a la cerveza en Dinamarca, al whisky en la República de Irlanda y al vino y al té en Gran Bretaña, también para helados, jarabes, chocolate, etc. Se pueden secar y moler en un polvo para condimentar platos, postres o hacer galletas y pan. Son muy ricas en proteínas.

Semillas tostadas como un sucedáneo del café. En su *guía de las plantas silvestres comestibles y tóxicas Francois Couplan* cita que con las semillas tostadas de la Escoba (*Cytisus scoparius*) se hace café. Su composición es más "tóxica" que las del *toxo*.

Usos medicinales:

En la antigüedad una decocción de las flores de tojo se recetaba para escarlatina, ictericia, enfermedades del bazo, cálculos renales y como purgante. Las flores, se han usado popularmente en determinadas enfermedades del hígado, teniendo las mismas cualidades que el boldo. Las semillas, debido a que contienen *citisina*, son cardiotónicas. Tanto las semillas y la *citisina* pura se ha empleado para el asma, tos ferina, dolores de cabeza y actualmente para dejar de fumar, pero una elevada concentración de este alcaloide en las semillas puede ocasionar toxicidad por lo que no se recomienda su uso. La planta se utiliza en Flores de Bach, las palabras claves para la prescripción son "desesperanza" y "desesperación". Un bálsamo para el corazón.

Otros Usos:

En el siglo XVII se citan rendimientos de cereal en Galiza superiores a los actuales con la agricultura quimicalizada, se cree que el *toxo* era uno de los "responsables". Se ha empleado como cama del ganado aportando al abono gran cantidad de calcio, curiosamente muy deficitario en las tierras silíceas donde vive, además de fijar nitrógeno. Las *toxeiras* son una de las etapas en la sucesión ecológica que dará lugar a la *Carballeira*. Es una planta valiosa para la vida silvestre, importante fuente de polen para las primeras abejas emergentes. Aves, mamíferos y reptiles viven y se alimentan al amparo de su protección.

Empleado como un muy buen combustible para hornos y cocinas de leña. El agua de remojar las semillas se empleaban contra las pulgas. Las cenizas hacen una buena lejía y un excelente fertilizante por su elevada concentración de Ca y K. Flores y raíces proporcionan un colorante amarillo. A *flor do toxo (chorima)* es considerada por muchos la flor emblemática de Galiza.

Cuenta el historiador *Plinio* que los romanos ponían tojo en los arroyos para recoger el polvo de oro.

En Irlanda se dice que cuando el tojo no tiene flor tampoco es tiempo de besos, claro que el tojo está en floración todo el año. Se colgaba tojo de las puertas para atraer la buena suerte. El ramo de novia incluía un ramillete de flores de tojo.

FLORES DE TOJO CRISTALIZADAS

1 huevo, azúcar, flores de toxo

Batir una clara de huevo con una cucharada de agua y pintar las flores con ella (o se pueden mezclar las flores con la mezcla de clara de huevo y luego escurrir el exceso en una centrífuga para ensaladas). Mezclar las flores con el azúcar en polvo y ponerlas sobre un papel de horno hasta que sequen. Cuando estén completamente secas se pueden almacenar en un recipiente hermético de 2 a 3 semanas. Se emplean para decorar, pero también se pueden moler para añadir a postres, helados, dulces.

*A raíz do toxo prende anque sea numha braña
tamén os meus ollos prenden no corazón dunha dama*



Ulex europaeus



No se conoce ninguna toxicidad del Ombligo de Venus (*Couselos*). Ninguna planta tóxica puede confundirse con ella.

Con el Ombligo de Venus, la herida te curarás, una hoja bien pelada, es tiritita natural.

Usos comestibles:

Hojas, crudas son un buen complemento para cualquier ensalada, ya que tienen una textura crujiente y carnosa y de sabor acidulado. También se pueden añadir a bocadillos, canapés o al final de los guisos o ligeramente cocidas como relleno de los raviolis. Mejor usar los ejemplares más jóvenes, porque a medida que la planta madura se vuelve amarga. Se pueden conservar en vinagre o congelar y añadir a las ensaladas de verano un poco antes de servir, les da un toque crujiente y refrescante.

Inflorescencias tiernas como si fueran espárragos. Las agallas tiernas que se forman en la base de la planta también se comen.

Es rica en vitamina C, hierro, calcio y potasio, ácidos orgánicos, mucilagos, gomas, clorofila, taninos y trimetilamina.

Usos medicinales:

El jugo de la planta provoca la orina y deshace las piedras del riñón y de la vesícula, es excelente para el tratamiento de inflamaciones del hígado y el bazo y para la retención de líquidos.

Externamente, las hojas son cicatrizantes, antiinflamatorias, emolientes y ligeramente analgésicas. Se utilizan frescas en forma de cataplasma o pomada en casos de hemorroides dolorosas, heridas, llagas, quemaduras, forúnculos, granos, callos plantares, fimosis, tumores, úlceras, etc., lo que lo hace una alternativa local interesante a la célebre *Aloe vera*. Para el dolor de oídos se vierten unas gotas de su jugo, que templaremos con el calor de nuestro cuerpo, dentro del oído, evitar en caso de perforación.

Experiencias: *Carlos* de Portugal nos contó que es uno de los mejores regeneradores epiteliales que conocen en su pueblo. Es una de las plantas de la pomada para pieles atópicas que hace **Patri** cuya experiencia está descrita en la ficha de la *Stellaria media*. Una amiga de **Patri** en una caminata se le empezaba a formar una ampolla, así que quitó la piel externa del envés de una hoja y colocó la hoja pelada como tiritita. Se le pasó al rato y no se le formó ampolla.

Otros Usos:

Es una planta termófila, indicadora del calentamiento climático.

La piel del envés de la hoja se ponía a modo de lengüeta en la boca para silbar.

Según el *Dioscórides renovado*, *Hipócrates* recomendaba comer sus hojas para procrear hijos varones. Esta planta se usaba en los hechizos de amor, y de ahí el nombre vulgar de ombligo (por su forma) de Venus, la diosa del amor y la fertilidad.

