

EL MOLINO PASEO NATURALISTA



Texto y fotos: Ana Moreno

PRESENTACIÓN

El Molino está situado a orillas del río Arga, en un entorno de naturaleza, entre árboles, hileras de setos, parterres de flores y extensas zonas de hierba. Esos elementos naturales, junto con la huerta que se cultiva durante todo el año, constituyen un recurso didáctico, decorativo y de disfrute fundamental. Este documento está realizado con la intención de proporcionar un medio eficaz, riguroso y sencillo de reconocer las plantas que pueden observarse en nuestro terreno. No pretende elaborar una exposición exhaustiva o un catálogo descriptivo completo de todas las especies botánicas que se cultivan en él, sino despertar el interés por las plantas y tratar de conocerlas, para apreciar mejor sus particularidades morfológicas, su hábitat natural, sus cualidades, su utilidad y en algún caso hasta sus propiedades terapéuticas y su historia, a veces tan curiosa que ha dado origen a mitos y leyendas.



Para ello se propone un paseo naturalista por el terreno del Centro, fijándonos en la vegetación. En este documento, en primer lugar, se describe el paseo, citando los ejemplares que vamos encontrando; y a continuación se expone una descripción más detallada y las fotografías de cada una de esas plantas, organizadas de la A a la Z.

Estas páginas tienen un carácter divulgativo y para su elaboración se han consultado publicaciones que hablan de la vegetación en general y de la flora navarra en particular. Se ha respetado el uso de alguna terminología científica imprescindible y se han añadido algunas curiosidades sobre las plantas. Por su carácter divulgativo, se han suprimido las referencias bibliográficas, las anotaciones a pie de página y las indicaciones de las fuentes consultadas de las que proceden algunos datos

incorporados a esta guía. La intención es que sirva como un material útil para que las personas interesadas aprecien y disfruten la variada naturaleza que crece en El Molino.

Es evidente que el aspecto de las plantas es diferente a lo largo del año. Desde enero a diciembre crece y se modifica hasta la más pequeña de las ramas de cada árbol. Las floraciones de las diversas especies de árboles y arbustos se suceden desde finales del invierno y primavera hasta el otoño, de forma casi ininterrumpida salvo los días más fríos del año.

Como los árboles se diferencian unos de otros por el modo en que crecen sus ramas y por la forma de sus brotes, hojas, flores y frutos, el aspecto será distinto según la estación en que los observemos. Hay árboles que mantienen las hojas todo el año (perennifolios) y otros que las pierden totalmente en otoño (caducifolios). Por eso a finales de noviembre o diciembre la mayor parte de los árboles los veremos desnudos, sin hojas, con los troncos y las ramas de un color gris ceniza, desprovistos del verde de los meses anteriores, manifestando un aspecto esquelético y falta de vida que es sólo aparente: en las yemas se desarrollan los futuros brotes de las plantas, protegidos en estuches barnizados y algodonosos. En esos meses sólo se conservan verdes las especies arbóreas de hoja perenne, como los cipreses.

Conforme van transcurriendo las semanas más duras del invierno, las yemas comienzan tímidamente a entreabrirse. Situadas en gran número en todas las ramas pequeñas, estas cápsulas de color pardo o negro protegen los brotes del frío de los meses invernales, ya que dentro de ellas se encuentran enrolladas las estructuras de la hoja o de la flor. Poco a poco, los brotes empiezan a modificarse y aumentan de tamaño. Algunos árboles abren sus yemas y florecen antes de que se abran los brotes que contienen las hojas; se les llama tempraneros. El fresno es el árbol más madrugador; y aún en pleno invierno sus yemas pequeñas y apretadas comienzan a hincharse y a abrirse, dejando ver extrañas flores, poco vistosas.

En febrero comienza la primera gran floración arbórea de los jardines. Los chopos se cubren de amentos colgantes (formados por la agrupación de pequeñas flores), antes de que aparezcan las hojas. Es la época en que las personas sensibles a su finísimo y abundante polen, que flota en el aire y es transportado por el viento a grandes distancias para cumplir su importante misión biológica, sufren las primeras crisis alérgicas. Es durante la primavera cuando se producen las más hermosas floraciones, tras la rápida apertura de los racimos de flores blancas de las robinias o falsas acacias. Y enseguida todo el mundo vegetal se cubre de hojas y de flores nuevas. Cuando crecen las hojas, nos permiten reconocer los diferentes tipos de árboles, según sus formas y tamaños. Parecen distintas, pero su estructura es similar. Todas están unidas a la rama mediante un peciolo, que se prolonga en la hoja formando las venas o nervios que reparten el agua absorbida por las raíces.

Debido al pigmento que les da el color verde a las hojas (clorofila), éstas pueden asimilar el dióxido de carbono del aire y forman sustancias nutritivas que se transportan con agua a través de los vasos liberianos a todas las partes de la planta. Como nosotros, el árbol también necesita respirar, tomar oxígeno del aire, y lo hace por medio de pequeños orificios de las hojas llamados estomas.

Sobre ese fondo verde de las hojas podemos ver en primavera las flores blancas o asalmonadas de los castaños de Indias, el color blanco de las flores del arce y del

magnolio. A finales de mayo y principios de junio alcanzan su máximo esplendor otros bellos árboles, como el tilo.

El calor estival y las intensas radiaciones solares provocan el despertar floral de los aligustres arbóreos, que se cubren en pleno verano de flores blancas olorosas.

El otoño es, por antonomasia, la estación de las fructificaciones. Cada especie de árbol tiene sus flores particulares, pero todas sirven a un mismo fin: de las flores fecundadas por el polen que transporta el viento, o que llevan los insectos de una flor a otra atraídos por sus bellos colores, salen los frutos y las semillas; y de éstas pueden nacer nuevos árboles, si caen en el lugar adecuado para germinar.

Los colores predominantes del otoño son los tonos pardos, cobres y oros de los últimos días de octubre y noviembre, en las frondas de los chopos, castaños de indias, plátanos... En este tiempo, los árboles se preparan para el invierno: las sustancias nutritivas se concentran en las ramas; la clorofila se descompone; las hojas se vuelven amarillas y comienzan a caerse. Los árboles quedan con sus ramas desnudas blancas, grises y de color pardo. Aún resisten los colores rojos y cobres del castaño de indias, pero con el primer día de lluvia y viento las últimas hojas caen a la tierra.

En El Molino en ese tiempo persiste el color verde de la hierba, las hojas perennes de algunas plantas y la fortaleza de los productos de invierno plantados en la huerta. El resto de la vegetación permanece en reposo, pero en ese sosiego está brotando en silencio la vida que estallará durante la primavera.

PASEO NATURALISTA



Los primeros árboles que nos reciben al acercarnos al recinto del Centro, aún antes de atravesar la puerta de acceso, son unos esbeltos plataneros, con sus característicos troncos de corteza a manchas. Junto a ellos crecen otros tres ejemplares diferentes: un laurel, un tejo y un acebo.

Pasada la verja, a mano derecha, tras el seto de aligustre, podemos ver una falsa acacia y

un ailanto, que es un árbol procedente de China, cuyas hojas sirven de alimento a los gusanos de seda.

A nuestra izquierda se extiende un fantástico campus que posee una gran variedad de ejemplares diferentes. Está limitado por un seto de ciprés; y lo primero que vemos al acercarnos a él es un arce y un lilo, en el que a veces revolotean las mariposas.

Entremos en el campus para admirar el ginkgo, con sus hojas inconfundibles en abanico. Es un fósil viviente, cuyas semillas pudieron alimentar a los dinosaurios. En este terreno podemos ver una variada vegetación: rosales y lirios, las hojas brillantes y tersas del laurel real y abundantes árboles frutales. Si caminamos hacia la derecha, entraremos en un bosque de cerezos, de nogales, de avellanos, de higueras con sus grandes hojas lobuladas; y podemos sentir el frescor a la sombra de los plataneros, de los arces, cuyas hojas rotulan la bandera de Canadá, y de los majestuosos tilos, que tienen hojas en forma de corazón y ofrecen sus frutos colgando de una bráctea a quienes deseen cogerlos.

Si miramos a la izquierda, veremos un roble americano de grandes hojas lobuladas, que rebosa en otoño de bellotas. Cerca de él hay un arce, que en su momento deja caer los frutos alados girando como las hélices de pequeños helicópteros. Destacan arbustos de ciprés y laurel real.

Parémonos en la esquina izquierda, junto al seto para admirar el rosal de siria florecido. A su lado podemos contemplar también un seto de boj, viña virgen, que en otoño se pinta de un intenso color rojo, y lonicera, también llamada madreselva de hoja porque tiene sus hojitas dispuestas simétricamente a ambos lados de un eje.

A nuestra derecha hemos dejado el camino de plataneros, que ofrece un hermoso paseo bajo su sombra. Detenidos en este punto, si miramos hacia él, nos muestra una vista magnífica que invita a volver atrás y pasear bajo los arcos de sus ramas.



