

## CONSEJOS PREVIOS Y FUNDAMENTALES

Si no se está seguro de la identificación de una planta que vayamos a consumir, desestimar su consumo, o consultar antes con algún conocedor del tema.

Desafortunadamente hay plantas que pueden llegar a ser muy venenosas.

Algunas plantas contienen de forma natural sustancias que pueden ser perjudiciales para nuestra salud (oxalatos, saponinas, nitratos) y que tras la ingesta continuada y en grandes cantidades pueden dar lugar a problemas. Por lo cual se recomienda no abusar o abstenerse de su consumo.

Ante el menor síntoma digestivo inusual se deberá suspender la ingesta de plantas.

Procurar no recoger las plantas en sitios que sepamos que están contaminados (en basureros, vertederos, cerca de carreteras, en campos de cultivos que hayan sido tratados con productos

químicos de síntesis, en jardines, en las orillas de acequias o balsas de aguas fecales o industriales, etc). Las plantas pueden concentrar elementos o sustancias tóxicas que absorben del suelo. Una solución a esto puede ser hacer nuestro propio cultivo de las plantas silvestres, ya que nadie mejor que nosotros va a conocer la limpieza del entorno de ese cultivo.

Las plantas que se vayan a comer crudas se deberán lavar bien con agua jabonosa y desinfectar en agua del grifo con dos o tres gotas de lejía durante 15 minutos y nuevamente aclararlas con abundante agua (sobre todo si han sido recogidas en lugares donde haya presencia de animales, como praderas, céspedes de jardines, o en charcas, arroyos o acequias, etc).

### Ababol, amapola.



Nombre científico: *Papaver rhoeas*

Partes comestibles: las hojas, los pétalos de las flores y las semillas.

Modo de empleo: las hojas se suelen comer crudas en ensalada o cocinadas, revueltas con huevo; las semillas se usan en repostería; con los pétalos, azúcar y orujo se hace un agradable licor.

Recolección: entre los meses de abril y de junio.

Hábitat: terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos.

Comentarios: los pétalos poseen efectos sedantes, por lo que no se recomienda su consumo si se va conducir o realizar un trabajo que requiera de todos los sentidos

### Acelga silvestre



Nombre vulgar: Acelga silvestre, acelga bravía, acelga marina.

Nombre científico: *Beta maritima*

Partes comestibles: las hojas.

Modo de empleo: hervidas, revueltas con huevo, o en potaje.

Recolección: de abril a mayo.

Hábitat: en ribazos, bordes de caminos y terrenos sin cultivar.

Comentarios: las personas propensas a cólicos nefríticos

o a la descalcificación de los huesos, deben moderar el consumo de este tipo de plantas por su contenido en oxalato.

## Adelfa. Baladre



Es un arbusto que puede alcanzar los 4m de altura. Sus hojas son rígidas, de forma lanceolada y pueden dispersarse opuestamente o en verticilos de tres. Poseen un nervio central blanquecino muy visible. Las flores son blancas o rosas y tienen cinco pétalos girados hacia la derecha. Se agrupan en ramilletes terminales.

El fruto es muy alargado, y posee numerosas semillas con largos pelos.

Se cría de forma natural en zonas pedregosas y cálidas de las riberas de los ríos Júcar y Cabriel, aunque es también frecuentemente cultivada como planta ornamental en toda la comarca, sobre todo en jardines y parques.

Junto a otras hierbas se hervía y se tomaban los vahos cuando se tenía bronquitis. Parece ser que se incluía en el preparado porque dicen que almacenaba mucho vapor.

Es una planta temida, ya que la gente sabe que es venenosa. En este sentido, hay una frase que dice: “Eres más borde que el baladre” o “Eres más amargo que el baladre”

## Achicoria



Nombre vulgar: Achicoria.

Nombre científico: *Cichorium intybus*

Partes comestibles: sus hojas tiernas antes de la floración y la raíz.

Modo de empleo: las hojas tiernas se comen crudas en ensalada y la raíz secada, tostada y triturada se emplea como sucedáneo del café.

Recolección: de abril a mayo (hojas); otoño (raíz).

Hábitat: en terrenos baldíos, bordes de caminos, ribazos,

## Ajoporro silvestre



Nombre vulgar: Puerro silvestre, ajoporro silvestre.

Nombre científico: *Allium ampeloprasum*

Partes comestibles: bulbo y parte del tallo (lo más tierno).

Modo de empleo: fritos o en tortilla.

Recolección: entre los meses de mayo y de julio.

Hábitat: en terrenos baldíos, lindes y bordes de caminos.

Comentarios: pariente del puerro común (*Allium porrum*), de la que esta planta es el antepasado silvestre

## Alabega



Es una planta herbácea que mide de 30 a 40 cm de longitud. Sus hojas son ovadas, enteras o finamente dentadas, y su disposición es opuesta. La flor es bilabial y de color blanco o rosado.

Generalmente se cultiva en macetas, siendo apreciada por su agradable aroma y porque sirve como condimento para algunas comidas, sobre todo para el típico guiso de trigo.

Se utiliza en ceremonias religiosas, decorando con ella ermitas e iglesias.

En algunos sitios la utilizan como repelentes de mosquitos.

## Albaricoquero



Es un árbol pequeño que puede alcanzar de 6 a 10m de altura. Sus hojas, que se disponen de forma alterna, tienen un largo peciolo. Son de forma oval y tienen la base redondeada o ligeramente acorazonada. Las flores son grandes y de color blanco o rosa pálido y se sitúan directamente sobre las ramas, ya que carecen prácticamente de pedúnculos. El fruto es el albaricoque, de color amarillento o anaranjado, y está cubierto por una fina pubescencia aterciopelada.

Es una planta cultivada generalmente de forma aislada en el interior de otros cultivos y en los patios de algunas casas de la comarca.

Además del consumo de los albaricoques como fruta, se guardaban en agua-sal cuando todavía están verdes, igual que los, almendros, las ciruelas, uvas y tomates.

Hay variedades con la semilla dulce que se consume como una almendra.

## Alcachofera silvestre



Nombre vulgar: Alcachofa, alcachofera silvestre

Nombre científico: *Cynara humilis*

Partes comestibles: Las alcachofas y las pencas.

Modo de empleo: Crudas, penca a penca después de quitarle las espinas.

Recolección: Mayo, junio y julio.

Hábitat: Terrenos sin cultivar, de ambiente mediterráneo.

Comentarios: Recuerdos me trae esta alcachofa que algunos ambulantes te daban ya sin espinas a cambio de algunas piezas de hierro que encontrabas en el corral de la casa del pueblo, allá por

Extremadura. Las comíamos penca a penca desechando las partes fibrosas hasta que llegábamos a las más blandas en el interior que siempre tenía esos "pelillos" que salían de la parte carnosa que era lo más sabroso; todos y todas nos sacábamos la lengua para mostrar la tonalidad morada que tardaba un tiempo en desaparecer.

## Aliaga



Es un arbusto erecto muy ramificado, de hasta 1,5m de altura. Sus hojas son simples, con la forma del limbo lanceolada y se encuentran en la planta sólo en primavera. Además de las hojas posee recias espinas. Las flores son amarillas y están dispuestas en las axilas de las hojas. Su fruto es una legumbre de color pardo claro, que posee varias semillas negras y lustrosas.

Se cría en laderas secas y pedregosas y está muy extendida en la comarca, sobre todo en lugares muy pastoreados.

Antiguamente se utilizaba en las matanzas como combustible para socarrar los pelos del cerdo, ya que emite una llama muy fuerte. Por otra parte, debido a su forma resultaba fácil de manejar y arrimar al gorrino. Dicen que gracias a ella la corteza del cerdo sabía mejor.

La facultad de esta planta de producir una fuerte llama era aprovechada por los alfareros, que para dar más temple a algunos de los utensilios que fabricaban la introducían en los hornos donde se cocían las piezas.

Se utiliza también para proteger plantones tiernos en la agricultura y evitar que se los coman los herbívoros, así como para proteger las macetas de los gatos. A veces pueden verse ramas de aliagas en lo alto de tapias para evitar la entrada de intrusos o ladrones. También se utilizaba para limpiar el hollín de la chimenea.

## Armuelle



Nombre vulgar: Armuelle, bledo.

Nombre científico: *Atriplex hortensis*

Partes comestibles: las hojas.

Modo de empleo: se comen crudas en ensalada, hervidas, o cocinadas en guisos, potajes, gazpachos viudos, etc.

Recolección: de mayo a junio.

Hábitat: suele crecer asilvestrada en huertos abandonados, bordes de caminos, ribazos, etc.

Comentarios: esta especie fue antiguamente cultivada para su consumo, introducida como cultivo en Europa a mediados del siglo XVI.

## Berbaja



Nombre vulgar: Berbaja, chichirimama, arruca, teta de vaca.

Nombre científico: Scorzonera sp. (S.laciniata, )

Partes comestibles: las hojas, los tallos jóvenes, los botones florales y la raíz.

Modo de empleo: las hojas, los botones florales y la raíz se comen crudas en ensalada, o en guisos o potajes. La raíz conviene tenerla en remojo en agua para que pierda el amargor.

Recolección: de abril a mayo.

Hábitat: crece en terrenos sin cultivar, bordes de caminos, ribazos, etc.

## Berro



Nombre vulgar: Berro, berro de agua, mastuerzo de agua.

