

Guía Etnobotánica de Alpuente



ETNOBOTÁNICA DE ALPUENTE

Edita:

Asociación Cultural
Amigos de Alpuente

Maquetación:

Samaruc Solucions Gràfiques
www.samarucsg.es
info@samarucsg.es

Autor de texto:

Aurelio Peña Rivera, biólogo, gestor
medioambiental, naturalista y miembro de
ACAA.

Fotografías:

José Quiles Hoyo.
www.florasilvestre.es
Rafael Villa
Fernando Feliu
Susana Albir Cortina

Colaboradores:

Diputació de València. Govern Obert i
Integritat Institucional
Ayuntamiento de Alpuente
FPA y Aula de Respiro de Alpuente

Responsable del proyecto:

Emiliana Sánchez Hernández,
presidenta de la ACAA

Portada:

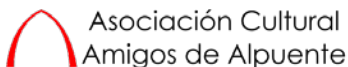
Verónica Debón

Depósito legal:

V-2338-2024

Fecha de publicación:

Julio 2024



ÍNDICE

Saluda Asociación Cultural Amigos de Alpuente (ACAA)	6
Saluda Ayuntamiento de Alpuente	9
Introducción: Descripción del término de Alpuente	10
Material y métodos	12
Esquema de las fichas etnobotánicas	13
Fichas etnobotánicas de las plantas utilizadas en Alpuente	15
Índice de nombres populares	156
Índice de especies vegetales	159
Índice de aplicaciones populares	161
Anexo: Usos y aplicaciones documentados en Centro Público de Formación de Personas Adultas (FPA) y Aula de Respiro de Alpuente.	166
Bibliografía consultada y recomendada	176

AGRADECIMIENTOS

Desde la Asociación queremos transmitir nuestro más sincero agradecimiento a todas las personas e instituciones que nos han acompañado y apoyado para llevar adelante este proyecto.

Agradecer a la diputada provincial por apoyar económicamente a entidades sin ánimo de lucro, Amparo Folgado Tondal.

Al ayuntamiento de Alpuente y en especial a su alcaldesa, Itziar Méndez y a la concejala de Cultura, Ester Albir por su apoyo incondicional.

A Aurelio Peña Rivera, biólogo y gestor medioambiental.

Gracias también a todas las personas de FPA y del Aula de Respiro de Alpuente y sus aldeas por aportar su sabiduría popular y nuestra tradición etnobotánica.

A todos los socios, por su compromiso y colaboración desinteresada.

Y sobre todo, gracias a los aficionados, excursionistas y amantes de la naturaleza que disfrutan de nuestras rutas y valoran la biodiversidad de Alpuente y sus aldeas.

Gracias a todos.

La Asociación Cultural Amigos de Alpuente es una entidad sin ánimo de lucro dedicada al conocimiento, recuperación y difusión del rico patrimonio cultural y medioambiental de Alpuente y sus aldeas.

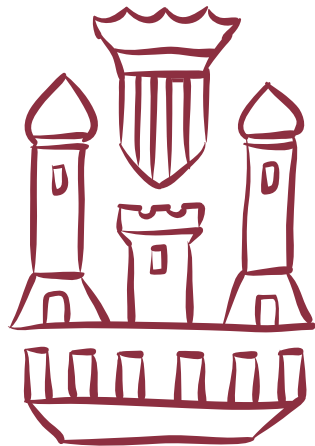
Desde 2003 realizamos rutas senderistas por el término de Alpuente impulsados por Salvador Rubio.

En 2021 comenzamos a organizar rutas etnobotánicas guiadas por el biólogo y gestor medioambiental Aurelio Peña Rivera.

Con ese afán divulgativo, decidimos emprender el proyecto “Etnobotánica de Alpuente” que incluye rutas senderistas, rutas Etnobotánicas, Taller de “Plantas medicinales y Fitocosmética”, fichero de plantas, conferencia: “Inteligencia Artificial y Etnobotánica” y una guía “Etnobotánica de Alpuente”.

Esta iniciativa se ha conseguido llevar a cabo gracias a la Diputación de Valencia que, en Junta de Gobierno celebrada el 21 de mayo de 2024, adjudicó al proyecto “Etnobotánica de Alpuente” expediente 238/24/TRA, una puntuación de 61 puntos y una concesión de 5.000 euros.

La Junta Directiva



ayuntamiento de Alpuente

AYUNTAMIENTO DE ALPUENTE

Las plantas son una parte básica y elemental de la vida sobre nuestro planeta. Sin ellas, nada podría ser como lo conocemos, ni para el ser humano ni para ninguno de los otros seres vivos. Por tanto, las plantas tienen una gran importancia en la Tierra, pues aportan desde oxígeno y alimento hasta refugio y medicinas, entre muchos más beneficios.

El conocimiento del entorno por parte del pueblo siempre ha sido fundamental para el desarrollo de la humanidad. Aquí en Alpuente, un municipio con una extensión de masa forestal, vegetal y botánica de 138 m², nuestros antepasados conocían cada uno de los parajes y rincones de este territorio, utilizaban sus plantas, conocían sus nombres, sus usos, medicinales o no, y vivían gracias a ello. Cuidar el entorno, ser parte de él, era fundamental para nuestros vecinos.

La vida en el medio rural conlleva hacer uso de los elementos que nos ofrece el entorno. Y aunque hoy en día seguimos disfrutando de ello, es cierto que no conocemos ni valoramos las plantas ni sus usos como lo hacían nuestros abuelos

Tener una guía etnobotánica donde se recojan todos los nombres y usos de las plantas que habitan en nuestro entorno, es fundamental para no perder la esencia de lo nuestro, para que sobreviva la sabiduría popular y para que valoremos cada uno de los rincones de nuestro pueblo. Esta guía pretende acercar al ciudadano a la naturaleza, para que a través del senderismo conozca su flora más representativa, explotando al máximo sus sentidos. Que mediante el conocimiento aprenda a valorar y, en definitiva, a respetar el entorno, que comprenda la importancia de la conservación de la biodiversidad vegetal de su zona, por la gran cantidad de utilidades y aplicaciones que han tenido, tienen y pueden tener en el futuro

Desde el Ayuntamiento de Alpuente agradecemos el esfuerzo de la Asociación de Amigos de Alpuente en la elaboración de la guía etnobotánica que aquí mismo se presenta. Y os animamos a todos a disfrutar de ella, recorriendo los rincones de nuestro pueblo para identificar sus plantas.

INTRODUCCIÓN



Fuente: Wikimedia.org

Alpuente es un municipio y localidad española de la provincia de Valencia, en la Comunidad Valenciana. El término municipal, ubicado en la comarca de Los Serranos, tiene una población dispersa de 667 habitantes. Wikipedia

Población: 637 (2018) Instituto Nacional de Estadística

Elevación: 1.000 m

Provincia: Valencia

Alcalde: Itziar Méndez Serra

Gentilicio: alpontino, -a

GEOGRAFÍA

Clima: se caracteriza por su condición extrema. La elevada altitud media y la lejanía al mar, entre otros factores, justifican la existencia de este clima de inviernos prolongados y fríos y veranos cortos y calurosos.

Hidrografía: El Reguero es la principal vía fluvial del término y antecedente del río Tuéjar - Chelva. Además abundan los manantiales, presentes por todo el término.

Relieve: se nos presenta abrupto pues a grandes rasgos destaca una sucesión de cerros, muelas y hondonadas, hoyas y cañadas, que le otorgan complejidad al relieve de Alpuente.

Vegetación: está representada por el sabinar, el carrascal y en menor grado el pinar así como por otras formaciones minoritarias como el bosque de ribera.

La “sabina albar” es el árbol más representativo del municipio y presente por todo el territorio llegando a formar extensas manchas de bosque en el norte, en algunas zonas alternando con parcelas de cultivo, integrado por numerosos ejemplares centenarios.

ACTIVIDADES ECONÓMICAS

Los habitantes de la localidad viven de la agricultura y la ganadería fundamentalmente. La agricultura en Alpuente se centra en la vid, el almendro y el cereal. También se cultivan hortalizas, pero sólo para consumo propio.

Podemos encontrar distintos tipos de explotaciones ganaderas: ganadería ovina, porcina, apícola, avícola, cunícola...Directamente relacionada con el desarrollo de estas dos áreas está la calidad de los productos agroalimentarios de la zona.

Además, también se realizan otro tipo de actividades, como la minería, la construcción y empresas de servicios, en creciente desarrollo por el inminente auge del turismo.

Emiliana Sánchez Hernández

MATERIAL Y MÉTODOS

La Etnobotánica es una ciencia que se ocupa de los usos tradicionales de las plantas.

En una investigación etnobotánica tiene una gran importancia la identificación precisa de las plantas, ya que un error, además de faltar a la verdad, puede acarrear problemas de salud (medicinales y curativos), recolectemos personalmente o las compremos en la herboristería.

Los datos ofrecidos desinteresadamente por los informantes siempre han ido acompañados de imágenes de la planta en cuestión, o con una fotografía (en las entrevistas) o « en vivo », en las rutas senderistas endobotánicas organizadas por la ACCA.

Con ello se han evitado las dudas que se derivan de los numerosos nombres populares que se dan, incluso de la misma especie vegetal.

Se han documentado 70 fichas de plantas representativas de Alpuente y sus aldeas, con usos etnobotánicos, 20 de ellas de árboles, todas ordenadas alfabéticamente por sus nombres populares más generales.

Además se ofrece un anexo de usos y aplicaciones recogidos a partir de entrevistas realizadas por la presidenta de ACAA, Emiliana Sánchez, a las personas de FPA y Aula de Respiro.

Toda la información manejada proviene de cuatro fuentes:

- Bibliografía: estudios y artículos etnobotánicos de prestigio científico en territorios serranos próximos. Las referencias se indican entre paréntesis con el nombre del autor.
- FPA y Aula de Respiro de Alpuente. Referencias entre paréntesis en los textos de las fichas. Anexo.
- Participantes en las rutas etnobotánicas organizadas por ACAA durante 2023 y 2024, incluidos los guías. Las citas se referencian entre paréntesis con la abreviatura ACAA.
- Otros informantes: Amado Herrero, Emilio Laguna, Juan Botella, Toni Núñez, Anónimos. Referencias entre paréntesis: « com. pers. »

Todas las notas han sido analizadas y recogidas en fichas y tablas excel con los nombres populares y científicos, usos y aplicaciones, lugar de crecimiento, etc.

ESQUEMA DE LAS FICHAS ETNOBOTÁNICAS

Cada ficha se compone de dos partes: en la primera se presenta el nombre científico binomial de la especie, su familia botánica y los nombres comunes más utilizados en el término municipal de Alpuente. Sigue una descripción muy somera y sintética atendiendo a los caracteres más visibles de la especie:

- Porte (árbol, arbusto, hierba).
- Forma, tamaño, disposición de las hojas y otras características importantes.
- Color y disposición de las flores.
- Color y tipo de los frutos.
- Período de floración descrito con números romanos según los meses del año.
- Suelos y ecología.

Las especies se ilustran con imágenes representativas.

En la segunda parte se citan los usos etnobotánicos, priorizando los medicinales y formas de aplicación, además de otros, si ha lugar, según el siguiente esquema:

- 1- Partes utilizadas de la planta.
- 2- Propiedades medicinales.
- 3- Formas y dosis de aplicación.
- 4- Otros usos. Observaciones.



FICHAS ETNOBOTÁNICAS

ACHICORIA

Cichorium intybus



CARACTERÍSTICAS

COMPOSITAE

HIERBA

Rosetas basales de joven

Muy ramificada, con hojas escasas

Hojas divididas a enteras

Flores azules, en capítulos

Herbazales en suelos algo húmedos de bordes de caminos, campos de cultivo y ribazos.

USOS Y APLICACIONES

1. Raíces y hojas.
2. Laxante.
3. Infusión de una cucharada en vaso de agua. Se toma antes de las comidas. También se usan las hojas maceradas con aceite y vinagre (SEGARRA).
4. Las raíces troceadas y secas se torran y se preparaba una infusión con ellas que servía de sucedáneo del café, antaño (PEÑA RIVERA).

Las plántulas tiernas son comestibles, hervidas y fritas con ajos (PEÑA RIVERA).

El látex puede producir dermatitis en la piel (com. pers).

Tiene alto contenido en oxalatos, por lo que no conviene comerlas en exceso.

Las flores, de color azul, se pueden comer en ensaladas aportando un color vistoso al plato; las hojas, algo amargas, aperitivas, estimulan el apetito (ACAA).

La achicoria es congénere de la conocida escarola, cultivada en los huertos.

Botánica oculta: arrancada y envuelta en paños blancos y limpios se obtiene un poderoso amuleto contra las acechanzas diabólicas (PUTZ).

ALIAGA

Genista scorpius



CARACTERÍSTICAS

LEGUMINOSAS

ARBUSTO espinoso

Planta con largas espinas estriadas

Hojas alternas pequeñas, muy escasas

Flores amarillas

Frutos en legumbre aplastada

III-VI

En matorrales sobre suelos arcillosos o margosos, sustratos calizos sobre todo.

USOS Y APLICACIONES

1. Las flores.
2. Para “restablecer las fuerzas decaídas” (FONT QUER) y para las inflamaciones de los ojos (MULET).
3. Las flores se fermentaban con azúcar y se comían como restaurativo. Para las inflamaciones de los ojos se hacía decocto de las flores al 2% (MULET) efectuando baños oculares.
4. Antiguamente se utilizó para teñir de amarillo las prendas de lana.

Tradicionalmente, como combustible en hogueras y para socarrar los pelos de los cerdos, ya muertos, en la matanza.

Es planta melífera (com. pers.).

Las plantas secas se añadían a otras espinosas para cercar el ganado (com. pers.).

Los brotes más tiernos eran consumidos, en tiempos de postguerra, como los espárragos (ACAA).

Las prendas teñidas de amarillo con esta aliaga aguantaban mejor el ataque de las polillas, según creencias antiguas (LÓPEZ GONZÁLEZ).

Otra aliaga, *Ulex parviflorus*, también presente en Alpuente, resulta más termófila, más florida y con pinchos menos fuertes.

ALMÁCIGA

LENTISCO

Pistacia lentiscus



CARACTERÍSTICAS

ANACARDIÁCEAS

ARBUSTO LEÑOSO

Tronco robusto, muy ramificado

Hojas compuestas, brillantes, coriáceas

Flores masculinas y femeninas en pies diferentes

Flores unisexuales, rojizas o verdosas, en grupos

Frutos pequeños, esféricos, carnosos

Frutos de color rojo, casi negros cuando maduran

Matorrales secos sobre todo tipo de suelos.

USOS Y APLICACIONES

1. Las hojas adultas.
2. Calmante del dolor de muelas (enjuagues).
Fortalece las encías (enjuagues).
3. Se prepara una tisana con una cucharada de hojas cortadas frescas en vaso de agua, se enfría, se cuela y se hacen enjuagues cuatro veces al día durante una semana. No sobrepasar el tratamiento más de una semana, ya que estropea los dientes con encías y no tragar el líquido (SEGARRA).

4. La madera de lentisco es un buen combustible, dura, apta para carboneo, como atestiguan en La Serranía.

Sangrando el tronco, se obtiene una resina aromática para la industria de barnices y para preparar cementos dentarios.

Para perfumar el aliento, se pueden masticar las hojas y escupirlas después.

A veces, se utilizaba, junto con otras plantas, en las enramadas: se esparcía por el suelo de las calles ramaje, al paso de procesiones y autoridades (E. LAGUNA & al.).

Se usa como portainjertos para injertar pistachos (com. pers.).

ALMENDRO

Prunus dulcis



CARACTERÍSTICAS

ROSÁCEAS

ÁRBOL

Corteza cenicienta, rugosa y agrietada

Hojas caducas, alternas

Flores blancas o de color rosa pálido

Frutos: las almendras

III-IV

Cultivado en campos de secano, a veces espontáneo en suelos profundos.

USOS Y APLICACIONES

1. Las almendras, sin cáscara.
2. Son muy nutritivas. La horchata de almendras es refrescante y buena contra la tos. El aceite de almendras es hidratante por vía tópica y laxante por vía interna.
3. Las almendras dulces se pueden comer crudas, fritas o tostadas, o en forma de dulces como turrones, mazapanes y peladillas.

La horchata de almendras se prepara así: 150 gramos de almendras dulces escaldadas y sin piel con 3 cucharadas de azúcar y medio litro de agua se trituran en una batidora, después se cuela el líquido resultante y se le añade más agua, hasta medio litro, según haya quedado de espeso.

4. Las almendras amargas, de almendros silvestres o no injertados, se consideran tóxicas si se comen en mucha cantidad: contienen amigdalina que, en contacto con el agua, produce ácido cianhídrico.

La madera de almendro es muy dura, roja, apreciada para leña de estufas y barbacoas.

CAICAVERO

QUICAVERO / ALMEZ

Celtis australis



CARACTERÍSTICAS

ULMÁCEAS

ÁRBOL

Corteza gris-ceniza

Hojas alternas, caducas

Flores blanquecino-verdosas poco vistosas

Frutos esféricos verdes, marrones, casi negros cuando maduran: caicavas o quicavas

IV-VI

Suelos frescos de ribera y grietas de roquedos en barrancos y hoces, a veces cultivado.

USOS Y APLICACIONES

1. Hojas, frutos verdes y maduros.
2. Antidiarreico, astringente, detiene las hemorragias.
3. Decocción durante 5 minutos de una cucharada de hojas por vaso y tomar dos o tres vasos por día después de las comidas.

Con los frutos verdes mejora la acción astringente, tanto por vía externa como interna (FONT QUER).

4. Los frutos maduros son muy dulces y eran comidos antiguamente, sobre todo por los niños. Para jugar, con las cañas se hacían canutos y se lanzaban los huesos de las caicavas a modo de cerbatanas (FPA) y Aula de Respiro de Alpuente.

Otro juego: poner quicabas debajo de la mesa del maestro para reírse de él (FPA) y Aula de Respiro de Alpuente.

Por otro lado, la madera se utiliza para confeccionar mangos y herramientas agrícolas (com. pers.).

CAÑA

Arundo donax



CARACTERÍSTICAS

GRAMÍNEAS

HIERBA MUY ALTA, que se hace leñosa en la base

Planta rizomatosa invasora

Hojas grandes, enteras, de hasta 5cm de anchura

Flores en espigas largas, densas y terminales

Espigas de color oscuro, pajizas al final del período de floración

VII-X

Suelos muy húmedos, en bordes de acequias, ramblas, riberas, etc.