Se localiza en viejos muros, roquedos, terrenos silíceos.

ENSALADA DE COUSELOS ENROLLADA

Bol de couselos, lechuga iceberg, cebolla, queso fresco, lonchas de jamón cocido, granada, pollo, pimientas negra y blanca, sal, tortas para burritos.

En el vaso de la batidora ponemos un poco de aceite con ombligo, un chorrito de vinagre y un punto de sal, la reservamos para después. Picamos cebolla a gusto en cuadrados chiquitines. Enrollamos las lonchas de jamón cocido y las cortamos para que queden pequeños trozos enrollados. Picamos el pollo en cuadrados salpimentamos y le damos un golpe rápido de sartén para cocinarlos. Pasamos las tortas por la sartén sin aceite y las rellenamos con la lechuga, el ombligo, los trocitos de jamón, la cebolla, el pollo salpimentado y rompemos el queso fresco encima. Añadimos los granos de granada y bañamos con la salsa de *couselos*.



Umbilicus rupestris



Las hojas de la Ortiga (*Estruga*) tienen pelos urticantes que causan irritación en la piel. Se neutralizan por el calor. Las hojas viejas o la panta después de floración producen unas partículas arenosas llamadas *cistolitos* que pueden irritar el tracto urinario. Sin embargo, una cocción prolongada hace que incluso las hojas viejas sean seguras para el consumo humano, aunque no valdría la pena al ser muy fibrosas. Posible interferencia con medicamentos para la diabetes y la hipertensión. En caso de cardiopatías e insuficiencia renal evitar medicarse con ella y hacer un consumo moderado. Debido a los efectos sobre el metabolismo de *andrógenos* y *estrógenos*, preparados de ortiga están contraindicados en el embarazo y lactancia, y no debe utilizarse en niños menores de 12 años.

Usos comestibles:

Para utilizar la Ortiga, no busques intermediarios, cógela tú y comprueba sus beneficios diarios.

Las raíces recolectadas en la primavera son comestibles cuando se cocinan.

Hojas jóvenes crudas en ensaladas, la presencia de otros vegetales y una salsa disimulan su poder urticante, o bien picadas y mezcladas con aceite de oliva o mantequilla y untadas en pan. Habitualmente tanto brotes y hojas jóvenes se consumen cocidas como verdura, se pueden añadir a sopas, pudín, empanadas, fritas como si fueran patatas, en guisos, revueltos, tortillas, etc. Además, se pueden secar para el invierno y espolvorear por encima de los platos aportando gran cantidad de nutrientes. Se comercializan en [conserva al natural](#). Con los brotes jóvenes también se elabora cerveza y licores como la *ratafia*.

Las ortigas son muy nutritivas y se digieren fácilmente, son ricas en minerales especialmente calcio que tiene 4 veces más que la leche; hierro 10 veces más que el requesón y el doble que la carne roja o magnesio aproximadamente 5 veces más que la leche; 20g de ortiga aportan unos 200mg de magnesio, que será absorbido casi en su totalidad por la mucosa digestiva, es decir su biodisponibilidad es mucho mayor que las formas de magnesio clásicas (cloruro, citrato, glicerofosfato, etc.). Otros minerales como potasio, fósforo, manganeso, sílice, yodo, zinc, sodio, azufre y cloro. Es una buena fuente de vitamina C, triplica los valores del brócoli y quintuplica los de la naranja. Este elevado contenido facilita la absorción del hierro que contiene por eso es tan eficaz contra la anemia. Una taza contiene 1.790 UI de vitamina A, casi tres veces la cantidad que se necesita en un solo día; así como vitamina K, E, D y del complejo B. Las ortigas también tienen altos niveles de aminoácidos fácilmente absorbibles. Un poco antes de la floración puede contener entre un 25-40% de proteína (peso seco), mayor que el de la soja. Clorofila, taninos, etc.

Usos medicinales:

La ortiga es nuestra mejor planta para purificar la sangre y al mismo tiempo para activar su formación. Además, como estimula la evacuación del vientre, es muy aconsejable para las curas primaverales de purificación, por lo que la planta se utiliza a menudo en el tratamiento de la tensión arterial elevada, fiebre del heno, artritis, anemia, afecciones del hígado y de la bilis, catarros del estómago y de las vías respiratorias, enfermedades del bazo e incluso tumor del bazo, cistitis, úlceras estomacales e intestinales, enfermedades del pulmón y ciática. Para cualquier clase de alergia (p. ej. fiebre del heno) se tomará durante una temporada tisana de ortiga. También rebaja la propensión a resfriarse y cura enfermedades gotosas, reumáticas y es hipoglucemiante. La raíz tiene un efecto beneficioso sobre las glándulas agrandadas de la próstata.

Externamente, para tratar problemas de la piel, dolor de artritis, gota, neuralgias, hemorroides, problemas de cabello, ciática y reumatismo, para éstos últimos urticarse con las hojas frescas. *Una señora que conocía, había estado durante tres años con ciática muy dolorosa bajo tratamiento médico, después de tomar durante un año un total de 6 baños de cuerpo con 200 gramos de Ortiga, desaparecieron todos los dolores* ([María Treben](#)). Frotándose el cuero cabelludo con una infusión se mantiene libre de caspa, el cabello crece en abundancia y es suave y brillante.



Urtica urens



Urtica dioica

Otros Usos:

Puede indicar un cambio de estado del hierro en el suelo debido a procesos de hidromorfía, o un exceso de MO vegetal arcaica o animal. También una polución o aportes de hierro al suelo (latas de conserva, clavos oxidados, etc.).

Acelera la fermentación del compost gracias a la riqueza de nutrientes. Fortifica y estimula la flora microbiana de la tierra y de la vegetación (mejora la función clorofílica). Refuerza las defensas de la planta cambiando la composición de la savia. Extracto fermentado con 1kg de planta fresca en 10l de agua durante algunos días, utilizándolo antes de la putrefacción. Diluir al 5% en pulverización foliar, y al 10% para regar plantas o compost. También repele a pulgones, ácaros y *carpocapsa* (gusano de la manzana). Para ello macerar durante 12h en agua fría (1kg para 10 litros) después pulverizar puro una vez filtrado. La ortiga aumenta el contenido de aceite esencial de otras plantas cercanas, lo que las hace más resistentes a las plagas.