Nombre científico: Nasturtium officinale

Partes comestibles: las hojas y tallos tiernos. Su sabor picante se acentúa con la edad, por lo que se debe consumir joven, antes de florecer.

Modo de empleo: las hojas y los tallos se consumen en ensalada y como guarnición.

Hábitat: crece en fuentes y en las aguas limpias a la orilla de los arroyos.

## Boj



Es un arbusto siempre verde de hasta 5m de alto. Sus hojas poseen un corto peciolo y se disponen de forma opuesta. Son de color verde brillante y su forma es elíptica. La inflorescencia parte de las axilas de las hojas. Están formadas por flores femeninas y masculinas, las primeras situadas por encima de las segundas. Los frutos son unas pequeñas cápsulas con tres cuernos, procedentes de los tres estilos de ovario.

No es muy frecuente en la comarca, encontrándose sobre todo en laderas secas y zonas claras de matorral,

generalmente próximas a los ríos Júcar y Cabriel.

Se utiliza como fines ornamentales, sobre todo para adornar ramos de flores.

El tronco leñoso del boj se utilizaba también para hacer badajos de cencerros.

## Borraja



Nombre vulgar: Borraja

Nombre científico: *Borago officinalis*

Partes comestibles: las hojas y el tallo.

Modo de empleo: las hojas se hacen fritas en aceite rebozadas y con azúcar de postre.

Recolección: abril.

Hábitat: crece en terrenos baldíos, bordes de caminos, etc

## Camarroja



Nombre vulgar: Camarroja, pruebayernos.

Nombre científico: *Crepis vesicaria*

Partes comestibles: roseta de hojas tiernas.

Modo de empleo: en potaje o en cocidos.

Recolección: entre los meses de marzo y abril.

Hábitat: terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos

## Canónigos



Nombre vulgar: Canónigo, hierba de los canónigos, lechuga de campo, hierba de los gatos

Nombre científico: *Valerianella locusta*

Partes comestibles: las hojas

Modo de empleo: crudas en ensalada

Recolección: de octubre a mayo

Hábitat: praderas húmedas, zonas de alta montaña

## Cañamo



Es una planta anual, erecta y fuertemente olorosa, que puede medir hasta 2,5m de altura. Su tallo es áspero al tacto. Las hojas son palmadas, con varios lóbulos lanceolados, acuminados y dentados. Se disponen de forma opuesta, salvo las de la parte superior del tallo. Las flores se agrupan en racimos. Las masculinas poseen cinco estambres colgantes, y las femeninas dos largos estigmas. El fruto es globular y su superficie es lisa. Se les denomina cañamón

Procedente de oriente, esta planta se introdujo en Europa pero en nuestra comarca fue escasamente cultivada, trayéndose generalmente a los distintos puntos de ésta desde la ribera del Júcar.

Del cáñamo se obtenía una fibra que se usaba para hacer sogas y zapatillas.

Los cañamones, que son los frutos, se les daban a los golondros (pájaros). La gente también los comía tostados. Se echaban en una sartén y con una corbetera se tapaban, pues al calentarse saltan mucho.

## Cañiz



Es una hierba perenne que puede llegar a medir 2m. Las hojas inferiores son muy grandes y aparecen varias veces pinnadas, siendo sus lóbulos algo dentados. Las hojas superiores son simples, y presentan los peciolo hinchados. Las flores tienen color amarillo y se disponen en umbelas, que a su vez constituyen otras umbelas, formando por tanto inflorescencias compuestas. Los frutos tienen forma elíptica y presentan una escotadura tanto en su parte apical como en la basal.

Es una planta muy abundante en la comarca, sobre todo en pinares, matorrales sobre suelos pedregosos o arenosos y cunetas.

De sus raíces maceradas se prepara el denominado unguento de cañizares, que fue muy usado en épocas pasadas para curar heridas y flemones. Este unguento era muy familiar, como lo demuestra el hecho de que muchos fabricantes lo iban vendiendo por las calles de los pueblos.

## Carajos de moro



Es una planta parásita con aspecto de falo, de color rojizo o pardo-negruzco. Los tallos pueden llegar a medir 30cm de altura. Son gruesos y carnosos, y parten de un rizoma subterráneo. Esta planta carece de hojas típicas, quedando reducidas a diminutas escamas. Las flores se agrupan en una inflorescencia terminal de forma cilíndrica.

Se encuentra sobre todo en zonas salinas y es muy rara en la comarca, no habiendo sido citada todavía en la zona. Como medicinal dicen que es muy buena para las almorranas, y también para aliviar el dolor de las encías de los niños pequeños cuando empiezan a dentar. Para prepararlo lo cortan en tiritas y lo cuecen y la infusión resultante ya sirve para lavarse. Mezclado con romanza también cura las diarreas.

## Cardillo



Nombre vulgar: Cardillo, tagarnina.

Nombre científico: *Scolymus hispanicus*

Partes comestibles: los raquis de las hojas (pencas) antes de que emita los tallos floríferos.

Modo de empleo: se comen en potajes, en cocidos, en guisos y en tortilla.

Recolección: entre los meses de marzo y de abril.

Hábitat: en terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos.

Comentarios: Es una planta nativa del sur de Europa. Se tiene constancia de que se ha llegado a cultivar. Hay que tener cuidado de no pincharse en su recolección y durante el pelado de las hojas para obtener las pencas

## Cardo corredor



Nombre vulgar: Cardo corredor, cardo setero

Nombre científico: *Eryngium campestre*

Partes comestibles: la base blanca de las hojas y la raíz.

Modo de empleo: la parte blanca de la base de las hojas y la raíz pelada se comen crudas, o bien se pueden emplear como condimento en guisos.

Recolección: principios del verano.

Hábitat: bordes de caminos, campos sin cultivar.

Comentarios: la conocida seta de cardo (*Pleurotus eryngii*) crece sobre las raíces muertas de esta planta

## Cardo de huerta



Nombre vulgar: Cardo, cardo de huerta.

Nombre científico: *Cynara cardunculus*

Partes comestibles: los peciolos de las hojas (pencas).  
Los capítulos o inflorescencias (alcauciles).

Modo de empleo: se comen en guisos y potajes una vez peladas y sumergidas en agua y limón. A las pencas a veces hay que darles un hervor previo en agua y retirarles el caldo para quitarles amargor.

Recolección: de febrero a mayo.

Hábitat: suele crecer asilvestrada en huertos abandonados, bordes de caminos, ribazos, etc.

Comentarios: especie emparentada con la alcachofa (*Cynara scolymus*).

Las flores se suelen emplear para cuajar la leche en la elaboración de quesos

## Cardo mariano



Nombre vulgar: Cardo mariano, cardoncha.

Nombre científico: *Silybum marianum*

Partes comestibles: los raquis de las hojas (pencas) y los tallos tiernos y carnosos.

Modo de empleo: se comen crudos en ensalada o cocinados en potajes, en cocidos, en guisos y en tortilla.

Recolección: entre los meses de marzo y de abril.

Hábitat: en terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos.

Comentarios: Es una planta que antiguamente se cultivaba para el consumo. Contiene principios activos hepatoprotectores, de ahí su uso como planta medicinal.

Hay que tener cuidado de no pincharse en su recolección y durante el pelado.

## Cardo Setero



Es una planta perenne de color verde pálido, que puede alcanzar 60cm de altura. Sus hojas están divididas a lo ancho en segmentos espinosos. Las flores forman cabezuelas densas y se sitúan en las axilas de brácteas punzantes. El fruto está cubierto de escamas puntiagudas.

Se cría en bordes de caminos, baldíos, taludes y otros suelos removidos, siendo muy común en toda la comarca.

Sus raíces cocidas sirven para quitar los lunares.

En toda la comarca existe la creencia de que si se pone un cardo setero en la gorra no duelen los riñones cuando se realizan tareas duras, como recoger lentejas, segar, etc.

Estos cardos son también buscados en otoño porque debajo de ellos se crían las famosas y ricas setas de cardo.

## Cerraja



Nombre vulgar: Cerraja, cerrajón.  
 Nombre científico: varias especies del género *Sonchus* *S.oleraceus*, *S.tenerrimus*, *S.asper*, *S.arvensis*.  
 Partes comestibles: sus hojas tiernas antes de la floración (después se vuelven amargas).  
 Modo de empleo: se comen crudas en ensalada.  
 Recolección: de abril a septiembre.  
 Hábitat: en terrenos baldíos, bordes de caminos, ribazos, etc

## Chumbera



Nombre vulgar: Chumbera, higos chumbos.  
 Nombre científico: *Opuntia ficus-indica*  
 Partes comestibles: Son comestibles tanto sus hojas tiernas como su fruto.  
 Modo de empleo: El fruto se consume en crudo solo en macedonia, también en forma de mermelada, gelatinas, y los brotes también se consumen en crudo que saben como a espárragos frescos o judías verdes.  
 Recolección: Durante el verano.  
 Hábitat: se usa mucho como linde, también en bordes de caminos, ribazos y terrenos baldíos.

Comentarios: su recolección es más fácil a primeras horas del día, ya que cuando calienta el sol sus pelillos se desprenden con mayor facilidad.