USOS Y APLICACIONES

1. El rizoma o raíz y los tallos secos.
2. Los rizomas se utilizaban para quitar la leche de las madres, con el fin de destetar a los lactantes (SEGARRA; ESTEVAN; PERIS & otros; FONT QUER).
3. Como lactífugo, se cuecen trozos de rizoma en medio litro de agua durante 10 minutos, se deja enfriar y se cuela. Se toma antes de la comidas medio vaso durante una semana (SEGARRA).
4. Se usan los tallos secos en agricultura, como tutores para tomates, espalderas y utensilios para cosechar frutos, los higos por ejemplo. Además de otros usos como elemento para la construcción de techos y cañizos, cabañas, cortinas y escobas. Las cañas han de cortarse en luna nueva para que no se ablanden (SEGARRA).

Planta incluida en el Catálogo de plantas invasoras de la Comunidad Valenciana.

Recientemente se ha citado *Arundo micrantha* en las riberas del Turia, en la comarca de Los Serranos (Domeño, Chulilla), muy parecida y que no es invasora.

La capacidad invasora de las cañas se ve acrecentada por la pérdida de usos actuales.

CARDO MARIANO

Silybum marianum



CARACTERÍSTICAS

COMPUESTAS

PLANTA HERBÁCEA

Planta bianual, espinosa, de hasta 2m de altura

Hojas en roseta basal, recubiertas de espinas y manchadas de blanco

Flores de color azu violáceo reunidas en capítulos

Flores rodeadas de brácteas muy espinosas

Frutos negros, que parecen semillas con vilano grande

V-VII

Suelos muy nitrificados: entorno de poblaciones, corrales de ganado y vertederos.

USOS Y APLICACIONES

1. Las “semillas”.

La raíz, tallo y hojas (FONT QUER).

2. Tratamiento de enfermedades (congestiones) del hígado.

Estimulante del apetito (SEGARRA).

3. Las semillas, sin vilano, se secan a la sombra y se guardan en frascos cerrados.

Decocto: se hierve una cucharada de semillas machacadas en un vaso de agua durante 5 minutos, se enfría y se cuela; se toma después de las comidas.

Además de la tisana, también se puede usar el zumo de las hojas frescas o el cocimiento de raíz y tallos.

4. Las flores se han utilizado para cuajar la leche.

Si la planta es joven y tierna, quitando las espinas y las partes más duras, antaño se comían en ensalada las pencas bien peladas.

Uso no recomendable en caso de hipertensión (SEGARRA; ESTEVAN). En caso de problemas hepáticos, mejor consultar al médico.

CARDO SETERO

CARDO CORREDOR

Eryngium campestre



CARACTERÍSTICAS

UMBELÍFERAS

HIERBA

Planta vivaz, espinosa, de tallo estriado

Hojas basales en roseta, duras y pecioladas

Hojas del tallo, sin peciolo, con espinas

Flores de color blanco dispuestas en cabezuelas

Flores envueltas por espinas

VI-VIII

En suelos de terrenos baldíos, campos de secano abandonados, secos y soleados.

USOS Y APLICACIONES

1. Las raíces.
2. Diurético indicado para las arenillas del riñón.
3. Se machaca la raíz en trozos pequeños y se hierven a la dosis de una cucharada por medio vaso de agua durante 5 minutos; e toma después de las comidas (ESTEVAN).
4. Forma parte del grupo de plantas que se usan para la preparación de los herberos, bebidas alcohólicas con anís seco y dulce y plantas digestivas, diuréticas y hepáticas.

Alrededor de la raíz se crían las muy apreciadas setas de cardo.

Botánica mágica: para curar o prevenir las irritaciones de las axilas y muslos se usaban trozos pequeños de raíz sin pelar que, o se ataban con cordones al cuello o se guardaban en el bolsillo (MULET; SEGARRA).

CARRASCA

ENCINA

Quercus ilex rotundifolia



CARACTERÍSTICAS

FAGÁCEAS

ÁRBOL

Corteza cenicienta o parduzca, resquebrajada

Hojas perennes, alternas, pelosas por el envés

Flores pequeñas amarillentas en grupos

Bellotas con cúpula no pinchosa

Bellotas de color marrón oscuro cuando maduran

V-VI

Suelos de bosque de montaña o sus restos, sobre sustratos profundos calizos o de rodeno.

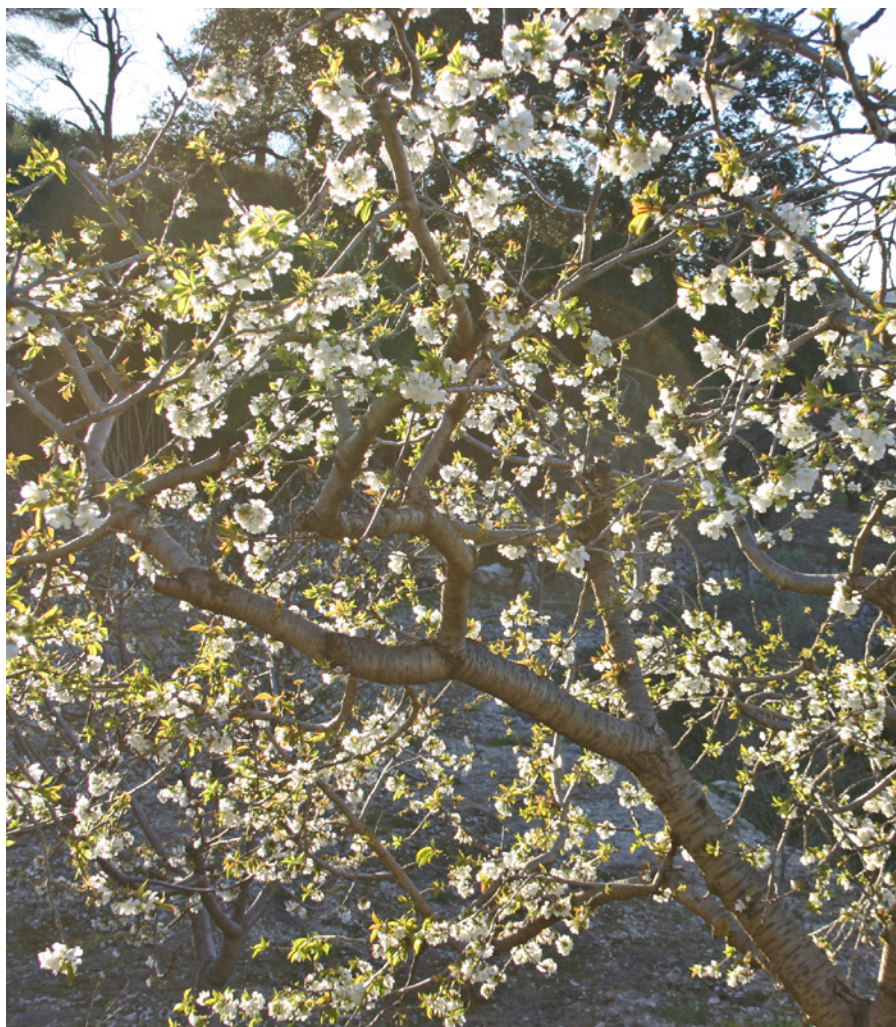
USOS Y APLICACIONES

1. Corteza sobre todo, hojas y bellotas.
2. La corteza, las hojas y bellotas son astringentes: para tratar las diarreas, por vía interna; por vía externa, para las hemorroides, fisuras del ano y sabañones (ESTEVAN).
3. El cocimiento de corteza se preparaba con dos cucharadas de corteza triturada por litro de agua durante 15 minutos (ESTEVAN); se cuela y se lava la zona dañada. Con las hojas, idéntico procedimiento. Con las bellotas, se cuece un puñado en medio litro de agua y se aplica en baños o con gasas (COSTA & al.).

Como antidiarreico, el mismo líquido se endulza y se toma una cucharada diaria (MULET).
4. La madera de encina fue y es muy apreciada como leña para quemar y para los hornos del caolín, mucho más que la de coscoja; para hacer carbón es la mejor. Las bellotas se utilizan como alimento para el ganado porcino. En tiempos de hambruna incluso servían para consumo humano directamente, tostadas o reducidas a harina con la que se hacía pan.

CEREZO

Prunus avium



CARACTERÍSTICAS

ROSÁCEAS

ÁRBOL FRUTAL

Corteza grisácea, casi lisa, resquebrajada con la edad

Hojas caducas, con dos glándulas rojizas en la unión con el peciolo

Flores blancas, más o menos agrupadas

Frutos rojos: las cerezas

IV-V

Cultivado en huertos, a veces naturalizado en el entorno de las poblaciones, en riberas y hoces.

USOS Y APLICACIONES

1. Las cerezas.
2. Son ligeramente laxantes y muy digestivas.
Los rabillos de las cerezas son diuréticos.
3. Los rabillos se preparan en infusión de 30 gramos por litro de agua (FONT QUER).
4. Las guindas tienen sabor agridulce, frutas del congénere *Prunus cerasus*, el guindo, muy parecido al cerezo. Con ellas se obtiene el aguardiente de guindas, macerando éstas con aguardiente durante 40 días; después se le pone canela en rama y pasada una semana se puede beber y las guindas comer (FONT QUER). También se hacen mermeladas (FPA) y Aula de Respira de Alpuente.

La madera es dura, de color rojizo, apreciada en ebanistería y carpintería, en general (LÓPEZ GONZÁLEZ).

Las cerezas no deben ser lavadas antes de guardarlas porque se acelera su putrefacción; mejor taparlas con un paño, recién cogidas, y consumirlas lo antes posible (com. pers.).

CHOPO

ÁLAMO NEGRO

Populus nigra



CARACTERÍSTICAS

SALICÁCEAS

ÁRBOL DE RIBERA

Hojas caducas, verdes por los dos lados, sin pelos

Corteza gris-oscuro con grietas longitudinales

Flores masculinas en amentos verdosos

Flores femeninas en racimos o amentos más largos, pelosos

Las semillas se propagan por el aire, mediante penachos de pelusa blanca

III-V

En bosques ribereños, bordes de arroyos, ramblas, hoces y fuentes.

El Chopo de La Canaleja está incluido en el Catálogo de árboles monumentales y singulares de la Comunidad Valenciana (DOGV nº 9568, 2023).

USOS Y APLICACIONES

1. Yemas foliares.
2. La resina de las yemas foliares se emplea desde hace siglos para rebajar los dolores de las almorranas o hemorroides.
3. Para las almorranas, las yemas foliares del chopo se mezclaban desde tiempos remotos con manteca de cerdo sin sal, se dejaba macerar un par de meses, luego se cocía todo a fuego lento, se colaba y se guardaba en botes.

También se pueden hacer lavados de la zona afectada con una infusión dejada enfriar de yemas secas y agua, tal y como se ha explicado para el álamo.

4. El cultivo y explotación de los chopos es muy antiguo. La técnica de los chopos cabeceros ofrece un método sostenible ya que los chopos se desmochan cada pocos años y se aprovechan los brotes, dejándolos crecer y engordar hasta que alcanzan cierto grosor y son utilizados para leña, maderas, vigas, etc. Las ramas de los chopos (ramones) se emplean como forraje invernal.

La madera es ligera, blanda, blanca, ideal para tablones y para pasta de papel, también para vigas si está muy seca. Proporciona una leña “de poca fuerza pero caliente”. Es un árbol ornamental apreciado en alineaciones, fácil de reproducir por estaca.

CHOPO BLANCO

ÁLAMO

Populus alba / *P. canescens*



CARACTERÍSTICAS

SALICÁCEAS

ÁRBOL DE RIBERA

Hojas caducas, blancas y pelosas por el envés

Corteza blanquecina casi lisa, con manchas o estrías negras

Flores masculinas agrupadas en amentos colgantes verdosos, muy pelosos

Flores femeninas en racimos o amentos muy largos, colgantes y pocos pelos

III-V

Suelos y hábitat similares a los del chopo (*P. nigra*). Cultivado y naturalizado, a veces, espontáneo.

USOS Y APLICACIONES

1. Las yemas foliares.
2. Diuréticas, se han empleado para las afecciones urinarias y para eliminar el ácido úrico.

Balsámicas y mucolíticas, indicadas en afecciones respiratorias (PERIS y otros).

3. Las yemas se recogen a principios de primavera y se dejan secar a la sombra, al exterior. Se hace una decocción de dos cucharadas de yemas secas por litro de agua durante 10 minutos; se bebe dos o tres veces al día después de las comidas (PERIS y otros).
4. De madera menos dura que la del álamo negro y más ligera, muy apreciada para tallar por escultores.

También se utiliza como árbol ornamental pero tiene las raíces muy superficiales y por estaca no prende tan fácilmente.

CIRUELO

Prunus domestica



CARACTERÍSTICAS

ROSÁCEAS

ÁRBOL FRUTAL

Corteza gris o pardo-rojiza

Hojas caducas, alternas o formando fascículos

Flores blancas o blanco-verdosas

Frutos verdes/azules/amarillos/rojos: las ciruelas

IV-V

Cultivado y/o escapado de cultivo en áreas ribereñas y setos de los huertos.

USOS Y APLICACIONES

1. Los frutos (ciruelas, prunas).
2. Las ciruelas son laxantes.
3. Se pueden desecar y consumir como pasas o en mermelada.

Se pueden preparar en salmuera, del mismo modo que las olivas; para ello se suelen utilizar las ciruelas verdes de variedades de frutos pequeños.

4. Con la goma de ciruelo se falsifica la goma arábiga, la cual se extrae de la resina de especies africanas de *Acacia spp.*

La madera se ha usado por ebanistas y torneros (LÓPEZ GONZÁLEZ).

La leña de ciruelo calienta bien, y da mucho humo, buena para ahumar alimentos (com. pers.).

Hay muchas variedades de ciruelas aunque las podemos agrupar por su color: amarillas (ácidas y jugosas), rojas (dulces y muy jugosas), negras y verdes.

El tronco de los ciruelos a menudo segrega una resina (gomosis) que se utilizó como sucedáneo de la goma arábiga (LÓPEZ GONZÁLEZ).

COLA DE CABALLO

Equisetum ramosissimum



CARACTERÍSTICAS

EQUISETÁCEAS

HELECHO HERBÁCEO

Tallitos verdes, finos, estriados, articulados

Tallitos fértiles rematados por esporangios en forma de espiga

Tallitos estériles muy ramificados

Hojitas muy pequeñas, alrededor de los nudos

Sin flores ni frutos, reproducción por esporas

III-VII

En suelos muy húmedos, márgenes de huertos y acequias, bases de muros, etc.

USOS Y APLICACIONES

1. Toda la planta excepto la raíz.
2. Diurética: disminuye los edemas, sobre todo de las piernas (SEGARRA).
Mineralizante: indicado para soldar las fracturas.
3. Se recolectan los tallitos, mejor en otoño, se trocean, se secan a la sombra y se guardan en tarros cerrados.

Se prepara una infusión de una cucharada de tallitos secos por vaso de agua; se toman tres vasos diarios durante nueve días, alternando con descansos.

4. La ingesta prolongada puede producir alteraciones nerviosas (SEGARRA). Por ello, mejor tomar bajo prescripción facultativa.

Los tallitos portadores de esporangios y esporas deben desecharse (FONT QUER).

Algunos pastores se frotaban las manos con sus ramas secas, para curtirlas y endurecerlas (E. LAGUNA & al.).

Las cabras y ovejas comían cola de caballo (com. pers.).

Con los artejos del tallo, que se montan y se desmontan, jugaban los niños cerca de lavaderos y en los huertos (ACAA).

En huertos se ha utilizado como plaguicida (frutales) y también como abono (MITECO).

COLLEJAS

Silene vulgaris



CARACTERÍSTICAS

CARIOFILÁCEAS

HIERBA perenne

Flores blancas, de cáliz hinchado

Hojas opuestas, alargadas, lanceoladas

Fruto en cápsula, seco, semiesférico

IV-VII

Suelos más o menos nitrófilos como campos de cultivo y herbazales de ribazos.

USOS Y APLICACIONES

1. Las hojas.
2. Diuréticas y ligeramente laxantes (ESTEVAN).
3. Comestible cuando es joven: se consumen las hojas tiernas, antes de que florezca la planta.
4. Las collejas son muy apreciadas para consumirlas en tortilla: se fríen unos ajos, se hierven las collejas durante 30 minutos (FPA), se fríen un poco en la sartén, 4 tallos por huevo (FPA), huevos batidos y a comer.

También se pueden comer en distintos platos de arroz y verduras o crudas en ensaladas, si son tiernas.

Las collejas se cogen jóvenes, al final del invierno o principios de primavera.

Las flores se utilizaban en juegos de niños, consistentes en hacer explotar los cálices hinchados, a modo de petardos (MITECO).

El abandono de la agricultura y el uso de herbicidas han provocado que esta especie sea menos abundante actualmente, al igual que ocurre con otras plantas llamadas « malas hierbas » y que se consumían antiguamente.

CORNICABRA

TEREBINTO

Pistacia terebinthus



CARACTERÍSTICAS

ANACARDIÁCEAS

ARBUSTO leñoso

Hojas caducas

Agallas en forma de cuerno retorcido

Flores unisexuales de color rojizo o parduzco dispuestas en grupos ramosos

Frutos rojizos globosos, parduzcos cuando maduran

IV-V

Todo tipo de suelos, en matorrales no muy secos, hoces y terrenos rocosos.

USOS Y APLICACIONES

1. Hojas, corteza y agallas.
2. Astringente, se empleaba sobre todo para fortalecer las encías sangrantes.
3. Las hojas y la corteza se recogen en verano, se corta todo a trozos y se seca durante dos semanas a la sombra, se hierve una cucharada por vaso de agua durante 10 minutos y se toma antes de las comidas.

Para aliviar las encías sangrantes, popularmente, la corteza y las agallas se maceran en vino (100 gramos por litro de vino) durante una semana, después se cuela y se enjuaga la boca, no se toma.

4. La madera es dura y resinosa: angrando su corteza se extrae la llamada trementina de Chipre, utilizada en la fabricación de barnices (LÓPEZ GONZÁLEZ).

Se emplea, preferentemente, como pie para injertar los pistachos (*Pistacia vera*), aguanta mejor el frío y las plagas que el lentisco (*P. lentiscus*).

Las agallas, en forma de cuerno de cabra, se han utilizado para curtir las pieles y producir cuero debido a su abundancia en taninos, sustancias que aumentan la resistencia de la piel al calor y a la putrefacción.

COSCOJA

Quercus coccifera



CARACTERÍSTICAS

FAGÁCEAS

ARBUSTO leñoso

Hojas alternas, perennes

Hojas pinchosas verdes por haz y envés

Flores muy pequeñas agrupadas, de color amarillento

Frutos maduros de color marrón: bellotas

Bellotas con cúpula pinchosa

V-VI

En matorrales secos, suelos calizos o de rodano.

USOS Y APLICACIONES

1. Corteza, bellotas, hojas, agallas y madera.
2. La corteza es astringente y se usaba para sanar los sabañones, las fisuras anales, también para lavar llagas y úlceras.