Se han utilizado para envolver pescado, carne y quesos, por ejemplo en la producción del queso *Cornish Yarg* (*Cornualles*). El jugo de las hojas, o una decocción de la hierba, se puede utilizar como un sustituto del cuajo. También fue empleada para ahuyentar mosquitos o evitar moscas; de hecho, cuando se mataba una oveja en julio se metía la carne en un puchero y se tapaba con ortigas. Además se emplea para barrer estancias infestadas de pulgas o para ahuyentar las pulgas del ganado, esparciéndola por el suelo donde dormía junto a helechos (*Pteridium aquilinum*).

En la Reserva de la Biosfera del *Alto Miño* se le atribuyen hasta 53 usos etnofarmacológicos diferentes. La duración del tratamiento la mayoría de las veces no está determinada, en algunas ocasiones se especifica que son 7 o 9 días. Hay que tener en cuenta que estos números, tienen un significado mágico en la medicina popular. Es muy común tomar la infusión de la parte aérea, de la raíz o exclusivamente de los brotes tiernos para bajar la tensión. Otras veces se toman las hojas cocidas o en tortilla o simplemente se pone en la boca un trozo de raíz para chupar. También se utilizan mezclas de ortigas y hojas de olivo o zarza. En *Terra Chá* (Lugo), la decocción de la parte aérea es utilizada como anticonceptivo y como abortivo, al igual que en el País Vasco. En el Pirineo Aragonés el cocimiento bebido durante 9 días en ayunas se ha utilizado para acelerar el parto. Se ha empleado para bajar los niveles de colesterol y del azúcar en sangre, utilizando tanto la cocción de las raíces como la parte aérea. Se consigue el mismo efecto cuando se toma en tortilla, sopa o en licores (ratafia). Se utiliza para el reuma en uso interno, tomando el agua del cocimiento o como verdura. Puede aplicarse por vía tópica lavándose con la decocción, machacando la planta y frotándose en las zonas doloridas, recibiendo los vahos del cocimiento, haciendo ungüentos, ortigándose en la zona afectada con el fin de estimular el riego sanguíneo. El uso de la ortiga como anticatarral está muy difundido, bien tomando el cocimiento de la planta entera, haciendo vapores o gargarismos, dando friegas en la espalda y el pecho o aplicando cataplasmas en el pecho de mostaza, ortigas picadas y claras de huevo, mezcladas en una sartén. Si se trata de un catarro que congestiona la cabeza, en el País Vasco se aconseja ortigarse antes de acostarse con un ramillete de ortigas verdes desde los pies a las rodillas. Para los catarros en niños se procedía a dar el agua del cocimiento o se les frotaba la ortiga en el pecho desnudo. Para la gripe, en *Alt Ter* (Cataluña) se tomaba la raíz o la planta entera y en *A Coruña* se daban friegas en la espalda y el pecho. Se cuenta que en la antigua Roma, se azotaba con un ramo de ortigas debajo del ombligo, riñones y nalgas a los hombres (sobre todo ancianos), para volver a dotarles del vigor perdido. Algo parecido hacían los antiguos griegos y también en la Península.

En la Península Ibérica había mucha costumbre de dar ortigas al ganado. Las vacas las toman frescas sobre todo si son plantas viejas, secas o en otros casos cocidas. En invierno se pueden dar secas y se pueden mezclar con hojas de acebo, harina, nabos o remolacha. Las ortigas con harina son tan populares que hay un dicho popular: "El que quiera un buen cebón, que le dé en mayo ortigón". También se les daba a las cabras. Al ganado porcino, se les escaldaba o cocía, mezcladas con otras plantas, harina o los piensos habituales o se hacían caldos de ortigas con patatas. En el caso de las aves de corral, especialmente gallinas y pavos, se les da bien crudas o cocidas, picadas o no, generalmente tiernas y mezcladas con el pienso. También se dice que favorecen la puesta de huevos. En Jaén para engordar a los pavos se les da ortigas con garbanzos. En el caso de pavos pequeños que cuesta criar debe dárseles cocidas. En la comarca de *Monzón* (Huesca) también se las daban cocidas a los pavos y patos cuando cambiaban las plumas a finales del otoño. Los campesinos cuando quieren cluecas las gallinas con el fin de empollar huevos, las azotaban con la planta fresca en la parte ventral, a los pocos días la gallina se encuentra con temperatura.

Las ortigas se han utilizado para la confección de ropa desde hace 2.000 años; de los tallos se obtiene una fibra fuerte como el lino que se utiliza para la fabricación de cuerdas, tejidos y también hacen un papel de buena calidad. En *Palacios del Sil* (León) de la hebra del tallo se sacaba hilo para coser. También se han hecho trapos y guantes con tallos viejos fermentados en agua. Los uniformes del ejército alemán se hicieron de ortiga durante la *Guerra mundial* debido a la escasez de algodón.

Si la cogemos cuando la luna está en Escorpio, tiene la virtud de dar valentía y audacia cuando se lleva luego una hojita consigo.

Se localiza en tierras ricas en nitrógeno. Estas especies tienen idénticos usos. En Galiza también crece *Urtica membranacea*.

Experiencias: *María Jesús* de Cangas (Pontevedra), de 60 años, llevaba muchos años con anemia (padece *poliquistosis renal*). Estuvo 1 año tomando pastillas de hierro y seguía igual. Un día en clase mi amigo *Juanra* le dijo que tomara ortiga. Se tomaba regularmente tres infusiones al día. Al cabo de aproximadamente dos meses llegó a clase con un montón de madalenas y huevos caseros para agradecerle que la última analítica estaba muy bien. Por supuesto, su médico se rió cuando le contó lo de la ortiga. *Juanra* tiene también varios testimonios, además del suyo, sobre ortigarse para quitar el dolor artrítico. La Sra. *Aurora de Campo do Gerês* (norte de Portugal) de 94 años nos dice que *a urtiga é muito boa para estados de febre forte, cura*. Pero para usarla ha de ser siempre en números impares sea de los días que se toma (7 o 9) o del número de brotes que se recogen; pueden ser 3, 5 o 7. Normalmente 3 brotes llegarán, pero si se siente que se necesita más concentrada pueden ser 7 brotes. Se dejan hervir en agua un poquito, *un minutico ou dois*. **Patri nos cuenta su experiencia:** una señora en un curso me dijo que siempre le dolían las piernas y que le costaba moverlas. Todo el rato se me quejaba que a ver qué podía darle, justo habíamos hecho en esos días una tintura de ortiga, le dije que probara a darse friegas. Se lo flipó, cada día en clase me contaba lo bien que le hacía. En un roteiro nos contaba un señor que de pequeño su abuela lo mandaba a recoger *estrugas* para los pavos.