Consejo a modo de refrán para su consumo : Buenos días higo chumbo, que traigo buena navaja, te corto cabeza y culo, y al medio te abro una raja

## Collejas



Nombres comunes: Aducea, Alcoletas, Cohetes, Colellas, Colleja, Colleja blanca, Collejas, Coneja, Conejas, Coneles, Cunillos.

Nombre científico: *Silene vulgaris*

Partes comestibles: Sus hojas y sus tallos blancos, antes de que salgan las flores.

Modo de empleo: se consumen en tortilla, revueltas con huevo, en potajes, en arroces, etc.

Comentarios: es de las plantas de mayor afición a su recolección, muy apreciada en algunos lugares. Incluso, existen diversos ensayos para ver la productividad y rentabilidad de su posible puesta en cultivo.

## Coscoja, Matarrubia



Es un arbusto denso siempre verde, de hasta 2m de alto. Sus hojas son enteras, brillantes y con el margen espinoso, y de forma más o menos ovada u oblonga. Las flores masculinas se disponen en amentos colgantes, y las femeninas, al madurar, dan lugar a una bellotas picudas, algo más pequeñas que las de la encina, y con una robusta cúpula.

Se cría en laderas secas, pedregosas, generalmente de suelos pobres, siendo fácil encontrarlo en zonas de matorral por toda la comarca.

A la bellota de la coscoja se le denomina coscolina en nuestra zona. Al ser amarga, sólo es comestible para el ganado.

Su leña, sobre todo la del tocón, es muy fuerte, por lo que era muy utilizada como combustible, ya que duraba mucho, al igual que la de la carrasca.

## Cipres



Es un árbol muy alto que alcanza los 30m de altura. Su copa tiene la típica forma de un paraguas cerrado. Sus hojas son perennes y se disponen imbricadas sobre los tallos. Son escuamiformes y de color verde oscuro. Las flores masculinas y femeninas se encuentran separadas, aunque ambas en la misma planta. Los conos o estróbilos masculinos son alargados miden unos 8mm de longitud. Los conos o estróbilos femeninos son

redondos y de unos 4 cm de grosor aproximadamente.

Es una especie introducida en Europa, encontrándose cultivada como planta ornamental en muchos lugares, sobre todo cementerios y jardines y también en bordes de carreteras. También se cultiva con fines ornamentales.

En nuestra comarca los mayores dicen que si restriegas las bolas del ciprés en los dientes y luego las guardas en el bolsillo, desaparece el dolor de muelas. A medida que el fruto se va abriendo en el bolsillo, y sus grietas poniéndose negras, la muela se va curando. Otros dicen que a medida que las bolas van mermando al secarse, la muela se va cayendo a pedazos sin doler, hasta que desaparece completamente.

## Culantrillo



Es un helecho perenne, de hasta 35cm de longitud. Sus hojas, denominadas frondes, están sostenidas por largos pedúnculos negros y brillantes. Se dividen en hojillas o folíolos, que tienen forma de abanico y color verde amarillento. En su extremo se sitúan los esporangios, que están protegidos por el mismo margen de la hoja, que se enrolla ligeramente.

Se cría en algunos enclaves húmedos de la comarca, tales como fuentes, paredes rezumantes y pozos.

Las mujeres tomaban su infusión en novenarios cuando tenían retrasos en la menstruación, y generalmente, antes del noveno día ésta aparecía. Se le atribuyen por tanto propiedades abortivas.

En algunos casos también se tomaba para desarrollar y acelerar la evacuación durante el periodo de la menstruación.

## Diente de león



Nombre vulgar: Diente de león, achicoria amarga, taraxacón.

Nombre científico: *Taraxacum officinalis*

Partes comestibles: las hojas más tiernas, antes de que se vuelvan demasiado amargas. Este amargor puede reducirse manteniéndolas en remojo durante 2 horas. Los capullos florales.

Modo de empleo: las hojas se pueden comer en ensalada, hervidas, o en bocadillos sustituyendo a la lechuga. Los capullos florales se pueden conservar en vinagre para usar como condimento o como acompañamiento.

Comentarios: esta planta nos aporta vitaminas A, C y niacina.

## Draba



Nombre vulgar: Draba, capellanes, mastuerzo oriental.

Nombre científico: *Cardaria draba*

Partes comestibles: las hojas y tallos tiernos. Las semillas.

Modo de empleo: las plantas jóvenes pican menos y se pueden comer crudas en ensalada. Se puede comer hervida. Sus semillas picantes se pueden usar como sustituto de la pimienta negra, aunque conviene no abusar por contener sustancias que producen bocio.

Recolección: entre los meses de marzo y abril.

Hábitat: terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos.

## Encina



Nombre vulgar: Encina, carrasca; chaparro (cuando la encina es joven o tiene un porte de mata).

Nombre científico: *Quercus ilex* L. subsp. *Ballota*

Partes comestibles: su fruto, las bellotas

Modo de empleo: crudas, pelando tanto la cáscara como la piel interior algo amarga que recubre los cotiledones. Asadas en una sartén o en la lumbre, como si fuesen castañas. Cocidas formando una masa que mezclada con miel, sirve para preparar dulces y

pastelillos; cocidas con azúcar y trituradas se consumen sobre pan tostado; cocidas como ingredientes de guisos, especialmente con lentejas.

Recolección: de octubre a noviembre

Hábitat: es el árbol que mejor se adapta nuestro clima semiárido y a nuestro suelo calizo.

Comentarios: El historiador romano Plinio, ya mencionaba en sus escritos la importancia de las bellotas en la alimentación de los primitivos pobladores de la Península Ibérica. Se molían para

obtener una nutritiva harina que se consumía cocida en forma de gachas

## Endrino



Nombre vulgar: Endrino

Nombre científico: *Prunus spinosa*

Partes comestibles: los frutos maduros recogidos tras las primeras heladas (endrinillas o arañones).

Modo de empleo: crudos, para la fabricación del pacharán macerando los frutos en aguardiente o en anís seco, suavizado con anís dulce. También se puede elaborar mermelada, si bien hay que añadirles

buena cantidad de azúcar para que su sabor sea agradable.

Recolección: finales de otoño, principios de invierno.

Hábitat: lugares frescos, sobretodo en las riberas de ríos y de riachuelos.

Observaciones: los frutos no se pueden comer por ser muy amargos

## Enebro



Puede ser un arbusto o arbolillo de hasta 5 m de altura.

Sus hojas son puntiagudas, y con fácilmente distinguibles de otros enebros porque poseen dos líneas blancas en el haz. Las flores femeninas y masculinas están separadas. Las femeninas se transforman en los frutos, que son esféricos y de color verde azulado en u principio y rojizos cuando están maduros.

Se cría abundantemente en zonas secas de matorral de nuestra comarca, y en general, en toda la zona mediterránea.

La raíz de enebro forma una bola, y es tan dura que con ella se pueden hacer pipas de fumar. Para ello se ahuecan con alguna herramienta cortante.

## Escobera (Pan de pastor)



Nombre vulgar: Escobera, hierba de las escobas, alcabota (la planta); pan de pastor (la roseta de hojas).  
 Nombre científico: *Mantisalca salmantica*  
 Partes comestibles: la roseta basal de hojas (antes de que eche el tallo de las flores).  
 Modo de empleo: frito en aceite y con ajos, revuelto con huevo, en potaje.  
 Recolección: de febrero a abril.  
 Hábitat: en bordes de caminos, ribazos, terrenos sin cultivar, entre la cebada, etc.

## Espadaña



Nombre vulgar: Espadaña, anea, totora, junco de esteras, bayón, bayunco, bohordo, henea, junco de la pasión, maza de agua.  
 Nombre científico: *Typha latifolia*  
 Hábitat : carrizales, bordes de charcas, lagos, remansos de agua, etc.  
 Alimento: La espadaña muere y vuelve a brotar cada año. Los brotes se recolectan en invierno y primavera, cuando comienzan a aparecer sobre el agua. Se pueden hervir, consumirse como

espárragos o en ensalada como si fuera verdura.

Partes comestibles : brotes de invierno y primavera, las flores masculinas antes de madurar, las semillas maduras. las raíces peladas.

Receta sencilla : Se recolectan los brotes tiernos, se limpian y se les quita la parte externa como si fueran ajos tiernos o cebolletas. Se atan en pequeños manojos y se introducen en agua hirviendo, donde permanecen durante 15 ó 20 minutos. Aparte se prepara una salsa fundiendo mantequilla con sal y pimienta blanca molida y se vierte sobre las espadañas en el momento se servir las calientes.

Receta de ensalada de cangrejos y espadaña : Los brotes jóvenes se recolectan cuando miden 15 cm. de altura. Se elimina la vaina exterior y se comprueba que el interior es de color verde pálido y aspecto succulento. Se pica en crudo y se añade en una ensalada con cangrejos. En esta ensalada se ponen hojas de berro y en ellas se mezclan los cangrejos o langosta pelados. Servir con vinagre de estragón.

Receta de mazorcas : Las "mazorquitas" se cuecen en un recipiente con abundante agua y sal durante 5 minutos. Después se retiran del fuego y se rebozan bien en mantequilla derretida con un poco de sal. La parte central es leñosa, por lo que hay que comerla como si fuera un pinchito. Semillas : Las semillas se recogen maduras y se tuestan.