A nivel popular, las hojas se empleaban para remediar la incontinencia urinaria de los niños en la cama y en el tratamiento de las diarreas.

3. A la dosis de dos cucharadas de corteza desmenuzada por vaso se cuece la corteza de la coscoja en agua durante 10 mn y el líquido resultante se cuela. Sirve tanto para lavar la piel como para tomar, aunque resulta un poco amargo.

Para la infusión de hojas, la dosis es de una cucharada por vaso de agua. Se toma después de las comidas.

4. Las bellotas de coscoja no son comestibles, aunque se utilizaron para alimento de cerdos y cabras. De las agallas, pequeñas y rojas, se sacaba un colorante rojo, el color grana, de menor calidad que el carmesí. La madera de coscoja era muy apreciada para hacer carbón menudo (cisco) para los braseros.

CULANTRILLO

Asplenium trichomanes



CARACTERÍSTICAS

ASPLENIÁCEAS

HELECHO HERBÁCEO

Porte pequeño, sin tallos

Las hojas o frondes con peciolo negro, parecidos a cabellos

Hojas alargadas, estrechas y divididas en hojuelas muy pequeñas

Esporangios en el envés de las hojas

Sin flores ni frutos

I-XII

En grietas de roquedos, entradas de cuevas, lavaderos, a la sombra.

USOS Y APLICACIONES

1. Las hojas o frondes.
2. Limpia el hígado (FONT QUER).
3. Las hojas se usan frescas en infusión: cucharada sopera por vaso de agua, hervor de un par de minutos, se bebe un vaso al día en ayunas . Tiene sabor amargo.
4. Al igual que el culantrillo de pozo, antiguamente se lavaban los cabellos con esta infusión o agua de culantrillo con la intención de hacer crecer los cabellos caídos. Esta creencia se basa en la *teoría de los signos*, según la cual ciertas plantas con su forma o apariencia informan sobre sus propiedades curativas.

En uso veterinario doméstico, aliviaba la viruela de los cerdos (com. pers.). Es un buen ejemplo de la teoría de los signos, según la cual la planta informa con sus colores y formas para que sirva: los esporangios tienen forma de manchas en el envés de las hojas a modo de las pústulas de la viruela.

CULANTRILLO DE POZO

Adiantum capillus-veneris



CARACTERÍSTICAS

ADIANTACEAS (HELECHOS)

PLANTA HERBÁCEA

Hojas (frondes) sin pelos, muy recortadas, en forma de abanico y con el peciolo negro

No tiene flores, se reproduce por esporas situadas en el envés de las hojas

Sin frutos, las esporas surgen en los llamados esporangios

I-XII

Suelos calcáreos muy húmedos, fuentes, lavaderos, en sombra.

USOS Y APLICACIONES

1. Toda la planta excepto la raíz.
2. Ablanda la tos, suaviza la irritación de garganta.
3. La dosis recomendada para la infusión es de una cucharada de hojas y tallitos frescos por vaso de agua, en decocción durante 6 minutos. Se cuela y se bebe bien caliente endulzada con miel, dos o tres veces al día, antes de las comidas (ESTEVAN).
4. Los peciolo de las hojas, de color negro brillante, se emplearon para conservar y fortalecer el cabello (FONT-QUER; ESTEVAN).
5. Es una planta sin efectos tóxicos ni secundarios, que entra a formar parte de muchos preparados para la tos de los niños (FONT QUER; SEGARRA).

Planta de interés ornamental, cultivada en macetas, requiere riegos abundantes y sombra.

En Alpuente, es bastante abundante en los lavaderos y en Los Huertos.

DORADILLA

Ceterach officinarum



CARACTERÍSTICAS

ASPLENIÁCEAS

HELECHO pequeño, herbáceo

Hojas (frondes) pecioladas, en fascículos

Hojas lobuladas, verde oscura por el haz y dorada por el envés

Sin flores, se reproduce por esporas

Se cría en roquedos y muros, especialmente a la sombra

I-XII

En grietas de roquedos y muros sobre sustratos calizos. Casi siempre en sombra.

USOS Y APLICACIONES

1. Las hojas o frondes.
2. Diurética (astringente).
Hipotensor (SEGARRA).
3. Las hojas se cortan a trozos y se echa una cucharada por vaso de agua, se hierve durante un par de minutos, se cuela y se toma en los desayunos.
4. “Las genovesas del siglo XVII la utilizaban para enrubiarse los cabellos con las cenizas de la doradilla, lavándose a menudo la cabeza” (FONT QUER).

Los pastores la utilizaban para lavar las heridas del ganado (com. pers.).

En algunos lugares la recogían los niños para jugar a cocinitas, debido al parecido de las hojas con las raspas de los peces, de ahí uno de sus nombres menos comunes: sardinetas (MITECO).

ENDRINO

Prunus spinosa



CARACTERÍSTICAS

ROSÁCEAS

ARBUSTO leñoso

Ramas espinosas

Flores blancas muy abundantes

Frutos globosos, de color azul oscuro: las endrinas

Frutos maduros en Octubre

III-V

En ribazos de secano y de huerta, también en orlas ribereñas.

USOS Y APLICACIONES

1. Frutos maduros y flores.
2. Las endrinas son antidiarreicas. En cambio, las flores son laxantes suaves (ESTEVAN).
3. La infusión de flores se prepara con dos cucharadas de flores secas por vaso de agua hirviendo; se toma en ayunas.

Para cortar las diarreas se utilizaba el jarabe de endrinas, preparado con medio kilo de endrinas, azúcar y un vaso de agua, se cuece todo durante un cuarto de hora y el jarabe de color rojo resultante se cuela; se toma a cucharadas cuando haga falta (FONT QUER). También sirve una infusión de endrinas maduras en un vaso de agua hirviendo.

4. Con las endrinas se elabora una bebida alcohólica muy conocida llamada pacharán: en un tarro de cristal se pone más de un tercio de endrinas, un tercio de anís dulce, otro tercio de anís seco, 15 granos de café y unos trozos de canela, se macera todo durante medio año y se cuela (ESTEVAN).

La madera es muy dura, se ha utilizado para mangos de herramientas (LÓPEZ GONZÁLEZ).

ENEBRO

ENEBRO ESPINOSO

Juniperus communis subsp. *hemisphaerica*



CARACTERÍSTICAS

CUPRESÁCEAS

ARBUSTO leñoso

Porte hasta de cuatro metros

Corteza pardo rojiza, a veces con placas

Ramas grisáceas

Hojas estrechas, rígidas, aciculares

Hojas con una banda blanquecina en el haz

Frutos o bayas (gálbulos) carnosos, de color azulado

IV-VI

En suelos de bosques y matorrales secos, calizos o no.

USOS Y APLICACIONES

1. Los frutos.
2. Antiséptico urinario.
Digestivo y carminativo.
3. Infusión a la dosis de dos o tres frutos en un vaso de agua hirviendo durante 5 minutos, colar y dejar y colar enfriar; se toma después de las comidas durante seis semanas máximo. No apto para pacientes con problemas renales.
4. Antiséptico ambiental: popularmente se quema la resina a modo de incienso.

En los tiempos de la peste, los frutos macerados en vinagre servían para limpiar las ropas de las personas contaminadas (LÓPEZ GONZÁLEZ).

El alcohol obtenido por fermentación de granos de cereales, destilado con los frutos del enebro y plantas aromáticas, es la base para la fabricación de la popular ginebra.

Botánica mágica: como antiverrucoso, se cuentan las verrugas, se coge el mismo número de bayas y se esconden debajo de una piedra; cuando los frutos se secan, desaparecen las verrugas (MULET).

ENEBRO DE LA MIERA

OXICEDRO

Juniperus oxycedrus



CARACTERÍSTICAS

CUPRESÁCEAS

ARBUSTO

Corteza fibrosa, pardo-grisácea

Hojas punzantes, con dos líneas blancas separadas por otra central verde

Flores masculinas amarillentas con tintes rojizos, poco vistosas

Flores femeninas verdosas y globosas, muy pequeñas

Frutos marrones o pardo-rojizos, esféricos

III-V

En matorrales no muy densos, secos y soleados.

USOS Y APLICACIONES

1. La madera vieja y los frutos verdes o secos.

2A. Por destilación seca de la madera se obtiene el aceite de miera o brea de enebro que tiene propiedades cicatrizantes y antiparasitarias.

2B. Para calmar el dolor de dientes y para eliminar las verrugas.

3. La brea de enebro se aplica en forma de jabones o cremas para tratar enfermedades cutáneas.

Para el dolor de dientes se hervían 4 o 5 frutos y el sobrenadante se aplicaba en las piezas aquejadas. Para quitar las verrugas era preciso un salmo o contarlas, guardar en el bolsillo tantos frutos como verrugas y esperar a que desaparezcan.

4. Madera apreciada en ebanistería, aromática y resistente. Como uso veterinario, la brea se aplicaba a las ovejas contra la sarna y preventivamente después de esquilas.

Las bayas sirven de condimento en asados de carne de caza (FPA) y Aula de Respiro de Alpuente.

ESPARRAGUERA

Asparagus acutifolius / *Asparagus horridus*



CARACTERÍSTICAS

LILIÁCEAS

ARBUSTOS espinosos

Brotes comestibles: el espárrago

Flores blanco-amarillentas, pequeñas.

Frutos negros globosos

V-VII

Suelos arenosos, profundos, en ribazos, choperas y campos de cultivo.

USOS Y APLICACIONES

1. Brotes tiernos (los espárragos).
2. Diuréticos, aperitivos. Para "limpiar el hígado y el bazo y para deshacer la arenilla de la vejiga" (ESTEVAN).
3. Tradicionalmente se comen en tortilla. También se pueden hervir los espárragos 5 minutos y tomar el líquido.
4. Se ha utilizado la planta entera de la especie *A. horridus* para atraer las moscas y poderlas matar más fácilmente (MULET).

En estudios con animales de experimentación, se ha concluido que los espárragos reducen la fatiga (PERIS y otros, 1995)

Se cogen en primavera.

La especie *A. horridus* pincha más que la otra, más leñosa y los espárragos son más amargos. Éstos hay que cogerlos pisando con el pie la mata para no pincharse.

La conocida frase «vete a freir espárragos», empleada para cortar una discusión sin sentido, alude al cuidado que se ha de tener para que no se quemen o que no salte el aceite (com. pers.).

ESPARTO

Stipa tenacissima



CARACTERÍSTICAS

GRAMÍNEAS

PLANTA HERBÁCEA muy robusta y alta

Hojas largas, estrechas, muy abundantes, rígidas y flexibles

Flores en espiga larga amarillenta

IV-VI

Suelos de pastizales y matorrales muy secos y soleados.

USOS Y APLICACIONES

1. Las hojas.
2. Calmante del dolor de muelas y astringente (MITECO).
3. El dolor de muelas se calmaba con enjuagues hechos con un decocto de hojas de esparto, que también servía para aliviar las llagas de la boca.
4. El uso popular más importante es la cestería. Se recoge en verano, desde julio a septiembre. Existe una lista amplísima de objetos hechos con esparto, según las diferentes técnicas de trenzado y los objetos a fabricar: cestos, cinchas, garrafas forradas, serones, huroneras, caracoleras, costales, alpargatas, cuerdas, cordeles, sombreros, etc. El esparto se puede trabajar de tres modos, en fases sucesivas: esparto crudo, cocido y machacado (MITECO).

Los tallos del esparto se utilizaban como soporte de la liga (sustancia viscosa y pegajosa) para atrapar pájaros cerca de charcas y pozas cuando iban a beber.

Nos han indicado en El Hontanar que las familias trabajaban el esparto en casa, que no era un oficio en sí, sino una labor que hacían todos los que necesitaban fabricar algún utensilio o hacer alguna reparación con este material.

A veces participaba en la confección de ramos florales caseros.

Botánica mágica: antes, uno de los muchos métodos para eliminar verrugas consistía en hacer tantos nudos a una cuerda de esparto como verrugas se tengan (MULET, 2005).

ESPLIEGO

Lavandula latifolia



CARACTERÍSTICAS

LABIADAS

ARBUSTO semileñoso

Planta aromática

Hojas blanquecinas

Flores labiadas, azules, en espiga

VII-IX

Suelos calcáreos secos y soleados, salpicando el matorral.

USOS Y APLICACIONES

1. Las espigas de flores.
2. Antiséptico. Analgésico (“para el reuma”).

Digestivo, antidiarreico.

“Para los nervios”.

3. Se recolectan las espigas en verano, entre julio y agosto.

Por vía oral, se hace una infusión con una cucharada mediana de flores por vaso de agua, se deja hervir unos segundos y se cuela o se decanta. Se toma dos veces al día, en la comida y la cena.

Como antiséptico, para lavar las heridas, se utiliza la misma infusión.

Como analgésico se pueden dar masajes con alcohol de espliego que se prepara con aceite esencial (30 cc. por litro de etanol) o con las espigas de flores en maceración durante 9 días (250 gramos en un litro de alcohol).

4. Como ambientador y repelente de mosquitos, es usual preparar un spray con el agua de espliego (infusión al 3%), o con alcohol de espliego (esencia de espliego al 10% y alcohol). También se hacen ramos de espigas y se distribuyen por las habitaciones.

Para las picaduras de mosquitos y gramos, aceite esencial de espliego un poco diluido en agua y aplicado directamente. Para perfumar las cuadras, se quemaban ramos de espliego (FPA) y para perfumar la ropa de los armarios, se ponían las flores en saquitos (FPA) y Aula de Respiro de Alpuente. El aceite esencial se guarda en frascos de cristal opacos o en armarios, cajones, a oscuras.

HIERBA DE ESCOBAS

HIERBA PANSERA

Artemisia campestris subsp. *glutinosa*



CARACTERÍSTICAS

COMPUESTAS

ARBUSTO semi-leñoso

Ramillas algo viscosas

Hojas alternas pequeñas

Flores amarillas en grupos alargados

VII-X

Suelos removidos, en campos abandonados, bordes de pistas forestales, ...

USOS Y APLICACIONES

1. Hojas y tallitos con flores.
2. Hipotensora (MULET).
3. Para uso externo: se cuecen hojas y tallitos, una cucharada por vaso de agua durante 10 mn. y se frota sobre la parte tratada. Para uso interno, el mismo líquido, tomado después de comer y endulzado (amarga), una sola vez al día.
4. El nombre de “hierba pansera” proviene del uso que se le hacía para preparar las pasas o pansas: los racimos de uvas se sumergían en el líquido antes citado, bien caliente, y luego se secaban sobre cañizos al sol. También se procedía de igual manera con los higos, abiertos previamente (COSTA & al.; MULET).

Antiguamente el decocto también se utilizaba, en las bodegas caseras, para aromatizar el vino a la vez que se favorecía su conservación (MULET).

Utilizada para hacer escobas aprovechando la viscosidad de sus tallos que hace adherirse la suciedad a la vez que barrer (E. LAGUNA).

Planta tóxica para el ganado, hasta para las cabras (MULET, 1991).

No es aconsejable su uso interno como medicinal sin control médico ya que se alcanzan fácilmente las dosis tóxicas (FONT QUER).

HIERBA DE LAS SIETE SANGRÍAS

Lithodora fruticosa



CARACTERÍSTICAS

BORAGINÁCEAS

ARBUSTO

Tallo muy áspero, con muchos pelos

Hojas estrechas, lineares, coriáceas y con el envés verrucoso

Flores azules a veces teñidas de rojo en grupos terminales

Frutos secos divididos externamente en cuatro partes bien visibles

III-VI

Suelos calizos y margosos en matorrales secos y soleados.

USOS Y APLICACIONES

1. Brotes con hojas y flores: sumidades floridas.

2. Hipotensora: para bajar la tensión arterial.

Para rebajar el colesterol, popularmente “para rebajar la sangre” (SEGARRA).

3. Los brotes se recolectan en primavera, se secan a la sombra durante una semana y se guardan en tarros de cristal.

Infusión de una cucharada sopera por vaso, dejando hervir el agua unos minutos. Se toman dos vasos al día antes de las comidas, durante 9 días (ESTEVAN). FONT QUER recomienda tomarla en los desayunos y en primavera.

4. Se considera planta hepatotóxica, por eso no se recomienda su uso sin prescripción médica (SEGARRA).

Con las raíces machacadas se fabricaba un tinte (E. LAGUNA).

Las flores se pueden consumir en ensaladas, son muy dulces.

HIERBA DE LAS ÚLCERAS

PERIQUILLO

Coris monspeliensis



CARACTERÍSTICAS

PRIMULÁCEAS

ARBUSTO bajo semileñoso

Hojas pequeñas y estrechas

Flores purpúreas o rosadas, en espigas terminales

IV-VI

Suelos calcáreos en tomillares expuestos a pleno sol.

USOS Y APLICACIONES

1. Tallitos floridos.
2. Diurética y antiinflamatoria urinaria, vía oral.
Vía tópica, cicatrizante.
3. Para uso interno, infusión de una cucharada por vaso. Se toma en ayunas diariamente (ESTEVAN).
Como cicatrizante, después de secada la planta, se reduce a polvo y se echa sobre la herida (SEGARRA).
4. En algunos pueblos, los podadores de árboles llevaban una cajita con polvo de esta planta para su uso como antiséptico y cicatrizante (MULET).
5. FONT QUER comenta como desde tiempos remotos se ha atribuido a esta planta propiedades contra la sífilis.

HIERBA DE SAN GUILLERMO

Agrimonia eupatoria



CARACTERÍSTICAS

ROSÁCEAS

PLANTA HERBÁCEA

Hierba erecta, alta, hasta 80 cm

Hojas grandes, alternas divididas en segmentos

Flores amarillas en racimos alargados y terminales

V-IX

Suelos frescos y profundos, márgenes fluviales, choperas,...

USOS Y APLICACIONES

1. Tallos florido.
2. Antiinflamatorio bucal.
Astringente.
3. Se emplea en gargarismos para desinfectar heridas y sangrados del paladar o los labios por dentro.
Para curar las heridas superficiales de las manos, brazos y pies de los labradores (SEGARRA).
Se prepara una infusión de una cucharada por vaso que sirve para los dos casos.
4. Contiene ácido salicílico, calmante y antiinflamatorio.
Interviene en la composición de los herberos más tradicionales.
Botánica mágica: en la Antigua Grecia tenía propiedades para proteger el mal de ojo (com. pers.).
Antiguamente se usaba contra los venenos de serpientes (PUTZ).

HIERBA DE SAN JUAN

PERICO

Hypericum perforatum



CARACTERÍSTICAS

GUTTÍFERAS

HIERBA

Flores amarillas con puntitos negros en los bordes de los pétalos

Hojas opuestas, con “poros” translúcidos

Savia de color anaranjado

IV-VIII

Frecuente en herbazales de pistas y carreteras, en ribazos; suelos algo nitrófilos.