HAMBURGUESAS DE ESTRUGAS

Un buen manojo de Estrugas, 1 cebolla, manojo de ajo silvestre, 2 dientes de ajo cultivado, 1 huevo, rebanadas de pan duro (de ayer), pimienta negra y blanca, orégano, aceite, harina, pan rallado y sal

Escaldar las *estrugas* un par de minutos para poder manipularlas sin guantes. A continuación, se pican un poco. Por otro lado, picar la cebolla (para dos hamburguesas 1/2 cebolla). Pocharla muy bien, esto es muy importante para el sabor final. Una vez bien pochada añadir la *estruga* picada. Se deja al fuego lento hasta que consideremos que la *estruga* se impregnó bien del sabor de la cebolla. La otra fase es picar el ajo silvestre (si no tenemos empleamos sólo el cultivado) y lo pochamos con un pelín de sal, en un ratito añadimos el ajo cultivado muy picadito, ya que es más delicado en el pochado. Acto seguido añadimos el pan duro, debe ser un pan picado no demasiado fino y que no esté completamente duro para que absorba todo el sabor del ajo y quede bien crujiente. Este pan le dará ese toque a pan de ajo y también una textura especial a la hamburguesa. Retiramos del fuego y mezclamos con el pochado de *estrugas* y con las especias. Añadimos el huevo y amasamos muy bien para que ligue, si hace falta se añade pan rallado para secar un poco la masa. Olemos y probamos la mezcla por si hay que corregir de especias o sal, enharinamos damos la forma de hamburguesa y a la plancha.

CHIPS DE ORTIGA

Hojas de ortiga con su peciolo, 2 1/2 cucharadas de aceite de oliva, 2 dientes de ajo, 2 cucharadas de levadura de cerveza, pimienta negra (opcional: curry o chile en polvo)

Recoger las ortigas con guantes y separar las hojas grandes y tiernas cortando su peciolo. Lavarlas y secarlas. Mezclar todos los ingredientes del glaseado en un bol. Añadir las hojas y mezclar suavemente hasta que cada una esté bien recubierta. En una bandeja de horno forrada con papel antiadherente disponer las hojas separadas. Poner la bandeja en el horno a 200°C y permitir que las hojas se deshidraten. A los 15-20 minutos darles la vuelta para que ese lado quede también crujiente. Comprobar cada 5 minutos las hojas hasta que pierden toda la humedad y se vuelven crujientes. Hay que vigilar que no se tuesten demasiado. El tiempo total de cocción puede variar entre 30 y 45 min. Una vez que lleguen a la textura crujiente deseada retirar y dejar enfriar. Almacenar en un recipiente de vidrio hermético, pueden durar una semana o más. Auténticos *chips* sin *glutamato* ni otras “cosas”



El consumo prolongado de Verbena (*Herba dos ensalmos*), especialmente cuando se toma como una medicina, puede disminuir en demasía los niveles de la hormona estimulante de la tiroides, causando síntomas parecidos al hipotiroidismo. Está contraindicada en personas en tratamiento anticoagulante debido a la presencia de vitamina K. Contiene *verbenalina* que, en sobredosis, puede causar la aparición de convulsiones. No recomendada durante el embarazo, ya que puede ser abortiva. De hecho, se ha empleado tradicionalmente para acelerar el parto.

Usos comestibles:

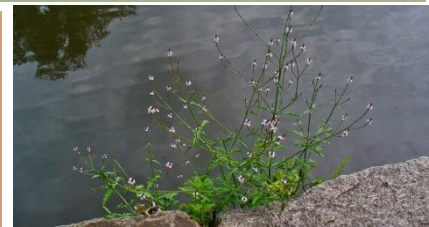
Hojas, crudas en pequeñas cantidades en la ensalada, ya que son muy amargas. Mejor cocinadas al vapor y condimentadas. Las flores también se comen. Hojas y flores se emplean como un sustituto del té y para elaborar vinos medicinales.

Rica en proteínas, buena fuente de hierro, calcio y fósforo, 8 veces más magnesio que la leche o la carne, vitaminas A, B, C y K, ácidos silícico, cafeico y ursólico; taninos, verbenalina (anti espasmódica), verbenina (activa las contracciones uterinas y aumenta la secreción láctea), mucilago, aceite esencial, saponina, arbutina.

Usos medicinales:

La infusión de la planta en flor se ha usado durante siglos para aliviar la ansiedad, estrés, depresión y la melancolía. En casos de agotamiento nervioso, pues actúa fortaleciendo el sistema nervioso. Ha mostrado efectos neuroprotectores frente a la enfermedad de *Alzheimer*. Combate el insomnio y ayuda a mitigar los dolores de cabeza y migrañas así como dolores gástricos, reumáticos, menstruales y de garganta. También es una planta útil para depurar el hígado, para la hepatitis, ictericia, como hepatoprotectora y para la vesícula biliar. Activadora de la función digestiva y renal. Gracias a sus virtudes expectorantes puede ser utilizada en casos de gripes, resfriados comunes y enfermedades respiratorias en general, también para bajar la fiebre. Se recomienda como un antibiótico para prevenir enfermedades infecciosas de diversas índoles, así como antiinflamatoria, antiespasmódica, antidiarreica, [antitumoral](#), galactógena y para tratar el hipertiroidismo. La *verbenalina* dilata las arterias y favorece la turgencia en el sexo masculino, lo que facilita la erección a la vez que estimula la libido. Por precaución, no se recomiendan tratamientos largos con esta planta.