## Espantalobos



Es un arbusto muy ramificado de hasta 4m de altura. Sus hojas son compuestas, imparipinnadas, con 3 o 6 folíolos elípticos de margen entero. Las flores son colgantes, y se agrupan en racimos en las axilas de las hojas. La corola tiene uno de los pétalos surcados con líneas pardo-rojizas. Se localiza en laderas pedregosas de los valles de nuestros ríos, siendo poco abundante en la comarca.

Sus hojas, tomadas en infusión, son laxantes. Su baina esta llena de semillas que con el aire hacen mucho ruido como un sonajero de ello el nombre de espantalobos.

## Esparraguera



Nombre vulgar: Esparraguera, espárragos trigueros

Nombre científico: *Asparagus acutifolius*

Partes comestibles: los renuevos de primavera (turiones), llamados comúnmente espárragos trigueros.

Modo de empleo: se suelen guisar en revueltos con huevo, o bien junto a otros ingredientes (setas o ajetes), o bien en tortilla.

Recolección: en el mes de abril. En otras regiones más cálidas se recolectan antes.

Hábitat: en secos pinares, chaparrales y dehesas, bajo el abrigo de arbustos y árboles, aunque en las en las riberas de los ríos también se pueden ver crecer

## Esparrago de lobo



Es una planta parásita que crece sobre las raíces del romero y de algunas cistáceas. Los tallos son erectos y miden de 20 a 40cm de longitud. Presentan unas pequeñas hojas parduzcas. Las flores se sitúan sobre espigas terminales. La corola es bilabiada y de color amarillento, con venas o tonos violáceos.

Es una planta frecuente en zonas de matorral donde aparecen los arbustos a los que parasita, aunque también es fácil encontrarla en bordes de caminos e incluso en lindes de campos de cultivo.

El agua procedente de la cocción de sus hojas secas se utilizaba como curativa de las caballerías. Tomando sus vahos los pechos de las mulas se curaban rápidamente de los resfriados.

## Espino blanco



Nombre vulgar: espino blanco, espino albar, majuelo, elorri (en euskera)

Nombre científico: *Crataegus monogyna*

Partes comestibles: Las hojas jóvenes son buenas en ensaladas. Y la fruta sirve para hacer vino, mermeladas y agregar sabor al brandy.

Recolección: florece de febrero a julio dependiendo del clima y altitud. Sus frutos se recogen en otoño.

Hábitat: crece en matorrales, orlas de bosques, orillas de ríos, zarzales, desde nivel del mar a 1600 m.

## Espliego



Es un arbusto muy aromático y tomentoso que alcanza 1 m de altura aproximadamente. Sus hojas se disponen de forma opuesta a lo largo de los tallos. Son estrechamente elípticas y tienen el margen un poco enrollado. Las flores se sitúan en espigas de verticilos, cada uno de los cuales tiene de 6 a 10 flores. La corola es bilabial y de color violeta.

Vive en laderas secas y soleadas, siendo muy frecuente en la comarca.

Es ta planta se utiliza sobre todo con fines aromáticos y cosméticos. Junto a otras plantas, como el romero, se elabora un producto que sirve para suavizar y dar brillo al cabello. Para ello se frien ambas plantas en la sartén y se obtiene un aceite que sirve como mascarilla capilar.

Mucha gente sale al campo en verano y recolecta esta planta para hacer ramos decorativos y perfumados.

## Gordolobo



Nombre vulgar: Oropesa, gordolobo.

Nombre científico: *Salvia argentea*

Partes comestibles: los tallos tiernos.

Modo de empleo: cocinados en guisos o en hervidos.

Recolección: durante el mes de mayo.

Hábitat: en terrenos baldíos, ribazos, bordes de caminos, tc.

Comentarios: Con el nombre de gordolobo también se denominan a algunas especies de plantas del género *Verbascum* y *Arctium* lo que puede dar lugar a confusiones. Conviene documentarse bien acerca de esta especie antes de su consumo.

## Guija



Es una planta herbácea anual. Sus hojas poseen foliolos lineares. Presenta también zarcillos ramificados. Las flores son papilionáceas, de color blanquecino o violáceo, disponiéndose solitarias al final de corto pedúnculos. El fruto es una vaina fuertemente acanalada en el margen superior.

Antiguamente fue ampliamente cultivada para extraer la harina de almortas de sus semilla. Hoy en día se cultiva menos utilizándose más como planta forrajera. Dicen que el mejor tocino que existe es el que procede del cerdo que se alimenta de guijas. En los cultivos de guijas, junto a éstas aparece una variedad indeseable para los agricultores que tiene las semillas más pequeñas y menos dulces y que desde siempre se ha utilizado

únicamente como forraje. Los agricultores la arrancan para evitar que se extienda por el cultivo.

Las guijas son comestibles de múltiples formas. Además de tiernas, se pueden preparar en agua-sal y comerse de aperitivo. Para ello se ponen en remojo y posteriormente se adoban con sal, morquera y trozos de limón. Las guijas tostadas se ponen también en remojo al principio y luego se fríen con sal.

Otro plato típico es el cachulí o gachas. Se hace con harina de almortas, que es la harina de las guijas. Previamente se sofríen ajos y patatas y a esto se le añade la harina y aceite de tajadas, sal pimentón. Todo se remueve hasta que da la grasa, es decir, hasta que empieza a hervir. Este plato se como majándolo con pan. Suele hacerse en las matanzas y en invierno, por ser una comida muy energética. Son típicos también en la zona los potajes de guijas con callejas y hierbabuena. A los niños se les daban en papilla como el primer alimento sólido que tomaban.

Dicen que tomadas en abundancia atacan las articulaciones y la atrofian, incluso que produce cáncer. Se dieron casos en la época de la posguerra entre familias que fundamentalmente se alimentaban de este producto.

## Habilla



Es una planta anual, cuyos tallos pueden alcanzar hasta 1m de longitud. Las hojas son compuestas, presentando numerosos foliolos de forma linear o lanceolada. Posee también zarcillos ramificados. Las flores son papilionáceas y de color carmesí. El fruto es una legumbre similar a la de las guijas, pero algo más estrecho.

Se cría en praderas, tierras de cultivo y lugares herbosos. Es muy frecuente en la comarca.

Se utiliza como planta forrajera. Asimismo, los granos crudos y tiernos del haba o fruto son dulces y están muy jugosos, por lo que mucha gente que sale al campo los va comiendo como entretenimiento. Son también muy ricos guisados sobre todo con arroz.

## Hiedra



Es una planta leñosa que trepa con gran facilidad por medio de raicillas, pudiendo alcanzar hasta los 20m de altura. La hoja es perenne y muy brillante. Su forma es variable, pero la mayor parte de las veces suele tener de 3 a 5 lóbulos triangulares poco marcados. Las flores son pequeñas, de color verdoso o amarillento y se disponen en inflorescencias denominadas umbelas. Los frutos son esféricos, primero de color rojizo y luego azulado. En nuestra zona se les llama carambujos.

Estos se utilizaban por los niños como proyectiles para lanzarlos con un tubo de caña, igual que los frutos del saúco.

Se cría en bosques de ribera, rocas, muros. Es frecuente tanto en el campo como en los pueblos de nuestra comarca.

Esta planta es tóxica. Se utiliza exclusivamente como ornamental en fachadas de casas, patios e iglesias.

## Hierba blanca



Es una planta herbácea perenne. Sus hojas son 2 o 3 veces pinnadas y algo carnosas. Los folíolos son pequeños y tienen forma redondeada. Sus flores se disponen en grupos terminales, son de color blanco y poseen un espolón. El fruto es ovalado.

Es frecuente en zonas calizas sombreadas, encontrándose sobre todo en las riberas orientadas al norte.

Se utiliza en infusión para curar los cólicos.

## Hierba buena



Es una planta perenne, de 20 a 30cm, que posee un agradable aroma mentolado. Sus hojas son todas pecioladas y de forma lanceolada. Las flores son de color lila y se disponen en glomérulos terminales algo más largos que anchos.

Aunque ha podido naturalizarse, esta planta procede de cultivos de huertas y macetas, encontrándose distribuida por toda la comarca.

Es muy utilizada con fines culinarios sirviendo como condimento para potajes, salsas, caracoles. Etc.

A veces se cortan tallos de las mismas macetas y se ponen en las casas para perfumar el ambiente.

## Hierba de la g



Es un pequeño arbusto cubierto de un tomento grisáceo y cuya longitud casi nunca es superior a los 30cm. Las hojas son enteras y tienen forma oval a lanceolada, presentando a menudo la base acorazonada. Sus flores son de color amarillo, y su diámetro oscila entre 10 y 15 mm.

Es muy abundante en la comarca en zonas de matorral, laderas secas y zonas de cultivo abandonadas.

Machacando la hoja de la hierba de la g y añadiéndose aceite fabricaban un ungüento que se extendía suavemente por las heridas y curaba todo tipo de afecciones provocadas por infecciones, asegurando los mayores que todo tipo de heridas desaparecerían al día siguiente como si de magia se tratara.

Hay un dicho en la zona que dice así “ El que conoce la hierba de la g, ni cojo ni ciego ni manco se ve”

## Hierba de las heridas



Es una planta perenne, de 30 a 60 cm de longitud. Tiene las hojas carnosas y se disponen de forma alterna. El limbo está dividido en estrechos segmentos. Las flores están solitarias y son de color blanquecino. El ovario se convierte al madurar en un fruto en cápsula de hasta 1cm de longitud.

