

Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



1

ALMENDRO

¿POR DÓNDE CRECE?

Bancales de secoano.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Tronco, flor y fruto.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

Miel, leche, aceite, guisos dulces o salados, cocinar, leña.

La miel es buena para los diabéticos.

La almendra amarga cruda no se pueden ingerir más de 20,

con 40 se produce la muerte.

Leña.

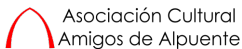
¿CÓMO SE PREPARA?

Miel: se trasladan las colmenas a las extensiones de almendros cuando empieza su floración y se cortan, cuando termina.

Leche: Se tritura la pulpa.

Aceite: se tritura todo.

Guisos: Tostada, en crudo, molida la dosis depende del guiso.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



2

LA TRAVINA

¿POR DÓNDE CRECE?

Secano parte norte.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Tronco. Ramas.

¿POR DÓNDE CRECE?

Bancales de secano
del norte.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

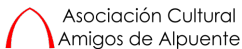
Perfume.
Comida ganado.

¿CÓMO SE PREPARA?

Se cuece durante
4 horas y se deja
macerar durante 40
días a oscuras.

¿DOSIS?

Ramas cubiertas
con agua.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



3

SABINA NEGRA

¿POR DÓNDE CRECE?

Zonas altas del
norte.

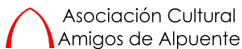
¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

Comida animales
en época de
escasez.

Decoración de
“arcos” para fiestas.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Ramas y hojas.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



4

QUICAVERO

¿POR DÓNDE CRECE?

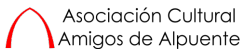
Zonas húmedas.
Ribazos.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Ramas. Fruto y
huesos.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

Alimento y hacer
orcas. Se ponen
los huesos, en las
patas de la silla
de los maestros
para reírse de ellos
cuando chirrían al
sentarse. Proyectoil
de canutos.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



5 OLMO

**¿POR DÓNDE
CRECE?**

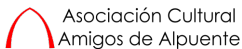
Zonas húmedas.

**¿PARA QUÉ SE
UTILIZA?**

Madera, pero es
mala.

**¿QUÉ PARTE SE
UTILIZA?**

Tronco.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



6

CHOPO

¿POR DÓNDE CRECE?

Riberas de ramblas
y reguero.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

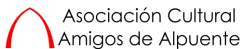
Madera.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Tronco.

¿CÓMO SE PREPARA?

Se pelan. Palos
cabríos para
tejados y vigas.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



7

MEMBRILLERA

¿POR DÓNDE CRECE?

Bancales. Ribazos.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

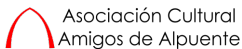
Carne membrillo.
Repostería. Asados.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Fruto.

¿CÓMO SE PREPARA LA CARNE DE MEMBRILLO?

4kg de membrillo
limpio, 2kg. De
azúcar, se adoba
por la noche y
se cuece 2 horas
a fuego lento, se
emplata y deja
enfriar.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



8

CARRASCA / ENCINA

¿POR DÓNDE CRECE?

En la parte norte
del término.

¿DOSIS?

Tres o cuatro
puñados dos veces
al día.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

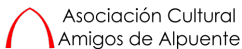
Madera y alimento
de los animales,
cerdos y ovejas.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Fruto, la bellota y
tronco, madera.

¿CÓMO SE PREPARA?

En crudo



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



9

AZAROLLO

¿POR DÓNDE CRECE?

Por el monte y
rotura.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

Para cortar la
diarrea. Carpintería:
utensilios de cocina
y muebles.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

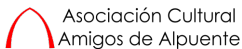
Fruto y tronco.

¿CÓMO SE PREPARA? ¿DOSIS?

Cuando el fruto
está maduro, se
puede comer.

Se enrastran con
hilo de palomar
dejando de fruto
a fruto distancia
para que no se
toquen con un
nudo y secan. No
se recomienda más
de una al día.

Se corta el tronco
en el menguante de
enero.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



10

OXICEDRO / ENEBRO

¿POR DONDE CRECE?

Por los montes del
norte.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Tallo, hojas y fruto.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

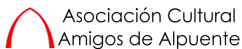
La raíz hervida para
enjuagues de boca.
Las bolitas para
condimento platos
de caza.
Diurético.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Tallo, hojas y fruto.

¿CÓMO SE PREPARA?

Infusión.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



11

SIEMPREVIVA

¿POR DÓNDE CRECE?

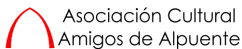
Parques y huertos.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

Comida de ovejas.
Cosmética.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Tallos y flores.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



12

MANZANO

¿POR DÓNDE CRECE?

Secano y regadío.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

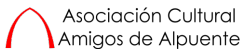
Fruta de invierno.
Compota.
Repostería. Asadas.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Fruta.

