

ITINERARIO FTE.NUEVA – LAVADOR VIEJO

Situación de las especies y número de estaquilla



Recorrido 300 m

Tipo de suelo calizo, por lo tanto todas las plantas que encontramos en el recorrido son exclusivas o tienen preferencia por el suelo calcáreo.

Es aconsejable llevar:

- Ropa y calzado cómodo, preferente bota cerrada y pantalón largo.
- Gorra, sombrero o bloqueador solar
- Repelente de insectos
- Agua
- Un buen almuerzo



Paseo botánico

Árboles, lianas y arbustos

Fuente nueva



Lavador viejo



Asociación Cultural Cabezo Alto

El guillomo (*Amelanchier ovalis*)

1



El nombre del género *Amelanchier* es el nombre que le daban los franceses al fruto, por su sabor dulce, "a miel". Y su nombre específico *ovalis* alude a la forma oval de sus hojas.

Es una mata arbustiva que alcanza un máximo de unos 3 m de altura. Tiene largas ramas flexibles de color rojizo cuando son jóvenes. Las hojas, ovaladas, con el borde un poco aserrado con un tono verde claro y algo más grisáceo o mate por el envés.

Planta monoica, las flores presentan 5 pétalos blancos estrechos y alargados. Se disponen en pequeños racimos cortos de unas 5 flores de media. En primavera llaman la atención la blancura de sus flores

El fruto comestible, es dulce, ligeramente globoso, de color parecido al del endrino, negro azulado cuando está muy maduro. Se suelen consumir directamente en el campo a modo de golosina.

El guillomo florece en primavera y va cuajando durante el verano. El momento óptimo de recolección suele ser a finales del verano ya casi metidos en otoño. Los frutos ganan muchos azúcares hacia el final de la maduración.

Con sus ramas finas y flexibles se confeccionaban escobas que se utilizaban en las eras que para barrer las granzas. Se cortan en mengua de enero. Para barrer derecho deben tener 1,30-1,50cm.

Como uso medicinal, en Huesca, las hojas y flores en infusión se tomaban como laxante, o si era muy concentrada, como purgante, mientras que beber la cocción de los brotes floridos servía en La Cerdaña como estimulante del apetito. La infusión "muy aguada" de las hojas y tallos se empleaba en Sobrarbe (Huesca) para cortar los cólicos intestinales. El cocimiento de los tallos, hojas y corteza se empleaba "para rebajar la sangre", como hipotensora.



El olmo (*Ulmus minor*)



Su nombre específico alude a que sus hojas son las más pequeñas entre los olmos de Europa.

Es el árbol que durante siglos ha sido plantado, solitario, en las plazas de pueblos, masías y aldeas para que cobijara con su sombra las risas de los niños y las añoranzas de los viejos. Plantados ya por los romanos por su amplia copa. Los ilustrados del siglo XVIII lo plantaron en largas hileras, a los bordes de los caminos y los regeneracionistas del siglo XIX lo llevaron a los parques, jardines de las ciudades y plazas de los pueblos de Aragón..

El olmo común es un árbol monoico, con flores precoces, agrupadas en inflorescencias poco vistosas, de forma que el fruto madura y se disemina antes que las hojas estén completamente formadas, caducifolio de hojas simples, asimétricas en la base del peciolo, alternas, ovoides, puntiagudas, con el borde aserrado, porte elevado y robusto, que puede alcanzar una altura de hasta 40 m, tronco es grueso, algo tortuoso y ahuecado en los ejemplares viejos. De copa amplia, redondeada y follaje denso y uno de los mejores árboles de sombra..

La madera del olmo tiene el corazón marrón claro o pardo rojizo, con anillos de crecimiento muy marcados y textura algo gruesa; es fácil de trabajar, difícil de hendir y muy resistente a la putrefacción si se mantiene húmeda, por lo que se emplea en construcciones navales, pilotes de mina, conducciones de agua. De olmo se hacían las gamellas de los abrevaderos.

Sus hojas se dan como forraje al ganado, sobre todo a los cerdos mezclado con harina.

En medicina, se ha utilizado como astringente, antidiarreico, cicatrizante y antiinflamatorio.

Su población se ha reducido drásticamente al ser atacada por la grafiosis, un hongo transportado por escarabajos minadores que invaden el xilemalo que impide el flujo de la sabia. .

Toponimia de Formiche: Masía de la Omidilla o Olmedilla.



Sabina pudia (*Juniperus phoenica*)

3



También llamada sabina negra, su nombre científico *Juniperus*, es el nombre que los romanos daban a los enebros y a su madera y *phoenicea* quiere decir que procede de la antigua Fenicia, en el oriente mediterráneo.

Es un pequeño arbolillo de hasta 8 m de altura, de hoja verde y perenne todo el año. Tiene la copa redondeada, muy ramosa, con follaje muy denso, parecido al del ciprés, formado por ramas de color pardo-rojizo; ramillas redondeadas y muy finas, de 1 mm de diámetro, totalmente cubiertas de hojitas escumiformes.

Se parece a la sabina albar (*Juniperus thurifera*), que tiene los frutos de color azul, hojas algo mayores y mayor envergadura, pudiendo alcanzar los 20 m de altura.

Es la sabina más frecuente en la Península, la encontramos desde el nivel del mar (fijan las dunas litorales) hasta cerca de los 1400 m s. n. m., donde empieza a escasear, aguantando intensas heladas y climas muy secos.