Pero sigamos por el recorrido que estamos haciendo. Dejamos, al fondo, un pequeño bosque de laureles y bajamos unas escaleritas, para descubrir un espléndido magnolio con sus grandes hojas aterciopeladas por el envés. Tras un seto de boj nos encontramos con cerezos y con castaños de Indias, que son unos de los árboles más entrañables de nuestro entorno geográfico, con sus grandes hojas compuestas y los frutos llamados popularmente castañas pilongas. Enfrente vemos un laurel, que posee muchos troncos, y si nos acercamos, apreciaremos el olor inconfundible de sus hojas. También hay un tilo, que crece junto a uno de los edificios más emblemáticos de nuestro Centro, del que recibe su nombre: el molino. Por una de sus paredes trepa una parra; y junto a él está madurando un joven olivo, que es uno de los símbolos de nuestra cultura mediterránea. En el lateral del edificio principal hay jardineras en las que crecen varias plantas, algunas aromáticas: romero, palma chiquita, sabina, crespinillo, lavándula y camelias. Como estamos en la puerta del edificio podemos entrar, recorrer algunos pasillos y asomarnos a algunas salas y despachos, para contemplar cómo alegran el ambiente en las macetas los Ficus benjamina, Ficus lirata, Yuca y Drago de Canarias, que en tiempos remotos era considerado un árbol mágico.

De nuevo en el exterior, caminamos hasta la verja que limita el Centro con el río Arga. A nuestro paso encontramos un precioso jardincillo en el que crecen un arce japonés con sus hojas rojas de lóbulos angulosos; un cotoneaster de florecillas blancas; el tejo, al que diversas culturas han vinculado con el simbolismo de la trascendencia de la muerte; y la tuya, que, si arrancamos algunas de sus hojas y las aplastamos, veremos cómo despiden un olor a limón o a manzana al romperse.

Fijémonos ahora en los ejemplares que forman la comunidad de la ribera del río. Desde el punto en el que estamos podemos ver la falsa acacia, con sus hojas compuesta de muchos pequeños folíolos redondeados; el álamo, de hojas triangulares; la betiguera, que muestra sus flores de numerosos estambres que le dan el aspecto de pelambre que la caracteriza; la yedra agarrada al álamo para extraer de él su alimento; y avellanos, fresnos, arces, ailantos y alisos, cuya madera es tan resistente en el agua que buena parte de los pilares que sostienen las casas de Venecia están sacados de este árbol.



Desde la orilla del río podemos caminar hasta la HUERTA, así, con mayúsculas, porque se nota el interés y cuidado con el que se trabaja en ella. Según la estación del año en que la visitemos, encontraremos fresas, grosellas rojas y negras, frambuesas, zarzamoras; también frutas de árboles diversos: granadas, membrillos, caquis, manzanas, cerezas, nísperos, ciruelas, peras, avellanas...

En otoño-invierno se cultivan en estos surcos acelgas, ajos, borrajas, berzas, brócolis, cardos, escarolas, guisantes, habas, puerros; y en primavera-verano, alubias verdes, calabacines, calabazas, cebollas, lechugas, pepinos, pimientos, rábanos, remolachas y tomates. Plantas que hacen las delicias de todo buen cocinero.



En este espacio se han sembrado además algunas plantas aromáticas, como romero y lavándula. Y han nacido libremente árboles de las semillas que ha desplazado el viento desde los que crecen en la orilla. Son ailantos, arces, álamos, fresnos y falsas acacias, todos ellos típicos de las riberas de los ríos. Y han arraigado también herbáceas de forma silvestre como la hierba cicutaria, la

hierba de San José y la hierba de San Roque, el ombligo de Venus, la ortiga mayor, la malva, y hasta rosas y geranios que pintan con el colorido de sus flores este hermoso lugar a la orilla del río Arga donde antes trabajó un antiguo molino.

LISTADO DE PLANTAS

Estas son las plantas que nos hemos ido encontrando a lo largo del paseo que hemos realizado por El Molino. Están enumeradas por orden alfabético y todas ellas están reproducidas y se describen con más detalle en las páginas siguientes. La morfología de sus hojas y otras particularidades nos ayudan a identificarlas. Sus características nos enseñan algunos de los usos que tienen e incluso el valor simbólico que se les ha asignado desde tiempos remotos y que aún hoy se conservan en la mayoría de los casos. De todo eso trata este capítulo.

1.	ACEBO	<i>Ilex aquifolium</i>
2.	ACELGA	<i>Beta vulgaris</i> var. <i>cicla</i>
3.	AILANTO	<i>Ailanthus altissima</i>
4.	AJO	<i>Allium sativum</i>
5.	ÁLAMO	<i>Populus</i> sp
6.	ALHUCEMA	<i>Lavandula angustifolia</i>
7.	ALIGUSTRE	<i>Ligustrum japonicum</i>
8.	ALISO	<i>Alnus glutinosa</i>
9.	ALUBIAS	<i>Phaseolus vulgaris</i>
10.	ARCE BLANCO	<i>Acer pseudoplatanus</i>
11.	ARCE JAPONÉS	<i>Acer palmatum</i>
12.	AVELLANO	<i>Corylus avellana</i>
13.	BETIGUERA	<i>Clematis vitalba</i>
14.	BERZA	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>viridis</i>
15.	BOJ	<i>Buxus sempervirens</i>
16.	BORRAJA	<i>Borago officinalis</i>
17.	BRÓCOLI	<i>Brassica oleracea</i> ar. <i>italica</i>
18.	CALABACÍN	<i>Cucurbita pepo</i>
19.	CALABAZA	<i>Cucurbita maxima</i>
20.	CAMELIA	<i>Camellia japonica</i>
21.	CAQUI DE CHINA	<i>Diospyros kaky</i>
22.	CARDO	<i>Cynara cardunculus</i>
23.	CASTAÑO DE INDIAS	<i>Aesculus hippocastanus</i>
24.	CEBOLLA	<i>Allium cepa</i>
25.	CEREZO	<i>Prunus avium</i>
26.	CIPRÉS	<i>Cupressus sempervirens</i>
27.	CIRUELO	<i>Prunus domestica</i>
28.	COTONEASTER	<i>Cotoneaster coriaceous</i>
29.	DRAGO DE CANARIAS	<i>Dracaena draco</i>
30.	ESCAROLA	<i>Cichorium endivia</i> var. <i>Escarola</i>
31.	FALSA ACACIA	<i>Robinia pseudoacacia</i>
32.	FICUS BENJAMINA	<i>Ficus benjamina</i>

33. FICUS LYRATA	<i>Ficus lyrata</i>
34. FRAMBUESA	<i>Rubus idaeus</i>
35. FRESA	<i>Fragaria vesca</i>
36. FRESNO	<i>Fraxinus excelsior</i>
37. GERANIO	<i>Geranium purpureum</i>
38. GINKGO	<i>Ginkgo biloba</i>
39. GRANADO	<i>Punica granatum</i>
40. GROSELLO NEGRO	<i>Ribes nigrum</i>
41. GROSELLO ROJO	<i>Ribes rubrum</i>
42. GUISANTE	<i>Pisum sativum</i>
43. HABA	<i>Vicia faba</i>
44. HIERBA CICUTARIA	<i>Anthriscus sylvestris</i>
45. HIERBA DE SAN JOSÉ	<i>Centranthus ruber</i>
46. HIERBA DE SAN ROQUE	<i>Geranium robertianum</i>
47. HIGUERA	<i>Ficus carica</i>
48. LAUREL	<i>Laurus nobilis</i>
49. LAUREL REAL	<i>Prunus laurocerasus</i>
50. LECHUGA	<i>Lactuca sativa</i>
51. LILO	<i>Syringa vulgaris</i>
52. LIRIO	<i>Iris foetidissima</i>
53. LLANTÉN	<i>Plantago lanceolata</i>
54. LONICERA	<i>Lonicera nitida</i>
55. MAGNOLIO	<i>Magnolia grandiflora</i>
56. MALVA	<i>Malva sylvestris</i>
57. MANZANO	<i>Malus domestica</i>
58. MEMBRILLERO	<i>Cydonia oblonga</i>
59. NÍSPERO	<i>Eriobotrya japonica</i>
60. NOGAL	<i>Juglans regia</i>
61. OLIVO	<i>Olea europea</i>
62. OMBLIGO DE VENUS	<i>Umbilicus rupestris</i>
63. ORTIGA MAYOR	<i>Urtica dioica</i>
64. PALMA CHIQUITA	<i>Chamaerops humilis</i>
65. PEPINO	<i>Cucumis sativus</i>
66. PERAL	<i>Pyrus comunis</i>
67. PIMIENTO	<i>Capsicum annum</i>
68. PLATANERO	<i>Platanus hispanica</i>
69. PUERRO	<i>Allium ampeloprasum</i> var. <i>porrum</i>
70. RÁBANO	<i>Raphanus sativus</i>
71. REMOLACHA	<i>Beta vulgaris</i>
72. ROBLE	<i>Quercus</i> sp.
73. ROMERO	<i>Rosmarinus officinalis</i>
74. ROSA	<i>Rosa canina</i>

75. ROSAL DE SIRIA	Hibiscus siriacus
76. SABINA	Juniperus sabina
77. TEJO	Taxus baccatta
78. TILO	Tilia tomentosa
79. TOMATE	Solanum lycopersicum
80. TUYA	Thuja occidentalis
81. UÑA DE GATO	Sedum album
82. VID - PARRA	Vitis vinifera
83. VIÑA VIRGEN	Partenocisus quinquefolia
84. YEDRA	Hedera helis
85. YUCA	Yucca gloriosa
86. ZARZAMORA	Rubus laciniatus

ACEBO. *Ilex aquifolium*

Es un arbusto muy conocido, porque forma parte de la decoración navideña en la tradición occidental cristiana.