Externamente, las cataplasmas de hojas frescas o compresas de su decocción en agua, vinagre o aceite, es uno de los mejores remedios para mitigar la inflamación y el dolor: reumático, muscular, de espalda, lumbago, cervicales, jaquecas, golpes, esguinces, tendinitis. También para quemaduras, heridas, eczemas, acné, sabañones, grietas, piel atópica y cutis seco. En gárgaras para aftas, caries, flemones, gingivitis, laringitis.



Verbena officinalis

*Deixame que vou de presa,
que vou coller a verbena,
que quero lavar a cara,
que me chamaron morena.*

Otros Usos:

Ha sido la planta mágica por excelencia para celtas, egipcios, griegos, romanos y cristianos. Se dice que fue usada para restañar las heridas de *Jesús* después de la crucifixión. Relacionada con la Luna y Venus, se ha empleado como poción de amor, para predecir el futuro, atraer la suerte y alejar las malas energías. En Galiza se utilizaba para diagnosticar a los niños el llamado "mal do aire", una variante del "mal de ojo". *Paracelso* en las plantas mágicas dice: *Las flores de esta planta son muy utilizadas en magia sexual. Con ellas se compone un filtro de amor irresistible.* **Se localiza** en márgenes de caminos y lugares secos.

BAÑO RELAJANTE DE VERBENA

Verter 1/2 litro de agua hirviendo sobre una taza de verbena fresca (o seca) picada. Deja macerar unas horas, cuéla y échala en una bañera de agua caliente. Sumérgete dentro del baño y relájate durante media hora.



La mayoría de la bibliografía consultada no considera tóxica ninguna especie de Verónica (*Herba da triaca*). Sin embargo, algunas citas hablan de su posible toxicidad, sin aportar más datos. Esta sospecha es probable que surja de la antigua afiliación de este género a la familia de las *Scrophulariaceae*, ya que dentro de ésta existen bastantes especies tóxicas. No obstante, desde 2003 el *APG II (Angiosperm Phylogeny Group)*, y corroborado en 2009 por el *APG III*, la ha incluido dentro de la familia de las *Plantaginaceae*. Las verónicas que crecen en los cursos de agua como *V. becabunga* o *V. anagallis-aquatica* pueden transmitir la duela del hígado (ver capítulo *Fasciola hepática*). Evitar los preparados medicinales en niños menores de 2 años y durante el embarazo y la lactancia.

Usos comestibles:

Hojas y brotes tiernos crudos en ensaladas, batidos, pestos, tienen un sabor astringente y amargo. Se pueden cocinar como cualquier verdura. Secas para las infusiones.

Flores crudas para adornar las ensaladas. Tienen compuestos antioxidantes.

Son plantas ricas en vitamina C, así como en heterósidos iridoideos: aucubósido, minecósido, veronicósido, verprósido, ladrósido. Flavonoides; taninos; manitol; principios amargos; ácidos fenólicos: caféico, clorogénico; saponósidos triterpénicos; fitosteroles: beta-sitosterol; trazas de aceite esencial.

Usos medicinales:

Actualmente apenas se emplean. Todas las especies de este género tendrían las mismas propiedades, aunque la más estudiadas y utilizadas sean *V. officinalis* y *V. becabunga*. El principio amargo le confiere propiedades aperitivas y digestivas; los *taninos*, astringentes y vulnerarias; los *saponósidos*, ligeramente balsámicas. Los *irodoides*, antiinflamatorias y antialérgicas. Es sedante, antiulcerosa, antimicrobiana (*Klebsiella pneumoniae*, *Staphylococcus aureus*) y antifúngica (*Candida albicans*). Popularmente se considera depurativa, tónico, estimula la digestión, el estómago, el hígado, calma dolores de cabeza, actúa como anti-toxigénica. Expectorante, que actúa sobre los bronquios, la tos, la congestión nasal, facilita la respiración de asmáticos y alérgicos, y en las afecciones renales y reumáticas. Evita las flatulencias, corta las diarreas y ayuda en caso de úlceras gastroduodenales, dispepsias hiposecretoras y gastritis. Administrada en forma de zumo tiene una probada eficacia contra la gota. Tomada en infusión; es además un estimulante de los intercambios metabólicos. Una decocción de la planta se utiliza en el tratamiento de la dismenorrea y hemorragias internas. El consumo de las hojas frescas ayuda en caso de escorbuto, impurezas de la sangre y estreñimiento.

Externamente, tanto el zumo fresco como la infusión se utilizaban para hacer gárgaras en caso de aftas, gingivitis y piorrea, o en cataplasmas calientes, y en la preparación de baños antirreumáticos y para tratar ciertas enfermedades de la piel, como eczema, prurito, herpes o psoriasis. También se ha empleado para quemaduras, úlceras, panadizos, heridas de cicatrización lenta y como relajante muscular.

Otros Usos:

Veronica persica es una especie nitrófila, considerada mala hierba, que indica suelos ricos en MO, nitrógeno y bases (K-Ca-Mg). También puede indicar suelo compactado



Veronica officinalis



Veronica beccabunga



Veronica persica

comenzando un proceso de anaerobiosis. Si a ese suelo se le aportan abonos en exceso favorecerá la germinación e instalación de *Calystegia* y *Convolvulus* y más tarde de *Rumex* y cardos. Ofrece protección al huerto en forma de cobertura, que ayuda a que el suelo no quede desnudo y expuesto a las inclemencias del tiempo. Las vistosas florecillas atraen a multitud de insectos beneficiosos.

Fue utilizada en la medicina tradicional austriaca para el tratamiento de trastornos del sistema nervioso, tracto respiratorio, sistema cardiovascular y el metabolismo. A finales del siglo XVII, *Johan Franke* le dedicó un tratado de 300 páginas, muy vendido, donde la consideraba como una panacea contra la tuberculosis y otras enfermedades respiratorias y digestivas. Un año antes, en 1693, el químico y médico *Federico Hoffmann* puso de moda la infusión de verónica que según él superaba en virtudes al té de China, por lo que en toda Alemania se consumía frenéticamente.