Planta monoica; los conos masculinos y femeninos se producen en la misma planta, en raras ocasiones van en distinto pie de planta. Florece a finales de invierno o en primavera y los frutos (gálbulos) maduran al segundo año, son de color verde o verde-leonado, al principio, y al madurar de color rojizo.

La madera es compacta, de grano fino, muy aromática y resistente, de color pardo-amarillento o rojizo, es excelente para fabricar carbón, lo que sin duda ha motivado, la escasez de ejemplares bien desarrollados. A veces se cultiva como ornamental.

Se quemaban las ramas para desinfectar las habitaciones de pulgas y chinches. Metida entre el trigo evitaba que se criaran los corcones.

El domingo de ramos se bendecían ramas de sabina que luego se colgaban en las casas para que ésta y sus moradores gozaran de la protección divina.

La rama de sabina albar, denominada barda, bardera o ramonizo, se ha utilizado como forraje para el ganado ovino durante el invierno. Las come el ganado ovino y caprino dejando los troncos limpios de ramas y hojas hasta la altura que llega el bocado de las cabras.

En medicina, se ha utilizado el aceite esencial para combatir las verrugas y para calmar los ataques de reumatismo, mediante la aplicación tópica externa de este producto. Es una planta sumamente tóxica. Las hojas se han empleado para realizar decocciones por sus propiedades emenagogas, es decir que favorecen la menstruación, y para eliminar los gusanos intestinales. Igualmente se ha utilizado en medicina popular la decocción de la corteza para provocar el aborto, por la capacidad que tiene el sabinol de contraer el útero (propiedad oxiótica) y por lo tanto, provocar el aborto, en caso de embarazo. La utilización de la corteza como abortivo ha producido muchas veces resultados mortales.

Sarga (*Salix atrocinerea*)

20



La sarga, también conocido como sarga negra o sauce cenizo, es un arbusto o arbolillo perenne, dioico, lo que significa que tiene ejemplares masculinos y femeninos, de hasta 12 m, con las ramas derechas y alargadas; las más jóvenes, pilosas; las de más de un año, con tendencia a hacerse lampiñas y lustrosas, formado por hojas con forma ovalada, color verde oscuro y nervios bien desarrollados.

Es una especie asociada a los climas fríos y a los suelos calizos y muy húmedos que se hibrida fácilmente con otros sauces por lo que su

determinación es a veces difícil. Se caracteriza por los pelos retorcidos y rojos del envés de sus hojas que el sauce ceniciento (*Salix cinerea*) que no los tiene.

El principal uso de la sarga radica en sus ramas, pues estas poseen una excelente flexibilidad, dureza y longitud, siendo ampliamente usada como mimbre para la fabricación de diversas cestas de buena calidad.

Otro de sus usos característicos es su cultivo como árbol ornamental, ya que su porte elegante de hojas muy vistosas resulta ser muy llamativo; además, presenta una buena resistencia a la sequía, humedad, fuertes vientos y una moderada tolerancia a la contaminación urbana.

Como medicinal se usan la corteza y hojas para diferentes remedios: aliviar los síntomas de la artritis y el reumatismo, como antiinflamatorio en enfermedades como la gota y la disentería y el más extendido como antipirético, corteza de todos las especies del género es rica en salicina, que en el cuerpo se descompone probablemente a ácido salicílico, que se emplea como febrífugo se puede usar como tratamiento para la fiebre, neuralgias, dolores de cabeza y para los síntomas del resfriado, precursora de la aspirina (acetil salicílico). La corteza se quita durante el verano y se seca para su uso posterior. Las hojas, también se usan de forma interna para tratar fiebres más pequeñas y cólicos.)



La clemátide (*Clematis vitalba*)

19



El nombre genérico proviene del griego antiguo *klemētis*, que quiere decir vid, y *vitalba*, epíteto latino que significa vid blanca.

Es un arbusto trepador con tallos leñosos en la base, macizos y sarmentosos que alcanza la altura de los árboles por los que trepa, crece en suelos calizos en bosques húmedos en setos entre zarzales y majuelos.

Las hojas son caducas, salvo en áreas templadas, donde pueden persistir en el invierno, opuestas y compuestas por 5-7 lóbulos más o menos recortados con los que se apoya y sujeta a otras plantas, y por sus flores blancas que en otoño darán unos frutos con un largo apéndice plumoso para facilitar su dispersión por el viento.

Las flores en panícula (racimo), siendo frecuente de 5-10 flores por inflorescencia, cuando se caen los pétalos, los estilos siguen creciendo en la maduración, acabando en una larga pluma de 5-6 cm por fruto.

Toda la planta es tóxica y especialmente las hojas tienen propiedades vesicantes, pero los brotes tiernos pueden consumirse como verdura. El ganado generalmente no la come, excepto las cabras, que comen sus brotes jóvenes directamente en el campo. El follaje seco pierde la toxicidad, así que lo recolectan y lo guardan como forraje invernal sobre todo para conejos, pero también vacas y burros.

Con tiras del tallo se hacían vencejos para atar los haces de leña o hierba. Otro uso que pueden recordar las personas mayores es el de utilizar de críos, los tallos de clemátide para fumar.

En la antigüedad, los mendigos se frotaban con sus hojas irritantes para producirse llagas en la piel que inspiraran compasión, motivo por el que se le conoce como hierba de los pordioseros

Como uso medicinal se ha utilizado la cocción de las hojas para curar las heridas y en emplasto de hojas frescas para curar callos. El destilado preparado recogiendo sobre una botella de vidrio puesta al sol y llena de flores, se recoge y se conserva con un poco de brandy, después unas gotitas de estas van bien para evitar el mareo yendo en coche. En Sobrarbe (Huesca) se empleaba como remedio mágico, en forma de amuleto, para curar los "chordos" (paperas); con este fin se enroscaba en el cuello un pañuelo con unas hojas frescas dentro.