Mantiene la corteza lisa durante toda su vida. Sus hojas son persistentes, simples, muy rígidas y coriáceas, con un borde espinoso en los ejemplares jóvenes y en las ramas más bajas de los adultos. Su color es verde muy brillante por el haz, muchas veces con borde amarillo y verde amarillento mate por el envés.



Las flores se presentan solitarias o en cimas más o menos densas de color blanco o rosado. Los ejemplares femeninos producen un fruto globoso, de color verde en un primer tiempo y luego de un color rojo brillante o amarillo vivo, que madura muy tarde -hacia octubre o noviembre- y que permanece mucho tiempo en el árbol, a menudo durante todo el invierno. Contiene en su interior cuatro o cinco semillas.



Su madera es muy apreciada en ebanistería. Es muy dura y compacta, tanto que no flota en el agua, igual que le sucede a la madera de boj. Se usa en marquetería, herramientas de carpintero, culatas de armas de fuego... Toma muy bien los tintes, por lo que se hace con ella perfectas imitaciones del ébano.

Como datos curiosos, en la reconstrucción del Palacio Real de Madrid en 1738, se empleó madera

de acebo en sus ventanas, por su buena calidad y resistencia a la podredumbre. También la varita de Harry Potter estaba hecha de madera de acebo.

La recolección del acebo para usos medicinales, ornamentales y para trabajos de ebanistería le ha acarreado no pocos daños, hasta el punto de estar en peligro de extinción en muchos sitios. Actualmente es una especie protegida, por lo que, de cara a la decoración navideña, los viveros de plantas cultivan los acebos en macetas.

ACELGA. *Beta vulgaris* var. *cicla*

La acelga pertenece a la misma especie que la remolacha (*Beta vulgaris*), aunque a diferencia de esta se cultiva para aprovechar sus hojas en lugar de sus raíces.

Es una planta herbácea bienal (florece al segundo año de germinar) aunque es cultivada anualmente. Se caracteriza por sus grandes hojas verdes, brillantes o rojizas; los peciolo (llamados comúnmente pencas) son blancos, amarillos o rojos, según la variedad. Durante el segundo año de cultivo emite el tálamo floral, que es muy ramificado, con flores provistas de un cáliz de color verdoso. Sus semillas son poligérmicas, lo que significa que de cada una de ellas pueden nacer 2 o 3 plantas.

Se puede comer cruda en ensalada, si es muy tierna, o cocinada. Se consume toda la planta, incluidas las pencas de las hojas, si se recolecta cuando estas son pequeñas (menos de 20 cm); pero si se dejan crecer es mejor desechar la penca, ya que tiende a amargar. Es una verdura muy apreciada ya que aporta vitaminas, fibra, ácido fólico y sales minerales. Como ocurre con el resto de verduras, conforme transcurre el tiempo tras su recolección se pierden algunas de sus propiedades nutritivas.

La acelga es una planta de clima templado y le perjudican bastante los cambios bruscos de temperatura. No requiere excesiva luz; necesita suelos de consistencia media; y agradece mucho el estiércol seco y el potasio. Su recolección puede hacerse de dos formas: recogiendo la planta entera o solamente las hojas a medida que estas alcanzan un tamaño óptimo.



AILANTO - ÁRBOL DE LOS DIOSES. *Ailanthus altissima*.



Es un árbol de crecimiento rápido, que puede alcanzar los 5 m en 5 años y llegar a medir 20 m de altura. Sus hojas son muy grandes, compuestas de un número impar de folíolos que oscila entre 7 y 17, de forma oval-lanceolada y con unos pequeños lóbulos en la parte basal. Las flores son pequeñas, de color verdoso y se agrupan en racimos. Florece en primavera. Sus frutos son sámaras aladas, de color pardo rojizo; maduran a finales de verano y se mantienen bastante

tiempo en la planta.

Este árbol es originario de China, de donde fue traído por un misionero jesuita. Frecuentemente se planta como ornamental por su elegante follaje. En China se ha cultivado ampliamente, ya que sus hojas sirven de alimento a un gusano que produce seda.



AJO. *Allium sativum*

Es una planta perenne con hojas planas, delgadas y algo acanaladas, de hasta 30 cm de longitud. El bulbo, o cabeza, está dividido en gajos que comúnmente son llamados dientes. Cada cabeza puede contener de 4 a 12 dientes. Cada uno de los dientes puede dar origen a una nueva planta de ajo, ya que poseen en su base una yema terminal que es capaz de germinar. Las flores dispuestas en umbela son blancas o rosadas, aunque no todas las variedades llegan a florecer.

Los requisitos ambientales para su cultivo son: suelos con buen drenaje, ricos en materia orgánica y con humedad, riego permanente hasta el período anterior a la cosecha y temperaturas inferiores a los 17 °C.

La siembra debe realizarse depositando el diente en el suelo a una profundidad entre los 3 y 6 cm. Se debe poner con la punta hacia arriba, para evitar deformaciones en la nueva planta. El ciclo completo, desde la germinación hasta la recolección de los nuevos bulbos, tarda aproximadamente ocho meses.



Es un ingrediente muy utilizado sobre todo en la cocina mediterránea, apreciado como condimento por el fuerte y característico sabor que aporta.

Al ajo se le han atribuido propiedades medicinales desde la época de los egipcios. Existen multitud de recetas tradicionales para combatir la depresión, la hipertensión, el colesterol, el reumatismo o incluso en vía tópica para combatir las verrugas.

ÁLAMO. *Populus sp.*

Es un árbol que suele medir de 20 a 25 m de altura, de tronco robusto, recto, o tortuoso por efecto de la poda, con corteza blanco-grisácea, casi lisa, copa ancha y algo irregular, y ramillas redondeadas cubiertas de una capa densa de pelillos.

Las cicatrices de las ramas dibujan una silueta que recuerda a un ojo humano.

Sus hojas son alternas, caducas, de color verde oscuro, cubiertas de un fieltro blanquecino por el envés. Las flores, que se agrupan en unas estructuras alargadas y colgantes denominadas amentos, florecen desde febrero hasta abril; las masculinas tienen color amarillo rojizo; y las femeninas, amarillo verdoso. Se encuentran en plantas diferentes.

Sus frutos son unas cápsulas alargadas que se abren en dos valvas y dejan salir las semillas provistas de pelos blancos algodonosos al mes siguiente a la floración.

Su hábitat natural son los sotos y bosques de las riberas de los ríos.

Con frecuencia se planta para obtener madera, porque es de crecimiento muy rápido y produce una gran cantidad de madera útil, aunque ligera y porosa. El álamo ha sido utilizado como símbolo de la ancianidad.



ALHUCEMA – LAVANDA. *Lavandula angustifolia*



Es una planta aromática de porte bajo y compacto que suele medir más de medio metro de altura, con tallos cuadrangulares, algo pelosos. Sus hojas son aromáticas, de color gris verdoso, opuestas y de forma lanceolada.

La inflorescencia puede medir hasta 9 cm. Las flores tienen un cáliz peloso y la corola de color púrpura o azulado.

Gracias a su espectacular fragancia, se utilizan sus aceites esenciales para producir perfumes, colonias y aromatizar productos de limpieza. Pero también ha sido utilizada como antiparasitaria, desinfectante, cicatrizante, relajante y calmante del dolor.

Se recolectan las inflorescencias a principio de la floración. Una vez secas son abundantes los usos que se le han dado: se introducen en bolsitas para ponerlas en armarios, ya que es una excelente antipolilla; se fabrican cajas de perfumes; se usa como desinfectante ecológico; se convierte en loción suavizante para las manos y picaduras de insectos; se utiliza en emplasto para aliviar los esguinces; y se emplea en infusiones para el insomnio y para bajar la fiebre.