En la Edad Media se relacionó el aspecto de la flor, que asemeja un rostro en el que las anteras serían los ojos, con la impresión que dejó el rostro de *Cristo* al limpiárselo con el velo ofrecido por *Santa Verónica* en su camino al calvario. El nombre de la mujer era *Berenike*, que significa *portador de la victoria*, y que los latinos tradujeron como Verónica. Se dice que este velo curó de la lepra al emperador *Tiberio*, por lo que la planta (*Veronica officinalis*) fue llamada también *la hierba de los leprosos*. En cambio otra leyenda dice que un cazador aconsejó la planta a un rey *franco* que se habría curado de la lepra gracias a ella.

En el lenguaje de las flores, representa la fidelidad, por lo que era habitual que formara parte en los ramos de flores que se regalaban a las amadas. Una leyenda irlandesa dice que llevarla en los viajes trae buena suerte.

Se localiza por lo general en lugares húmedos y sombríos como las *carballeiras*; otras en los cursos de agua o a sus orillas y algunas en huertas como *V. pérsica* y *V. hederifolia*. En Galiza se describen hasta 14 especies.



Myosotis spp.

Esta planta inspiró libros, tratados de medicina, bello nombre, bella flor, la Verónica divina.



Omphalodes nitida



Posibles confusiones: con las especies de flores azules del género *Myosotis* y con las especies del género *Omphalodes*. Ambos pertenecientes a la familia de las borragináceas que todas ellas contienen *pirrolizidinas*, un alcaloide que podría acumularse en el hígado y a largo plazo ser problemático (para más información ver el capítulo del libro dedicado a los anti-nutrientes). La forma más fácil y fiable de diferenciarlas es por la flor; en estas especies la corola está formada por 5 pétalos soldados, mientras que en las especies del género *Veronica* la corola consta de 4 pétalos sueltos.

SALSA DE HERBA DA TRIACA

Manojo de brotes, 3 naranjas, 2 cdas azúcar moreno, 1 cda vinagre, cilantro, pimienta
Mezclamos el zumo de la naranja con el azúcar y el vinagre, hasta disolver el azúcar y cocinamos unos 5 min., a fuego bajo. Añadimos un poco de cilantro y seguimos cocinando hasta que espese un poco, unos 10 a 15 min. Corregimos de sal y pimientos. Dejamos enfriar un poco y añadimos los brotes lavados y picados. Batimos y ya está lista para acompañar cualquier tipo de carnes o verduras.



Las semillas de varias especies de Veza (*Herba da fame*) tienen un claro sabor a almendra amarga, indicador de la presencia de *vicianina*, un *glucósido cianogénico* que en grandes cantidades puede ser tóxico, mientras que en pequeñas dosis es beneficioso, incluso anticancerígeno. La cocción los destruye (ver capítulo anti-nutrientes). Asimismo, estas semillas, junto con la de la mayoría de las leguminosas, contienen inhibidores de proteasas y deben ser cocinadas antes de ser consumidas, a fin de desnaturalizar estos compuestos potencialmente tóxicos. Las personas con la enfermedad hereditaria de la deficiencia de la enzima *deshidrogenasa de glucosa 6-fosfato* o *Favismo*, deberían tener especial cuidado en el consumo de las semillas de las vezas o arvejas, así como de las habas cultivadas o a la exposición a determinados medicamentos e infecciones.

Usos medicinales:

Son escasos los usos medicinales descritos. En India y Pakistán se utiliza sobre todo para el tratamiento del asma, tos, bronquitis, problemas urinarios y dermatitis.

Externamente, la harina de sus semillas se empleó como emoliente y resolutive, ablandando cualquier dureza, tumor o inflamación, suavizando y protegiendo la piel o las mucosas. El polvo de la planta entera disuelto en agua contra la caspa.

Usos comestibles:

Brotos tiernos terminales, crudos en las ensaladas de primavera aportan un sabor a guisantes. Más tarde, se comen cocinados como verdura, en revueltos, sopas, etc.

Inflorescencias jóvenes, crudas o cocinadas, el sabor también recuerda al guisante.

Vainas de las semillas cuando están muy tiernas se comen como las judías verdes.

Semillas, cuando aún están inmaduras se comen crudas, sin abusar. Si el sabor recordase a las almendras amargas, no excederse. Cuando están secas se consumen como cualquier leguminosa: remojado y cocción larga. También se pueden moler y mezclar con otras harinas de cereales para elaborar, pan, gachas, galletas, etc.

Es muy rica en proteínas, particularmente sus semillas, alrededor de un 30%, de los cuales un 6% de lisina y 3,5% de treonina, dos aminoácidos esenciales. El contenido de almidón y azúcares ronda el 40%. La cantidad de minerales como el calcio, magnesio, zinc, manganeso, azufre y cobre es superior a las leguminosas cultivadas.

Otros Usos:

Indica riqueza en bases (K-Ca-Mg) de suelos compactados que provoca procesos anaeróbicos con bloqueo del fósforo y algunas veces del potasio.

Es un muy valioso cultivo de abono verde, se puede sembrar en primavera o a principio del otoño. Es resistente al invierno, suprime eficazmente las malezas y fija nitrógeno. También acumula fósforo y potasio. Así, es capaz de restablecer las tierras dañadas.

Es especie melífera que además de atraer a las abejas también lo hace con insectos beneficiosos como crisopas, arañas, avispas parasitarias y escarabajos carnívoros.

Ha formado parte de la dieta humana, lo que ha sido comprobado gracias a los restos carbonizados encontrados en yacimientos del *Neolítico Temprano* en Siria, Turquía, Bulgaria, Hungría y Eslovaquia. También en yacimientos predinásticos del Antiguo Egipto y de la Edad del Bronce en *Turkmenia* y Eslovaquia. La definitiva evidencia de su cultivo se encuentra sólo en los tiempos de la Antigua Roma.