Una leyenda cuenta que una noche un ruiseñor se quedó cantando sobre una rama junto a la liana de una clemátide y, cuando se hizo de día, ya no va poder levantar el vuelo porque la liana le había envuelto las patas.

El acere (*Acer monspessulanum*)

4



También llamado arce de Montpellier, es un pequeño arbolillo originario del sur de Europa, propio de las zonas secas del mediterráneo. *Acer*, nombre genérico que procede del latín afilado, referido a las puntas características de las hojas o a la dureza de la madera que, supuestamente, se utilizaría para fabricar lanzas. El epíteto específico *monspessulanum* hace referencia al nombre latinizado de la ciudad de Montpellier (Francia).

Es un árbol pequeño que no suele superar los 12 m, medianamente longevo, caducifolio de hojas trilobuladas, con unas buenas características para rebrotar. Pies masculinos y femeninos dioicos. Se distingue fácilmente de otros arces por tener hojas de tres lóbulos. Antes de caer en otoño, las hojas toman bonitos tonos rojizos y dorados.

Sus semillas aladas y opuestas apuntan hacia abajo y forman un ángulo agudo, son de color rojo y al madurar en otoño, se vuelven marrones. Las alas favorecen su dispersión por el viento.

Históricamente se ha utilizado la madera de este arce para carpintería, bien valorada por su color, de tipo rojizo, y por su resistencia. De hecho, es utilizado para fabricar objetos de pequeño tamaño, en ebanistería, así como instrumentos musicales. En Formiche se ha usado para hacer bastones y utensilios de cocina como cucharas.

Utilizado en jardinería como planta ornamental para jardines grandes, por la vistosidad de sus hojas en otoño y para crear un manto de hojas anaranjadas con la caída de su follaje.

También tiene usos modernos adaptándose al cultivo de bonsái, dada su buena aptitud para poda, el aspecto de su corteza y especialmente por el tamaño reducido de sus hojas.



El enebro (*Juniperus oxicedrus*)

5



El nombre científico *Juniperus*, es el nombre que los romanos daban a los enebros y a su madera y *oxycedrus* del griego, quiere decir "cedro pinchudo".

Llamado también enebro de la miera, es un arbusto dioico, de hasta 6 m de altura, de hojas perennes, estrechas, largas, punzantes, dispuestas de tres en tres y de color verde intenso, con dos líneas blancas que recorre la cara inferior y frutos globosos castaño-rojizos. Flores masculinas y femeninas en pies distintos.

Se distingue del enebro común (*Juniperus communis*) de mayor porte (10-15 m) porque éste tiene las hojas con una sola línea blanca y sus frutos son negro-azulados al completar la madurez.

Su madera es incorruptible, resistente, aromática, blanda y fácil de trabajar, usándose en ebanistería para muebles, especialmente y debido a sus propiedades repelentes para recubrir los interiores de los armarios roperos y arcones, y también para realizar pequeños objetos de decoración.

El fruto es de muy baja toxicidad y puede utilizarse en infusión. Sin embargo, a fin de aprovechar totalmente sus propiedades, podemos tomar las nebrinas como si fueran caramelos, recordando que la tradición pretende que los frutos deben tomarse siempre en número impar.

La ginebra no es más que alcohol destilado con nebrinas, las cuales comunican su aroma al aguardiente.

Al enebro se le han atribuido un sinnúmero de virtudes, siendo una de las plantas medicinales más estudiadas: Muy diurético, antirreumático, antiséptico, depurativo, emenagogo, estomático, carminativo, rubefaciente, sudorífico y tónico estomacal. También se dice que es afrodisíaco. Externamente es antiparasitario. Está contraindicado en embarazos e inflamación renal.

El uso medicinal es conocido ya desde los tiempos bíblicos, las bayas y hojas se usaban como tratamiento contra la peste y la mordedura de serpientes. En la antigüedad se quemaba para evitar epidemias. El enebro de la miera, tiene este apelativo porque, tras un proceso de destilación, del mismo se obtiene la miera, un aceite medicinal espeso, oscuro y muy amargo que se usaba para sanar la sarna del ganado ovino y caprino. Su elaboración requiere una miera; horno diseñado para esta labor. Cuentan los mayores, que en Formiche también se extraía este aceite para su uso en el ganado..

Yedra (*Hedera hélix*)

18



Su nombre científico nos dice que es una planta trepadora; *hederá* deriva del latín y significa "trepador, adherirse" y *helix* del griego y significa "torsión, vuelta".

La yedra es un arbusto trepador de hoja perenne, que se desarrolla desde el nivel de mar hasta los 1600 m de altitud. Los tallos son flexibles y con pequeñas raíces aéreas para su sujeción. A nivel del suelo progresan extendiéndose, no superando los 5-20 cm de altura. Sin embargo cuando encuentran una superficie apta para trepar; árboles, rocas o estructuras realizadas por el hombre como vallas, paredes o enrejados pueden superar los 30 m de altura.

Las hojas de un verde intenso, son de dos tipos: las juveniles, que se encuentran en los tallos trepadores son lobuladas y las adultas son enteras en forma de corazón.