¿CÓMO SE PREPARA?

Cada familia tiene
su receta.
Se conserva en el
atroj del trigo.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



13

CEREZO

¿POR DÓNDE CRECE?

Huertos.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

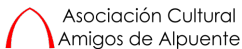
Para madera, fruta,
mermeladas y
alimento animales.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Tronco, fruta y
hojas.

¿CÓMO SE PREPARA?

Se cuece a fuego
lento, durante una
hora, la misma
cantidad de pulpa
que de azúcar.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



14

ROMERO MACHO

¿POR DÓNDE CRECE?

Donde hay pino y encinas.

¿CÓMO SE PREPARA?

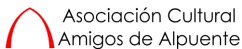
Infusión. Se usa la planta seca.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

Para tostar el azafrán. Para las úlceras de estómago y para aliviar el malestar de las varices.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Tallo y hojas.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



15

HIGUERA

¿POR DÓNDE CRECE?

Todo el término en
secano.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

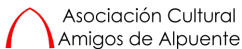
Pan de higo.
En rastrados.
Albardados con
buñuelos.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

El fruto.

¿CÓMO SE PREPARA?

Pan de higo: igual
cantidad de higo
que de azúcar
cubierto con agua.
Se hierve durante 1
hora.
En rastrados: secos
se cosen con hilo de
palomar como las
azarollas.
Albardados:
cocidos.
Con buñuelos: se
untan dejando el
rabo fuera en la
pasta de buñuelo y
se fríe.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



16 OLIVO

¿POR DÓNDE CRECE?

Bancales y huertos.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

Alimento y elaboración de aceite. Comida de cabras.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

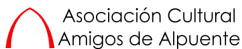
Fruto y ramas.

¿CÓMO SE PREPARA?

Se cortan o pican las olivas. Agua de jedrea cocida, agua y sal.

¿DOSIS?

10 o 12 ramas por kg.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



17 NOGAL

¿POR DÓNDE CRECE?

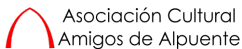
Bancales.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

Alimento, en crudo
o condimento de
platos y dulces.
Madera. Empastros
en moratones.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Tronco y la Nuez.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



18 PINO

¿POR DÓNDE CRECE?

Por todo el monte
del término.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

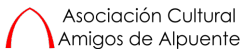
Leña y madera
Constipados.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Flor y tronco.

¿CÓMO SE PREPARA?

Como infusión.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



19 CALAMINTA DE MONTAÑA/MENTA DE MONTE

¿POR DÓNDE CRECE?

Borde de los caminos, senderos, a pie de montes....

¿CÓMO SE PREPARA?

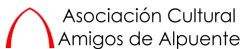
Infusión. Un pellizco en agua hirviendo por taza.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

Fiebre. Catarros.
NO USAR LAS
EMBARAZADAS.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Hojas.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



20 ALIAGA

¿POR DÓNDE CRECE?

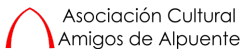
Por todo el término.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

Para socarrar los cerdos y cuando está verde para comida de los conejos. Barrer la era.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Tallos hojas.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



21

COLLEJAS

¿POR DÓNDE CRECE?

Sembrados, ribazos
húmedos.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

Alimento, en tortilla,
arroz caldoso,
patatas guisadas,
potajes...

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

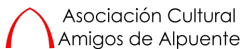
Las hojas.

¿CÓMO SE PREPARA?

Se hierven durante
30min, y se
escurren, después
se utilizan al gusto.

¿DOSIS?

Un puñado para
dos huevos, un
puñado por ración
de otros guisos.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



22 ENDRINO

¿POR DÓNDE CRECE?

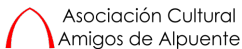
Partes altas de las
lomas.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

Para hacer
Pacharán.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Fruto.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



23

PALOMESTO

¿POR DÓNDE CRECE?

Lomas altas.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

Alimento caza
mayor.

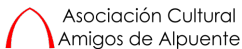
Aliviar la faringitis y
ronquera.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Hojas, flores y
frutos.

¿CÓMO SE PREPARA?

Infusión.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



24 AJEDREA

¿POR DÓNDE CRECE?

Montes altos del
norte.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

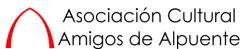
Macerar olivas.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Tallos y hojas.

¿CÓMO SE PREPARA?

Se cuece durante 1
hora y se cuela. En
ramilletes en crudo.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



25

ROMERO

¿POR DÓNDE CRECE?

Las lomas altas.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

Digestivo, paella, leña, Alcohol de romero, Aceite de romero.

Comida de ganado.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Tallo, hojas y fruto.

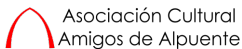
¿CÓMO SE PREPARA?