USOS Y APLICACIONES

1. Hojas y flores.
2. Cicatrizante de heridas y calmante de dolores musculares aplicado en la piel. Tranquilizante por vía oral.
3. Para uso tópico es muy tradicional el aceite de hipérico que se elabora de la siguiente manera: se introducen ramitas de hipérico con flores y hojas dentro de un frasco de cristal hasta llenarlo, sin apretar; después se echa aceite de oliva hasta arriba, se cierra y se deja el frasco al raso (día y noche) durante 40 días. El aceite coge un color rojo muy típico, se cuela y se pone en botellitas pequeñas a la sombra, para utilizar cuando sea menester mediante una gasa. Es preciso proteger la zona afectada.

Su uso interno es a través de infusiones: una cucharada de hojas y flores por vaso de agua a punto de ebullición. Se toma dos veces al día. Sabor amargo. Se aconseja la ingestión de hipérico bajo control médico (SEGARRA).

4. Es planta fotosensibilizante, por lo que puede causar quemaduras en la piel. Por eso hay que proteger del sol la zona donde se ha aplicado el hipérico. Actualmente se está investigando el efecto de un componente del extracto de hipérico, la hipericina, sobre ciertos cánceres de piel.

También tiene usos simbólicos: se debe recolectar la noche de San Juan para mejorar sus propiedades protectoras mágicas.

HIERBA DE TINTES

RUBIA DE TINTES / GRANZA / ROIA

Rubia tinctorum



CARACTERÍSTICAS

RHAMNÁCEAS

HIERBA ALTA

Raíces rojas

Tallos ásperos, cuadrangulares

Hojas lanceoladas, en verticilos de 4-6 hojas

Flores en ramilletes axilares

Flores de color amarillo

Frutos negros pequeños, carnosos

VI-VIII

En hoces, muros de poblaciones, ribazos, sobre suelos calcáreos.

USOS Y APLICACIONES

1. Raíces.
2. Anticatarral.
Diurético (FONT QUER).
3. Se prepara una infusión con trozos de raíces desmenuzadas, media cucharada por vaso de agua, se cuele, se deja enfriar y se toma después de las comidas.
4. Se utilizó como colorante de rojo para las prendas de vestir (MULET), antes de descubrir las anilinas. Entonces dejó de cultivarse, pero quedan los restos, naturalizados, de los antiguos cultivos alrededor de Alpuente y algunas aldeas, por ejemplo en Las Eras.
5. Las raíces rojas se secaban al sol o en hornos, después se pulverizaban en molinos de piedra llamados tahonas (FONT QUER).

Esta planta fue muy usada hasta el siglo XIX, sobre todo en pueblos castellanos, donde aún hoy día la recuerdan en algunos topónimos: Villasrubias, Las Rubias, etc. (com. pers.).

HIGUERA

Ficus carica



CARACTERÍSTICAS

MORÁCEAS

ÁRBOL

Corteza grisácea y lisa

Hojas grandes, caducas, lobuladas

Las hojas y los frutos verdes tienen una savia lechosa llamada látex

Flores minúsculas encerradas en el interior del futuro fruto o infrutescencia

“Frutos” verdes o negros: los higos y las brevas (“albacoras”)

VI-VIII

Cultivada en huertos tanto húmedos como secanos y espontánea en roquedos calizos.

USOS Y APLICACIONES

1. Los higos y el látex.
2. Los higos maduros son laxantes.
Ablandan la tos.
El látex es vesicante, irrita la piel y las mucosas.
3. Los higos se consumen maduros, recién cogidos de la higuera. Antaño se dejaban secar al sol y se enrastraban, cosiéndolos con hilo de palomar (FPA) y Aula de Respiro de Alpuente.
Para ablandar la tos, se comían después de cocidos.
El látex se ha empleado para quitar las verrugas aplicándolo directamente.
4. Es planta con actividad fotosensibilizante: el látex en contacto con la piel y al sol puede producir quemaduras y manchas en la piel. Lo saben bien los podadores.
Hay tres tipos de higos: durante la primavera, los cabrahígos, no comestibles; durante el verano, las brevas, muy apreciadas y al otoño, los higos, dulces y sabrosos (SEGARRA).
Se elabora un dulce típico llamado pan de higo, con higos y azúcar (FPA), a veces añadiendo almendras (com. pers.)

HINOJO

Foeniculum vulgare



CARACTERÍSTICAS

UMBELÍFERAS

ARBUSTO semileñoso

Planta de intenso aroma anisado

Flores amarillas dispuestas como los radios de un paraguas

Frutos muy pequeños, que parecen semillas, con costillas prominentes

VII-IX

Suelos removidos, nitrófilos, campos abandonados, bordes de caminos, etc.

USOS Y APLICACIONES

1. Frutos, raíz y tallos tiernos
2. Carminativo: tradicionalmente para eliminar los gases intestinales.
También se ha usado como digestivo y diurético (SEGARRA).
3. Cocción de una cucharada de frutitos por vaso durante unos minutos.
Se toma después de las comidas (ESTEVAN).

Para aumentar la diuresis se cocía un trozo de la raíz o tallos tiernos y se tomaba medio vaso dos o tres veces al día (MULET).

4. Cómo condimento de carnes adobadas: 5 o 6 ramas por piezas de lomo o costillas oreadas, se ponen a hervir durante 2 horas. Una vez fría se cuela se añaden especias, limón y ajos según gusto, durante una noche. Se dejan orear durante tres días, se fríen y se guardan en aceite de oliva. (FPA y Aula de Respiro de Alpunte).

Para dar buen sabor al vino en toneles y alargar su conservación se utilizaba una infusión de hinojo y hierba pansera (MULET).

Se utilizan también los frutitos en la elaboración de longanizas y morcillas como condimento.

Hay una variedad de hinojo, llamado hinojo dulce o de Florencia, con la raíz abultada como un bulbo, que se cultiva en los huertos. Se consume cruda en ensalada.

HISOPO

Hyssopus officinalis subsp. *canescens*



CARACTERÍSTICAS

LABIADAS

ARBUSTO pequeño

Planta aromática

Tallos numerosos, peludos

Hojas opuestas, casi sin peciolo

Flores azules, agrupadas en forma de espiga

VII-X

Suelos secos, bien drenados, tolera suelos arcillosos. Matorral aclarado y bordes de pistas forestales.

USOS Y APLICACIONES

1. Tallos floridos.
2. Expectorante, fluidifica las secreciones (mucolítico) por vía oral.
Vía tópica resulta cicatrizante.
3. Se recolecta en otoño, secando los tallitos a la sombra durante una semana.

Se hierve el agua y se echa una cucharada de hierba seca por vaso de agua, se deja reposar hasta que se enfríe. Se endulza, tiene sabor agradable pero algo intenso. Se toman dos vasos al día, antes de comer.

Como cicatrizante, se usa la misma infusión en emplastos, pero sin azúcar.
4. La esencia es muy aromática, pero tóxica vía oral, puede provocar fenómenos epilépticos (FONT QUER).

LLANTÉN

Plantago lanceolata / *Plantago sempervirens*



CARACTERÍSTICAS

PLANTAGINÁCEAS

HIERBAS

Plantas sin tallo

Hojas en roseta basal

Hojas con nervios paralelos

Flores poco vistosas en espigas

V-IX

Propios de suelos algo húmedos, arenosos o arcillosos, en caminos y campos.

USOS Y APLICACIONES

1. Las hojas.
2. Astringente (encías sangrantes).
Bronquitis (catarros bronquiales).
3. Preparación de tisana: cucharada sopera de hojas cortadas por vaso de agua, se cuece 10 minutos y se toma antes de las comidas (ESTEVAN).
Para los enjuagues, sirve el mismo líquido pero sin tragarlo.
4. Botánica mágica: como antihemorroidal, se coloca la planta sin raíz en el bolsillo, hasta que se seque.
5. Sus hojas tiernas, cogidas antes de florecer la planta, crudas o ligeramente cocidas se han utilizado en ensaladas (ACAA).

MAJUELO

ESPINO BLANCO

Crataegus monogyna



CARACTERÍSTICAS

ROSÁCEAS

ARBUSTO espinoso

Hojas caducas, alternas

Flores blancas

Frutos rojos redondeados

IV-VI

Suelos de ribera, profundos, húmedos, en orlas fluviales y choperas.

USOS Y APLICACIONES

1. Las flores.
2. Tranquilizante, sedante.
3. Las flores se recolectan en primavera, cuando están a punto de abrirse y se secan lo más rápidamente posible, a la sombra. Se toman en infusión de una cucharada de flores por vaso. Tres veces diarias después de las comidas en novenas (9 días) alternas (ESTEVAN, SEGARRA).
4. Planta melífera. Los frutos maduros han sido cogidos y consumidos tradicionalmente, tanto que se han encontrado huesos de estos frutos hasta en cavernas prehistóricas.

Antiguamente, su dura madera se utilizó como combustible y para hacer carbón. También fue apreciada como portainjertos de perales (MULET).

Los frutos también son comidos por el ganado. Las ramas se utilizaban para hacer escobas y para ambientar las habitaciones, debido al buen olor (a miel) que desprenden sus flores.

Las heridas producidas por los pinchazos del majuelo tienen fama de infectarse con rapidez (MULET,1991).

MANZANITAS DE PASTOR

GAYUBA

Arctostaphylos uva-ursi



CARACTERÍSTICAS

ERICÁCEAS

ARBUSTO tapizante, rastrero

Hojas perennes

Flores blanquecinas, a veces rosadas

Frutos rojos globosos, de 1cm de diámetro

IV-VI

En suelos frescos de rodeno (silíceos), matorral bajo de laderas rocosas montanas.

USOS Y APLICACIONES

1. Hojas
2. Antiséptica urinaria, indicada en las afecciones urinarias infecciosas: infección de vejiga, de orina, prostatitis, ... (ESTEVAN; FONT QUER; MULET; MITECO).

Actualmente, vía tópica, ayuda a atenuar las marcas del acné y a decolorar las manchas de la vejez en la piel de cara y manos (CEBRIÁN, CuerpoMente).

3. Las hojas se recolectan de agosto a octubre y se secan a la sombra durante un mes. Se hierve durante 5 minutos una cucharada sopera de hojas desmenuzadas por vaso. Se toman dos vasos diarios: uno en ayunas y otro antes de cenar (ESTEVAN).
4. En Cosmética, se emplea en forma de extracto vegetal o cremas hidratantes corporales.

Los frutos son comestibles, aunque algo indigestos si se abusa (MITECO).

La recolección de hojas de gayuba permitía aumentar los ingresos de muchas familias necesitadas (gayuberos), en tiempos pasados, ya que había mucha demanda gracias a su buena reputación como planta medicinal.

Los niños de los pueblos se comían los frutitos y las flores, muy dulces.

MANZANO

Malus communis



CARACTERÍSTICAS

ROSÁCEAS

ÁRBOL FRUTAL

Hojas caducas

Flores blancas manchadas de rosa

Frutos comestibles verdes/amarillos/rojos: las manzanas

IV-V

Cultivado y escapado de cultivo en las proximidades de los campos.

USOS Y APLICACIONES

1. Las manzanas.
2. Suavemente laxantes si se comen con piel, pero estríñen si se pelan.
3. Las manzanas se pueden comer crudas, asadas al horno o simplemente cocidas en agua ligeramente azucarada. También se hacen jarabes, repostería y compotas (FPA).
4. El zumo de manzanas fermentado es la sidra, bebida ligeramente alcohólica, agradable y sana, con moderación.

El cultivo de los manzanos es secular en las tierras de la Serranía. Hay una variedad autóctona del Rincón de Ademuz, la *esperiega*, muy rica en taninos, que también se cultiva en La Serranía, junto a otras: Comadre, García, Miguela, Normanda, Ricarda, Reineta y Delicius.

Las semillas son tóxicas si se comen en abundancia, contienen amígdalina que se convierte en ácido cianhídrico en contacto con el agua.

MEMBRILLERO

Cydonia oblonga



CARACTERÍSTICAS

ROSÁCEAS

ÁRBOL FRUTAL

Hojas alternas, caducas, con el envés muy peloso

Flores blancas o rosadas

Frutos grandes y duros, amarillos, olorosos: los membrillos

III-V

Cultivado, a veces espontáneo en ribazos y campos.

USOS Y APLICACIONES

1. Frutos y semillas.
2. El fruto es astringente, antidiarreico.

Las semillas sirven para inflamaciones oculares, grietas de los labios, sabañones y quemaduras leves.

3. Los membrillos se consumen desde siempre asados o cocidos y mezclados con azúcar dan lugar al conocido dulce o carne de membrillo.

Las semillas se ponen en remojo con agua y el líquido viscoso resultante se aplica sobre la parte afectada.

4. Es una tradición popular guardar sus frutos en los armarios, entre la ropa, para que ésta huela al suave aroma del membrillo.

Popularmente, para hacer dulce de membrillo y para asados de carne (FPA) y Aula de Respiro de Alpuente.

El membrillo se recolecta en los meses de otoño: en algunos pueblos al veranillo de San Martín se le llama veranillo del membrillo.

Las semillas enteras, puestas en remojo, se convierten en un líquido viscoso que se utilizaba para fijar el cabello (MULET, 1991).

MESTO

PALOMESTO / ALADIerno

Rhamnus alaternus



CARACTERÍSTICAS

RHAMNÁCEAS

ARBUSTO leñoso

Hojas alternas, normalmente pequeñas, pinchosas, verdes, brillantes

Flores poco vistosas, verdosas

Frutos rojizos al principio, finalmente negros

II-V

Suelos calizos, sobre todo, en matorrales secos.

USOS Y APLICACIONES

1. Ramas, corteza y hojas adultas.
2. Hipotensor (“para rebajar la sangre”).

Purgante.

Astringente.

Digestivo.

Antitusígeno (“para la tos”).

3. La corteza es purgante.

Las hojas y ramas son astringentes, usadas para afecciones bucales en gargarismos.

Popularmente, las hojas son hipotensoras.

La infusión se prepara así: una cucharada de hojas y tallitos secos por vaso de agua, se deja cocer 5mn, reposa y se toma en ayunas.

Botánica mágica: para la preparación de la tisana hipotensora, cuando arranca a hervir el agua se reza un padrenuestro y se retira del fuego (QUER).

MIMBRERAS

SARGAS

Salix atrocinerea / *Salix elaeagnos* / *Salix purpurea*



CARACTERÍSTICAS

SALICÁCEAS

ARBUSTOS leñosos

Vegetación de ribera

Hojas caducas

Hojas estrechas, enteras o finamente aserradas

Envés foliar cubierto de pelillos blancos en *S. elaeagnos* y lampiño en *S. purpurea*

Hojas más anchas en *S. atrocinerea*, de color verde oscuro por el envés

Flores pequeñas amarillentas-verdosas reunidas en grupos llamados amentos

II-V

Suelos aluviales, ribereños, en márgenes de ramblas, riachuelos y hoces.

USOS Y APLICACIONES

1. Las ramas finas y flexibles (*S. elaeagnos*, *S. purpurea*) y la corteza (*S. atrocinerea*).
2. La corteza de la sarga negra (*S. atrocinerea*) se usaba como antiséptico, cicatrizante en uso externo y en uso interno para bajar la fiebre (SEGARRA).
3. En uso tópico, se hierven 100 gramos de corteza por cada litro de agua, se cuele y se guarda en la nevera como máximo tres días. Se aplica en la zona afectada tres veces al día (SEGARRA). Como febrífugo, del mismo líquido se puede beber un vaso después de las comidas.
4. El principal aprovechamiento de estos sauces arbustivos autóctonos es debido a sus ramas largas y flexibles para hacer mimbre, aunque la mejor mimbre es la de *Salix viminalis*, cultivada, introducida en la Península, a veces asilvestrada, no citada en Alpuente. Las ramas se cortan durante el invierno, se le quitan los brotes laterales y se hacen manojos que se introducen en agua hasta mayo o junio, se descortezan, se secan y se conservan hasta su uso, haciendo fajas de esparto trenzado llamadas pleitas (FPA) y Aula de Respiro de Alpuente. Muchos utensilios del hogar estaban hechos con mimbre: cestas, cestos, sacudidores, portabotellas, salvamanteles, sillas, etc. Otros usos: para fijar taludes y márgenes de ríos, restauración de riberas fluviales e, incluso, como plantas de jardinería.

NOGAL

Juglans regia



CARACTERÍSTICAS

JUGLANDÁCEAS

ÁRBOL

Hojas caducas

Corteza lisa y gris

Flores femeninas verdosas, pequeñas, lobulares

Flores masculinas verdosas, en racimos cilíndricos, colgantes

Frutos con la piel verde que termina secándose y se vuelve seca y negra

La cáscara dura del fruto es el hueso del fruto (la nuez) que encierra la semilla que comemos

IV-V

Cultivado, a veces naturalizado en suelos húmedos de ambientes ribereños.

USOS Y APLICACIONES

1. Hojas, nueces y la cáscara verde de la nuez.
2. Las hojas son hipoglucemiantes: rebajan el azúcar en sangre.
Las hojas, la cáscara y la corteza verde de la nuez son astringentes (antidiarreico).
3. Infusión de una cucharada de hojas secas desmenuzadas por vaso. Se tomaba después de las comidas, dos o tres veces al día.
4. Las nueces son excelentes comestibles que aportan grasas beneficiosas para la salud.

La cáscara verde de la nuez proporciona la nogalina, sustancia colorante, primero de color verde que luego se oscurece; se utilizaba mucho para teñir las maderas de color pardo oscuro. La madera de nogal es dura y homogénea, con vetas oscuras, se pulimenta bien, muy decorativa y apreciada en ebanistería. Se emplea mucho para las culatas de escopetas y fusiles (LOPEZ GONZÁLEZ).

El aceite de nueces tiene aplicaciones industriales en la fabricación de pinturas, jabones y barnices. Antiguamente se utilizaba el aceite de nuez para expulsar la tenia o solitaria. El vino de nueces se hace con azúcar, dos nueces por litro de vino y 6 meses de maceración (com. pers.). Como tinte capilar: se hierven siete cáscaras verdes de nuez en un litro de agua, se enfría y se cuela y se moja el pelo todos los días hasta que coge color (SEGARRA).

OLIVO

Olea europaea



CARACTERÍSTICAS

OLEÁCEAS

ÁRBOL

Corteza de color grisáceo y lisa de joven

Hojas opuestas, coriáceas y blanquecinas

Flores blancas, pequeñas, en ramilletes

Frutos negros comestibles: las olivas o aceitunas

IV-VI

Cultivado en campos de secano, suelos profundos.