Comienza la floración a finales de verano. Las flores son insignificantes, nada vistosas, reunidas en umbelas simples formando una panícula (racimo), que producen pequeños frutos carnosos de unos 5 a 10 mm, verdinegros, púrpura oscuro, que maduran de finales del invierno hasta mediados de la primavera. Aunque son venenosos para los seres humanos, estas bayas forman parte de la dieta de muchas aves, el mirlo o el zorzal entre ellas, que tras comerlas dispersan las semillas, contribuyendo así a su expansión.

Es comestible para el ganado (cabra, oveja), al parecer le gusta mucho. En veterinaria popular se usó para que se purgaran bien las cabras y expulsaran la placenta dándoles de comer yedra en fresco cuando parían o al abortar.

Medicinalmente, se utiliza para eliminar cayos, durezas o verrugas. En la Sierra de Baza proceden de la siguiente forma: ponen hojas de yedra en vinagre durante la noche y al día siguiente se colocan sobre el lugar a tratar sujetándola fuertemente con una venda reteniéndola durante 24h, si no se desprende el cayo o la verruga con la uña, repetir y se obtendrá el resultado deseado.

Es una planta estranguladora y los árboles cubiertos de hiedra resultan dañados y también causa daños en los muros dependiendo de la dureza del mortero. Si hay una pérdida de mortero o este es pobre en cal o en cemento, las raíces penetran pudiendo romperlo, pero si el mortero es moderno, el muro se encuentra así protegido de la climatología.

La zarzamora (*Ruber ulmifolius*)

17



Es una de las plantas silvestres más populares conocida por sus deliciosos frutos. Familia del frambueso, (*Ruberidaeus*).

Su nombre científico *Rubus* deriva del latín rubus - i (zarza) o de ruber (rojo), por el color de sus frutos y el epíteto específico, *ulmifolius* hace referencia al parecido de sus folíolos con las hojas del olmo.

Es una planta arbustiva, trepadora e impenetrable que produce muchas ramas o vástagos, espinosos y de sección pentagonal que pueden llegar a extenderse hasta 3 mts, con ramas arqueadas llenas de espinas curvadas hacia la base. Es invasiva, de crecimiento rápido que se multiplica vegetativamente generando raíces desde sus ramas. Difícil de erradicar, pues puede renacer de un simple trozo de raíz.

Las flores son hermafroditas y por lo tanto autofértiles, tienen una disposición en racimos. Los frutos comestibles son primero son verdes, luego rojos y finalmente negros al madurar, azucarados y jugosos, con numerosas celdillas (20-50), cada una con una semilla.

Los frutos zarzamoras o simplemente moras, se han disfrutado durante miles de años. Los frutos, ricos en vitamina C, se consumen frescos, en confitura, jalea, compota, jarabe, vino o licor. Con ellos se prepara un delicioso licor tonificante. El licor de mora, realizado por maceración de los frutos en anís o aguardiente, es un licor tradicional en numerosas regiones

Los tallos jóvenes pueden ser consumidos como verdura. Estos brotes, de un sabor un poco ácido y amargo, se cortan a unos 15-20 cm del extremo superior y se pelan. Se comen frecuentemente en crudo y, de forma más esporádica, cocidos o en tortilla.

Medicinalmente, la zarzamora posee propiedades diuréticas, antidiarreicas, antioxidantes, antiinflamatorias, adelgazantes, hipotensoras, inmunológicas, antivirales, anticancerígenas, cardioprotectoras y antidiabéticas. Es rica en carotenoides y fitoquímicos, como los taninos y flavonoides, sustancias antioxidantes que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y prevenir el desarrollo de enfermedades infecciosas al actuar contra virus y bacterias. Es astringentes y tónica. La infusión de hojas combate las diarreas y trastornos del estómago. La zarzamora contiene sustancias con efectos antiinflamatorios que pueden ayudar a aliviar los síntomas de algunas enfermedades como inflamaciones intestinales, úlceras gástricas y artritis, por ejemplo.

El bonetero (*Euonymus europaeus*)

6



El nombre común hace referencia a la semejanza de los frutos de este arbolito con los bonetes que son los sombreros de cuatro picos. El nombre del género, en griego, significa buen augurio. El significado es irónico pues ese nombre se empleaba para designar un árbol que causaba la muerte a los animales que lo

comían, como recogen los autores antiguos Teofrasto y Plinio con referencia a la especie europea del mismo género.

El evónimo es arbusto nativo de Europa, monoico, perenne, de pequeño tamaño, pues no alcanza 1,5 m, que produce frutos muy hermosos, irresistibles para cualquier persona.

Suele estar asociado a lugares húmedos y cursos de agua. La planta contiene ciertas sustancias moderadamente tóxicas en especial los frutos y no es recomendable su uso.

La madera del bonetero es dura, de color claro y se ha usado para la elaboración de diferentes objetos y como agujas, husillos, peines y debido a su resistencia a las altas temperaturas se utilizó para confeccionar pipas de fumar.

Cuando se carboniza la madera se usa para elaborar el carboncillo para dibujar. Toda la planta es tóxica para el hombre y especialmente los frutos, pero sin embargo aves toleran sus frutos y contribuyen a su dispersión, por lo que el bonetero tiene un importante valor ecológico.

Las flores del bonetero resultan insignificantes, en cambio, el color y la forma de los frutos lo hacen una especie interesante para el uso en jardinería.

Medicinalmente, el agua de la cocción de los frutos molidos se ha utilizado para combatir los piojos, ácaros y garrapatas. E incluso para tratar la sarna y del mismo modo era usado para tratar problemas del hígado y el corazón, pero debido a su toxicidad no se recomienda su uso..