Se cría en lugares secos, ribazos, escombreras, apareciendo de forma dispersa en la comarca.

Esta planta es guardada con recelo en las casas. Se utiliza el agua tibia procedente de su cocción para lavar heridas. Aseguran que heridas que no han podido curarse de otro modo desaparecen casi milagrosamente al poco tiempo de aplicar sobre ellas esta infusión.

## Hierba de la sangre



Es un arbusto pequeño muy ramificado, cuya altura alcanza los 60cm aproximadamente. Las hojas son alternas, de forma más o menos lineal y provistas de unos pelos cortos y rígidos que le dan un carácter muy áspero a la planta. Las flores se sitúan en grupos terminales. La corola es de un color azul violáceo muy intenso y está formada por cinco lóbulos.

Está bien representada en la comarca, siendo común en zonas secas de matorral y pinares. Es muy apreciada para purificar la sangre.

## Higuera



Nombre vulgar : Higuera.

Nombre científico: Ficus carica

Partes comestibles: sus frutos maduros.

Modo de empleo: se pueden comer directamente crudos, secos (se pueden conservar durante largo tiempo), confitados (en mermelada) o macerados en aguardiente o en Whisky.

Recolección: la primera florada se recoge a principios de verano (brevas), y la segunda a finales de verano (higos).

Hábitat: crece de forma cultivada o bien espontáneamente (al diseminar los pájaros su semillas). Prefiere los suelos calizos.

Comentarios: dependiendo de la variedad, las hay higueras que producen una sola floración (sólo dan higos) y otras en cambio tienen dos (dan brevas e higos)

## Hinojo



Nombre vulgar: Hinojo, fenollo.

Nombre científico: Foeniculum vulgare

Partes comestibles: tallos, hojas, bulbo y semillas.

Modo de empleo: los tallos y las hojas picados se utilizan en aliños, en encurtidos, en salsas, y también para aderezar pescados. Las semillas se usan como especia, como anisetes (a modo de golosina) y de ellas

se obtiene un aceite esencial. El bulbo se puede consumir crudo en ensalada, cocido o frito.

Recolección: de abril hasta septiembre.

Hábitat: bordes de caminos, ribazos, terrenos sin cultivar, etc

## Lechicerna; Lechetierna



Algunos dicen que el látex de esta planta quita las verrugas, aunque sobre este uso hay división de opiniones, pues hay quien piensa que dicho látex es muy corrosivo para la piel, por lo que no debe ponerse nunca en contacto con ésta.

En algunos sitios mezclan el látex con agua para obtener cuajo con el que se elabora queso y requesón.

## Lechuguilla



Nombre vulgar: Lechuga silvestre, lechuguilla, esperilla.  
 Nombre científico: *Lactuca serriola*  
 Partes comestibles: la roseta foliar, cuando las hojas son muy tiernas todavía.  
 Modo de empleo: se comen crudas en ensalada (algo amargas), en potaje y en tortilla.  
 Recolección: entre los meses de marzo y de mayo.  
 Hábitat: en terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos.

Comentarios: es prima hermana de la lechuga cultivable

## Lentisco



Es un arbusto o pequeño arbolillo aromático que puede alcanzar 6 m de altura. Sus hojas, dispuestas alternamente a lo largo de las ramas, son paripinnadas, con varios pares de folíolos ovales que terminan en una pequeña espina. En el extremo de las ramas aparecen densas inflorescencias con flores unisexuales. Las masculinas poseen cinco estambres de color rojo oscuro. Las femeninas son de color amarillo verdoso. El fruto es rojo al principio y pardo al alcanzar la madurez.

Es frecuente encontrar buenas masas de lentisco en las zonas más cálidas de los valles de los ríos Júcar y Cabriel.

Su madera es muy buena y fuerte, por lo que con la cepa de la planta se hacían garrotes como capricho.

## Lernio



Es un arbusto frondoso y siempre verde, que puede alcanzar hasta los 2,5m de altura. Sus hojas son simples y enteras y su disposición opuesta. La forma del limbo es lanceolada. Las flores son de color amarillento. Se agrupan en pequeños racimos y tienen un pedúnculo muy corto, de modo que quedan casi pegadas a los tallos, en las axilas de las hojas. La corola y el cáliz tienen cuatro piezas. El fruto es una drupa redonda y carnosa de color azul negruzco.

En nuestra comarca se cría en matorrales secos y cálidos próximos a los ríos.

Se utiliza como complemento para diseñar coronas y ramos de flores, ya que sus hojas son brillantes y lustrosas.

También se usaba como leña en los hornos de cocer pan, ya que al arder transmite mucha llama.

Para el ganado lanar el lernio es uno de sus bocados favoritos.

## Llantén menor



Nombre vulgar: Llantén menor.

Nombre científico: *Plantago lanceolata*

Partes comestibles: sus hojas tiernas, sus tallos floríferos jóvenes y las semillas.

Modo de empleo: las hojas se comen crudas en ensalada, así como los tallos florales. También se pueden consumir hervidas o revueltas con huevo.

Las semillas trituradas pueden usarse para aromatizar comidas y hacer sémola.

Recolección: de abril a junio.

Hábitat: en lugares húmedos

## Lúpulo



Nombre vulgar: Lúpulo, espárrago de arroyo.

Nombre científico: *Humulus lupulus*

Partes comestibles: Brotes tiernos.

Modo de empleo: Tortillas, en revuelto.

Recolección: Mayo, junio

Hábitat: Zonas húmedas.

Observaciones: esta planta se emplea como ingrediente de la cerveza, dándole el sabor amargo característico

## Madroño



Nombre vulgar: Madroño

Nombre científico: *Arbutus unedo*

Partes comestibles: los frutos maduros.

Modo de empleo: crudos o en mermelada. También se puede elaborar un licor macerando los frutos en aguardiente y miel.

Recolección: finales de otoño, principios de invierno.

Hábitat: lugares frescos a la umbría, en suelos silíceos.

Observaciones: la ingesta excesiva de frutos produce dolor de cabeza

## Malva



Nombre vulgar: Panecicos, quesicos (el fruto de la malva).

Nombre científico: *Malva silvestris*

Partes comestibles: sus frutos.

Modo de empleo: los frutos se comen crudos cuando aún están verdes.

Recolección: de abril a junio.

Hábitat: en bordes de caminos, ribazos y terrenos baldíos

## Manzanilla borde



Nombre vulgar: Manzanilla borde, manzanillón, pancocho.

Nombre científico: *Anacyclus clavatus*

Partes comestibles: hojas y brotes tiernos.

Modo de empleo: fritos con ajos, revueltos con huevo o en tortilla.

Recolección: entre los meses de abril y mayo.

Hábitat: terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos

## Marrubio



Es una planta perenne, de 30 a 80 cm de altura. Sus tallos son blanquecinos y están cubiertos por una densa lanosidad blanca. Las hojas son redondeadas o anchamente acorazonadas, y de jóvenes muy pilosas. Su limbo es dentado y presenta un aspecto arrugado. Las flores son blancas y se disponen en verticilos dentro en las axilas de las hojas. Su corola es bilabial.

Se cría en laderas y praderas secas, bordes de caminos, terrenos baldíos, escombreras, siendo muy común en toda la comarca.

La infusión de esta planta sirve para bajar el nivel de azúcar, para lo que se debe tomar en novenarios y por supuesto sin endulzar.

En algunas casas introducían marrubio en los corrales porque dicen que ahuyentaba los piojuelos de las gallinas.

## Matapollo



Es un arbusto erecto, que puede alcanzar los 2m de altura. Las ramas tienen numerosas hojas en la parte superior. Estas son enteras, con forma de linear a lanceolada. Las flores son blancas pequeñas, y crecen en ramilletes terminales erectos. Sus frutos son carnosos y de color anaranjado o rojo.

Se cría en toda la comarca, en zonas de matorral más o menos abiertos, baldíos, pudiendo ocupar todo tipo de suelos.

Antiguamente se utilizaba para barrer los hornos de hacer pan, para lo que se confeccionaba una escoba atando varias ramas a un palo de madera.

Se utilizaba también por los pastores para curarles las diarreas a las ovejas. Para ello se liaba la corteza del tallo al rabo de las res. Esta reaccionaba golpeándose el ano y con ello la diarrea desaparecía de repente.

## Membrillo



Es un árbol mediano que mide hasta 8m de altura. Sus hojas son enteras, con forma ovada y acorazonadas en la base. Posee estipulas también ovadas en las axilas de las hojas. Las flores son solitarias, grandes y de color blanco o rosado, y poseen cinco pétalos ovales. El fruto se parece a una pera, es grande y de color amarillo pajizo.

Esta planta es originaria de Asia, y aquí se cultiva por sus frutos y también con fines ornamentales, tanto en huertas como en patios de casas particulares.

Con el fruto se elabora en muchas casas la apreciada carne de membrillo. Se realiza cociéndolo, con lo que pierde su carácter áspero, y añadiéndole azúcar. Queda así una confitura muy agradable al paladar.

Es también típico un postre que se prepara cociendo membrillo pelado con vino, corteza de melón y calabaza hasta que todo queda atado.

Los frutos se ponen en los armarios para que la ropa huela bien, ya que son muy aromáticos.