USOS Y APLICACIONES

1. Hojas y frutos.
2. Las hojas son hipotensoras. Las olivas sirven como alimento y de ellas se extrae el aceite de oliva, que resulta ligeramente laxante y también hidratante en uso tópico.
3. Las hojas, después de secas, se hacen en infusión a razón de cucharada por vaso de agua. Se toma después de las comidas dos o tres veces al día. Las olivas se pueden consumir maduras (negras) o verdes, en salmuera o aliñadas con sosa.
4. El método para prepararlas en salmuera es el siguiente: las olivas verdes se machacan con martillo de madera o se les dan varios cortes, se ponen a macerar sólo con agua, que se cambia a diario hasta que pierden todo su amargor. Seguidamente se dejan en salmuera, con sal y hierbas aromáticas, además de una hoja o dos de algarrobo macho para evitar que se ablanden. La salmuera se prepara más o menos salada (método del huevo flotante), normalmente de 25 a 50 gramos de sal por litro de agua y las hierbas pueden ser tomillo, ajedrea, hinojo, ... En una semana ya se pueden empezar a consumir.

También abunda la subespecie espontánea (*Olea sylvestris*), de porte arbustivo, algo pinchoso y con olivas muy pequeñas.

El aceite de oliva se extrae mediante procesos mecánicos de la oliva, sirve principalmente de alimento humano y en la elaboración de jabones y cosméticos.

OLMO

Ulmus minor



CARACTERÍSTICAS

ULMÁCEAS

ÁRBOL

Corteza pardo-oscuro con crestas longitudinales

Hojas caducas, alternas

Flores en grupos globosos de color verdoso o pardo-rojizo

Frutos verdes aplastados y con ala ancha, en ramilletes

II-III

Espontáneo en suelos ribereños. A veces cultivado en márgenes de caminos.

USOS Y APLICACIONES

1. Corteza de las ramas.

2. Antidiarreico.

Antiinflamatorio, para eccemas (PERIS y otros).

3. La corteza se coge en otoño y se cuece durante 10 minutos en agua; dosis: una cucharada por vaso de agua. Se toma después de las comidas.

Por vía externa, se usa el mismo líquido para lavar los eccemas. También en pomadas (FONT QUER).

4. Es uno de los mejores árboles de sombra, antiguamente muy usado en las plazas de las aldeas como lugar de encuentro entre los vecinos. Antes del ataque de la Grafiosis las olmedas eran muy abundantes en las riberas de ramblas y barrancos.

La Grafiosis es una enfermedad de los olmos, aparecida en la Península Ibérica a principios de los años ochenta, producida por un hongo que obstruye los conductos de la savia y seca las hojas, produciendo la muerte de los árboles. Las esporas del hongo son transportadas y diseminadas por un escarabajo (barrenador del olmo).

Las hojas son comidas por el ganado, antaño se cogían y se guardaban para forraje de invierno. La madera de olmo es de textura gruesa, fácil de trabajar y muy resistente a la putrefacción si se mantiene húmeda, por lo que se emplea en construcción naval (LÓPEZ GONZÁLEZ).

ONTINA

MANZANILLA AMARGA

Santolina ericoides



CARACTERÍSTICAS

COMPUESTAS

ARBUSTO bajo, de cepa leñosa

Planta aromática

Flores amarillas esféricas muy abundantes

Hojas muy pequeñas, de color verde-grisáceo

IV-VIII

Suelos calcáreos, soleados y algo nitrófilos, muy frecuente en campos de secano abandonados y cunetas.

USOS Y APLICACIONES

1. Flores
2. Remedio tradicional para los dolores e hinchazón de los ojos en la conjuntivitis, en uso externo.

Por vía oral, se toma por sus propiedades digestivas, contra la acidez de estómago, protector gástrico, antiinflamatoria y bebida amargo-tónica (MULET).

3. La infusión de una cucharada de flores por vaso de agua sirve tanto para beberla después de las comidas y, dejándola enfriar, como para colirio.
4. Planta muy abundante en el término de Alpuente: hasta los años 90 se segaba entre Titaguas y El Collado. Actualmente, quedan restos de campos cultivados en La Cuevarruz, sobre todo. Colorante capilar: cocción de 100 gramos de flores en dos litros de agua. Mojar el pelo con este líquido colado, después de haberse lavado el pelo (SEGARRA).

El aceite esencial es neurotóxico, no apto para embarazadas y niños (SEGARRA).

La tisana de flores, muy concentrada, se ha utilizado para enrubiar y aclarar el pelo.

Planta ornamental, utilizada en jardinería. También en ramos para perfumar las casas y en decoración.

PEONÍA

ROSA DE SANTA MARÍA

Paeonia officinalis subsp. *microcarpa*



CARACTERÍSTICAS

RANUNCULÁCEAS

HIERBA algo leñosa

Porte de hasta 50 cm

Planta vivaz, con tubérculos en la raíz

Tallos rojizos.

Hojas grandes y divididas

Flores rojas, grandes, muy vistosas

Fruto parecido a una legumbre con pelos

Semillas casi todas rojas, brillantes

Suelos profundos, bien drenados, frescos y algo húmedos.
Indiferente al sustrato.

USOS Y APLICACIONES

1. Raíces y tubérculos.
2. Sedante (FONT QUER; PERIS & otros).
Laxante (MULET).
3. Cocción de trozos de tubérculos machacados, a la dosis de una cucharada por vaso de agua; se toma en ayunas (FONT QUER).
4. La infusión anterior bebida con vino se usaba para los dolores de tripa y empachos (LAGUNA).

Botánica mágica: “donde estuviere la peonía no entran malignos espíritus, ni fantasmas ni brujas” (FONT QUER).

Al ser planta narcótica y sedante y escasa en nuestros montes, se recomienda no usarla, salvo por prescripción médica.

Se usa como planta ornamental, cultivada en macetas, por sus flores grandes y vistosas.

Recomendada antiguamente para las mujeres « que no quedan bien purgadas del parto » (DIOSCÖRIDES).

PERAL

Pyrus communis



CARACTERÍSTICAS

ROSÁCEAS

ÁRBOL FRUTAL

Hojas caducas

Flores blancas o blanco-rosadas

Frutos: las peras

Suelos profundos y homogéneos. Cultivado, a veces escapado en entornos urbanos.

USOS Y APLICACIONES

1. Las peras.
2. Son diuréticas, ligeramente laxantes, digestivas y antiinflamatorias.
3. Las podemos comer sólo o en macadonia, hacer compota, prepararlas al horno, en almíbar, repostería (FPA) y Aula de Respiro de Alpuente.

Una forma tradicional de comerlas es asadas al vino tinto: cuatro peras grandes por medio litro de vino tinto, 150 gramos de azúcar y canela en rama, todo cocido durante 30 minutos bañando de vez en cuando las peras con el almíbar que va resultando.

4. La madera es dura, resistente, fácil de trabajar; se ha empleado en escultura y grabados. (LÓPEZ GONZÁLEZ).
5. El dicho « pedir peras al olmo » significa que no puedes esperar nada de alguien que no tenga educación, mal carácter o mala conducta ; se relaciona con los grandes valores nutricionales de las peras y el olmo que da sombra y no frutas.

PINO

Pinus halepensis



CARACTERÍSTICAS

PINÁCEAS

ÁRBOL

Corteza oscura, resquebrajada con la edad

Madera muy resinosa

Hojas con dos acículas de color verde claro

Flores masculinas amarillas, en grupos

Flores femeninas que forman las piñas

Piñas alargadas, pedunculadas, de color pardo-rojizo

Piñones pequeños, negruzcos, con ala

II-V

Suelos calizos, sobre todo. A veces en suelos muy pobres y rocosos, secos. Muy usado en repoblaciones.

USOS Y APLICACIONES

1. Las hojas (acículas), la resina y el leño.
2. Antigüamente para los dolores reumáticos se utilizaba la trementina o, mejor dicho, el *aguarrás*. Las acículas se usan como diuréticas, balsámicas y anticatarrales (MULET).

La resina es cicatrizante, evita el sangrado de las heridas pequeñas ((SEGARRA) y mejora las contusiones con hematomas (COSTA & al.).

3. Las acículas se cuecen al 2% y se bebe una taza después de las comidas. Las aplicaciones de aguarrás en la piel no son recomendables ya que pueden inflamarla y/o levantar ampollas. La resina se aplica directamente y se cubre con una gasa (COSTA & al.; SEGARRA).
4. De la corteza, leño y madera de este pino se pueden extraer muchos productos: de la leña se sacaba la *pez*, que se empleaba contra la roña del ganado. La trementina o resina de pino se obtenía haciendo muescas profundas en la corteza del tronco y recogiénola, por debajo, con un vaso de arcilla. La esencia de trementina, obtenida por destilación al vapor, es el aguarrás.

La madera de pino resulta de calidad media y se ha empleado sobre todo para traviesas de ferrocarril; es buen combustible, utilizado desde siempre en los hogares.

PINO ALBAR

Pinus sylvestris



CARACTERÍSTICAS

PINÁCEAS

ÁRBOL

Corteza de color rojizo o anaranjado

Hojas aciculares muy cortas (3 - 6 cm)

Piñas pequeñas, de hasta 6 cm.

V-VII

Suelos moderadamente abastecidos de agua, profundos. Prefiere suelos silíceos.

USOS Y APLICACIONES

1. Madera, gemas y brotes jóvenes.
2. Expectorante, balsámico, febrífugo.

Antiséptico.

3. Las gemas y los brotes jóvenes se emplean como expectorantes y balsámicos. Se prepara una infusión con una cucharada por vaso de agua y se toma después de las comidas.

La pez, obtenida a partir de la resina, quemando los troncos del pino, se administra en forma de pomada contra las dermatosis (psoriasis, eccemas), también se considera un buen anticatarral y antiparasitario para el ganado.

4. Las ramas son comestibles por el ganado, a veces se empleaban las hojas (pinocha) como forraje de invierno.

La madera es compacta, resistente, fácil de trabajar y constituye un excelente combustible (LÓPEZ GONZÁLEZ).

PINO LARICIO

Pinus nigra



CARACTERÍSTICAS

PINÁCEAS

ÁRBOL

Corteza grisácea o blanquecina, rugosa.

Hojas aciculares de 10 – 16 cm

Piñas pardo-rojizas o amarillentas, de 4 – 8 cm de largo

III-V

Suelos pobres y secos. Prefiere suelos calizos. Repoblaciones.

El *Abuelo del Pinar de Montesinos*, en La Casablanca, está incluido en el Catálogo de árboles monumentales y singulares de la Comunidad Valenciana (DOGV nº9568, 2023).

USOS Y APLICACIONES

1. Las flores y la resina
2. La resina se empleaba como cicatrizante de heridas.
3. Con las flores y ciertas hierbas (digital, rabo de gato, saúco) se preparaba una tisana para curar a ovejas y caballerías que se encojaban. Se aplicaba con trapos y se mantenían húmedos dos semanas (A. VERDE y otros).
4. Madera dura y resistente, fácil de trabajar, empleada en la construcción para vigas (LÓPEZ GONZÁLEZ).

Muy resistente a malas condiciones de clima y suelo, es muy empleado en repoblaciones forestales de la La Serranía.

La subespecie *P. nigra salzmanii* es la más empleada para repoblaciones.

La resina se ha utilizado para facilitar la extracción de los pinchos de las plantas (MULET,1991).

PIÑAS DE SAN JUAN

Leuzea conífera



CARACTERÍSTICAS

COMPUESTAS

HIERBA pequeña, ligeramente leñosa

Flores blancas o rosado-azuladas

Brácteas rojizas agrupadas en forma de piña

Hojas grisáceas, con pelos

Frutos negros con vilano

V-VI

Suelos de matorral, calcáreos y secos. Disperso en las pinadas.

USOS Y APLICACIONES

1. Las “piñas”.
2. Usada, popularmente, contra las inflamaciones de las venas: varices y hemorroides.
3. Para las varices, infusión a la dosis de una piña por vaso de agua. Se deja hervir un par de minutos, se cuela y se deja enfriar. Las aplicaciones se realizan con gasas o con paños mojados en el líquido.

Para las hemorroides, se fríen en una sartén tres piñas con aceite de oliva durante 5 minutos sin que lleguen a quemarse y se deja reposar. Se aplica con gasas en las hemorroides.

4. Botánica mágica: como antihemorroidal se introducen las piñas en número impar en un saquito que se coloca en el bolsillo o colgando del muslo hasta que desaparezcan los dolores.

Uno de sus nombres más populares, cuchareta de pastor, se debe a que las brácteas arrancadas del capítulo tienen forma de cucharas.

Las flores sirven, a veces, como elemento ornamental en ramos caseros.

POLEO

POLEO DE MONTE

Micromeria fruticosa



CARACTERÍSTICAS

LABIADAS

ARBUSTO pequeño con base leñosa

Planta aromática, de color blanquecino

Hojas opuestas

Flores blancas o algo rosadas reunidas en grupos

VII-IX

Suelos rocosos o pedregosos calizos, secos y soleados.

USOS Y APLICACIONES

1. Sumidades floridas (tallitos terminales con flores y hojas).
2. Digestiva. Carminativa (para expulsar los gases intestinales).
3. Se deja secar a la sombra durante una semana y después se guarda en tarros de cristal (ESTEVAN).

Se toma en infusión de una cucharada por vaso, después de las comidas, dos o tres veces diariamente.

4. CAVANILLES en sus “Observaciones” dice: “reducida a polvo, junto con otras tres plantas, constituye un excelente remedio profiláctico contra las mordeduras de perro rabioso” (FONT QUER).

Si se consume fresca en infusión, puede producir alergias que se manifiestan con la aparición de granos en la piel (com. pers.).

Igual de refrescante que la menta poleo pero de sabor más dulce y aromático (ACAA).

QUEJIGO

Quercus faginea



CARACTERÍSTICAS

FAGÁCEAS

ÁRBOL

Corteza grisácea o pardo-grisácea, rugosa

Hojas alternas, semicaducas

Agallas esféricas grandes, marrones

Flores en grupitos sobre amentos colgantes alargados

Bellotas con cúpula sin pinchos

V-VI

Suelos frescos y profundos. Indiferente al sustrato, en Alpuente sobre calizas.

USOS Y APLICACIONES

1. Las agallas y la corteza.
2. En uso interno, la corteza como antidiarreico; en uso externo, las agallas son cicatrizantes.
3. La dosis es de dos cucharadas de corteza muy desmenuzada por litro de agua en infusión y se bebe después de las comidas, dos veces al día

Las agallas se cortan por la mitad, se saca el polvillo que hay en su interior y se aplica sobre la herida.

4. La madera se emplea en construcción, sobre todo para vigas, también para leña y carbón (LÓPEZ GONZÁLEZ).

Con las agallas, que son esféricas, los niños jugaban a las canicas y también se hacían ábacos para aprender a sumar, en el mundo rural y “hace mucho tiempo”.

Madera muy apta para el carboneo, muy utilizada históricamente, lo que ha supuesto un retroceso de los quejigares en gran parte de La Serranía.

RABO DE GATO

Sideritis hirsuta



CARACTERÍSTICAS

LABIADAS

ARBUSTOS pequeños semileñosos

Plantas aromáticas

Plantas blanquecinas con pelos

Flores blanco-amarillentas (*S. hirsuta*)

Flores en grupos semiesféricos formando espigas más o menos largas

V-VII

Suelos pedregosos, soleados, en laderas, viñedos y cunetas.

USOS Y APLICACIONES

1. Tallitos con flores y hojas (sumidades floridas).
2. Cicatrizante, cura las heridas. Antiinflamatorio (FPA) y Aula de Respiro de Alpuente.

Por vía interna es digestivo, útil para las inflamaciones intestinales y estomacales.

Para aliviar los dolores de los pies cansados (SEGARRA).

3. Una cucharada por vaso de agua, dejando hervir un par de minutos. Se bebe después de las comidas.

Para lavar las heridas, se utiliza el mismo líquido.

Para bañarse los pies cansados, mezclado con olivarda (*Inula viscosa*) a partes iguales, un buen manojo de ambas se hierve en tres litros de agua, se deja enfriar y resulta un excelente calmante para los pies.

4. En Veterinaria, se utiliza macerado en aceite para cicatrizar las heridas y mataduras de los animales.

Entra en la composición de los herberos tradicionales, bebidas alcohólicas a base de anís seco y dulce y mezclas de hierbas medicinales, aromáticas y digestivas.

ROMERO

Rosmarinus officinalis



CARACTERÍSTICAS

LABIADAS

ARBUSTO leñoso

Planta aromática

Hojas opuestas, estrechas, sin peciolo

Flores bilabiadas de color azul, más raramente blancas

I-XII

Suelos permeables, ligeros, areno-arcillosos, calcáreos, secos, en laderas soleadas.

USOS Y APLICACIONES

1. Tallitos floridos, hojas y flores.
2. Diurético, digestivo, estimulante de la secreción biliar.

Externamente: cicatrizante, estimulante del cuero cabelludo, para dolores musculares y de las articulaciones. Antihemorroidal (SEGARRA).

3. Para uso interno, infusión con una cucharada de flores y hojas por vaso de agua.

En uso externo se puede utilizar la infusión anterior para las hemorroides y cicatrices.

El alcohol de romero sirve para masajes que alivian los dolores musculares, se elabora con esencia de romero al 10% y alcohol. También se hace con un cuarto de tallitos floridos secos en maceración con un litro de alcohol durante 9 días (novena). Este alcohol sirve también para refriegas en el pelo como antialopécico.

4. Como condimento, en guisos, barbacoas y paellas. Para la paella se suele poner una ramita de romero que se deshoja mientras se cuece el arroz; si se quiere evitar, hacer una infusión suave y verter un cuarto de vaso sobre el caldo.

Para los pies cansados y doloridos, los baños con agua de romero son eficaces, por la noche, antes de ir a la cama.

Como alimento para el ganado (FPA) y Aula de Respiro de Alpuente.

RUDA

Ruta angustifolia



CARACTERÍSTICAS

RUTÁCEAS

ARBUSTO de base leñosa

Planta aromática

Hojas alternas, casi sin peciolo

Flores amarillas en grupos terminales

Frutos secos, en cápsula ovoide

V-VII

Suelos secos y áridos, soleados, drenados, a veces algo nitrófilos.