El aligustre (*Ligustrum vulgare*)

7



El aligustre es un arbusto perenne, de 2 a 3 m de altura. Sus hojas, dispuestas de forma opuesta, cortamente pecioladas, con formas que van desde elípticas a lanceoladas, de un color verde intenso. Las flores hermafroditas, son blancas, gamopétalas y muy olorosas. El fruto es una baya negra, amarga y tóxica.

El sabor de su fruto es amargo y tóxico para los seres humanos, pero las aves las consumen y las dispersan.

Hay personas que pueden sufrir síntomas alérgicos si se acercan a esta planta o dermatitis al tacto.

El fruto es tóxico, se usaba como colorante en tonos negro y rojo, para darle el color a los vinos y para pintar el encarado que tienen los naipes. Se teñía de negro el fieltro en los sombreros, el morado para los mapas y el azul de los guantes, incluso se pueden obtener colores como el lila, el rosa y el rojo oscuro. Las hojas troceadas y puestas a secar, se pueden utilizar como tinte al cual se le conoce por el nombre de alheña o gena.

En jardinería se usa como ornamental por su rusticidad y resistencia a plagas para crear setos vistosos de gran calidad con poco mantenimiento, ya que su recorte o poda es muy fácil.

Medicinalmente hojas son detergentes, vulnerarias y astringentes. Externamente es un tratamiento seguro y eficaz. Como astringentes debido a su toxicidad no debe ser utilizada, pues su ingesta produce diarreas y vómitos.

El aligustre contiene principios alcaloides y amargos, virtud que aporta al incremento de la generación de los linfocitos por la médula ósea, contribuyendo a su maduración hasta transformarse en células T. Las células T son parte del sistema inmunitario y se forman a partir de células madre en la médula ósea. Ayudan a proteger el cuerpo de las infecciones y a combatir el cáncer.

El escaramujo (*Rosa canina*)

16



El escaramujo, escalambrujo, tapaculos y en Aragón gabardera, son los nombres comunes de un grupo de plantas silvestres del género *Rosa*. Son arbustos enmarañados de hasta 3 m. Su nombre "canina" obedece a que antaño se trataba la rabia con su raíz. Prefiere los suelos profundos y aireados, creciendo en márgenes de bosques.

Sus frutos, los escaramujos, son de color anaranjado o rojizo y en su interior, la vellosidad que envuelve las semillas se conoce como "pica-pica". Maduran a finales de verano, tienen un alto contenido en Vitamina C, importante para la salud del sistema inmunológico, lo que lo convierte en una de las fuentes vegetales más ricas de esta vitamina, también contiene vitaminas A, D y E, y flavonoides antioxidantes, con propiedades antiinflamatorias que ayudan a proteger las células del cuerpo. Tal es el cúmulo de cualidades de este fruto, que durante la Segunda Guerra Mundial, los escolares británicos tenían asignada la tarea de recolectar escaramujos. Con estos frutos se fabricaba jarabe de escaramujo, una excelente fuente de vitamina C. De esta manera se reemplazaban las importaciones de naranjas, que eran impedidas por el bloqueo naval de los U-Boot alemanes.

Los escaramujos maduran a partir de finales del verano y se recogen para preparar una exquisita mermelada. Los escaramujos secos proporcionan una infusión aromática, algo ácida, que debe hervir unos 10 minutos. Sirven de alimento invernal a numerosos animales, desde aves a mamíferos, como zorros, mirlos, palomas torcaces, petirrojos, lurrucas o verderones, que actúan como dispersadores de sus semillas.

Medicamento se ha utilizado como remedio natural contra la diarrea, de ahí el nombre común de tapaculos, para prevenir infecciones de la vejiga (cistitis) por sus propiedades diuréticas, y también se dice que ayuda en casos de mareo y jaqueca. Dar a los perros, de vez en cuando, algunas bayas de escaramujo los desembaraza de parásitos.

Pararse delante de un escaramujo repleto de flores, el día del solsticio de verano, cerrar los ojos, aspirar el delicado perfume que exhala y en esta posición asociarse a las alabanzas a la tierra, está considerado desde siempre como un rito venerable.

El azarollo (*Sorbus domestica*)

8



El epíteto *Sorbus* proviene del germano y significa rojo, por sus frutos. El azarollo es un árbol caducifolio de hasta 12 m, con crecimiento relativamente rápido, con copa muy densa de hojas compuestas y flores hermafroditas blanco o crema que producen frutos en forma de pequeñas manzanas o peras pardo-rojizas.

Muy resistente al calor y a la sequía estival como a las heladas, aguanta hasta 15°C bajo cero. Su madera es muy dura y empleada para la fabricación de muebles.

Los frutos, las azarollas, son comestibles, muy astringentes y con mucha vitamina C, se utilizan habitualmente en algunas zonas para producir dulces, mermeladas, debido a su alto contenido en azúcares. De la misma manera, esta propiedad hace que también se utilice en la preparación de licores y bebidas alcohólicas cuando se activa el proceso de fermentación.

En Formiche sus frutos se cogían a punto de madurar, se extendían en el suelo o se pasaban por un hilo y se colgaban. Se comen sobremadurados o una vez secos y puestos a remojo. Si no hacemos esto los frutos son incomibles.

No confundir por su parecido nombre con el acerolo (*Crateagus azarolus*) y su fruto llamado popularmente acerola, conocido y consumido por el hombre desde la antigüedad, al tener un sabor agrídulce muy agradable, siendo además rico en vitamina A y C.

En la mitología celta, estos árboles se consideraban sagrados y se creía que tenían poderes de protección y curación. Hoy en día, muchas personas todavía ven a *Sorbus* como un símbolo de la vitalidad y la conexión con la naturaleza.