Infusión.

Colgado las ramas detrás de las puertas para mal de ojo.

Aceite: se cubre el romero con aceite de oliva y se deja macerar en la oscuridad durante 1 mes.

Alcohol: se macera en alcohol de 96° durante 15 días en oscuridad y fresca y seco.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



26

RAPACULERO

**¿POR DÓNDE
CRECE?**

Ribazos y monte.

**¿PARA QUÉ SE
UTILIZA?**

Mareo, migraña.

**¿QUÉ PARTE SE
UTILIZA?**

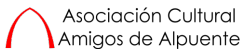
Fruto.

**¿CÓMO SE
PREPARA?**

Infusión.

¿DOSIS?

2 o tres frutos por
taza.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



27

VERBENAS

¿POR DÓNDE CRECE?

Las lomas altas.

PARA QUÉ SE UTILIZA:

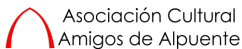
Infusión. Migrañas.
Insomnio.

QUÉ PARTE SE UTILIZA:

Tallos y hojas.

¿CÓMO SE PREPARA?

Infusión.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



28

RABO DE GATO

¿POR DÓNDE CRECE?

Lomas y zonas
pedregosas.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

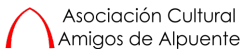
Inflamación.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Tallos y hojas.

¿CÓMO SE PREPARA?

Infusión.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



29 MARGARITAS AMARILLAS/ DE CORAZON NEGRO O AMARILLO

¿POR DÓNDE CRECE?

Huertos y ribazos
cerca de las
poblaciones.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

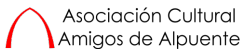
Cosmética.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Tallos, hojas y flor.

¿CÓMO SE PREPARA?

Se ponen durante
40 días a secar al
sol y se cubren de
aceite de oliva.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



30 HIPÉRICO

**¿POR DÓNDE
CRECE?**

Ribazos.

**¿PARA QUÉ SE
UTILIZA?**

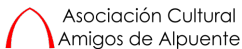
Para cicatrizar.

**¿QUÉ PARTE SE
UTILIZA?**

Tallo, hojas y flores.

**¿CÓMO SE
PREPARA?**

Como los aceites.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



31

POLEO DE MONTE

¿POR DÓNDE CRECE?

Zona de pedriza en
monte alto.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

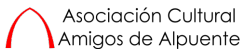
Digestivo.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Tallos.

¿CÓMO SE PREPARA?

Infusión.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



32 TOMILLO DE MONTE

¿POR DÓNDE CRECE?

Zona de pedriza en
monte alto.

¿CÓMO SE PREPARA?

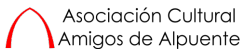
Infusión. En rama
para las olivas.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

Como digestivo.
Aliño de olivas.
Condimento cocina
y carnes.

QUÉ PARTE SE UTILIZA:

Tallos.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



33

TE DE MONTE

¿POR DÓNDE CRECE?

Zona de pedriza en
monte alto.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

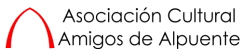
Como digestivo.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Tallos.

¿CÓMO SE PREPARA?

Infusión.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



34

ABABOL

¿POR DÓNDE CRECE?

Campos de cereal,
huertos y caminos.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

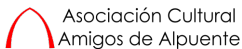
Comida para
los gorrinos. Los
conejos NO. Tinte.
En tiempo de
guerra para
ensaladas.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Los tallos y las
hojas para comida.
La flor para el tinte,
aunque nadie sabe
hacerlo. Las raíces
devoran el cereal y
las plantas de su
alrededor.

¿CÓMO SE PREPARA?

En manojos
para animales
y las hojas para
ensalada.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



35

CARDO / CARDO DE OLLA

¿POR DÓNDE CRECE?

Huertos.

¿CÓMO SE PREPARA?

Se pelan y cuecen.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

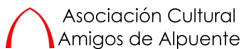
Cardo de olla para hacer guisado de patatas (olla de pueblo) o arroz. También sólo cocidos y aliñados al gusto.

¿DOSIS?

Tres o cuatro pencas por guiso.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

El tronco.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



36

CARDO SETERO

¿POR DÓNDE CRECE?

Roturas o perdidos,
barbechos,
caminos...

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

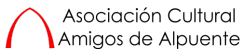
Elaboración
de platos
gastronómicos.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Las setas.

¿CÓMO SE PREPARA?

En revuelto.
Tortilla. Gazpachos
alpontinos. Guisado
de patatas o arroz.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



37

CARDO CARDADOR

¿POR DÓNDE CRECE?

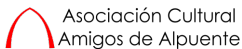
Por las ramblas y
regueros.

PARA QUÉ SE UTILIZA?

Decoración y peinar
a las muñecas.

QUÉ PARTE SE UTILIZA?