Vicia sativa

Se ha citado el consumo de las semillas en verde de diversas especies de este género en varias localidades de la Península Ibérica. Así, en *Valdetorres de Jarama* (Madrid) un informante dice: *Antes las mujeres iban a buscarlas a los sembrados de centeno y cogían unos brazos que luego se comían en las puertas de las casas*. En el norte de Portugal algunas informantes comentaron que como mala hierba de la mies era un problema en la molienda del grano, porque sus semillas daban mal sabor a la harina.

Se sembraba antiguamente como leguminosa de grano, para recolectar las semillas y dárselas como pienso al ganado (bueyes, vacas y ovejas). A veces también se segaba y se le daba el forraje al ganado, bien directamente en verde o después de henificarlo. En *Pinilla del Valle* (Madrid) recogían las legumbres en verde para darle las semillas a los pichones de las palomas.

Se localizan en campos, terrenos sin cultivar y márgenes de caminos. En Galiza se describen hasta 10 especies del género *Vicia* con flores que van desde el blanco azulado al lila. Así como 9 especies del género *Lathyrus*. Todas ellas comestibles.



Posibles confusiones: con las especies del género *Lathyrus*, cuyas semillas cuando están maduras pueden provocar dolores de cabeza a personas sensibles.

Una especie cultivada, las almortas (*Lathyrus sativus*), son especialmente ricas en *aminoácidos latirógenos* que actúan como antagónicos metabólicos del *ácido glutámico* que es un neurotransmisor. El consumo de grandes cantidades de alimentos que contienen *latirógenos* causa el *latirismo*, enfermedad que se manifiesta por parálisis en las piernas. En nuestra postguerra, debido a la escasez de alimentos, algunas personas, particularmente varones jóvenes que trabajaban en las fábricas, se mantenían exclusivamente de almortas, ya que es un alimento muy nutritivo y la planta puede crecer en suelos pobres y de secano. En 1941 se detectan los primeros casos de *latirismo* y en 1944 se prohíben las almortas para consumo humano, aunque, pasada la hambruna, seguirán consumiéndose, ya que forman parte de la cultura gastronómica de muchos pueblos de la P.I. En 2011 se levantó su prohibición y en el etiquetado se especifica que su consumo continuo y prolongado en el tiempo es peligroso y que, en ningún caso, debe ocupar una parte fundamental de la dieta (más del 30% de las calorías consumidas). Según el etnobotánico *F. Couplan* el consumo moderado de granos de las especies silvestres tampoco representa ningún problema. Las partes verdes se consumen como las vezas. Ambos géneros se distinguen fácilmente, ya que los nervios secundarios de los folíolos en *Lathyrus spp* son paralelos al nervio central, mientras que los de las vezas salen todos formando una "v".



Lathyrus latifolius

En tus campos sin sembrado es muy buen abono verde, si haces crecer a la Veza no crecerá otra maleza.



Almortas

GACHAS MANCHEGAS DE ALMORTAS (O DE ARVEJAS)

6 cdas harina de almortas, 1 diente de ajo, 200g panceta fresca o tocino, 1 patata, 1 cdta pimentón dulce, aceite de oliva y sal
Troceamos el tocino y lo freímos hasta que esté dorado. En otra sartén grande freímos con el aceite anterior, un ajo y la patata cortada en rodajitas. Reservamos. En ese mismo aceite, echamos la harina y la vamos tostando como si fuéramos a hacer una bechamel. Agregamos el pimentón y un par de vasos de agua poco a poco sin dejar de remover para evitar que salgan grumos. Salamos al gusto y vemos que la salsa va espesando poco a poco. No dejar que estén demasiado espesas, normalmente la cocción total es de unos 15 minutos. Apagamos el fuego y añadimos la patata frita. La panceta o tocino se ponen aparte. *Si no tenemos molino para moler los granos, se pueden cocinar y pasar por el chino, con esta pasta húmeda hacemos las gachas.*



La Violeta cuando se toma cruda y en grandes cantidades provoca el vómito debido a las *saponinas*, presentes en mayor cantidad en la raíz, junto con un alcaloide (*violina*) fuertemente emético y purgante. Contiene *ácido salicílico*.

Usos comestibles:

Hojas tiernas, crudas en ensaladas o bocadillos, tienen un sabor agradable. Las hojas más viejas se cocinan como la verdura o bien se añaden a sopas, cremas, salsas, mermeladas para espesarlas debido a la gran cantidad de mucilagos.

Flores y capullos (botones florales), crudos en ensaladas o para relleno de pollo y pescados, o para dar color a suflés, cremas, gelatinas, etc. Se pueden conservar en vinagre o secar y moler para espolvorear por encima de las comidas o para bebidas.

Las hojas y flores de las violetas son extremadamente ricas en vitaminas. Las hojas contienen 4 veces más vitamina C que las naranjas y las flores 3 veces más. En cuanto a la vitamina A, las hojas tienen tanta como las espinacas y aproximadamente 9 veces más que los tomates. También tienen, junto con las flores, vitamina E, sales minerales, mucilagos, taninos, flavonoides y antocianinas (en la flor) que son potentes antioxidantes, así como unas mini-proteínas cíclicas llamadas *cyclotides* que tienen una amplia gama de actividades biológicas incluyendo las anti-tumorales, antimicrobianas, anti-VIH y anti-esclerosis múltiple.

Usos medicinales:

Independientemente de la especie, las flores se han empleado desde tiempos inmemoriales por sus virtudes calmantes, balsámicas, antitusivas y antiinflamatorias debido a su alta concentración de *mucilagos*. Por otra parte, su contenido en *saponinas* le confiere propiedades expectorantes, mientras que el *ácido salicílico* le otorga propiedades analgésicas contra el dolor de cabeza, migraña e insomnio. Este mismo componente, junto con el *salicilato de metilo*, el *eugenol* y el *beta-sitosterol*, son responsables de sus propiedades antipiréticas, capaces de reducir la fiebre. El *ácido málico* y la *quercetina* le proporcionan propiedades antibióticas. Por todas estas propiedades, se utiliza especialmente para combatir muchas enfermedades del aparato respiratorio como: bronquitis, tos, resfriado, gripe, asma y fiebre. Las propiedades demulcentes o suavizantes de los *mucilagos* resultan adecuadas para el tratamiento de algunas anomalías del aparato digestivo, tales como gastritis, úlceras duodenales, estreñimiento, vómitos. Sus propiedades diuréticas y depurativas se han utilizado para aumentar la micción y facilitar la curación de aquellas enfermedades en las que resulta conveniente una producción superior de orina y la eliminación de las toxinas como en la retención de líquidos, cistitis, nefritis e hipertensión. Al aumentar la diuresis, la eliminación de líquidos favorece el tratamiento contra la hipertensión. Por otra parte, los *alcaloides* contenidos en esta planta poseen propiedades hipotensoras. (Infusión de media cucharadita de flores secas por taza de agua. Beber un par de tazas al día).