Es un poderoso aliado para fortalecer el sistema inmunológico y prevenir enfermedades. Ha sido utilizado desde la antigüedad como remedio natural para aliviar dolores de cabeza, fiebre y resfriados. Además, sus hojas y frutos contienen propiedades antiinflamatorias y analgésicas, que ayudan a tratar enfermedades como la artritis y el dolor menstrual. También ha mostrado su capacidad para disminuir los niveles de colesterol y prevenir enfermedades cardiovasculares. Asimismo, esta planta puede ser efectiva en el tratamiento de trastornos digestivos como la diarrea y la acidez estomacal.

Madreselva (*Lonicera etrusca*)

15



Es un arbusto perenne y trepador, que puede llegar a medir hasta 3 m y al que le salen las hojas ovales, opuestas entre sí y las que crecen en los extremos lo hacen soldadas por su base (brácteas), formando una especie de recipiente donde salen los frutos de color naranja en verano. Estos frutos son redondos, de tipo baya y miden unos 5 mm. En el sistema ibérico por encima de los 1000 hasta los 1600 m.

Difícil de diferenciar de (*Lonicera implexa*) pues ambas tienen dos brácteas soldadas en la base de las flores, sin embargo, se diferencia de ésta en que en *Lonicera etrusca* es caducifolia, las inflorescencias son pedunculadas (presentan un tallo) y suelen aparecer en grupos de tres.

Las flores son hermafroditas, pues en una misma flor se encuentran ambos órganos sexuales, de color e las flores varía de rosa (antes de abrirse) a amarillo-anaranjado (blanco en algunas variedades), con lóbulos terminales amarillos, que desprenden un suave aroma, más intenso de noche.

En las comarcas salmantinas de la sierra de Francia y las Arribes del Duero, la planta entera aún es recolectada y echada de comer fresca a las cabras para mejorar su producción de leche.

Las flores se han usado en infusión como, antitusígeno, estimulante general, laxante suave, diurético, sudorífero, descongestionante de las mucosas, expectorante, analgésico, emético, antiasmático y antirreumático. Se desaconseja su uso doméstico por su toxicidad y difícil dosificación. Las hojas son diuréticas y machacadas frescas se pueden aplicar como vulneraria directamente sobre las llagas.

Las flores en Salamanca y Granada, fueron apreciadas como golosinas por su abundancia en néctar y agradable sabor.

Para uso medicinal las hojas se recogían durante el periodo de floración, las flores antes de abrir y los frutos bien rojos. Los principios activos son el ácido salicílico, mucílago, saponósidos y aceite esencial.

La carrasca (*Quercus ilex var. rotundifolia*)

9



Quercus es el nombre latino empleado para designar a los árboles productores de bellotas. El epíteto específico procede del latín *ilex-icis*, nombre clásico romano de la encina y el acebo.

Árbol de 13 m, monoico, caducifolio, de copa ovoide o redondeada, a menudo arbusto que forma matorral espeso. También llamado chaparra o encina, es un árbol muy resistente a la sequía, los calores elevados e intensos fríos. Propio de la región mediterránea, en la actualidad está presente en todas las provincias excepto en las Canarias..

Debido al cambio climático, en algunas sierras de Teruel la carrasca está sustituyendo al pino albar "El pino silvestre no encuentra buenas condiciones por la sequía en verano y emigra progresivamente a las zonas más altas". El espacio que deja libre está siendo ocupado por encinas y, a veces, por pino negral.

Las hojas son perennes y permanecen en el árbol entre dos y cuatro años. Coriáceas y de color verde oscuro por el haz, y más claro y tomentosas por el envés, están provistas de fuertes espinas en su contorno cuando la planta es joven y en las ramas más bajas cuando es adulta, careciendo de ellas las hojas de las ramas altas. Por eso, cuando es arbusto, se puede confundir con la coscoja (*Quercus coccifera*)

Su fruto, la bellota, es comestible, más o menos dulce según del árbol que se coja, ya que están fuertemente hibridados. En Formiche no se ha cogido la bellota para el ganado. De la corteza se obtienen tanino siendo muy apreciada en las tenerías para curtir el cuero.

Su madera, muy dura y sólida, antiguamente se utilizaba para fabricar carros, traviesas de ferrocarril. Actualmente se utiliza para fabricar herramientas, pavimentos de parquet y en ebanistería, marquetería, tornería. En Formiche se ha utilizado para hacer arados, (entre otras partes el timón y la esteva) y para hacer los yugos. Sin embargo, para hacer "estiles" se utilizaba más la madera de rebollo (*Quercus faginea*) por ser igualmente dura, pero más flexible y ligera.

Es un buen combustible, su leña tiene una gran importancia calorífica y es estimada para fabricar carbón.

Establece relaciones simbióticas con diversos hongos del suelo tales como las trufas, lo que ha sido aprovechado para producir trufa negra.

Contiene ciertos compuestos orgánicos como taninos, ácido gálico y ácido quercetánico que le proporcionan propiedades medicinales de carácter astringente y antiséptico.

Generalmente las partes utilizadas para uso medicinal son la corteza, las hojas y las bellotas, ya sean secadas, trituradas o molidas. Los cocimientos de la corteza se emplean como antidiarreico; como vulnerario se emplea para aliviar heridas, almorranas o hemorragias nasales; asimismo se aplica de manera tópica sobre el cuero cabelludo para controlar la caspa.