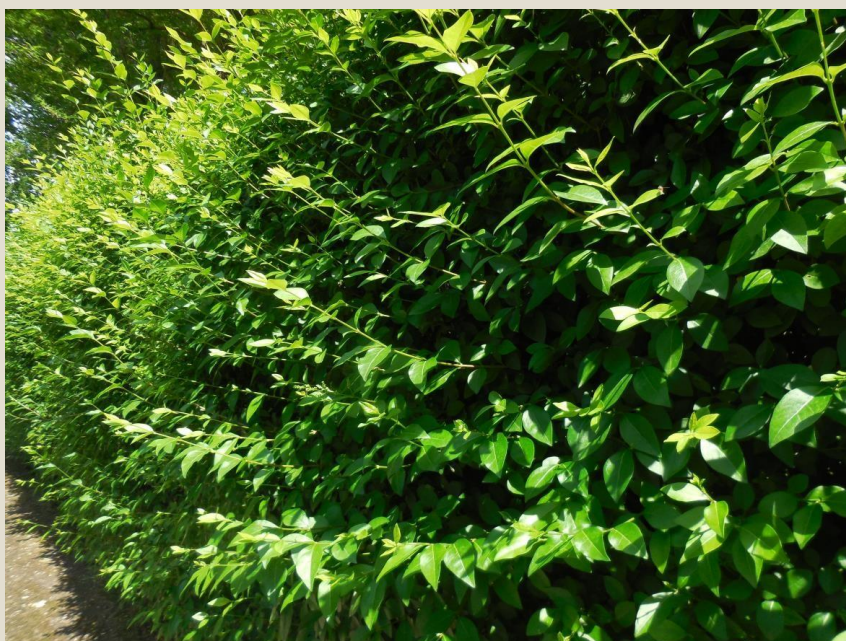


“Lavandula” procede de “lavare”, lavar, limpiar, bañarse, refiriéndose al uso de las infusiones de las plantas para perfumar el lavado. “Angustifolia” es un epíteto latino que significa “con hojas estrechas”.

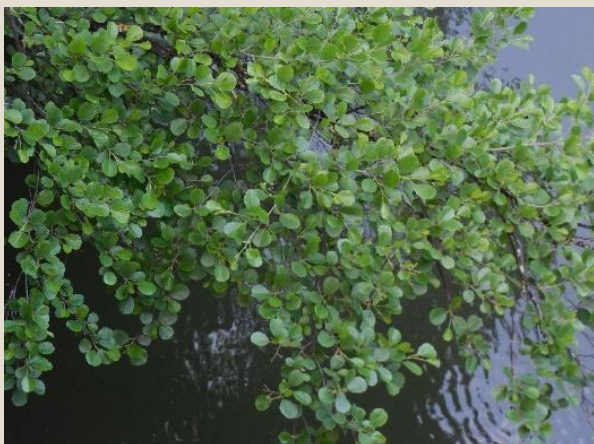
ALIGUSTRE DEL JAPÓN. *Ligustrum japonicum*

Es un arbusto de 3 a 6 m de alto, de copa densa y regular más o menos esférica, que puede encontrarse como arbolito o formando setos.

Sus hojas son ovaladas, perennes, simples, opuestas y algo duras. Sus flores aparecen al final de la primavera, están agrupadas y son de color blanco-cremoso. Los frutos, parecidos a guisantes de color negro azulado, maduran entre octubre y noviembre.



ALISO COMÚN. *Alnus glutinosa*

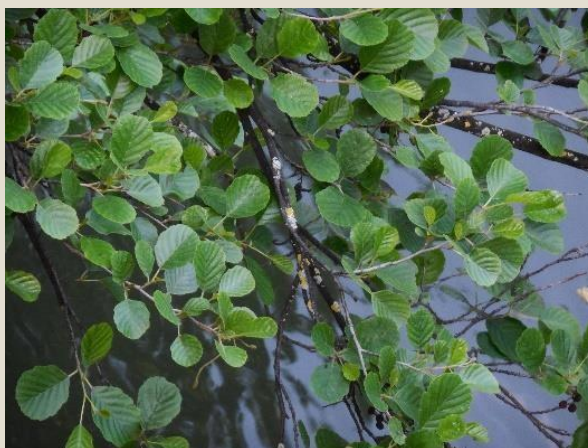


Es un árbol de corteza gris y escamosa. Tiene las hojas caducas, simples, alternas, redondeadas y con el margen finamente dentado. Mantienen el color verde oscuro hasta su caída. Sus flores masculinas se reúnen en inflorescencias alargadas y colgantes, tipo amento, de color amarillo o rojizo. Las femeninas, de color marrón oscuro a negro, se agrupan en inflorescencias que acaban volviéndose leñosas, con apariencia de pequeñas piñitas. En su

interior maduran los frutos, de menos de 3 mm, secos, con una estrecha ala a los lados, que sirve para ser dispersados por el viento. La floración se produce antes de aparecer las hojas y las inflorescencias abiertas pueden permanecer en el árbol durante todo el invierno.

Las ramas jóvenes y las hojas cuando están brotando tienen un tacto pegajoso, a lo que alude el nombre de "glutinosa".

Su hábitat natural se encuentra en un suelo húmedo, cerca de ríos, estanques y lagos, donde cohabita con sauces, álamos, olmos y fresnos. Sus raíces tienen unos nódulos donde vive en simbiosis un hongo fijador de nitrógeno atmosférico, por lo que esta planta fertiliza los suelos que ocupa.



La madera recién cortada es amarillenta, pero se torna rojiza al cabo del tiempo. No se considera de buena calidad, pero, como es fácil de torrear, con ella se elaboran pequeñas piezas como cubiertos, mangos, lápices, cuencos, zuecos, cajas, juguetes, patas de muebles, etc. Es muy resistente en el agua y por eso buena parte de los pilares que sostienen las casas de Venecia son de aliso.

En la mitología nórdica el aliso es un símbolo de la resurrección, probablemente porque la madera adquiere color rojo cuando es cortada, recordando a la sangre humana.

ALUBIAS. *Phaseolus vulgaris*

Se trata de una planta anual, herbácea, cuyos frutos (las judías verdes) presentan una estructura aplanada o cilíndrica. Las vainas, en cuyo interior se dispone un número de semillas variable según la especie, alcanzan una longitud de 10 a 20 centímetros, dependiendo de la variedad.

Se les llama alubias verdes, judías verdes, vainas, habichuelas, entre otros nombres. Se consumen tiernas, como verdura, antes de que maduren las semillas, ya que en el proceso de maduración las paredes de la vaina se endurecen mediante la formación de tejidos fibrosos, que al secarse pasan a ser las llamadas alubias o judías secas.

Las alubias verdes se clasifican en dos grandes grupos: de enrame o mata alta, que son capaces de trepar por cualquier estructura en la que puedan enrollar sus brotes terminales y producen frutos durante mucho más tiempo; y de mata baja, que no necesitan soporte para enredarse y producen casi toda la cosecha de una sola vez.



Es una planta que requiere un clima húmedo y suave. Es muy sensible al frío, la excesiva humedad y los vientos. Pertenece a la familia de las leguminosas y, como tal, es capaz de fijar el nitrógeno del aire en el suelo. Esto hace que el abonado no sea imprescindible en la mayoría de los casos.

Los europeos conocieron las alubias verdes en la conquista de América y pronto las incorporaron a la cocina europea. Son una importante fuente de proteínas, minerales y vitaminas que intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico, además de ser diuréticas y digestivas. Su alto contenido en fibra es un referente para ayudar a disminuir los niveles de colesterol en la sangre.

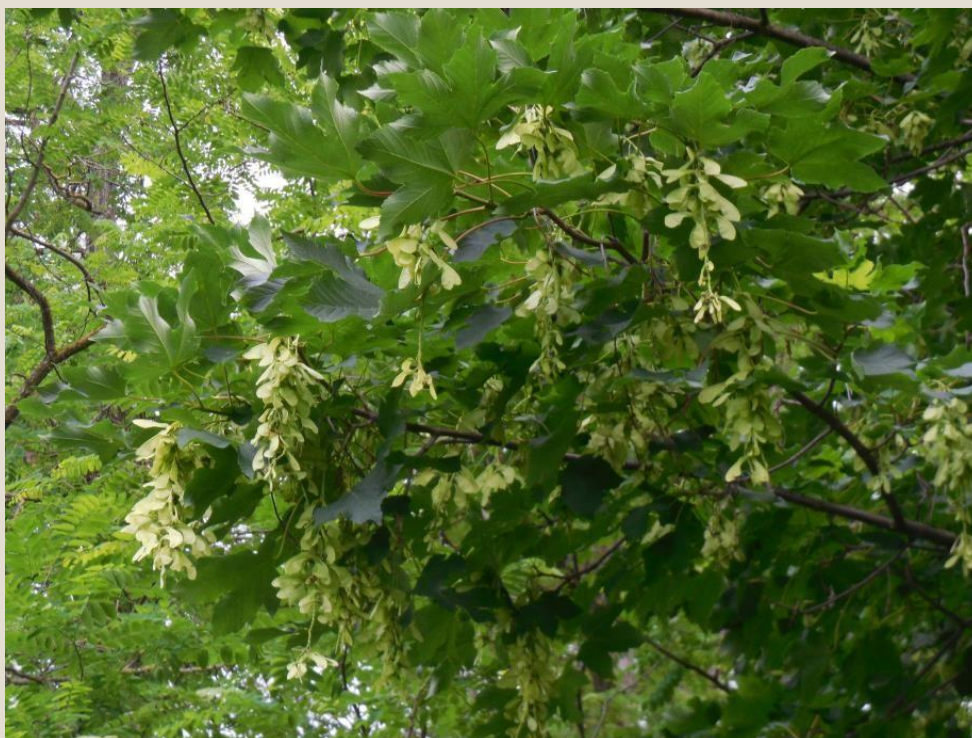
ARCE BLANCO. SICOMORO. FALSO PLÁTANO. *Acer pseudoplatanus*.