Externamente, puede ayudar a aliviar el malestar y la irritación de la garganta en casos de faringitis, amigdalitis, infecciones bucales (gargarismos con la infusión de una cucharada de flores secas por taza de agua). La violeta contiene numerosos principios analgésicos y antiinflamatorios (*ácido salicílico*, *salicilato de metilo*, *eugenol*, *beta-sitosterol*, *quercetina*, *rutina*, etc.) por lo que es muy eficaz para combatir el dolor y reducir la inflamación en la artritis, la artrosis o el síndrome del túnel carpiano. Aplicar una compresa con la decocción de dos cucharadas de raíz seca desmenuzada por litro de agua durante 15', sobre la zona dolorida o verter esta decocción en el agua del baño o aplicar el ungüento a base de manteca de cerdo y hojas de violeta. Cataplasmas de hojas verdes para las inflamaciones e hinchazones, acné y dermatitis.



Viola odorata



Viola riviniana

Otros Usos:

Indican, por lo general, suelos ricos en bases (K-Ca-Mg) carentes de MO nitrogenada (animal) y con exceso de MO vegetal.

Recientes investigaciones han detectado la presencia de un glucósido del *ácido salicílico* (aspirina natural), lo cual demuestra por que fue utilizada durante siglos como remedio natural para el dolor de cabeza, la melancolía y sedante en general.

En *Paredes del Sil* (León) la infusión para el dolor de cabeza y se les daba a los niños para el catarro. En el norte de Portugal se recogían flores de violeta y primavera para decorar las entradas de las casas, mesas y altares, el *Domingo de Pascua*. En el sur de Estados Unidos, se solían preparar sopas espesadas con las hojas de las violetas locales, ya que sus *muçilagos* producen el mismo efecto que la tapioca, aunque con menor intensidad.

Un aceite esencial extraído de las flores y hojas de las especies olorosas se usa en perfumería. Las flores aromatizaban la ropa.

Los antiguos griegos consideraban la violeta un símbolo de la fertilidad y del amor; la utilizaron en pociones de amor. *Plinio* recomienda una guirnalda de violetas sobre la cabeza para evitar los mareos y dolores de cabeza. Una leyenda cuenta que *Zeus* se enamoró de una bonita doncella, de cabellos azules, llamada *Io*, a la que convirtió en vaca para protegerla de los celos de su esposa, *Juno*. Entonces, las tierras en las que pastaba la vaca se llenaron de unas plantas, con hojas que simbolizaban corazones y con una flores azules, finas y delicadas de un agradable aroma, para que las comiera *Io*. Se dice que de ahí procede el nombre de *v Io* la. En el lenguaje de las flores el color púrpura representa la timidez, la modestia y la decencia. Esto es lo que significa, en principio, la ofrenda de un ramo de violetas.

Se localiza en claros del bosque, linderos frescos. En Galiza se han descrito 8 especies diferentes, ninguna olorosa, salvo *V. suavis* de aroma muy tenue. La especie más frecuente es *V. riviniana*, mientras que *V. odorata* no crece por estas tierras.

ENSALADA DE VIOLETAS Y APIO

200g de hojas de violeta, 1 apio grande, 1cucharada sopera de vinagre de manzana, 1 cucharada sopera de aceite de sésamo (oliva), 10cl de nata (puede ser de avena o soja), sal, flores de violeta, flores de diente de león (para hacer contraste)

Picar las hojas de violeta y rallar el apio, meterlo en una ensaladera. Mezclar el vinagre, el aceite, la nata y la sal. Verter esta mezcla sobre las hojas de violeta y el apio y revolver todo bien. Decorar con las flores de violeta y de diente de león.

GELATINA DE VIOLETAS

4 puñados de flores de violeta, 1/2 l de agua, 3g de agar-agar, 3 cucharadas soperas de azúcar (mejor panela)

Hervir durante 10 minutos 2 puñados de flores de violeta en el agua. Retirar del fuego y añadir los otros 2 puñados de flores restantes, dejar enfriar y batir (con batidora). Añadir el agar-agar y el azúcar y llevar a ebullición. Verter en un molde y enfriar.

JARABE DE VIOLETAS PARA LA TOS

1 taza de flores, 1 taza de hojas, 750g de azúcar, 1 L de agua, 1 limón

Este jarabe es muy antiguo y se prepara vertiendo 1 litro de agua hirviendo sobre las flores y hojas de violeta un poco machacadas. Luego dejar reposar durante 12 horas, colar y exprimir con una gasa las flores y hojas. Finalmente agregar el azúcar y el zumo del limón y se deja que hierva a fuego muy suave hasta obtener un jarabe. Conservar en frasco de vidrio y tomar 1 cucharada, 3 veces al día, para niños utilizar una cuchara pequeña.

UNGÜENTO DE VIOLETAS PARA EL DOLOR

60g de manteca de cerdo, 1 puñado de hojas frescas

Adorna con la Violeta y perfuma tu cabeza, si tienes algún dolor te lo quitará su amor.

Calentar la manteca en un recipiente de barro, cuando se ponga líquida añadir las hojas picadas. Dejar hervir al baño maría entre 30 y 60 minutos. Apagar del fuego y antes de que enfríe, filtrar y exprimir bien las hojas con una gasa. Guardar en frasco de cristal en lugar fresco y seco y en la oscuridad. Aplicarlo con un paño sobre la zona dolorida.