## Melera



Nombre vulgar: Melera, colmenicas, colmenillas.  
 Nombre científico: *Cytinus hypocistis*  
 Partes comestibles: el néctar de las flores.  
 Modo de empleo: se van separando una a una las flores, presionándolas con los dedos suavemente hasta que fluya el néctar que es la sustancia que se consume como golosina.  
 Recolección: de abril a mayo.  
 Hábitat: en claros de bosque y matorral allí donde haya jarillas.

Es una planta parásita de las cistáceas (jarillas, romero macho, etc)

## Menta



Es una hierba perenne de 10 a 50 cm de altura que posee un fuerte olor a menta. Sus hojas son ovadas, escasamente dentadas o enteras y de disposición opuesta. Las flores se agrupan en verticilos y su corola es tubular, con cuatro lóbulos iguales, de color blanco.

El cáliz es ligeramente bilabiado. En nuestra comarca se cría abundantemente en la ribera del Júcar, siempre sobre los suelos húmedos.

Con la planta entera recién recolectada se prepara una infusión que favorece la digestión y alivia los dolores de vientre.

La gente a veces también la coge para aromatizar las casas.

## Mermez



Es un árbol de hoja caduca que puede llegar a alcanzar hasta 25m de altura, con la corteza lisa y de color gris. Sus hojas son lanceoladas, y tienen el ápice alargado y acuminado. El margen es claramente dentado. Las flores pasan desapercibidas, pues son pequeñas y de color amarillo-verdoso. Tanto en cáliz como la corola tienen cinco piezas. El fruto es globular largamente pedunculado y de color marrón oscuro en la madurez.

Se cría en setos y en bosques de ribera, a veces en laderas rocosas. Es bastante frecuente en el valle del Júcar. Es también cultivado como ornamental.

De joven, la madera es flexible y fácilmente domable, por lo que antiguamente era muy usado para hacer garrotes, horcas y astiles para azadas y para otros utensilios agrícolas. La vuelta circular era perfecta en cayados y garrotes pastoriles.

Una gran rama con sus brotes es un buen cargaor, es decir, una horca gigante que sirve para cargar grandes cantidades de paja en los camiones y remolques.

La madera vieja es muy recta, por lo que a veces se utiliza para guiar plantas agrícolas.

Sus frutos, denominados alatones, son dulces y poseen un sabor agradable, por lo que mucha gente se los come, sobre todo los niños. Con carácter lúdico estos frutos se lanzan como proyectiles.

## Morera



Es un árbol de altura media, pudiendo alcanzar los 20m de altura. Sus hojas se disponen de forma alterna a lo largo de las ramas. Son claramente pecioladas y de forma variable, pudiendo tener el limbo muy lobulado o ser de forma acorazonada. Las flores son pequeñas y de un solo sexo. Las femeninas están muy unidas formando densas inflorescencias de hasta 2cm de largas. Las flores masculinas se hallan también agrupadas formando

espigas. A los frutos se les denomina moras, que son carnosas y de color blanco.

La morera está plantada en muchos de nuestros parques y márgenes de caminos como árbol ornamental y de sombra.

Las moras son comestibles y a veces se utilizan para hacer tartas y otros postres.

Sus hojas son buscadas y recolectadas para darlas de comer a los gusanos de seda.

## Morquera



Es un arbusto perenne y aromático, con tallos delgados de unos 20 a 50cm de longitud. Sus hojas son opuestas y lineares y poseen cilios. Las flores son blancas o lilas y se hallan agrupadas tomando inflorescencias flojas. La corola es bilabiada y el labio inferior está formado por tres lóbulos. Posee cuatro estambres adosados al labio superior, los dos exteriores un poco más largos.

Se cría en zonas secas de matorral y roquedales calcáreos, encontrándose extendida por toda la comarca.

Esta planta tiene una amplia variedad de usos en nuestra zona. Como medicinal se hierve, resultando una infusión con la que se curan los constipados y en general las enfermedades de las vías respiratorias, como el asma u otras. También mejora los problemas de reuma.

Como condimento se ha utilizado amplia mente y se sigue utilizando para platos típicos de La Mancha, como los gazpachos. Con ella también se condimentan paellas y otros guisos. Se usa mucho para dar sabor a las conservas en agua-sal como de tomates, pepinillos, cebollas y sobre toda para adobar las aceitunas.

En algunas casas se coloca como ornamental sobre muebles y en las entradas de las casas, al tiempo que perfuma las estancias con un agradable aroma.

Antiguamente también se utilizaba en fiestas folclóricas tradicionales y ceremonias religiosas para alabar a los santos. Había quien usaba la morquera para hacer espiritismo o sesiones de brujería.

## Nogal



Es un árbol de hoja caduca de gran tamaño, pudiendo rebasar los 25m de altura. Sus hojas son compuestas y se disponen en las ramas de forma opuesta. Los folíolos son lanceolados, siendo mayores los situados en el ápice de las hojas. Las flores son muy pequeñas, de color verdoso. Las masculinas se sitúan en amentos, y las femeninas en espigas terminales. El fruto es una nuez comestible de color verde.

Se cría en suelos calcáreos, habiendo sido cultivado en muchos puntos de nuestra comarca.

Las nueces son muy ricas como comestibles, y con ellas también se elaboran ricos postres. Con ellas se hacen rellenos de higos. En nochebuena y nochevieja se hacían los nuégados, especie de turrón a la base de miel fundida, rosas, nueces, almendras y cacahuètes.

Hay dice que comer nueces es muy bueno para la memoria. La madera sirve para confeccionar artesas donde amasar la harina de hacer pan. Es muy buena también para hacer todo tipo de muebles y para la estufa.

Las cáscara de nuez se ha utilizado desde siempre para confeccionar artilugios para jugar.

## Nueza



Nombre vulgar: Nueza, nabo del diablo, parra zarzalera, uva de lagarto, viña blanca.

Nombre científico: *Bryonia dioica*

Partes comestibles: los brotes tiernos, eliminando los zarcillos.

Modo de empleo: fritos en aceite y con ajos, revueltos con huevo.

Recolección: abril a junio.

Hábitat: en zonas húmedas de umbría, cerca de arroyos, etc.

Comentarios: **esta planta es tóxica y sólo los brotes tiernos se pueden comer. Hay que tener mucho cuidado, ya que la raíz y sus frutos son muy venenosos**

## Orégano



Nombre vulgar : Orégano

Nombre científico : *Origanum spp.*

Partes comestibles : Hojas y flores secas.

Modo de empleo : como condimento en guisos, pizza o bebida en tisana.

Recolección : en verde todo el año, para desecar Julio-Agosto.

Hábitat : herbazales cerca de bosques.

## Oreja de ratón



Es un arbusto pequeño de hasta 20cm de altura. Los tallos son leñosos, al menos en su parte inferior. Toda la planta está cubierta por pequeños pelos, que le dan un color blanquecino. Las hojas, que van acompañadas de pequeñas estipulas, se disponen de forma opuesta, y su forma va desde ovalada hasta lanceada. Las flores son amarillas y forman grupos terminales.

Se cría en laderas pedregosas y zonas de matorral, y no es muy frecuente en la comarca

Esta pequeña planta goza de una gran consideración en algunas localidades donde se hacen una pomada a base de esta planta considerada como mano de santo para curar las quemaduras de la piel. Se prepara friendo la planta entera y añadiéndose cera de vela caliente. El ungüento que resulta se extiende en las zonas afectadas, y en un par de días la herida ha desaparecido.

## Oruga



Nombre vulgar: Oruga, oruga apestosa.

Nombre científico: *Eruca vesicaria*

.Partes comestibles: las hojas antes de emitir el tallo florífero.

Modo de empleo: las hojas se emplean en los "gazpachos viudos".

Recolección: entre los meses de marzo y de mayo.

Hábitat: en terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos.

Comentarios: es prima hermana de la Rúcula (*Eruca sativa*).

El olor desagradable de las hojas es muy peculiar

## Ortiga menor



Nombre vulgar: Ortiga, ortiga menor.

Nombre científico: *Urtica urens*

.Partes comestibles: hojas y tallos tiernos.

Modo de empleo: hervidas o en tortilla.

Recolección: entre los meses de marzo y de julio.

Hábitat: en terrenos baldíos, lindes y bordes de caminos.

Comentarios: para recolectarla hay que tomar las precauciones debidas como por ejemplo ponerse guantes. Para consumirla es conveniente hervirla para eliminar el veneno de los pelos urticantes

## Pan y Queso



Nombre vulgar: Pan y queso, gallitos, boca de dragón, meleras, palomilla, vara de San José.

Nombre científico: *Linaria hirta*

Partes comestibles: las flores.

Modo de empleo: se comen crudas.

Recolección: entre los meses de abril y de junio.

Hábitat: campos de cereal, terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos.

Comentarios: es una planta endémica de la península ibérica que escasea cada vez más debido sobretodo al uso de herbicidas

## Paraiso



Es un árbol de hoja caduca, ligeramente espinoso, cuya altura puede alcanzar los 10m. Las hojas son simples, de color gris plateado y densa mente cubiertas de pequeños pelos por el envés. Su forma es lanceolada y alargada y se disponen opuestamente. Posee flores solitarias o en pequeños grupos de color amarillo claro y con un agradable aroma. El fruto es oval y de color amarillento o pardo claro.