USOS Y APLICACIONES

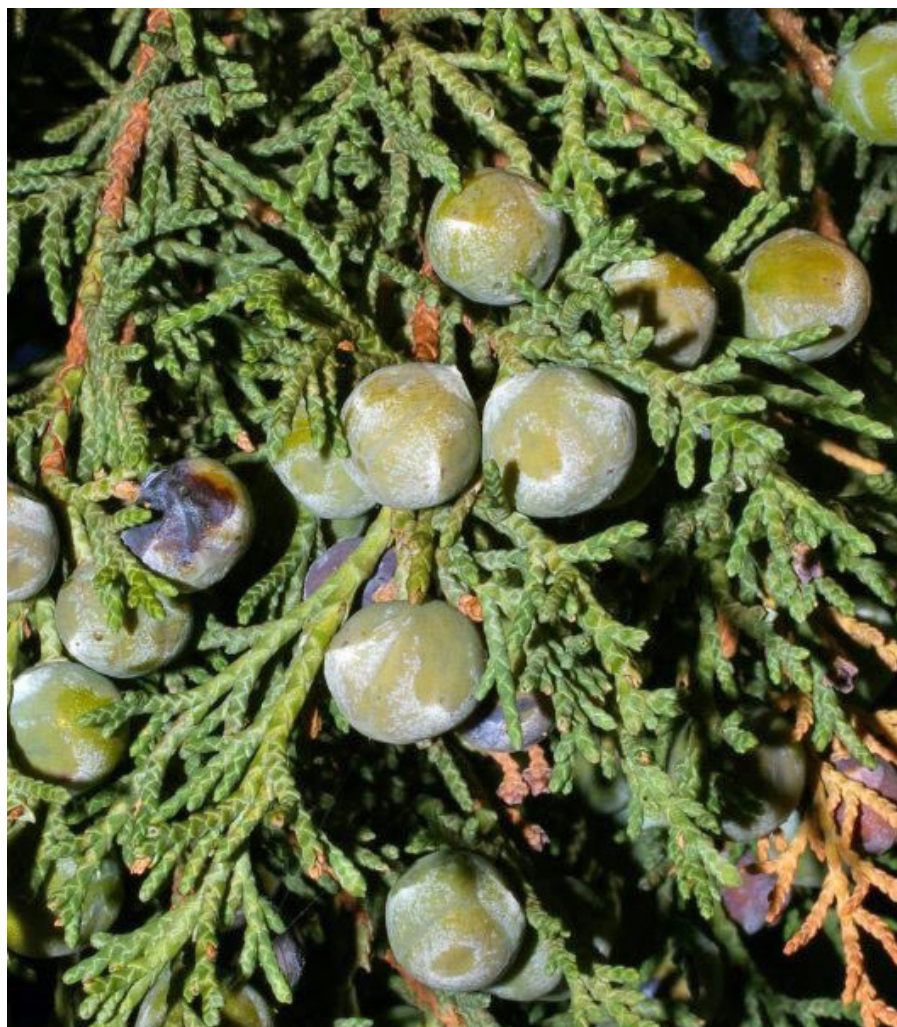
1. Tallitos con hojas y flores (sumidades floridas).
 2. Por vía externa, alivia los dolores reumáticos y de los esguinces.
Por vía interna, suaviza los dolores menstruales (FONT QUER).
 3. Se usa una decocción de planta seca, una cucharada por vaso de agua y se guarda en recipientes herméticos hasta su utilización en pequeñas dosis mediante refriegas en las zonas doloridas. Por vía interna, sirve el mismo líquido una vez colado y enfriado, a dosis de media cucharada y medio vaso después de las comidas.
- El uso casero de la ruda puede resultar peligroso, ya que es planta fotosensibilizadora como el hipérico y la higuera: puede causar quemaduras en la piel al exponerse bajo el sol la zona tratada. La dosis, tanto a nivel externo como interno, es importante no sobrepasarla ya que puede provocar efectos tóxicos.
4. El aceite esencial es muy tóxico.

La ruda tiene propiedades abortivas (GONZALES & otros) y fama de ser antifrodisiaca (SEGARRA). Hay estudios etnobotánicos que indican su uso para promover la menstruación (GUERRA & ANDRADE). Sus propiedades mágicas o espirituales (Botánica mágica) son populares y antiguas: colocada en las puertas de casa y de los establos, aleja a las brujas (COSTA & al.). En el granero, para que no entre corca en la cebada (FPA) y Aula de Respiro de Alpuente. “Dicen algunos que la ruda tiene gran fuerza contra los malignos espíritus y contra toda suerte de hechicerías” (FONT QUER) y contra el mal de ojo (FPA) y Aula de Respiro de Alpuente.

SABINA ALBAR

TRAVINA / SAVINA

Juniperus thurifera



CARACTERÍSTICAS

CUPRESÁCEAS

ÁRBOL

Corteza parduzca, cenicienta, blanca en ejemplares viejos

Tronco retorcido y tortuoso, fibroso en ejemplares añosos

Copa cónica en juveniles e irregular cuando envejece

Hojas pequeñas (1-2 mm), escuamiformes e imbricadas

Las hojas juveniles son aciculares

Plantas dioicas, hay ejemplares masculinos y femeninos

Frutos esféricos de color azulado-negruzco

III - V

Suelos principalmente calizos, pero también en los silíceos.

USOS Y APLICACIONES

1. La corteza y las ramas con hojas.
2. Las ramas se han empleado, popularmente, como emenagogas para provocar la menstruación, también como abortivas (MULET, 1997; LÓPEZ GONZÁLEZ).

La corteza produce una resina que se quema en aromaterapia.

3. Como emenagogo: decocto de hojas secas durante 5 minutos a dosis de 5 gramos por litro de agua (MULET, 1997).

Su empleo precisa control médico exhaustivo por vía oral.

4. Las ramas sin hojas aciculares son comestibles para el ganado (PEÑA RIVERA), aunque en ganado vacuno y cabras se han recogido citas referidas a inflamaciones del aparato digestivo, es decir tóxicas, aunque no para caballos (MULET, 1997).

La madera es compacta, de grano fino, muy resistente a la humedad. Muy utilizada en La Serranía para postes y vigas.

Una sabina de Alpuente, la Juana, se encuentra en el *Catálogo de árboles monumentales y singulares de la Comunidad Valenciana* (Resolución 23 de marzo 2023, Conselleria de A,DR, EC y TE.), siendo un referente patrimonial cultural para todos los alfontinos.

SABINA MORA

SABINA NEGRAL / BARDA

Juniperus phoenicea



CARACTERÍSTICAS

CUPRESÁCEAS

ARBUSTO

Corteza cenicienta o pardo rojiza

Hojas no punzantes, muy pequeñas

Flores verdosas pequeñas

Frutos globosos de color marrón-rojizo

IV-V

Suelos rocosos y pobres, tanto calcáreos como de rodano. En acantilados, grietas de rocas y matorral.

USOS Y APLICACIONES

1. Las ramas y la madera.
2. Hipotensora. Anticatarral. Abortiva por vía interna, en dosis muy bajas (PERIS & al.
3. Se toma el decocto de las ramas en dosis de media cucharada en medio vaso de agua.
4. Madera apreciada en carpintería y ebanistería, pero poco usada debido al lento crecimiento de las plantas. Se ha usado mucho para leña y para hacer carbón desde siempre. Las ramas servían para desparasitar conejeras y gallineros, colocadas en el suelo o en las jaulas. A veces se cultiva como ornamental (LÓPEZ GONZÁLEZ).
5. Las ramas sirve para hacer arcos y engalanar en fiestas (FPA) y Aula de Respiro de Alpuente.

Las ramas se han utilizado como antiparasitarias en cuadras y corrales, colocándolas entre la paja.

A los « frutos » se les denomina con frecuencia « gayubas ».

Botánica mágica: ritos que eliminan las verrugas, contándolas y guardando igual cantidad de « bolitas » (com. pers.).

SALVIA

SELVIA

Salvia lavandulifolia



CARACTERÍSTICAS

LABIADAS

ARBUSTO de base leñosa

Planta aromática

Hojas opuestas, blanquecinas, con nervaduras muy marcadas

Flores de color azul- lila

V-VII

Sobre sustrato calizo, suelos secos y soleados, en matorrales y tomillares.

USOS Y APLICACIONES

1. Las hojas.
2. Digestiva, astringente, diurética.

Hipoglucemiante (“para rebajar el azúcar”), “para los nervios” y para bajar la fiebre. Para regular la menstruación.

Antiinflamatoria y vulneraria, en uso tópico.

3. Las hojas se recolectan a principios de primavera y se secan a la sombra.

Infusión a razón de una cucharada de hojas secas por vaso de agua, dejando hervir el agua un poco y reposar 5 minutos; se toma después de las comidas.

Para regular la menstruación se toma la anterior infusión 6 días después de terminar la regla hasta 6 días antes de que venga la otra (ESTEVAN). Por vía tópica, la misma infusión aplicada con gasas sobre la piel afectada (FONT QUER) o una maceración en alcohol etílico junto a espliego, romero, tomillo, mejorana y violeta (COSTA y otros).

4. El aceite esencial se puede utilizar como fragancia en la elaboración de jabones y perfumes (MULET).

Para los pies cansados y olorosos, bañarlos con agua tibia y unas gotas de esencia es mano de santo. Su congénere *Salvia officinalis* no es planta autóctona, se cultiva en jardinería, a veces asilvestrada.

Las semillas de otra salvia, *salvia verbenaca*, hierba motera se utiliza como antiséptico ocular. (com. pers.).

SAUCES

Salix alba (sauce blanco) / *Salix neotricha* (sauce)

Salix fragilis (sauce, mimbrera)



CARACTERÍSTICAS

SALICÁCEAS

ÁRBOLES

Corteza pardo-grisácea, agrietada longitudinalmente

Hojas lanceoladas, alternas, caducas

Hojas verdes por el haz y blancas por el envés

Flores masculinas y femeninas separadas

Las flores se agrupan en amentos de color amarillento

Salix neotricha surgió por hibridación de *S. alba* con *S. fragilis*

II-V

En ambientes ribereños de ramblas, riachuelos y hoces, suelos arenosos profundos.

USOS Y APLICACIONES

- 1 La corteza de las ramas.
- 2 Baja la fiebre, antiinflamatoria y sedante.
- 3 La recolección de la corteza se hace en invierno, cuando el árbol está sin hojas. 60 gramos de corteza de sauce cortada a trocitos y un litro de agua, se deja macerar durante medio día, después se hierve durante quince minutos, se cuela y se pueden tomar hasta dos vasos al día cuando se haya enfriado (FONT QUER).
- 4 A partir de la corteza de *Salix alba*, que también contiene salicina, se aisló el ácido salicílico y posteriormente el ácido acetilsalicílico, en 1897, introducido comercialmente como aspirina (1899) , uno de los medicamentos más consumidos en el mundo.

Los sauces se emplean en restauraciones de riberas y en jardinería como ornamentales. Dan buena sombra (ACAA) aunque su madera no es buena como combustible.

SAÚCO

SABUCO / SABUQUERA

Sambucus nigra



CARACTERÍSTICAS

CAPRIFOLIÁCEAS

ARBUSTO leñoso

Hojas caducas, opuestas, grandes

Flores blancas, pequeñas, en grupos, muy aromáticas

Frutos negros globosos, BRILLANTES

V-VI

Suelos frescos, húmedos, fértiles en ambientes ribereños y ribazos.

USOS Y APLICACIONES

1. Las flores y frutos.
2. - Para aliviar los síntomas de los catarros bronquiales.
-Acción sudorífica.
- “Ablanda los bronquios”.
-Reduce el dolor de garganta.
-Laxante.
3. Para los trastornos respiratorios: con las flores se hace una infusión con una cucharada de flores secas por vaso de agua hirviendo; se toma bien caliente y con miel después de las comidas.

Con los frutos, que son laxantes, se pueden hacer mermeladas y vino.

4. Era una planta muy común en las aldeas y en los huertos ya que se le atribuían múltiples propiedades, además de las medicinales, como la de ahuyentar animales dañinos, por ejemplo insectos o culebras. Se tenía que coger el día de San Juan, antes del amanecer, para que sus “poderes” fueran más efectivos (FONT QUER).

En Teruel, las flores hervidas servían como alimento del ganado (com. pers.).

Las ramas con hojas y flores, blancas, se utilizan en las enramadas, junto con los lirios azules en algunas aldeas de Alpuente (com. pers.).

SERBAL DE LOS CAZADORES

AZAROLLERO

Sorbus domestica



CARACTERÍSTICAS

ROSÁCEAS

ÁRBOL

Corteza de color grisáceo, fisurada

Hojas caducas

Flores blancas o rosadas en ramillete

Frutos de color verde y, al madurar, de color parduzco: las azarollas

IV-VI

Prefiere suelos calizos, en vaguadas algo húmedas. A veces cultivada y espontánea.

USOS Y APLICACIONES

1. Los frutos.
2. Astringente: antidiarreico.
3. Las azarollas verdes son muy ásperas y se comen después de guardarlas entre paja, entonces se ablandan, cambiando de color. Otro modo de hacerlos comestibles es cogerlos antes de madurar, cuando están amarillos, ensartarlos con aguja y cuerdas a modo de rosario y dejarlos secar al sol, luego se consumen cortados a tajadicas. La cantidad diaria varía desde un “puñado” hasta veinte (COSTA & otros).
4. La madera de los serbales es de textura fina, compacta y de gran dureza, por ello ha servido para fabricar piezas de madera sometidas a roces continuos. (LÓPEZ GONZÁLEZ).

Con los frutos se hacían mermeladas, muy ricas en vitamina C (MULET).

Fuente de alimento para la fauna de los montes, es poco abundante y disperso, seguramente procedente de antiguos cultivos.

Se puede utilizar en jardinería, aunque las azarollas ensucian mucho; también en repoblaciones.

SIEMPREVIVA

MANZANILLA

Helichrysum stoechas / *H. Serotinum*



CARACTERÍSTICAS

COMPUESTAS

ARBUSTO pequeño

Planta aromática

Mata algo leñosa en la base, grisáceo-blanquecina

Hojas estrechas, lineares, blanquecinas

Flores sin lígulas, amarillas, en cabezuelas

IV-VII

En campos abandonados, ramblas, caminos, suelos arenosos y pedregosos, algo nitrófilos.

USOS Y APLICACIONES

1. Las flores.
2. Antiinflamatorio, antitérmico, digestivo y carminativo.
3. Infusión: 3 - 4 cucharadas por vaso de agua, después de las comidas.
4. Como tinte, para aclarar el cabello (MULET).

Como antiparasitario intestinal del ganado lanar y de los perros se usa un congénere suyo, *Helichrysum serotinum* (SEGARRA), muy parecido pero más alto y que florece más tarde.

El aceite esencial es neurotóxico, no apto para embarazadas y niños (SEGARRA).

Las flores maceradas en aceite de oliva se han utilizado como condimento para torrar las carnes de cordero (com. pers.).

Para ramos caseros y perfumar las estancias, absorben los malos olores (com. pers.).

TAPACULOS

ESCARAMUJO / RAPACULOS / RAPACULERO

Rosa canina / *Rosa pouzinii*



CARACTERÍSTICAS

ROSÁCEAS

ARBUSTOS leñosos

Ramas y hojas con espinas

Flores blancas y/o rosadas

Frutos semiesféricos de color rojo-anaranjado: los tapaculos

V-VII

Suelos profundos, frescos y más o menos húmedos. Ambientes ribereños.

USOS Y APLICACIONES

1. Los frutos.
2. Diurético y astringente.
3. Los frutos se cogen en otoño, se parten y se lavan, quitando los pelillos y las semillas. Se pueden comer directamente tres o cuatro frutos al día o hacer mermelada, machacando la pulpa y añadiéndoles su propio peso de azúcar y unas gotas de limón. Se guarda en la nevera y se consume lo más rápido posible. No se deben cocer, así no se pierde la vitamina.
4. En algunos escaramujos se producen en las ramas formaciones a modo de cabellera producida por la puesta de un insecto, se empleó antaño contra la calvicie, siguiendo la teoría de las señales (LÓPEZ GONZÁLEZ).
5. Los frutos son ricos en carotenoides y sobre todo vitamina C (PEÑA RIVERA).

Los pelillos de los escaramujos se han utilizado para producir picores, a veces como broma, otras veces para hacer mal (ACAA, com. pers.).

TE DE ROCA

Chiliadenus saxatilis / *Jasonia glutinosa*



CARACTERÍSTICAS

COMPUESTAS

HIERBA ligeramente leñosa en la base

Planta aromática pegajosa al tacto

Flores amarillas muy olorosas

Frutos con vilano rosado

VII-IX

Crece en suelos rocosos, soleados, calizos y grietas de rocas (plantas rupícolas).

USOS Y APLICACIONES

1. Hojas y flores.
2. Popularmente digestivo (dolor de vientre), también carminativo (provoca la expulsión de los gases intestinales).
3. Hay que recolectarla sin arrancar la mata y justo antes de que se abran las flores (FONT QUER), se seca en ramilletes a la sombra y se usan las flores y las hojas, en infusión de una cucharada por vaso de agua. Se toma después de las comidas, de costumbre, o cuando sea preciso dos o tres veces al día.
4. Se ha utilizado como ahuyentador de parásitos: se colgaban los manojos en el gallinero y, cuando se limpiaba, se cambiaba el manojó.

A dosis altas y prolongadas puede provocar vómitos (SEGARRA).

Se guarda a la sombra, en lugares cerrados pero ventilados, en ramos con las flores hacia abajo.

TOMILLO

Thymus vulgaris



CARACTERÍSTICAS

LABIADAS

ARBUSTO pequeño de base leñosa

Planta aromática

Hojas pequeñas, lineares, opuestas

Flores rosadas o blancas

III-XI

Suelos secos, pero permeables y bien drenados, calizos. No soporta suelos húmedos.

USOS Y APLICACIONES

1. Tallitos con flores y hojas.
2. Estimulante general, carminativo, digestivo y alivia los catarros bronquiales vía interna.
3. Los tallitos se dejan secar a la sombra durante una semana.

Infusión con una cucharada de flores y hojas por vaso de agua, dejando hervir un poco. Se toma después de las comidas como digestivo y carminativo y antes como estimulante y anticatarral.

4. Para aderezar las olivas, también los pimientos, tomates verdes y cebollas con salmuera y vinagre.

Condimento para carnes, pasta y guisos (FPA) y Aula de Respiro de Alpuente.

El aceite esencial es neurotóxico y cáustico sobre la piel (SEGARRA). Se guarda en frascos de cristal opacos.

Planta usada como ornamental en jardinería y en cultivos domésticos, con tres fines: decorativo, medicinal y de perfume.

TUCA

Bryonia dioica



CARACTERÍSTICAS

CUCURBITÁCEAS

ARBUSTO trepador

Hojas alternas, con zarcillos opuestos

Flores blanco-verdosas

Frutos rojos muy vistosos.

V-VII

En ambientes ribereños de ramblas, en base de muros, suelos profundos, calizos, algo nitrófilos.