Es un árbol de crecimiento rápido, de copa amplia y redondeada. Son muy características sus yemas verdes y gruesas, dispuestas por pares opuestos. Su corteza es lisa y verdosa cuando es joven; y se torna áspera y agrietada cuando envejece. Sus hojas son simples, con 5 lóbulos bien marcados, cortados aproximadamente hasta la mitad de la base, con bordes desigualmente dentados, opuestas, de coloración verde oscura por el haz y más clara por el envés.

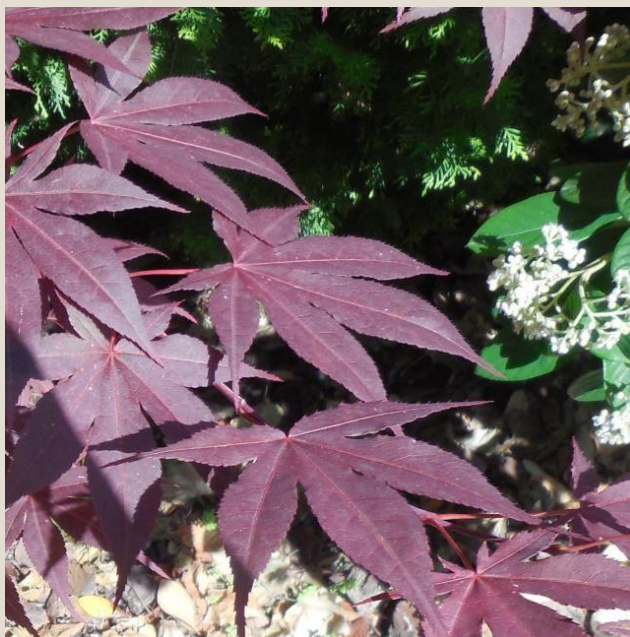
Florece entre abril y mayo. Sus flores son amarillo-verdosas, agrupadas en racimos colgantes. Sus frutos salen de dos en dos formando un ángulo obtuso. Son una sámara provista de alas de 3 a 5 cm de longitud, estrechada en la base y ensanchada en el extremo.

El arce blanco es un árbol muy resistente, que soporta tanto el aire marino como la polución, las heladas y los ataques de los insectos y hongos; pero necesita suelos ricos y profundos y rehúye del exceso de luz.

Su madera es dura y de grano fino. Se utiliza en carpintería para la fabricación de muebles, objetos caseros y utensilios diarios como cucharas y rodillos, ya que no se mancha ni deja ningún olor en la comida. Es excelente como madera para quemar y muy estimada por las chapas veteadas que origina. También es fácil de pulimentar y puede tallarse para complementos de instrumentos de cuerda y para la construcción de violines.



ARCE JAPONÉS. *Acer palmatum*



Es un árbol caducifolio pequeño, que puede tener varios troncos, con la corteza lisa o con estrías pálidas cuando se hace adulto.

Tiene ramillas que varían del color verde a púrpura.

Las hojas, palmeadas con 5-7 lóbulos agudos, acaban en puntas finas, largas y estrechas, con un borde dentado. Se vuelven de color rojo.

El fruto, como es característico de los arces, es una disámara alada con un ángulo muy abierto.

Se adapta bien a cualquier terreno, pero crece mejor en suelos profundos, bien drenados y fértiles. Puede sobrevivir como árbol secundario, ya que tolera la sombra.

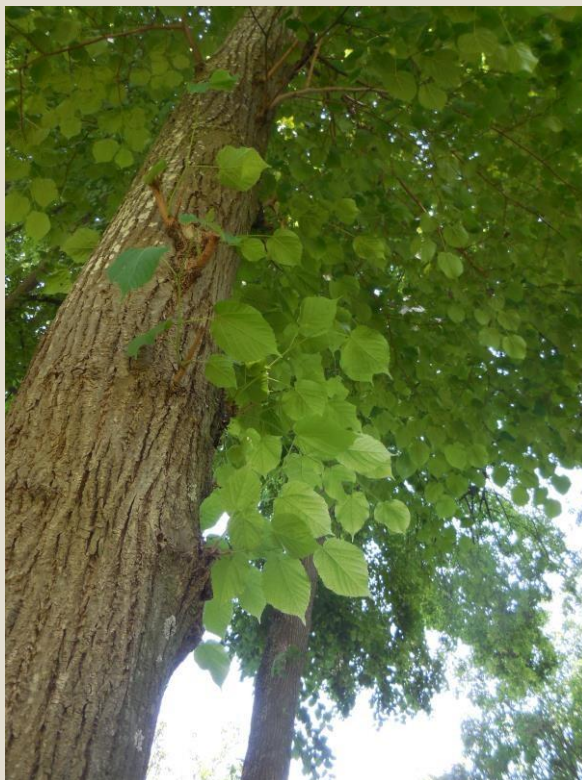
Su nombre científico, *palmatum*, se refiere a la forma palmeada de sus hojas.

AVELLANO COMÚN. *Corylus avellana*.

Las hojas del avellano son de base acorazonada y de bordes irregularmente dentados, de color verde oscuro por el haz y más pálidas por el envés. Son pubescentes por ambas caras. Los amentos masculinos son colgantes y tienen color marrón amarillento; los femeninos, ovoides y pequeños, aparecen al final de las ramas. Sus frutos, las avellanas, aparecen en grupos sobre un corto pedúnculo.

El avellano ha sido considerado el árbol de la belleza y la sabiduría. En la antigüedad se decía que quien comía avellanas adquiría conocimiento sobre las ciencias y las artes. Los chinos lo consideraban un alimento sagrado, que proporcionaba clarividencia. El griego Dioscórides, naturalista y médico de las legiones de Nerón, prescribió usos de la avellana para curar diferentes enfermedades. Y ciertamente, la avellana tiene un gran valor nutritivo.

En las culturas célticas y romanas los avellanos simbolizaban la fertilidad del matrimonio. Estaban convencidos también de que servían para localizar en su entorno tesoros y algo más cotidiano: agua. Desde entonces, los zahoríes tienen predilección por las ramas de avellano para localizar venas de agua subterránea.



BETIGUERA - CLEMÁTIDE - HIERBA DE PORDIOSEROS. *Clematis vitalba*

La betiguera es una planta arbustiva, trepadora, caducifolia, de crecimiento rápido, que puede llegar a medir 20 metros de longitud, caracterizada por una corteza que se desprende a tiras.

Tiene hojas compuestas con 3-7 folíolos ovado lanceolados con peciolo a modo de zarcillo.

Las flores se disponen en cimas; son olorosas, de color blanco; y están formadas por cuatro sépalos y numerosos estambres. Sus frutos poseen una larga cola plumosa.

La betiguera vive en zonas húmedas, sombrías, y se encarama a muros, árboles o cualquier otro soporte que encuentre.



Fue bautizada popularmente como 'hierba de los pordioseros' porque estos se frotaban sus hojas irritantes para provocarse irritaciones y así llamar la atención y transmitir pena al pedir limosna. Y es que toda la planta contiene una toxina que puede llegar a producir intoxicación generalizada por vía cutánea u oral.



BERZA. *Brassica oleracea* var. *viridis*

La col silvestre (*Brassica oleracea*), ha dado origen a variedades como el repollo, la coliflor, la col de Bruselas, la lombarda, la berza y el brócoli.

El tallo de la berza es alto y se hace leñoso al envejecer la planta. Las hojas externas son verdes, grandes y algo carnosas, mientras que las del interior son semiblancas y forman un repollo. Las flores son grandes, desplegadas en ramilletes y pueden ser amarillentas o blancas.

La berza es una hortaliza que posee un alto contenido de agua, minerales y vitaminas; sobre todo vitamina C, por lo que se consumió cruda para la prevención del escorbuto. Por su alto contenido en fibra, favorece la sensación de saciedad y el tránsito intestinal, con lo que mejora el estreñimiento.

Los principales usos de esta planta son culinarios. La berza forma parte de los platos más emblemáticos de la cocina del norte de España, algunos de origen humilde, como la berza con patatas, y los cocidos; y otros más peculiares, como la borona (pan recubierto de hojas de berza), el cocido montañés, el pote asturiano y el caldo gallego.

Es empleada también para la alimentación del ganado.