Se crían ejemplares aislados en las riberas de nuestros ríos, aunque en nuestra comarca ha sido también frecuentemente plantado, encontrándose en los patios de numerosas casas particulares. Se plantaba a menudo en la entrada de las viviendas como ornamental y por su agradable olor, sobre todo al amanecer y al atardecer. Dicen también que ahuyenta los insectos.

Las ramas floridas se colocaban entre la ropa para dar buen olor.

## Pataca



Nombre vulgar: Pataca, pataca macuca, patata pedorra, tupinambo, alcachofa de Jerusalén, criadilla de agua, castaña de tierra, marenquera, ajipa.

Nombre científico: *Helianthus tuberosus*

Partes comestibles: el tubérculo.

Modo de empleo: los tubérculos jóvenes se consumen crudos, cocidos o encurtidos en vinagre.

Recolección: de agosto a octubre.

Hábitat: crece asilvestrada en bordes de caminos, huertos abandonados, terrenos sin cultivar, etc.

Comentarios: esta especie ya se cultivaba en América antes de la llegada de los europeos. Ha llegado a naturalizarse en todas las regiones templadas en los hemisferios septentrionales y meridionales

## Pebrella



Nombre vulgar: Pebrella, pimentera.

Nombre científico: *Thymus piperella*

Partes comestibles: tallos, flores y hojas.

Modo de empleo: como condimento en la elaboración de guisos, gazpacho manchego y en el encurtido de olivas.

Recolección: todo el año, principalmente durante la floración entre los meses de julio y noviembre.

Hábitat: sobre sustratos variados de naturaleza calcárea, creciendo a veces en suelos descarnados e incluso roquedos.

Comentarios: es un pariente cercano del tomillo vulgar. Se distribuye principalmente por sureste de la península (provincias de Valencia, Alicante, Albacete y Murcia)

## Pie de cuervo



Nombre común: Pie de cuervo, hierba estrella, estrellamar

Nombre científico: *Plantago coronopus*

Partes comestibles: las hojas tiernas.

Modo de empleo: se pueden comer crudas en ensalada o también hervidas.

Recolección: de marzo a abril.

Hábitat: suele crecer en suelos soleados, calizos, a veces algo salinos y pobres en nutrientes.

Comentarios: esta planta es uno de los ingredientes de la "misticanza" (una ensalada de plantas silvestres que consumen en Italia)

## Pimpinela menor



Nombre común: pimpinela menor, algáfito o hierba del cuchillo

Nombre científico: *Sanguisorba minor*, *S. ancistroides*.

Partes comestibles: las hojas tiernas.

Modo de empleo: se pueden comer crudas en ensalada o hervidas en sopa.

Recolección : antes de la floración (que suele producirse a partir del mes de mayo).

Hábitat : crecen en suelos preferentemente calcareos.

Comentarios : La *Sanguisorba minor* es uno de los ingredientes de la "salsa verde de Frankfurt"

## Rabaniza



Nombre común: Rabaniza, rabaniza blanca, oruga silvestre  
Nombre científico: *Diploaxis erucoides*

Partes comestibles: las hojas y tallos tiernos.

Modo de empleo: las hojas y tallos jóvenes se pueden comer crudos en ensalada mezcladas con otras plantas de sabor más suave. Se puede comer también hervidos en guisos.

Recolección: entre los meses de diciembre y marzo.

Hábitat: terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos

## Rabogato



Es una planta con base leñosa, de la que nacen ramas erectas. La forma de las hojas es variable, pudiendo ser desde elíptica a linear. Las flores son de color amarillo limón y se agrupan en verticilos rodeados de brácteas. Su corola es bilabiada, con el labio superior plano o redondeado, y el inferior trilobulado.

Se cría en matorrales sobre suelos calizos y secos por toda la comarca.

Se utiliza ampliamente como medicinal, ya que cura todo tipo de heridas y llagas, tanto de personas como de animales. Para prepararla se cuece media hora y se deja enfriar. Con una gasa mojada en el líquido se restriega la zona afectada. Los ojos de los animales se curan frotándoles del mismo modo en la nube que se les forma. Se usa también para los dolores en general y para trastornos digestivos, del riñón y del hígado. Las inflamaciones de vesícula se curan tomando la hierba en ayunas durante una novena o nueve días. Para los dolores de muelas se hacen enjuagues con la infusión. Se le atribuye también la propiedad de bajar la presión arterial mínima.

Para purificar la sangre de los animales se les hacía que respiraran vahos de rabogato.

## Rhamnus alaternus.



Es un arbusto o pequeño arbolillo de hoja perenne, que puede alcanzar hasta 3m de altura. Sus hojas son muy lustrosas, de forma lanceolada y margen dentado o a veces casi entero. Las flores masculinas y femeninas se encuentran en plantas separadas. Ambas son pequeñas y de color amarillento. El fruto es globoso y algo carnoso, primero de color rojo y negro cuando madura.

Es bastante fácil encontrarlo en la comarca. Se cría en zonas de matorral de encinares, tanto en montes como cerca de las riberas.

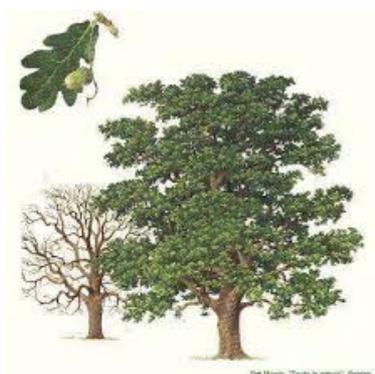
Su infusión se toma para los problemas de circulación.

## Regalíz



Nombre vulgar: Regalíz, palidúz, orozúz.  
 Nombre científico: Glycyrrhiza glabra  
 Partes comestibles: la raíz.  
 Modo de empleo: la raíz se usa como golosina por su dulzor.  
 Recolección: entre los meses de diciembre y enero.  
 Hábitat: terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos.  
 Comentarios : su ingesta excesiva y prolongada provoca retención de líquidos y aumento de la presión sanguínea

## Roble



Es un árbol que puede alcanzar los 20m de altura. Sus hojas son enteras y tienen el borde lobulado. Aunque son caducas, persisten en el árbol durante bastante tiempo. Las flores son muy poco llamativas y se agrupan en amentos. El fruto es una bellota que crece al final de un corto pedúnculo.

En la comarca se encuentran algunos ejemplares aislados, preferentemente en barrancos y en ramblas donde el grado de humedad ambiental les ligeramente mayor al normal de esta zona.

Ha sido poco utilizado por su escasez en nuestra zona , aunque se le reconocen algunos usos a su madera. Por ejemplo, para hacer cenefas de ventanas o puertas.

Sus virutas se añaden a la mistela para que tome más cuerpo. Las agallas que forman estos robles son a menudo utilizadas por los niños para jugar. Se ponen en los labios y, como son muy ligeras, se sopla y se elevan en el aire, ganando el que logra tenerlas en suspensión durante más tiempo.

A menudo son vareados por los pastores para que el ganado ingiera las bellotas caídas.

## Romaza



Nombre vulgar: Romaza, vinagrera, acedera.  
 Nombre científico: Rumex sp  
 Partes comestibles: brotes tiernos.  
 Modo de empleo: en potaje, revueltos con huevo o en tortilla.  
 Recolección: entre los meses de marzo y abril.  
 Hábitat: terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos.  
 Comentarios: **es una planta rica en ácido oxálico, por lo**

**que la gente propensa a hacer piedras en el riñón o con gota o artrosis, debería abstenerse de comerla.**

## Romero



Es un arbusto perenne e intensamente aromático, que puede alcanzar una altura de 2m. Sus hojas son lineales y opuestas, con el margen revuelto y el envés cubierto por un tomento blanco.

Las flores son de color lila pálido y forma grupos axilares. Su corola es bilabiada.

Es muy común en la comarca en zonas de matorral bajo y también en otros lugares secos y pedregosos.

Los usos de esta planta en nuestra comarca son múltiples. Como medicinal la gente reconoce muchas virtudes, utilizándose fundamentalmente para aliviar enfermedades del aparato respiratorio. Para ello se hierve en agua y se inspiran sus vahos. En infusión se toma para mejorar el reuma, las molestias estomacales, estimular el apetito y favorecer la circulación de la sangre.

Es muy común su utilización como condimento de algunos guisos como paellas, gazpachos, caracoles y en general en todo tipo de salsas.

Por otra parte, como planta aromática todo el mundo aprecia su agradable olor y en muchas casas es frecuente encontrarlo como un ambientador natural.

Cuando se seca, a veces es utilizado para encender fuego.

En cosmética también se utiliza para evitar la caída del cabello y eliminar la caspa del cuero cabelludo. Esto se hace por medio de friegas con una infusión concentrada antes o después del lavado. En algunos sitios la infusión se prepara con una mezcla de romero y espliego. Con estas dos plantas fritas en una sartén obtienen un aceite que se restriega en el pelo antes del lavado y sirve para darle brillo y suavidad y también para ahuyentar parásitos.

## Romero blanco. Tomillo morisco.



Es un arbusto perenne de hasta 1m de altura, totalmente cubierto de un tomento gris. Las hojas son estrechamente lanceoladas y tienen corto peciolo. Las flores se disponen sobre las ramas en racimos terminales. La corola es amarilla, y mide unos 2 cm de diámetro.

Vive sobre suelos calizos en casi todas las zonas de matorral de la comarca.

Se utiliza en algunos lugares para combatir la diarrea y para bajar el estómago. Los vahos toman también para aliviar los resfriados.