La flor.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



38 ESPARRAGUERA

**¿POR DÓNDE
CRECE?**

Ribazos y perdidos.

**¿PARA QUÉ SE
UTILIZA?**

Elaborar alimentos.
Tortilla.

**¿QUÉ PARTE SE
UTILIZA?**

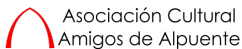
Rebrotines.

**¿CÓMO SE
PREPARA?**

Se da un hervor.

¿DOSIS?

4 tallos por huevo.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



39

ZARZAS

**¿POR DÓNDE
CRECE?**

Ribazos.

**¿PARA QUÉ SE
UTILIZA?**

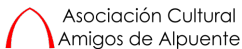
Postres y
Mermeladas.

**¿QUÉ PARTE SE
UTILIZA?**

Fruto.

**¿CÓMO SE
PREPARA?**

Cada familia tiene
sus recetas.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



40 MALVAS

¿POR DÓNDE CRECE?

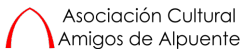
Por caminos,
cunetas, rastrojos.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

Comida de
animales.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Hojas, flores y
frutos.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



41

GUILLOMERA

¿POR DÓNDE CRECE?

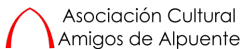
Cinglos y zonas
húmedas. Zona
norte del término.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

Madera.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Tronco.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



42 HELECHOS

¿POR DÓNDE CRECE?

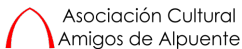
En los charcos,
hombrias húmedas.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

Decoración de
ramos.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Las hojas.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



43

JUNCOS/ ANEDAS

¿POR DÓNDE CRECE?

Ramblas y reguero.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

Cestas. Cortina.
Decoración.

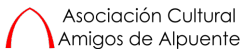
¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Hojas y flor.

¿CÓMO SE PREPARA?

En las cestas se
faskan en verde
húmedas.

Cortinas se cortan
sobre dos dedos
y de pasa hilo de
palomar formando
aspas.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



44

HIEDRA

¿POR DÓNDE CRECE?

Zonas húmedas y
hombrias. Ribazos
de huertos.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

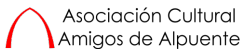
Decoración.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Hojas y flor.

¿CÓMO SE PREPARA?

Al gusto.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



45

PIÑAS DE SAN JUAN

¿POR DÓNDE CRECE?

Zonas húmedas y
hombrias.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

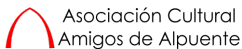
Decoración.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Hojas y flor.

¿CÓMO SE PREPARA?

Al gusto.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



46

HIERBAS DE LAS DIARREAS/ MANZANILLA DE PASTOR

**¿PARA QUÉ SE
UTILIZA?**

Digestivo.

**¿QUÉ PARTE SE
UTILIZA?**

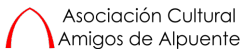
Tallo, hojas y flores.

**¿CÓMO SE
PREPARA?**

Como el poleo.

**¿POR DÓNDE
CRECE?**

En cualquier sitio
de las hoyas.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



47 ONTINA

¿POR DÓNDE CRECE?

En cualquier sitio
de las hoyas.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

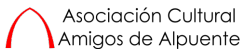
Digestivo.
Perfumes. Barrer
la era.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Tallo, hojas y flores.

¿CÓMO SE PREPARA?

Como el poleo una
vez seca la flor.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



48

MIMBRERA

¿POR DÓNDE CRECE?

Todo el término
en humedales
hombrosos.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

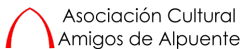
Cestas.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Las ramas.

¿CÓMO SE PREPARA?

Se remojan. Se
pelan. Se fascan.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



49 ESPLIEGO

¿POR DÓNDE CRECE?

En las lomas y
montes del término.

¿PARA QUÉ SE UTILIZA?

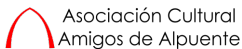
Aceites. Para
perfumar.
Cuando se sacan
las cuadras se
quema para
perfumarlas.
La flor seca, en
saquitos dentro de
armarios.

¿QUÉ PARTE SE UTILIZA?

Tallo y flor.

¿CÓMO SE PREPARA?

Se hierve durante 1h
y se deja macerar
cubriéndose de
aceite.



Información: FPA y Aula de Respiro de Alpuente.
Fotos: Susana Albir y Vero Debón.



50 MENTA/ HIERBABUENA

**¿POR DÓNDE
CRECE?**

Huertos.

**¿PARA QUÉ SE
UTILIZA?**

Cocinar los
caracoles, la paella,
salsas, cocido,
rebujitos, perfumar.

**¿QUÉ PARTE SE
UTILIZA?**

Tallo, hojas y flores.

**¿CÓMO SE
PREPARA?**

Condimento al
gusto.