El majuelo (*Crateagus monogyna*)

14



El majuelo o espino albar, es un arbusto caducifolio, densamente ramificado y espinoso, normalmente de 3 a 4 m de altura, pudiendo llegar a los 10 m. Indiferente edáfico, crece en orlas de bosques formando setos, junto a zarzales y espinares; prefiere suelos profundos y frescos desde la costa hasta los 2000 de altitud.

Sus hojas muy variables, fuertemente lobuladas y dentadas. Sus flores blancas se presentan en ramilletes floreciendo de marzo a julio.

Sus frutos son las majuelas, de color rojo y tamaño de un guisante con un solo hueso, por el fruto se le conoce también con el nombre de manzanitas de pastor.

Formaba parte de la alimentación en tiempos prehistóricos. Hoy los brotes, tallos y hojas tiernas se utilizan como verdura silvestre en distintas regiones. Normalmente se comían por el campo, quitando las espinas y pelándolos.

Los frutos y las flores producen buenas bebidas fermentadas.

La madera es dura, de grano fino de elevado poder calorífico y se utiliza para objetos pequeños tales como bastones y mangos de herramientas.

Se ha utilizado como porta injertos para otros árboles de hueso y así, superar factores ambientales, como pueden ser las heladas, el estrés hídrico, el encharcamiento o tolerancia del pH del suelo.

Por sus efectos sedantes, puede resultar útil para tratar el insomnio, como relajante muscular y antiespasmódica, también se podría utilizar en casos de ansiedad y nerviosismo que provocan síntomas como espasmos y tensión muscular. Es apreciada para tratar molestias estomacales, especialmente de origen nervioso, espasmos gastrointestinales y como digestiva.

Los griegos y los romanos lo relacionaban con la esperanza, el matrimonio y la fertilidad. Los romanos colocaban las hojas de espino albar en las cunas de los niños para evitar los malos espíritus. En los países cristianos se ha creído que protegía del rayo porque la Virgen María tendía en sus ramas los pañales o porque la Virgen María tiende siempre su manto sobre él. En otros lugares se creían que ayudaba a guardar el celibato, por ello las madres colocaban ramas de majuelo en las habitaciones de las chicas..

Tuca (*Bryonia dioica*)

10



Llamada popularmente tuca o nueza negra, su nombre científico genérico viene del griego "bryo - bryein" que significa empujar, germinar o crecer, en alusión a su rapidez de crecimiento. El epíteto específico *dioica* alude al hecho de que las flores masculinas y femeninas se encuentran en la misma planta.

Es una especie de la familia Cucurbitaceae como la de la calabaza y el calabacín, la sandía y el melón.

Planta vivaz, perenne, posee una raíz napiforme, gruesa y llena de alimento lo que le proporciona una capacidad de crecimiento portentosa que se renueva cada año. Los tallos son delgados, flexibles y de tact, dotados con zarcillos que les permite trepar por muros y arbustos.

Florece entre abril y septiembre, tiene flores masculinas y femeninas en la misma planta ya que es dioica. Los frutos son unas bayas verdes que después pasan a rojizas o anaranjadas cuando maduran. Están llenas de un líquido de olor fétido desagradable.

La planta es venenosa y el simple contacto de la savia con la piel puede ocasionar urticaria y una dolorosa formación de ampollas. Los frutos son especialmente tóxicos, llegando a ser mortales por colapso cardio-respiratorio. Su ingestión produce irritación gastrointestinal, vómitos, diarreas parecidas a las del cólera, hemorragias intestinales y nefritis. Se calcula que entre 40 o 50 bayas producen la muerte de un adulto y 15 la de un niño, sin embargo los tallos tiernos son comestibles cocinándose como los espárragos silvestres.

Los espárragos se recolectan en primavera, antes de que echen los capullos florales. Para prepararlos, primero se quitan los zarcillos para que no amarguen, y luego se cuecen. La forma más común de comerlos es en tortilla o revuelto. Para ello, una vez cocidos, se rehogan con ajo y grasa (tocino) y se revuelven con el huevo.

En farmacia se emplea para el tratamiento de la gota y el reumatismo bajo receta médica. Se emplea para el tratamiento de la gota y el reumatismo bajo receta médica. Toda la planta es venenosa y el simple contacto de la savia con la piel puede ocasionar urticaria y una dolorosa formación de ampollas. En el Valle de Hecho (Huesca) se usaban cataplasmas de la raíz, igualmente fresca y rallada, y colocada sobre la garganta sirve en el curar las anginas y como gargarismos para curar afecciones de boca y garganta.

Cerezo de santa Lucía (*Prunus mahaleb*)

13



Su nombre específico vine del árabe "mahlab" significa "la cereza".

El cerezo de Santa Lucía es un arbusto de la familia de las rosáceas, caducifolio de poca altura, en torno a 5 m, con una corteza pardo grisácea. Las hojas son simples y alternas, acorazonadas con el borde dentado. Las flores son de color blanco y aparecen en racimo.

Los frutos comestibles, son pequeñas drupas negras en racimos, con aspecto de cerezas de algo menos de 1 cm con pulpa rojiza, que no se comen por su sabor amargo y sirven de alimento a muchas especies de aves. Como tienen un solo hueso en su interior se diferencian bien del espino cerval (*Rhamnus cathartica*), que contiene de 2 a 4 semillas, planta con la que a veces se confunde cuando no está en flor. Estos frutos carecen de interés para el consumo humano por su gran amargor, pero sí son muy solicitadas por las aves y otros animales.

Por su madera dura y olorosa, en algunos países del centro de Europa se planta para fabricar las pipas de fumador. Se utiliza también como planta ornamental debido a su profusa floración.