USOS Y APLICACIONES

1. Raíces y tallos.
2. Purgante, por vía interna. Por vía tópica, se ha utilizado también para quitar las verrugas y las pecas.
3. No se aconseja la vía tópica porque es rubefaciente y vesicante. Tampoco como purgante, sólo bajo prescripción facultativa.
4. Se pueden comer sólo los brotes tiernos terminales, sin flores ni frutos, en tortilla. Este uso es tradicional en Rincón de Ademuz y La Serranía (PEÑA RIVERA).

Planta tóxica, ocasionalmente se han producido INTOXICACIONES, tanto en adultos como en niños, sobre todo. Mejor abstenerse de recolectar esta hierba si no se está acompañado por alguien experimentad.

VIÑA

VID

Vitis vinífera



CARACTERÍSTICAS

VITÁCEAS

ARBUSTO/ÁRBOL trepador

Tronco tortuoso

Ramas jóvenes flexibles (sarmientos o “jarmientos”)

Hojas alternas

Zarcillos opuestos a las hojas

Flores verdosas

Frutos en racimo: las uvas

V-VI

Cultivada, espontánea o asilvestrada en márgenes de cultivos y ambientes ribereños. Suelos arenosos, bien drenados, a veces algo húmedos.

USOS Y APLICACIONES

1. Hojas y uvas.
2. Las hojas se han empleado como astringentes contra las diarreas. Las uvas maduras y el zumo de uva (mosto), en cambio, son laxantes.
3. Las hojas se preparan en infusión a la dosis de una cucharada de hojas desmenuzadas por vaso; se bebe después de las comidas, dos veces al día. Las uvas secas son las pasas (“pansas”), utilizadas popularmente como pectorales para los bronquios.
4. Por fermentación alcohólica del mosto se obtiene el vino cuya elaboración artesanal era, hasta hace poco, común en algunas casas.

Los sarmientos, ramas de la poda, son muy aprovechados y apreciados para asar la carne de cordero en el campo.

ZARZA

ZARZAL

Rubus ulmifolius



CARACTERÍSTICAS

ROSÁCEAS

Arbusto semileñoso

Ramas sarmentosas con fuertes espinas ganchudas

Hojas pelosas por el envés

Flores de color rosáceo-blanquecino en ramilletes

Frutos maduros negros: las moras

VI-IX

Suelos con cierta humedad, calizos, en márgenes de huertos y ambientes ribereños.

USOS Y APLICACIONES

1. Los frutos y brotes tiernos.
2. Las moras maduras y los brotes tiernos son astringentes.
Las moras verdes laxantes, cuando están de color rojo.
3. Los brotes tiernos desecados a la sombra se cuecen a razón de 100 gramos por litro de agua durante 10 minutos, se cuela y se deja reposar; se beben hasta dos vasos diarios antes de las comidas, hasta que mejoren los síntomas. También se pueden hacer enjuagues para las encías sangrantes.

Las moras verdes se comen (5 moras) y después se beben dos vasos de agua durante dos días seguidos (SEGARRA).

4. Con las moras maduras se pueden elaborar confituras y mermeladas, también bebidas alcohólicas (PEÑA RIVERA).

Hay citas de una forma sin espinas de *R. ulmifolius*, llamada zarza del Pare Pere o zarza de San Francisco (FERRER-GALLEGO y otros) de uso ornamental.

Se ha utilizado como seto natural para delimitar campos de cultivo, algunas veces, pero es difícil de erradicar cuando entra en los huertos.

ÍNDICE DE NOMBRES POPULARES	PÁGINA
ACHICORIA	16
ALADIerno	96
ÁLAMO	38
ÁLAMO NEGRO	36
ALIAGA	18
ALMÁCIGA	20
ALMENDRO	22
ALMEZ	24
AZAROLLERO	140
BARDA	132
CAICAVERO	24
CAÑA	26
CARDO CORREDOR	30
CARDO MARIANO	28
CARDO SETERO	30
CARRASCA	32
CEREZO	34
CHOPO	36
CHOPO BLANCO	38
CIRUELO	40
COLA DE CABALLO	42
COLLEJAS	44
CORNICABRA	46
COSCOJA	48
CULANTRILLO	50
CULANTRILLO DE POZO	52
DORADILLA	54
ENCINA	32
ENDRINO	56
ENEBRO	58
ENEBRO DE LA MIERA	60
ENEBRO ESPINOSO	58
ESCARAMUJO	144
ESPARRAGUERA	62
ESPARTO	64
ESPINO BLANCO	88

ÍNDICE DE NOMBRES POPULARES	PÁGINA
ESPLIEGO	66
GAYUBA	90
GRANZA	78
HIERBA DE ESCOBAS	68
HIERBA DE LAS SIETE SANGRÍAS	70
HIERBA DE LAS ÚLCERAS	72
HIERBA DE SAN GUILLERMO	74
HIERBA DE SAN JUAN	76
HIERBA DE TINTES	78
HIERBA MOTERA	135
HIERBA PANSERA	68
HIGUERA	80
HINOJO	82
HISOPO	84
LENTISCO	20
LLANTÉN	86
MAJUELO	88
MANZANILLA	142
MANZANILLA AMARGA	106
MANZANITAS DE PASTOR	90
MANZANO	92
MEMBRILLERO	94
MESTO	96
MIMBRERAS	98
NOGAL	100
OLIVO	102
OLMO	104
ONTINA	106
OXICEDRO	60
PALOMESTO	96
PEONÍA	108
PERAL	110
PERICO	76
PERIQUILLO	72
PINO	112
PINO ALBAR	114

ÍNDICE DE NOMBRES POPULARES	PÁGINA
PINO LARICIO	116
PIÑAS DE SAN JUAN	118
POLEO	120
POLEO DE MONTE	120
QUEJIGO	122
QUICAVERO	24
RABO DE GATO	124
ROIA	78
ROMERO	126
ROSA DE SANTA MARÍA	108
RUBIA DE TINTES	78
RUDA	128
SABINA ALBAR	130
SABINA MORA	132
SABINA NEGRAL	132
SABUCO	138
SABUQUERA	138
SALVIA	134
SARGAS	98
SAUCES	136
SAÚCO	138
SAVINA	130
SELVIA	134
SERBAL DE CAZADORES	140
SIEMPREVIVA	142
TAPACULOS	144
TE DE ROCA	146
TEREBINTO	46
TOMILLO	148
TRAVINA	130
TUCA	150
VID	152
VIÑA	152
ZARZA	154
ZARZAL	154

ÍNDICE DE ESPECIES	PÁGINA
<i>Adiantum capillus-veneris</i>	52
<i>Agrimonia eupatoria</i>	74
<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>	90
<i>Artemisia campestris</i>	68
<i>Arundo donax</i>	26
<i>Asparagus officinalis</i> , <i>A. horridus</i>	62
<i>Asplenium trichomanes</i>	50
<i>Bryonia dioica</i>	150
<i>Celtis australis</i>	24
<i>Ceterach officinarum</i>	54
<i>Cichorium intybus</i>	16
<i>Coris monspeliensis</i>	72
<i>Crataegus monogyna</i>	88
<i>Cydonia oblonga</i>	94
<i>Equisetum ramosissimum</i>	42
<i>Eryngium campestre</i>	30
<i>Ficus carica</i>	80
<i>Foeniculum vulgare</i>	82
<i>Genista scorpius</i>	18
<i>Helichrysum stoechas</i>	142
<i>Hypericum perforatum</i>	76
<i>Hyssopus officinalis</i>	84
<i>Jasonia glutinosa</i>	146
<i>Juglans regia</i>	100
<i>Juniperus communis hemisphaerica</i>	58
<i>Juniperus oxycedrus</i>	60
<i>Juniperus phoenicea</i>	132
<i>Juniperus thurifera</i>	130
<i>Lavandula latifolia</i>	66
<i>Leuzea conifera</i>	118
<i>Lithodora fruticosa</i>	70
<i>Malus communis</i>	92
<i>Micromeria fruticosa</i>	120
<i>Olea europaea</i>	102
<i>Populus alba</i>	38
<i>Populus canescens</i>	38

ÍNDICE DE ESPECIES	PÁGINA
<i>Populus nigra</i>	36
<i>Paeonia officinalis microcarpa</i>	108
<i>Pinus halepensis</i>	112
<i>Pinus nigra</i>	116
<i>Pinus sylvestris</i>	114
<i>Pistacia lentiscus</i>	20
<i>Pistacia terebinthus</i>	46
<i>Plantago lanceolata</i>	86
<i>Plantago sempervirens</i>	86
<i>Prunus avium</i>	34
<i>Prunus domestica</i>	40
<i>Prunus dulcis</i>	22
<i>Prunus spinosa</i>	58
<i>Pyrus communis</i>	110
<i>Quercus coccifera</i>	48
<i>Quercus faginea</i>	122
<i>Quercus ilex rotundifolia</i>	32
<i>Rhamnus alaternus</i>	96
<i>Rosa canina, R. pouzinii</i>	144
<i>Rosmarinus officinalis</i>	126
<i>Rubia tinctorum</i>	78
<i>Rubus ulmifolius</i>	154
<i>Ruta angustifolia</i>	128
<i>Salix alba, S. fragilis, S. neotricha</i>	136
<i>Salix atrocinerea, S. elaeagnos, S. purpurea</i>	98
<i>Salvia lavandulifolia</i>	134
<i>Sambucus nigra</i>	138
<i>Santolina ericoides</i>	106
<i>Sideritis hirsuta, S. tragoriganum</i>	124
<i>Silene vulgaris</i>	44
<i>Silybum marianum</i>	28
<i>Sorbus domestica</i>	140
<i>Stipa tenacissima</i>	64
<i>Thymus vulgaris</i>	148
<i>Ulmus minor</i>	104
<i>Vitis vinifera</i>	152

ÍNDICE DE APLICACIONES POPULARES

ACIDEZ

HIERBA DE SAN JUAN
HINOJO
PERAL (PERAS)
POLEO
TE DE ROCA

AFRODISÍACO

HINOJO

ANALGÉSICOS

ALMÁCIGA
ENEBRO DE LA MIERA
ESPLIEGO (MASAJES)
HIERBA DE SAN JUAN
ROMERO
RUDA

ANTICATARRAL

HIGUERA
SAUCO
TOMILLO

ANTIISTAMÍNICO

ONTINA
SIEMPREVIVA

ANTIINFLAMATORIO BUCAL

HIERBA DE SAN GUILLERMO

ANTIINFLAMATORIO OCULAR

ONTINA
SIEMPREVIVA

ANTIINFLAMATORIO DE LA PIEL

ROMERO

ANTIINFLAMATORIO URINARIO

COLA DE CABALLO
RABO DE GATO

ANTIINFLAMATORIO VAGINAL

COLA DE CABALLO
RABO DE GATO

SALVIA

ANTISÉPTICO BUCAL

HIERBA DE SAN GUILLERMO
HIERBA DE SAN JUAN
MIMBRERAS (Salix atrocinerea)
ROMERO
SIEMPREVIVA
ZARZA

ANTISÉPTICO OCULAR

ONTINA
SIEMPREVIVA

ANTISÉPTICO DÉRMICO

ESPLIEGO
HIERBA DE SAN GUILLERMO
HIERBA DE SAN JUAN
MIMBRERA (Salix atrocinerea)
RABO DE GATO
ROMERO
SIEMPREVIVA
ZARZA

ANTISÉPTICO URINARIO

ENEBRO
RABO DE GATO

ARENILLAS DEL RIÑÓN

CARDO SETERO
COLA DE CABALLO

AROMATERAPIA

ENEBRO (RESINA Y MADERA)
ESPLIEGO
HISOPO
ROMERO
SABINA ALBAR (RESINA)

ARTRITIS (ALIVIO DOLORES)

ROMERO
SAUCES (Salix alba)

ÍNDICE DE APLICACIONES POPULARES

BOTÁNICA MÁGICA

CARDO SETERO
(COLLAR IRRITACIONES)
ENEBRO (VERRUGAS-BAYAS)
ENEBRO DE LA MIERA
(VERRUGAS-BAYAS)
HIERBA DE S.JUAN (PROTECCIÓN)
HIERBA DE SAN GUILLERMO
(MAL DE OJO)
HIGUERA (SOMBRA)
MESTO (REZO-TISANA)
HIPOTENSORA)
PEONÍA (PROTECCIÓN)
PIÑAS DE S. JUAN
(ALMORRANAS-FLORES)
RUDA (PROTECCIÓN)
SAÚCO (COLLAR PROTECTOR)

CALLOS DE PIES

ENEBRO
HIGUERA
RUDA

CARMINATIVO

HINOJO
POLEO
SIEMPREVIVA
TE DE ROCA
TOMILLO

CELOS

RUDA

CESTERÍA

SAUCES (*Salix fragilis*)
ESPARTO
MIMBRERAS

CICATRIZANTE

HIERBA DE LAS ÚLCERAS
HIERBA DE SAN JUAN

MIMBRERA (*Salix atrocinerea*)

PINO

PINO LARICIO

PIÑAS DE SAN JUAN

QUEJIGO (AGALLAS)

ROMERO

ZARZA

COLESTEROL

HIERBA DE LAS SIETE SANGRÍAS

HIERBA DE LAS ÚLCERAS

OLIVO

ROMERO

TOMILLO

CONDIMENTO

ENEBRO

ROMERO

TOMILLO

CONJUNTIVITIS

ONTINA

CRECIMIENTO DEL PELO

ROMERO

TOMILLO

DENTÍFRICO

ENDRINO

DESTETE

CAÑA

DIGESTIVO

ESPLIEGO

ONTINA

PIÑAS DE SAN JUAN

RABO DE GATO

ROMERO

SALVIA

SIEMPREVIVA

TE DE ROCA

TOMILLO

ÍNDICE DE APLICACIONES POPULARES

DIURÉTICO

CARDO SETERO
COLA DE CABALLO
COLLEJAS
DORADILLA
ESPARRAGUERA
PERAL
ROMERO
TAPACULOS

DIARREAS

CAICAVERO
COSCOJA
ENDRINO
ESPLIEGO
MANZANO
MEMBRILLERO
QUEJIGO
SERBAL DE CAZADORES
TAPACULOS
VIÑA
ZARZA

DOLOR DE CABEZA (CALMANTE)

SAUCES (Salix alba)

DOLOR DE GARGANTA (CALMANTE)

SAÚCO

DOLOR DE MUELAS (CALMANTE)

ALMÁCIGA
ENEBRO DE LA MIERA
ESPARTO

DOLOR DE OÍDOS (CALMANTE)

ENEBRO DE LA MIERA
RUDA

DOLOR MENSTRUAL (CALMANTE)

RUDA

DOLOR MUSCULAR (CALMANTE)

ROMERO (MASAJES)

ECZEMAS

ACHICORIA
OLMO

ENCÍAS SANGRANTES

ALMÁCIGA
CORNICABRA

EXPECTORANTE

HIGUERA
PINO ALBAR
SAÚCO

FIEBRE (ANTITÉRMICO)

SIEMPREVIVA

FIEBRES EN LABIOS

ESPLIEGO (ESENCIA DILUIDA)

GALACTÓGENO (SECRECIÓN LECHE)

HINOJO

HEMORROIDES

CARRASCA
CHOPO
PIÑAS DE SAN JUAN
QUEJIGO
ROMERO

HEMOSTÁTICO

(ANTIHEMORRÁGICO)

CAICAVERO
CAÑA
PINO
ZARZA

HERIDAS Y QUEMADURAS

HIERBA DE SAN JUAN
ROMERO

HÍGADO

CARDO MARIANO
ESPARRAGUERA
HIERBA DE SAN GUILLERMO

ÍNDICE DE APLICACIONES POPULARES

ROMERO

HIPOGLUCEMIANTE

NOGAL

SALVIA

HIPOTENSOR

DORADILLA

HIERBA DE ESCOBAS

HIERBA DE LAS SIETE SANGRÍAS

MESTO

OLIVO

INAPETENCIA (FALTA DE APETITO)

CARDO MARIANO

HINOJO

INFECCIÓN VAGINAL

NOGAL

SALVIA

INCONTINENCIA URINARIA

COSCOJA

LAXANTE

ACHICORIA

CEREZO

CIRUELO

OLIVO

ONTINA

SAÚCO

TOMILLO

VIÑA (MOSTO)

MANCHAS PIEL

HIERBA DE SAN JUAN

MANZANITAS DE PASTOR (GAYUBA)

MANZANO (VINAGRE DE SIDRA)

MUCOLÍTICO

CULANTRILLO

HIGUERA

ONTINA

PARÁSITOS INTESTINALES

PINO

SAUCO

ORNAMENTALES (JARDINERÍA)

ALMÁCIGA

CAICAVERO

CARRASCA

CHOPO

CHOPO BLANCO

CORNICABRA

COSCOJA

ENDRINO

ENEBRO

ENEBRO DE LA MIERA

ESPLIEGO

HISOPO

MAJUELO

MESTO

OLIVO

OLMO

ONTINA

PEONÍA

PINO

QUEJIGO

ROMERO

SABINA MORA

SALVIA

SAUCES (*Salix alba*)

SAÚCO

SIEMPREVIVA

TAPACULOS

TOMILLO

PARÁSITOS DE LA PIEL

ENEBRO DE LA MIERA

PINO ALBAR

SABINA MORA

PIES CANSADOS

ÍNDICE DE APLICACIONES POPULARES

ROMERO (ESENCIA)

SALVIA (ESENCIA)

PROVOCA LA REGLA

(EMENAGOGO)

CULANTRILLO DE POZO

RUDA

SABINA ALBAR

PURGANTE

TUCA

REGULADOR DE LA MENOPAUSIA

SALVIA

SABAÑONES

COSCOJA

SOFOCOS DE LA MENSTRUACIÓN

SALVIA

SUAVIZANTE PIEL

ALMENDRO

CARDO SETERO

COLA DE CABALLO

CULANTRILLO DE POZO

HIERBA DE LAS ÚLCERAS

SIEMPREVIVA

TE DE ROCA

SUCEDÁNEO DEL CAFÉ

ACHICORIA

SUDORÍFICO

HISOPO

SALVIA

SAÚCO

TINTE CAPILAR

CULANTRILLO DE POZO

ONTINA

SIEMPREVIVA

TINTE TEXTIL

ALMÁCIGA (AGALLAS)

ALIAGA

COSCOJA (AGALLAS)

HIERBA DE TINTES

TOS

CULANTRILLO DE POZO

HIGUERA (HIGOS SECOS)

HISOPO

MESTO

SAÚCO

TRANQUILIZANTE

ESPLIEGO

HIERBA DE SAN JUAN

MAJUELO

ÚLCERAS DE LA PIEL

COSCOJA

HIERBA DE LAS ÚLCERAS

VARICES

PIÑAS DE SAN JUAN

VERRUGAS

HIGUERA

RUDA

VULNERARIO

CHOPO

CHOPO BLANCO

HIERBA DE LAS SIETE SANGRÍAS

HIERBA DE SAN JUAN

PIÑAS DE SAN JUAN

RABO DE GATO

SALVIA

ANEXO

USOS Y APLICACIONES DOCUMENTADOS EN CENTRO PÚBLICO DE FORMACIÓN DE PERSONAS ADULTAS (FPA) Y AULA DE RESPIRO DE ALPUENTE

ABABOL

AMAPOLA

Papaver rhoeas

- * Hierba que crece en los campos de céréales, huertos y caminos.
- * Tallos y hojas tiernas se comían en ensalada, en la postguerra.
- * Comida para cerdos. Para los conejos son venenosas.
- * Las flores: tinte para la ropa.
- * Consideradas malas hierbas: « sus raíces devoran el cereal ».