## Rompesacos



Nombre vulgar: Rompesacos, trigo silvestre.  
 Nombre científico: *Aegilops geniculata*  
 .Partes comestibles: las semillas.  
 Modo de empleo: las semillas se muelen para hacer harina.  
 Recolección: entre los meses de mayo y de junio.  
 Hábitat: terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos.  
 Comentarios: es una planta que puede llegar a hibridar con el trigo (*Triticum* sp.)

## Rosal silvestre



Nombre vulgar: Rosal silvestre (planta), escaramujo, tapaculos, gabanzo (fruto).  
 Nombre científico: *Rosa Canina*  
 .Partes comestibles: las bayas.  
 Modo de empleo: en forma de pasa, mermeladas, confituras, siropes, jaleas, etc. Buen edulcorante natural.  
 Recolección: de octubre a noviembre.  
 Hábitat: en setos, linderos de bosque, y bordes de caminos.

Nota: como su nombre vulgar indica (tapaculos), es bueno contra diarreas por lo que las personas que padezcan de estreñimiento deben de evitar tomarlo

## Ruda



Es una planta perenne y de base leñosa que mide de 25 a 75cm de altura. Despide un fuerte y desagradable olor. Sus hojas son alternas y están formadas por dos o tres lóbulos lanceolados. La inflorescencia está compuesta por varias flores amarillas, las terminales con cinco pétalos y cinco sépalos y las laterales con cuatro pétalos y cuatro sépalos. El fruto es una cápsula con cinco valvas.

Se cría de forma no muy abundante en praderas secas, bordes de caminos y zonas secas y pedregosas.

En la comarca la ruda se usa para sanar las hemorroides. Para ello se hace una infusión con toda la planta y después se baña la parte afectada durante unos minutos.

Antiguamente se colocaba en los techos de las gorrineras para evitar la entrada de insectos, debido a su mal olor. Hay quien le atribuye efectos afrodisíacos.

## Sabina



Es un pequeño árbol o arbusto que puede llegar a medir hasta 8 m de altura. Sus hojas son escuamiformes, y se disponen de forma apretada en cuatro hileras alrededor de los tallos. Las flores masculinas y femeninas están separadas, pero en la misma planta. Las primeras están reunidas en pequeños conos, y caen tras la floración. Las segundas son pequeñas y de color blanco. Estas se transforman después en los frutos, que son esféricos de color negrozco al principio y de rojo oscuro en la madurez.

Se cría en llanuras pedregosas, matorrales, sobre suelos calizos y secos, siendo bastante frecuente en la comarca.

La leña tiene una forma de arder muy chisporroteante, no conociéndose su uso como combustible en la comarca.

Al ser una madera flexible, que doma muy bien, los pastores la utilizan frecuentemente para hacer garrotes.

El resto de la planta servía como pienso para las ovejas.

## Sahúco



Nombre común: saúco, sauc, canillero, bonarbre, saret, sabugueiro, sambugueiru.

Nombre científico: *Sambucus nigra*

Partes comestibles: flores y bayas.

Modo de empleo: las flores como aromatizante, las bayas cuando están bien maduras o cocinadas (verdes resultan tóxicas), machacadas y coladas para quitar las semillas que son tóxicas, en mermeladas, jaleas, zumos, compotas y también para hacer licores.

Recolección: las flores, de mayo a julio, y las bayas, de julio a septiembre.

Hábitat: suelos húmedos.

Comentarios: las flores y los frutos contienen flavonoides y pectina. Los frutos también contienen taninos y alcaloides como la sambucina, que están presentes en la corteza y en las hojas.

Los frutos inmaduros contienen un glucósido, la sambunigrina, que en contacto con la enzima emulsina, produce ácido cianhídrico, por lo que no deben comerse crudos, pero sí se pueden consumir después de someterlos a una cocción o a una maceración.

No confundir el saúco negro con *Sambucus ebulus* (saúco menor, sauquillo o yezgo), una especie herbácea de olor nauseabundo y cuyos frutos son tóxicos

## Salsifí



Nombre vulgar: Salsifí, salsifí blanco, barba de cabra

Nombre científico: *Tragopogon porrifolius*

Partes comestibles: las hojas y la raíz.

Modo de empleo: las hojas se comen crudas en ensalada, fritas o guisadas, y la raíz se consume cocida.

Recolección: entre los meses de marzo y mayo.

Hábitat: terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos.

Comentarios: la flor se abre desde el amanecer hasta que empieza a apretar el sol, y también en los días húmedos y nublados.

## Tamarilla



Nombre vulgar: Tamarilla (planta), espárragos de tamarilla (los tallos floríferos).

Nombre científico: *Sisymbrium crassifolium*

Partes comestibles: las hojas y el tallo florífero antes de que abran las flores.

Modo de empleo: en tortilla, en potajes y en los "gazpachos viudos" (gazpachos manchegos pero sin carne).

Recolección: entre los meses de marzo y de mayo.

Hábitat: terrenos sin cultivar, lindes y bordes de caminos.

Comentarios: sólo crece en el este de la península y en Baleares.

## Tamo real



Es una planta muy aromática y perenne, de hasta 1m de longitud. Sus hojas son compuestas, estando formadas por varios pares de folíolos coriáceos, ovales y finamente dentados. Las flores son grandes, de color blanco o rosado y con finas venas violetas, y se disponen en unas inflorescencias largas que sobresalen de la planta.

Es una planta escasa en la comarca, encontrándose en matorrales de pequeños barrancos o roquedos próximos al río Júcar.

Su infusión se forma para despejar la vías respiratorias.

Esta planta tiene un fuerte aroma, que ahuyenta a los insectos, por lo que en otros tiempos, cuando no existían otros remedios, se colocaba en los armarios para evitar que las polillas deteriorasen las ropas.

## Toba



Nombre vulgar: Toba, cardo borriquero.

Nombre científico: *Onopordum nervosum*

.Partes comestibles: los raquis de las hojas (pencas) antes de que emita los tallos floríferos.

Modo de empleo: se comen en potajes, en cocidos, en guisos y en tortilla.

Recolección: entre los meses de marzo y de abril.

Hábitat: en terrenos baldíos y bordes de caminos

## Tomillo



Es un arbusto pequeño muy aromático, por lo que tiene importancia melífera, que mide de 10 a 30 cm de altura. Sus hojas son estrechas, de forma linear-lanceolada, con el margen enrollado y con un nervio central muy destacado. Sus flores se agrupan en ramilletes redondeados o alargados. La corola es bilabiada, de color blanco o rosado y mide de 4 a 6 cm de largo.

Se cría de forma abundante en zonas de monte, formando parte de un matorral de degradación, en suelos secos, laderas de cerros, cunetas, etc.

Se utiliza como condimento para dar sabor a multitud de guisos como gazpachos, paellas, carnes, caracoles, etc.

Su infusión se utiliza como medicinal para quitar los dolores de estomago; asimismo, tomando después de las comidas ayuda a hacer la digestión y sirve también como laxante suave y para eliminar las lombrices intestinales. Los vahos de tomillo se toman para aliviar los resfriados. Antiguamente se hacían enemas con tomillo para facilitar la defecación. En algunos sitios toman el tomillo en ayunas para bajar el nivel de colesterol.

En algunas casas lo ponen para aromatizar y porque dicen que ahuyenta a los mosquitos.

## Uña de gato



Nombre vulgar: Uña de gato, raïmet de pastor.

Nombre científico: Sedum sediforme

Partes comestibles: sus hojas y tallos.

Modo de empleo: se preparan en salmuera, aderezados con ajedrea (Thymus piperella) y cortezas de limón.

Recolección: de abril a junio.

Hábitat: en roquedales, muros antiguos, tejados, bordes de caminos, etc Verdolaga

Nombre vulgar: Verdolaga, lengua de gato.

Nombre científico: Portulaca Oleracea

Partes comestibles: semillas y sus hojas tiernas.

Modo de empleo: En ensaladas las hojas tiernas, también hervidas, sofritas o en tortillas. Con las semillas se pueden hacer harina para repostería.

Recolección: entre los meses de abril y de septiembre.

Hábitat: le gustan los suelos ricos en materia orgánica, como los huertos, y terrenos baldíos.

Comentarios: **esta planta contiene ácido oxálico, por lo que las personas propensas a hacer cálculos renales no deben abusar de ella**

## Zarzamora



Nombre vulgar: Zarzamora, zarza.

Nombre científico: Rubus ulmifolius

Partes comestibles: los frutos (moras) y los brotes tiernos (espárragos de zarza).

Modo de empleo: los brotes tiernos se pelan y se comen crudos. Los frutos se comen crudos y también sirven para elaborar licor de moras en una mezcla con aguardiente, canela, granos de café y anís. También se

puede elaborar mermelada.

Recolección: a partir de finales de julio hasta septiembre.

Hábitat: crece en terrenos húmedos donde no se pierda la humedad del suelo en verano (riberas de ríos, cerca de arroyos, etc).

## Zurrón de pastor



Nombre vulgar: Zurrón de pastor.

Nombre científico: Capsella bursa-pastoris

Partes comestibles: las roseta de hojas tiernas.

Modo de empleo: cocida en sopa.

Recolección: de diciembre a marzo.

Hábitat: en bordes de caminos, ribazos, terrenos sin cultivar, etc.