BOJ. *Buxus sempervirens*

Es un arbusto con una copa muy frondosa y perenne. Las hojas se disponen opuestas, son brillantes y tienen el envés verde pálido. Emiten un peculiar aroma cuando están húmedas y calientes. Las flores salen en abril. Son blanco-verdosas y están dispuestas en grupos densos. El fruto es ovoide.

En Navarra crece en los bosques y zonas deforestadas de los valles pirenaicos, en las cuencas de Pamplona y Lumbier y en la Zona Media. Aunque toda la planta, y de un modo especial las hojas y las semillas, es venenosa para el ganado.



El boj es de crecimiento lento y muy resistente. Se planta a menudo como seto de protección, porque soporta bien el recorte y es excelente para realizar formas decorativas.

Su madera es muy dura y pesada. Se usa para pequeños instrumentos de precisión, para mangos de herramientas, para hacer cubiertos de cocina, para fabricar flautas y para tallas decorativas.



BORRAJA. *Borago officinalis*

Es una herbácea de tallo ramificado, densamente piloso. Las hojas son alternas y simples. La floración surge en cimas. Las flores tienen la corola radiada compuesta por 5 pétalos soldados por la base. La variedad cultivada normalmente es de flor blanca, y la silvestre de flor azul.

La borraja se emplea tradicionalmente en la gastronomía de formas muy diversas: en crudo, las hojas y tallos tiernos se consumen para ensaladas; cocida o al vapor, se usan los tallos limpios de pelillos; salteadas, pueden acompañarse de ajitos tiernos y setas en forma de revueltos con huevo; pueden condimentar una tortilla española; en forma de postres pueden presentarse sus hojas endulzadas y fritas; y puede servirse también en forma de zumos e infusiones.

Hoy se conocen bien sus cualidades diuréticas, sudoríficas, contra la inflamación de próstata y antiestrés.

En la cultura popular existe la expresión "acabar en agua de borrajas", que se aplica a aquella circunstancia que parece que tendrán trascendencia y finalizan sin importancia alguna o en nada.



BRÓCOLI. *Brassica oleracea* var. *italica*

Esta planta posee abundantes cabezas florales ("flores") carnosas, comestibles, de color verde, dispuestas en forma de árbol sobre ramas que nacen de un grueso tallo; la gran masa de cabezuelas está rodeada de hojas. Es muy parecida a su pariente cercana, la coliflor, pero es de color verde.

Es un cultivo de climas frescos, por lo que prospera pobremente durante los veranos calurosos.

Habitualmente el brócoli se prepara hervido o al vapor, pero se puede consumir crudo y se ha convertido en una verdura muy popular como aperitivo. Tiene un alto contenido de vitamina C, vitamina E y fibra.



CALABACÍN. Cucurbita pepo

El calabacín es una típica cucurbitácea: guiadora, rastrera y trepadora. Posee nudos y entrenudos bien definidos, y en cada nudo se origina una hoja, en general dos yemas, un zarcillo que se enrosca alrededor de un soporte, y raíces adventicias, que aparecen si el nudo está sobre tierra húmeda o en días muy lluviosos.

Las hojas están sostenidas por peciolo fuertes y alargados, recubiertos con pelos rígidos; son palmeadas, de limbo grande, con 5 lóbulos pronunciados de margen dentado. El haz es glabro y el envés, áspero, recubierto de fuertes pelos cortos y puntiagudos a lo largo de las nerviaciones.

En una misma planta coexisten flores masculinas y femeninas. Son solitarias, vistosas, grandes y acampanadas. El cáliz consta de 5 sépalos verdes y puntiagudos. La corola está constituida por cinco pétalos de color amarillo. El ovario de las flores femeninas es ínfero y alargado. Los estilos, en número de tres, están soldados en su base. Las flores masculinas poseen tres estambres soldados. La polinización la realizan insectos, principalmente abejas.

El fruto es una pepónide carnosa, liso, de coloración diversa, verde clara a oscuro. Si está maduro, contiene numerosas semillas de color blanco-amarillento, ovales, alargadas, puntiagudas, lisas, con un surco longitudinal paralelo al borde exterior.

Es comestible el fruto completo, ya sea crudo o cocinado, sin la eliminación de las semillas ni del tejido de la cavidad que las aloja. Los frutos jóvenes y pequeños son más tiernos y tienen por lo general un sabor ligeramente dulce. Se prepara en ensaladas, rebozado, en platos de verduras o arroz y en forma de crema.



CALABAZA. *Cucurbita maxima*

La calabaza es una planta herbácea y rastrera. Las hojas son pentagonales, con manchas blancas entre las nervaduras. Sus flores, amarillas y acampanadas, se abren durante la mañana, para la polinización por insectos diurnos, principalmente abejas. Su fruto se presenta, en pepónide, elipsoidal o redondo, liso o abultado y se cubre de polvo blanco cuando está muy maduro. La piel es de color rojo, amarillento o anaranjado con manchas, de corteza gruesa y carne pulposa anaranjada repleta de semillas. Las pipas son blanco-amarillentas, aplanadas, lisas y grandes.



La calabaza crece en cualquier tipo de suelo, siempre que no se seque con rapidez, pero necesita mucho sol y terreno para su crecimiento, porque se desarrolla horizontalmente.

Se cultiva tanto por su fruto como por sus semillas; estas se pueden consumir como frutos secos o extraer de ellas un aceite combustible y culinario. Incluso se pueden comer también las hojas y las flores de la planta. La carne de la calabaza se consume cocinada como verdura, cocida, frita, gratinada, acompañada de salsas y como guarnición de diversos platos. Las variedades de invierno son muy utilizadas en repostería.



Los frutos y semillas de la calabaza también se emplean como forraje para los animales domésticos.

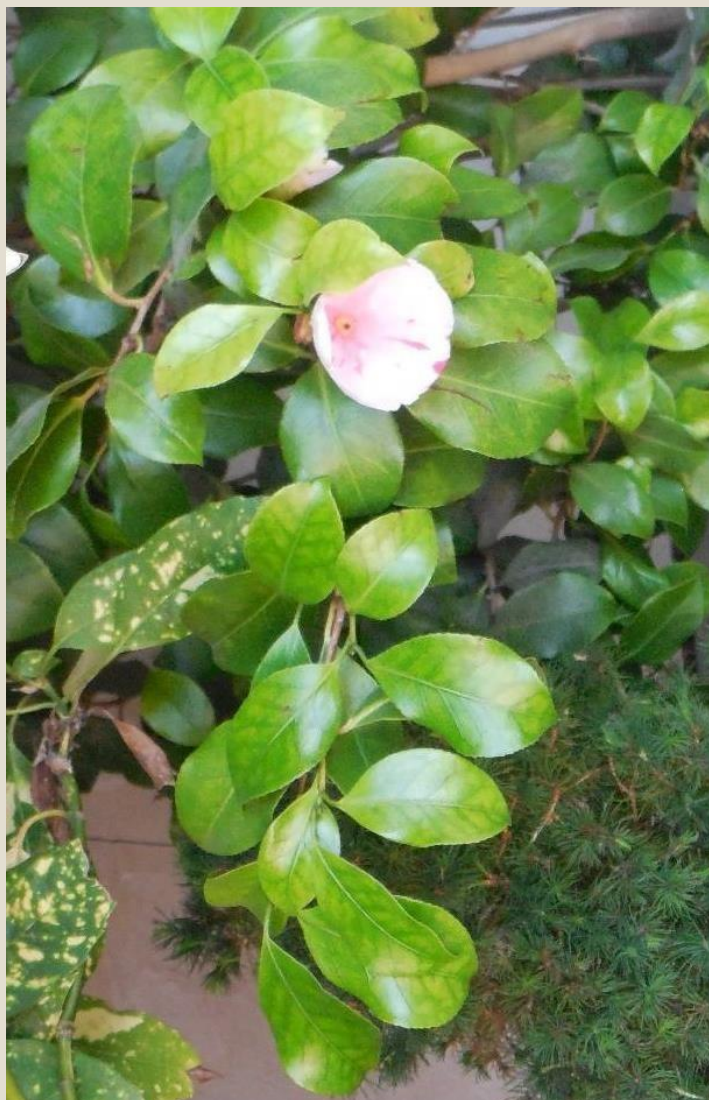
CAMELIA - ROSA DEL JAPÓN. *Camellia japonica*

Es un arbusto muy ramificado, de crecimiento lento, que puede llegar a medir 10 m de altura. Sus hojas son coriáceas, puntiagudas, de un verde oscuro y brillante. Sus flores adquieren gran tamaño y la gama de colores que presentan sus pétalos es muy diversa: blanco, púrpura, rojo, rosa, salmón, amarillo o bicolor. Tienen cinco sépalos y cinco pétalos, pero se han conseguido híbridos con mayor número.

Suele florecer en el otoño tardío hasta los meses primaverales. En primavera se debe colocar al aire libre, pero resguardada del sol directo y protegida de fuertes vientos. El suelo donde se plante debe ser algo ácido, suelto y muy rico en humus.