ALIAGA

TOLIAGA

Genista scorpius

- Para socarrar los cerdos en el matacerdo.
- En verde, alimento para los cerdos.

ALMENDRO

Prunus dulcis

- Las almendras dulces se usan en crudo o para guisos, tostadas o molidas.
Las amargas, más de 20, son tóxicas y más de cuarenta pueden producir la muerte.
La leche de almendras se elabora triturando la pulpa. El aceite, triturándola con piel.
La miel de almendro, apta para diabéticos: las colmenas se trasladan a los campos de almendros cuando empieza la floración y se corta la miel cuando termina la floración.
- La madera es muy buena para leña.

ANEAS

ENEAS

Typha spp.

- Hierba grande que se cría en las ramblas y el Reguero, junto al agua.
- Las hojas sirven para hacer cestas y cortinas. Para las cestas, se usan verdes; para las cortinas, se cortan y se pasa hilo de palomar formando aspás.
- Los tallos se usan en decoración de ramos.

ANZAROLLERO

ANZAROÑERO

AZAROLLO

Sorbus domestica

- Los frutos (azarollas) se pueden comer cuando están maduros. No se recomienda más de uno al día.
Conservación y maduración: se enrastran con hilo de palomar, dejando una distancia entre fruto y fruto para que no se toquen, se secan al sol.
- Los frutos cortan las diarreas.
- La madera se usa en carpintería: utensilios de cocina y muebles. Para cortar tronco y ramas, mejor en menguante de enero.

CAÑAS

Arundo donax

- Para hacer el cañizo, se cortan y se entrelazan con hilo de palomar, interviniendo las familias y los vecinos.
Para hacer bastones se cortan según la talla de la persona, dejando los nudos en los extremos.
Para fabricar flautas y pitos, se vacían y se afinan dejando la distancia necesaria entre nudo y nudo.
Se cortan en el menguante de enero.

CARDOS

CARDO CARDADOR (*Dipsacus fullonum*)

CARDO CORREDOR/CARDO SETERO (*Eryngium campestre*)

CARDO DE OLLA (*Scolymus hispanicus*)

- El cardo de olla se cría en los huertos, el cardador en ramblas y Reguero.
- Con el cardo de olla se hacen guisados de patatas (olla de pueblo) o arroz. También se pueden comer solos, cocidos y aliñados al gusto. Se comen las pencas, 3 o 4 por guiso.
- El cardo cardador se utilizaba en los juegos.
- Las setas de cardo se pueden comer en revuelto, tortilla o en guisos de patatas o arroz.

CARRASCA

Quercus ilex subsp. *rotundifolia*

- Alimento de cerdos y ovejas: las bellotas, 3 o 4 puñados, dos veces al día.
- Buena madera para leña y construcción.

CARRASQUILLA

Rhamnus alaternus

- Medicinal para bajar la tensión: ramitas con hojas, en infusión.

CEREZO

Prunus avium

- Con las cerezas se hace mermelada: se cuecen a fuego lento durante 1 hora, igual cantidad de pulpa y de azúcar.
- Las hojas sirven de alimento para animales.
- La madera del tronco: muebles y artesanía.

CHOPOS

Populus alba

P. nigra

- Hojas y ramas, alimento de ganado.
- La madera es buena para cabrios, palos, bigas y tejados

.....

CHULETAS DE SANGRE

BELEÑO NEGRO

Hyoscyamus niger

- Arbusto semileñoso.
- Se cría en roturas y campos perdidos.
- Con las flores, se jugaba, de niño, a comiditas.
- NO SE COME: ES TÓXICA (MULET, 1997).

.....

COLLEJAS

Silene vulgaris

- Las hojas tiernas se comen en potajes, con arroz o en tortilla. Se hierven 30 minutos.

.....

ENDRINO

Prunus spinosa

- Los frutos sirven para hacer pacharán.

ENEBRO

Juniperus communis hemisphaerica

- Las bayas se usan como condimento para platos de caza y en infusión como diurético y la raíz, hervida, para enjuagues.

.....

ESPARRAGUERA

Asparagus spp.

- Los rebrotines tiernos (espárragos) se comen en tortilla: 4 espárragos por huevo.

.....

ESPARTO

Stipa tenacissima

- Con las hojas, se hace pleita para serones. No se pica si es para serones, se cuece y se conserva en pozos. Si es para otros materiales, se pone en remojo y se pica.

ESPLIEGO

Lavandula latifolia

- Aceite de espliego: se hierven espigas de flores durante una hora y se deja macerar cubriendo con aceite de oliva.
- Como perfume: las flores se introducen en saquitos y éstos en los armarios. En las cuadras se ponen ramos después de limpiarlas.

HIEDRA

Hedera helix

- Se cría en las paredes de los huertos.
- Se usa como planta ornamental y en decoración.
- Elemento de contención de ribazos que tienen piedra mala.

HIGUERA

Ficus carica

- Los higos se secan enrastrados y se comen albardados o en pan de higo.
- Pan de higo: los higos, en igual cantidad que de azúcar se cubren con agua y se hierven durante una hora.
- Albardados: se untan con la pasta de buñuelos, dejando el rabo fuera y se fríen.
- Enrastrados: se cosen con hilo de palomar, como las azarollas.

HINOJO

Foeniculum vulgare

- Tallitos, flores y semillas: para curar y dar sabor a las carnes de cerdo (5 ramas por pieza).
- Lomos y costillas se hierven 2 horas con especias al gusto. Se deja enfriar y se olean dos días sumergidos. Se secan dos o tres días, se fríen y se guardan en aceite.

HIPÉRICO

Hypericum perforatum

- Cicatrizante.
- Aceite de hipérico: se cubren las flores con aceite de oliva y se maceran durante 40 días.

JEDREA

AJEDREA

Satureja montana

- Planta aromática.
- Se cría en la zona alta del Norte del término municipal.
- Tallitos con hojas: para macerar las olivas.

MALVAS

Malva spp.

- Se crían en cunetas, caminos y rastros.
- Comida de animales: hojas, flores y frutos.

MANZANILLA DE PASTOR

Coris monspeliensis

- Medicinal para diarreas: infusión, como con el poleo (tallos, hojas y flores).

MANZANO

Malus communis

- Fruta de invierno
- Las manzanas se comen en compota, asadas o en repostería.
- Se conservan en la troja del trigo.

MARGARITAS

Calendula officinalis

- Hierba que se cría en ribazos y caminos de huertos
- Con las flores se elaboran cremas cosméticas y aceite: 40 días las flores al sol, luego se recubren de aceite de oliva.

MATORRA

Quercus coccifera

- Alimento de animales: las bellotas, en crudo.
-

MEMBRILLO

Cydonia oblonga

- Los membrillos se pueden comer haciendo « carne de membrillo »: 4 Kg de membrillos limpios y pelados más 2 Kg de azúcar, se adoba y se cuecen 2 horas a fuego lento.
- También se pueden comer asados o en repostería.

MIMBRERAS

Salix spp.

- Las ramas se usan para hacer cestas: se remoja, se pelan y se « fascan ».

NOGAL

Juglans regia

- Las nueces se comen crudas, también en repostería.
- La madera del tronco es de buena calidad.

OLIVO

Olea europaea

- Las olivas se aderezan y se comen en crudo.
- Agua de jedrea: 10-12 ramas de jedrea por kilo de olivas, sal y agua cubriéndolas.

OLMO

Ulmus minor

- Para madera, aunque es de « mala calidad ».

PERAL

Pyrus communis

- Con las peras se hacen mermeladas y se usan en repostería.
- Asadas: 4 Kg de peras, 2 Kg de azúcar; se adoba por la noche y se cuece todo durante 2 horas a fuego lento.

PEREJIL

Petroselinum crispum

- Hierba que se cría en todo el término.
- Como condimento, para el arroz al horno y en salsas.
- Abortivo.

.....

PINO

Pinus spp.

- Uso para leña y madera.
 - Medicinal, en infusión, para aliviar los constipados.
-

POLEO DE MONTE

Micromeria fruticosa

- Medicinal, en infusión, digestivo; se usan los tallitos con hojas.
-

QUICAVERO

Celtis australis

- Los frutos(quicavas o caicavas)son comestibles.
 - Los huesos de los frutos se usaban como proyectiles con canutos.
 - Como juego y broma, se ponían en las patas de la mesa de los maestros y era motivo de risas.
-

RABO DE GATO

Sideritis spp.

- Usado como medicinal, antiinflamatorio. En infusión.
-

RAPACULERO

Rosa spp.

- Los frutos se usaban para combatir los constipados: 3 o 4 frutos en un litro de agua, se hierven 30 minutos y se cuela.
 - Los pelillos de los frutos se ponían en el cuello de los mozos, en fiestas, para producirles picores.
-

ROMERO

Rosmarinus officinalis

- Usado como digestivo, también como condimento en la paella.
- Aceite de romero: se cubre el romero (tallos con hojas) con aceite de oliva y se deja macerar durante un me.
- Alcohol de romero: se macera en alcohol de 96º durante 15 días, en la oscuridad, lugar fresco y seco.
- Comida de ganado.
- Se colcaban ramas colgando detrás de las puertas para evitar el mal de ojo.

RUDA

Ruta angustifolia

- Antiinflamatoria, infusión (hojas y flores) empleada en emplastos.
- Espanta el mal de ojo.
- Evita que entre la corca en la cebada.

SABINA NEGRA

Juniperus phoenicea

- Comida de animales en época de escasez (ramas y hojas).
- Las ramas se utilizan en decoración de arcos para las fiestas.

TE DE MONTE

Jasonia glutinosa

- Digestivo, en infusión (tallitos con hojas y flores).

TRAVINA

SABINA

Juniperus thurifera

- Comida para el ganado.
- Para perfumar (madera y resina).
- Madera muy buena.

VERBENA

Verbena officinalis

- Hierba que se cría en las « lomas altas ».
- Tallos y hojas se usaban en infusión para el insomnio y las migrañas.
- DEBE ADMINISTRARSE BAJO PRESCRIPCIÓN MÉDICA (PERIS & al.)

VID

Vitis vinifera

- Fruta de otoño.
- Elaboración del vino (Cooperativa).
- Leña.

ZARZA

Rubus ulmifolius

- Los frutos (moras) se comen crudos o en repostería, mermeladas y postres.
-

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA Y RECOMENDADA

ALUMNOS/AS DE LA S.E.S. DE ALPUENTE (2005). Vocabulario de la villa de Alpuente y de Arcos de las Salinas. Studylib.es

ANTHOS (2024) *Information System of the plants of Spain*. Real Jardín Botánico, CSIC-Fundación Biodiversidad.

BDDDB (2024) *Banco de Datos de Biodiversidad de la Comunidad Valenciana*. <http://bdb.cma.gva.es/>

CASTROVIEJO, S. (1996-2017) *Flora Ibérica. Plantas vasculares de la P. Ibérica e I. Baleares*. Madrid: Real Jardín Botánico-CSIC

CEBRIÁN, J. *Guía de plantas: gayuba*. Cuerpomente.com. RBA editores

CLEMENTE RUBIO, S. de R. (1864) *Historia civil, natural y eclesiástica de Titaguas*. Martín Polo, F. & E. Tello Torres eds. (2000). Universitat de València.

COSTA, M., AGUILELLA, A. & al. (2005) *Vegetación y flora de la Sierra de Espadán (Etnobotánica de la Sierra de Espadán, MULET)*. Bancaja.

DOGV Nº 9568 (2023): Resolución de 23 de marzo por la que se actualiza el catálogo de árboles monumentales y singulares de la C. Valenciana.

ESCARTÍ CARBONELL, E. (2020) *Alpuente. Un lugar mágico*. Ed. Varios

ESTEVEAN GÓMEZ, V. (2010) *Plantas medicinales de Villar del Arzobispo y su entorno*. Ayuntamiento de Villar del Arzobispo

FERRER-GALLEGU, P.P. & PEÑA RIVERA, A. (2018) *Flora endémica de Riba-roja de Túria*. Ajuntament de Riba-roja de Túria. EcoRiba.

FERRER-GALLEGU, P.P. & al. (2022) Sobre la zarza del Pare Pere (RUBUS L., Rosaceae). *Flora Montibérica* 84:133-45. Jolube.

FIGUEROLA, R., PERIS, J.B., & STÜBING, G. *Guía de las flores silvestres de la Comunidad Valenciana*. Mestral Libros. Valencia.

FONT QUER, P. (1961) *Plantas medicinales. El Dioscórides renovado*. Ed. Península (última edición, 2016)

FONT QUER, P. (1977) *Diccionario de Botánica*. Ed. Labor. Barcelona

FRAGA ARGUIMBAU, P. (2009) *Jardinería mediterránea sin especies invasoras*. Conselleria de Medio Ambiente, Agua, Urbanismo y Vivienda. Generalitat Valenciana.

GASTRONOMÍA VILLARENCA (2007). Ayuntamiento de Villar del Arzobispo - Diputación de Valencia.

GARGALLO GIL, J.E. (2009) *Habla y cultura popular en el Rincón de Ademuz*. Anejos de la revista de Filología española. CSIC. Madrid

JORDAN GANDULF, J.M. (1984) Los Serranos. Institució Alfons el Magnànim.

LAGUNA, A. (1570) *Dioscórides, acerca de la materia medicinal y de los venenos mortíferos* (en FONT QUER, 1961). Salamanca

LAGUNA LUMBRERAS, E. & al. (2017) *Apuntes etnobotánicos de la comarca Hoya de Buñol-Chiva*. Comunicaciones Área Medio Ambiente, 11:59-72.

LÓPEZ GONZÁLEZ, G. (1982) *La guía de INCAFO de los árboles y arbustos de la P.Ibérica*. INCAFO. Madrid

MATEO SANZ, G. (1992) *Claves para la flora de la provincia de Teruel*. Instituto de Estudios Turolenses. Diputación provincial de Teruel.

MATEO SANZ, G. (1997) *Catálogo de plantas vasculares del Rincón de Ademuz (Valencia)*. Monografías Jardín Botánico de la Universidad de Valencia. Valencia.

MATEO, G. & M.B. CRESPO (2014) *Claves Ilustradas para la Flora Valenciana*. Colección de Monografías de Flora Montibérica, 6.

MATEO, G. & C. TORRES (2003) Adiciones al catálogo de la flora de las comarcas valencianas del Rincón de Ademuz y Los Serranos, I. *Flora Montib.* 24: 19-26.

MATEO, G., C. TORRES & J. FABADO (2003) Adiciones al catálogo de la flora de las comarcas valencianas del Rincón de Ademuz y Los Serranos, II. *Flora Montib.* 25: 10-23

MATEO, G. & C. TORRES (2004) Adiciones al catálogo de la flora de las comarcas valencianas de Los Serranos y Rincón de Ademuz, V. *Flora Montibérica* 28: 57-61

MATEO, G., C. TORRES & J. FABADO (2004a) Adiciones al catálogo de la flora de las comarcas valencianas del Rincón de Ademuz y Los Serranos, III. *Flora Montib.* 26: 55-61.

MATEO, G., C. TORRES & J. FABADO (2004b) Adiciones al catálogo de la flora de las comarcas valencianas del Rincón de Ademuz y Los Serranos, IV. *Flora Montib.* 27: 8-14.

MATEO, G., C. TORRES & J. FABADO (2005) Adiciones al catálogo de la flora de las comarcas valencianas del Rincón de Ademuz y Los Serranos, VII. *Flora Montib.* 35: 28-39.

MILENA TAYLOR, V., Y. KARINA RÍOS & D. ARTURO LEÓN (2013) *Plantas con actividad fotosensibilizadora y potencial terapéutico: hipericina, una alternativa prometedora*. Infectio 17(2): 90-102. Asoc. Colomb. de Infectología

miteco.gob.es/inventario-espanol-de-los-conocimientos-tradicionales. Ministerio de Agricultura, Medio Ambiente y Alimentación. Madrid, 2014

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

MULET PASCUAL, L. (1997) *Flora tóxica de la Comunidad Valenciana*. Diputación de Castellón.

PELLICER, J. (2001-04) *Costumari botànic*. Ed. del Bullent. Picanya (Valencia)

PEÑA RIVERA, A., P.P. FERRER GALLEGO, J. RIERA, J. FABADO & G. MATEO (2017) *Flora vascular del Parc Natural del Túrria*. Generalitat Valenciana.

PEÑA RIVERA, A. & FELIU MORTE, J.F. (2018) *Plantas de la Senda de la Caseta del Río-Casas Bajas* (Rincón de Ademuz). Ayuntamiento de Casas Bajas

PERIS, J.B., G. STUBING & R. FIGUEROLA (1996) *Guía de las plantas medicinales de la Comunidad Valenciana. Las Provincias*. Valencia

PERIS, J.B. & al. (2019) Les plantes utilitzades en les ensalades campestres valencianes. *NEMUS* nº 9:74-94

PUTZ, R., (2006) *Las plantas mágicas según Paracelso*. Ed. Pons. Barcelona

QUER, J. (1762-84) *Flora española o Historia de las plantas que se crían en España* (en FONT QUER; 1961). Madrid

SEGARRA DURÀ, E. (2008) *Etnobotànica farmacèutica de Gátova (Serra Calderona)*. Universitat de València.

SEGARRA DURÀ, E. (2015) *Etnobotànica farmacèutica del Camp de Túrria y de Los Serranos*. Tesis doctoral. Facultad de Farmacia. Universidad de Valencia. Valencia.

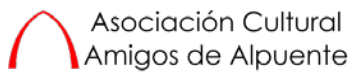
VERDE, A., RIVERA, D., & OBÓN, C (1997) *Plantas mágicas: maléficas, protectoras y mágico-curativas*. Al-Basil. Revista de estudios albacetenses.

www.alpuente.es AUDITORÍA AMBIENTAL DE ALPUENTE. Diputació de València. Medi ambient

ZARAGOZA LARIOS, C. *Nombres comunes de plantas arvenses en Aragón*. Gobierno de Aragón. Unidad de sanidad vegetal. Zaragoza.

Wikipedia

Archivo del Ayuntamiento de Alpuente



 | Diputació
de València | Per sempre
pobles