Se localiza en lugares húmedos sobre suelo calcáreo entre 1000 y 1700 mts, en pisos meso y supramediterráneos, es buen indicador de humedad edáfica y precipitaciones anuales superiores a los 600 mm.

Por su rusticidad es una especie muy utilizada como porta injertos de cerezos. El injerto de cerezo sobre patrón de *Prunus mahaleb* tiene mayor resistencia a la sequía que sobre otros cerezos silvestres europeos como el cerezo ácido (*Prunus guindo*) o el cerezo dulce (*Prunus avium*).

Sus frutos han sido utilizados como colorante y sus semillas y hojas para aromatizar licores. De la semilla, una vez sacada el hueso y molida, se obtiene una especia mediterránea, el "mahlab" muy aromática, utilizada en repostería. En crudo nos trae notas de almendra amarga, vainilla y muy ligeramente a la nuez moscada, con retrogusto claramente amargo. Cuando pasa por la acción del calor se vuelve mucho más amable, con notas más afrutadas, menos amargas.

Especie ideal para bonsái por sus flores y hojas muy pequeñas.

En el ámbito medicinal, destaca su papel como diurético y estomacal. Sus flores eran utilizadas en la antigüedad como aromáticas para lavarse las mujeres, se le atribuían propiedades contra el dolor y la menstruación, por lo que también se tomaban sus flores en infusión

El endrino (*Prunus spinosa*)

11



Su nombre científico *Prunus spinosa*, se forma con genérico *Prunus*, que es el nombre latino del ciruelo y *spinosa*, del latín spinosus-a-um, porque este ciruelo está provisto de espinas.

El endrino pertenece a la familia de las rosáceas, emparentado con los frutales de hueso, entre los cuales se encuentran el melocotonero, albaricoquero, ciruelo... y del majuelo.

El endrino o arañón, es un arbusto caducifolio de hasta 2 m de alto, muy ramificado y con ramas espinosas, siendo común en la mitad norte de la península ibérica, donde medra en laderas y ribazos secos, en zonas de monte, en los límites del bosque y en setos.

Antes de que se formen las hojas aparecen las flores blancas, dispuestas tan prietas que toda la planta se cubre de blanco. El fruto, en drupa de 8-15 mm, es redondeado y de color azul muy oscuro.

La planta y sus frutos, son conocidos desde la antigüedad como planta medicinal y alimenticia, de modo que han sido hallados huesos de endrina en antiguas ciudades lacustres del neolítico y se lo considera protector, con una potente energía masculina, por lo que se asocia con la autoridad espiritual. En el mundo de la magia se manufacturaban, y aún ahora con la saga Harry Potter, las varitas mágicas se hacen con la madera de dicho árbol.

Su madera se emplea en tornería y para fabricar bastones y mangos. Antiguamente la corteza del endrino se empleaba para teñir la lana de rojo. El principal uso y utilidad de sus frutos es para obtener el licor conocido como pacharán, que se obtiene por maceración en aguardiente de la endrina.

Con fines medicinales se cosechan los frutos, sus flores y hojas; los frutos, son antioxidantes y su consumo regular ayuda a frenar la acción de los radicales libres sobre el organismo, por lo que disminuye el riesgo de padecer cáncer u otras enfermedades. Asimismo, presentan propiedades astringentes, antidiarreicas y ligeramente estimulantes del sistema nervioso que resultan muy útiles para atajar diarreas. Las flores y hojas contienen vitamina C, glucósidos y flavonoides y en oposición a los frutos, se las considera ligeramente laxantes, además de diuréticas y vitamínicas

Mentironero (*Viburnum lantana*)

12



El mentironero, lantana o barbadejo entre otros muchos nombre populares, se distribuye por la región mediterránea, principalmente en los bosques caducifolios no excesivamente secos, en los claros de carrascales (*Quercus rotundifolia*) y quejigales (*Quercus faginea*).

Es un arbusto caducifolio o pequeño árbol que puede alcanzar los 4 m de altura. Las ramas son vellosas, grisáceas y flexibles. Las hojas son caducas, opuestas, ovadas con márgenes finamente aserrados y

envés es densamente vellosa con nervios muy prominentes. En otoño las hojas se tornan de un color rojizo. Las flores están agrupadas en umbelas planas son de color blanco amarillento.

El fruto es una drupa, ovoide y algo comprimido lateralmente, presentan tres colores según su distinto estado vegetativo en la misma planta, del verde, pasa a un vivo color rojo, para a finales de verano, madurar con un color negro. Es tóxico y astringente, provoca vómitos y diarreas, pero es buscado por los pájaros cuando está maduro.

Los tallos jóvenes se han empleado para hacer ataduras y fabricar cestas, allí donde no había sauces.

Es cultivado como planta ornamental por su floración primaveral, vistosidad de sus frutos y coloración otoñal. Se utiliza en restauraciones ambientales, en zonas soleadas o a media sombra de bosques caducifolios no excesivamente secas.

Medicinalmente, los frutos por su riqueza en taninos tienen cualidades antidiarreicas, antiinflamatorias y cicatrizantes, se han utilizado en uso interno como astringente. En uso tópico se utiliza para tratar heridas y ulceraciones dérmicas, bucales, conjuntivitis, parodontopatías, faringitis, dermatitis, eritemas, prurito. A partir de hojas, frutos y cortezas se extrae un extracto acuoso que se ha utilizado como tónico cardiaco y en homeopatía, contra el asma alérgica. La corteza produce una intensa rubefacción.