De la camelia se extrae un aceite que ayuda a proteger la piel y el cabello. Sus hojas se utilizan para hacer té.

Fue un botánico y misionero jesuita del siglo XVII, Georg Josephus Kamel, (también conocido como Camellus), quien la describió y dibujo después de un viaje a Filipinas a bordo de un galeón español; a él debe su nombre. Desde entonces la camelia se ha considerado un símbolo de fortuna y expresión del lazo del amor.



CAQUI DE ITALIA. *Diospyros lotus*



Es un árbol de tronco recto y corteza grisácea oscura. Las hojas son alternas, muy puntiagudas en el ápice y redondeadas en la base, de color oscuro reluciente por el haz y verde pálido en el envés, con pelos amarillentos en los nervios.

Las flores son acampanadas y de color blanco verdoso o tintadas de rojo. Las masculinas salen en grupos de 2 o 3 y las femeninas, solitarias, sobre pies separados.

Los frutos son globosos, carnosos, de color amarillo anaranjado, que evoluciona a negro azulado. Cada uno contiene de 1 a 10 semillas oblongas.

Ha sido muy cultivado como árbol frutal. Los romanos lo estimaban por su sombra. Su madera, que es duradera, flexible y resistente a la pudrición, se emplea en carpintería general. Sus frutos se consumen crudos o cocidos cuando están completamente pasados, teniendo un sabor parecido al de los dátiles.



CARDO. *Cynara cardunculus*

Pertenece a la familia de las asteráceas, que incluye hortalizas de diversas especies: de hoja (achicoria, lechuga, endibia, escarola), de flor (alcachofa) o de tallo (cardo). Es el único tipo de cardo que es comestible.

El cardo es una hortaliza de tallos fuertes y rectos, con estrías, que nacen de una roseta basal de hojas. La parte comestible del tallo son las pencas o peciolos, una porción de la nervadura central de las hojas y los tallos tiernos. Posee unas hojas grandes verdosas, que son más pequeñas y blancas en el interior. Los agricultores utilizan diversos métodos para que las pencas queden lo más blancas posibles, atando y cubriendo la planta en cuanto brota, ya sea con tierra o con sacos, de tal forma que sólo las hojas reciban la luz.

Parece que ya era cultivado por los romanos, que lo consideraban un alimento de lujo reservado a las clases altas. Ha sido durante siglos una verdura muy apreciada por sus pencas carnosas que la hacían, a pesar de su sabor un tanto amargo, ideal para acompañar carnes y pescados. Uno de los motivos de que el cardo sea cada vez menos consumido es que su cultivo es largo y un tanto costoso, al igual que su limpieza y tratamiento, lo que hace que sea una verdura menos económica para su explotación. Pese a ello el cardo sigue conservándose en las zonas del norte de la Península Ibérica (especialmente en Aragón, La Rioja y Navarra) y sigue siendo un cultivo habitual sobre todo en pequeñas plantaciones y huertos para consumo propio.

Ofrece una importante versatilidad en la cocina: puede cocinarse a la Navarra, en salsa de almendras, con jamón, bechamel o almejas y también en ensalada.

Al igual que buena parte de las verduras, tiene un alto contenido de agua, aproximadamente un 94%, por lo que apenas aporta unas 20 kcal por cada 100 gramos.



CASTAÑO DE INDIAS. *Aesculus hippocastanum*



Es un robusto y elegante árbol de sombra. La corteza es agrietada, con escamas que se abarquillan y toman una pátina gris oscura cuando la moja el agua. Sus hojas lo hacen inconfundible: son caducas, palmeado-compuestas, de 5-9 folíolos grandes, con el borde irregularmente dentado, que se van estrechando progresivamente hacia la base.

Las flores se hallan agrupadas en racimos piramidales (panículas) y dispuestas al final de las ramas. Florece a partir de abril.

Su fruto, que madura a finales de verano y durante el otoño, es una cápsula de paredes gruesas, erizada de espinas. Esta se abre en tres valvas y contiene en su interior de 1 a 3 semillas (castañas pilongas), parecidas a las castañas comestibles. No es comestible, pero se

utiliza como forraje para caballos y ganado en Europa oriental. Popularmente, se ha guardado en bolsitas de red para ahuyentar las polillas de los armarios. También se ha añadido el polvo de las castañas secas al agua de riego para eliminar las lombrices de las macetas.

Tanto la corteza de las ramas, como las propias semillas son de sabor muy amargo. Poseen taninos de acción astringente y una saponina, muy utilizada en cosmética, especialmente para la preparación de cremas de afeitar.



La madera del castaño es blanda, no se agrieta ni se astilla y se emplea en carpintería y ebanistería, por ejemplo, para hacer cajas. La corteza da un buen tinte negro para sedas y algodones.

El castaño de Indias es resistente al frío, pero sus ramas son frágiles y basta una repentina sobrecarga, como puede ser una lluvia abundante, para que se rompan. Por eso no es recomendable

cobijarse bajo el castaño durante las tormentas.

CEBOLLA. *Allium cepa*



Es una planta herbácea bienal de tallo reducido a una plataforma que da lugar por debajo a numerosas raíces fasciculadas, de color blanquecino, poco profundas, y encima a hojas, con una parte básica carnosa e hinchada, y otra terminal, que es la parte verde y fotosintéticamente activa de la planta.

En el primer año de cultivo tiene lugar la formación del bulbo. El segundo año tiene lugar la fase reproductiva, por emisión de un tallo o escapo floral, hueco en su interior y que culmina en un "capuchón" formado por tres brácteas que, en el momento de la floración, se abren dejando al descubierto la inflorescencia. Esta es de tipo umbela y presenta numerosas flores de color blanco-verdoso. El fruto es de tipo cápsula, conteniendo semillas pequeñas de color negro.

La cebolla es la tercera hortaliza más cosechada después del tomate y la patata, y se cultiva y utiliza en todo el mundo. Es un alimento que se caracteriza por su bajo valor calórico y alto contenido en fibra. Constituye uno de los condimentos más empleados en la cultura gastronómica mediterránea y se usa encurtida, frita, rebozada, hervida, al horno o cruda.

La cebolla es eficaz frente a problemas respiratorios como resfriados, bronquitis y asma. Es conocido el remedio popular de dejar una cebolla cortada en la mesilla de noche para combatir la congestión y la tos.



CEREZO. *Prunus avium*

El cerezo, como la mayor parte de los árboles frutales, pertenece a la familia de las rosáceas. Además, el cerezo, al igual que el guindo, ciruelo, albaricoque, melocotonero y el almendro, es del género *Prunus*.



Es un árbol de tronco recto, de color marrón rojizo, del que se desprenden anchas bandas transversales. Sus hojas caducas son simples, aserradas y acabadas en punta, de color verde suave con el envés más o menos pubescente y adquieren un color rojo anaranjado al caer del árbol.

Las flores con 5 sépalos, 5 pétalos, numerosos estambres y pistilo lampiño, agrupadas, son de fecundación cruzada por insectos

(abejas fundamentalmente). La floración se produce en el mes de abril / mayo, antes de la aparición de las hojas. Los frutos, las cerezas, se desarrollan pasados dos meses, y son de tipo drupa, de color rojo negruzco, globosas y con hueso. Las cerezas son ricas en vitaminas K, A y C. Además, nos aportan hierro, calcio y fósforo. Tienen un bajo contenido en grasas y nada de colesterol. Poseen propiedades diuréticas. Su consumo puede ser en fresco o emplearse para elaborar otros platos como tartas, sorbetes, jaleas, mermeladas, compotas e incluso bebidas refrescantes.

La madera de los cerezos es compacta, pesada, dura, de color pardo rosado y con el tiempo se vuelve rojiza. Es muy estimada en tornería y ebanistería para la fabricación de muebles e instrumentos musicales.

Por su belleza, el cerezo también se emplea como árbol ornamental, tanto en jardines de viviendas como en zonas públicas.



CIPRÉS COMÚN. *Cupressus sempervirens*.



Es uno de los árboles que se mantiene verde todo el año. Su tronco es recto y columnar; su corteza, fina, lisa, castaño-grisácea. Sus hojas están reducidas a pequeñas escamas, romas, menores de 1 mm, que se cubren unas a otras. Las flores surgen en primavera y tanto las masculinas como las femeninas se encuentran en la misma planta. Los conos femeninos globosos, leñosos, miden entre 2 y 4 cm; al madurar, se

separan las escamas poligonales y dejan salir las semillas.

La madera del ciprés es amarillenta, dura, muy duradera, aromática, resistente a la descomposición y se trabaja bien tanto en arquitectura como en ebanistería. Dado su carácter compacto y resistente, se emplea en la construcción de embarcaciones.

Es un árbol muy ornamental. Comúnmente se ha plantado en cementerios y junto a casas y muros delimitantes, para formar setos protectores contra el viento. Soporta bien la poda.

Simboliza la unión entre el cielo y la tierra por su porte columnar y elevado. Desde antiguo se ha considerado un símbolo funerario. Es uno de los árboles más mencionados en la Biblia donde se cita que el Arca de Noé fue construida con madera de ciprés.



CIRUELO. *Prunus domestica*



Su tronco destaca por poseer una corteza de un color característico: verde azulado brillante. Produce ramas alternas, pequeñas y delgadas. Las hojas son elípticas, acuminadas, aserradas, con el envés más o menos pubescente en los nervios. Las flores nacen solitarias o en fascículos de 3 a 5 componentes; tienen un tálamo en copa, en cuyo borde se insertan los 5 sépalos y los 5 pétalos. La fruta que conocemos con el nombre de ciruela es una drupa redonda de color verde, amarillo, rojo o violáceo, recubierto de una cera blanquecina. Se puede consumir fresca o desecada (ciruela pasa). La semilla queda dentro del hueso o endocarpio.

Es uno de los frutales más rústicos y fáciles de cultivar. Resiste bien las bajas temperaturas a pesar de que tiene una floración temprana que puede ser dañada por las heladas tardías de la primavera. Es sensible a la sequía y al viento.

La ciruela, jugosa y deliciosamente dulce y ácida a la vez, es la fruta laxante por excelencia. Además, aporta vitaminas A, C y E. Es rica en agua, fibra e hidratos de carbono, pero apenas contiene grasas ni proteínas. El aceite de su semilla se utiliza como alimento. Con la ciruela se puede hacer un licor parecido al Kirsch.



COTONEASTER. *Cotoneaster* sp.



La mayoría de las especies de cotoneaster son arbustos, variando sus portes desde las plantas de tallos rastreros por tierra, a las que trepan para erigirse como arbustos. Sus tallos son dimorfos; los más largos producen el crecimiento de la rama; los más cortos llevan las flores. Las hojas se disponen de forma alterna y varían de ovadas a lanceoladas. Su fruta es un pomo con un diámetro pequeño, que mide de 5 a 12 milímetros. Es rojo brillante cuando está maduro.

Las especies de cotoneaster sirven de alimentación para las larvas de algunas especies de lepidópteros, incluidas las de la polilla de invierno.

DRAGO. *Dracaena draco*



Esta planta se caracteriza por su tallo único, liso en la juventud y que se torna rugoso con el tiempo. Está coronada por una densa copa en forma de paraguas, con gruesas hojas, coriáceas, acintadas, verde azuladas. Las flores, que surgen en racimos terminales, son de color blanco. Los frutos, carnosos, son redondos; tienen al principio un color verdoso que finalmente acaba transformándose en anaranjado.

Es una planta de crecimiento lento, apta para una maceta de salón. Uno de los cuidados principales para que esté sana es tener en cuenta que necesita un riego moderado y esperar a que se seque la tierra antes de volver a regar.

El Drago es típico del clima subtropical, particularmente de las Islas

Canarias. Se considera el símbolo vegetal de la isla de Tenerife.

En la Antigua Roma y en la Edad Media era considerado un árbol mágico. Su savia, que se transforma en roja en contacto con el aire ("sangre de drago"), se comercializaba debido a sus propiedades medicinales y a su uso en tintes y barnices.

ESCAROLA. *Cichorium endivia* var. *escarola*

La escarola es una planta de la misma familia que las alcachofas o los cardos, las asteráceas.

Existen tres variedades principales de *Cichorium endivia*: la endivia común (también conocida como francesa o belga), que tiene un pequeño cogollo de hojas cremosas de sabor amargo y se cultiva en completa oscuridad para evitar que las hojas se tornen verdes; la endivia rizada, con hojas exteriores de borde rizado; y la escarola, de anchas hojas verde pálido y menos amargas que las otras variedades.

Las escarolas son plantas anuales o bianuales que primero forman una roseta de hasta 40 cm de diámetro de hojas enteras, y luego florecen sobre un tallo floral que puede pasar de 1 m de altura culminado por un ramillete de flores azules.

Ya era conocida y consumida por los antiguos egipcios, griegos y romanos, a veces con un uso más medicinal que culinario.



De la escarola el ser humano consumimos la roseta, formada por 50 o más hojas lisas o rizadas (sobre todo las variedades de invierno), unidas a una nervadura central blanca. Las hojas externas son verde oscuras y las del interior amarillas o blancas. Tiene un sabor herbáceo, agradable y característico por ser dulce a la vez que ligeramente amargo. Es ese amargor el que puede hacer que los niños no sean

simpatizantes de la escarola, pero podemos servirla con otras hojas de ensalada a la que estén más acostumbrados como la lechuga, o aliñarla con vinagretas agrídulces, con miel, con frutas o con frutos secos.

Respecto a su valor nutricional, es baja en calorías, dado su escaso contenido en nutrientes energéticos como hidratos de carbono, proteínas y grasas. Rica en agua, posee vitaminas hidrosolubles como la B1, B2, C y folatos. Es rica en minerales como el calcio, el magnesio, el hierro, el zinc y el potasio. Las hojas de la escarola contienen intibina, compuesto responsable de su sabor amargo y de los beneficios digestivos y estimulantes del apetito que se le atribuyen a esta hortaliza.

FALSA ACACIA. ACACIA DE FLOR BLANCA. *Robinia pseudoacacia*



Es un árbol elegante, caducifolio, de copa amplia, con la corteza profundamente surcada formando una malla. Sus ramas jóvenes crecen retorcidas y tienen espinas. Las hojas son compuestas con número impar de folíolos elípticos, de borde entero. Las flores son blancas, amariposadas, muy aromáticas y se encuentran agrupadas en

racimos colgantes. Su fruto es una legumbre de 5-10 cm de longitud, de color pardo-rojizo, que madura a finales del verano.

La madera de la acacia es amarillenta, pesada, fibrosa, dura y fácilmente combustible.

Además de ser una planta ornamental, sus hojas se utilizan como forraje para el ganado y sus flores se usan en perfumería.



FICUS. Ficus benjamina

El Ficus benjamina posee ramas péndulas y hojas gruesas de color verde oscuro brillantes con un ápice muy prolongado. Cuando llega la primavera, comienzan a surgir hojas de color verde claro que contrastan con las antiguas de color mucho más oscuro. Cuando fructifica, raramente en interior, produce pequeñas frutas, similares a los higos.

Es la planta más cultivada en los interiores de nuestras casas, porque es fácil de cuidar y crece rápidamente. Necesita sitios muy luminosos, pero que no le dé el sol directo. Es aconsejable realizar varias podas suaves en el tiempo, lo que permitirá dirigir la planta y no perder su aspecto ornamental. Allá donde se realice un corte, se producirá la salida de látex (líquido lechoso) que puede causar irritaciones.

El ficus no es exigente en humedad ambiental, pero agradece un fino rociado diario, excepto cuando la temperatura baje de 15° C, ya que entonces pueden aparecer hongos.

El exceso de agua y la falta de luz es la causa principal de la pérdida de hojas en un ficus. Sin embargo, aunque se defolie totalmente, tiene capacidad para rebrotar de nuevo.



FICUS LIRADO - HIGUERA DE HOJAS DE VIOLÍN. *Ficus lyrata*

Es una planta tropical, procedente de África, que destaca por sus hojas verdes, bastante resistentes, que se juntan en lo alto del tallo formando una especie de copa. Las hojas son de forma variable, pero a menudo cuentan con un ápice ancho y un centro angosto que se asemeja a una lira o violín; pueden llegar hasta 45 cm de largo y 30 cm de ancho; tienen una textura coriácea, venas prominentes y un borde ondulado.

Es una planta perfecta para decorar cualquier rincón. Le gustan los espacios luminosos, pero no tolera la luz directa.

Durante el invierno le basta con un riego a la semana, pero hay que aumentar la frecuencia en verano a 2 o 3 veces, aunque en ningún caso se deben encharcar sus raíces.

El *Ficus lyrata* es una planta de interior sensible al frío, que no aguanta temperaturas inferiores a los 15° C. Si está pasando frío, le aparecen unas manchas negras, que desaparecen al cambiarle a otro lugar más cálido. Si sufre un exceso de riego, las manchas son amarillas. Y cuando las hojas dejan de estar tersas y parecen mustias, es que necesita agua.



FRAMBUESO. *Rubus idaeus*

El frambueso es una mata de ciclo bianual que florece y fructifica al segundo año de vida. Los tallos son semi leñosos, rectos y espinosos.

Las hojas son alternas, compuestas de 3, 5 o 7 foliolos puntiagudos, con los bordes dentados. Su superficie es rugosa y está cruzada por unas marcadas nervaduras. Tiene el haz verde vivo y el envés, plateado. El peciolo está provisto de espinas curvas.

Las flores son blancas y pequeñas, reunidas en ramilletes. El fruto se denomina frambuesa y está compuesta por un agregado de pequeñas drupas globosas (polidrupa). Es de sabor fuerte y dulce.

La frambuesa se puede consumir cruda, sola o con nata, o emplearse para elaborar mermeladas, jaleas, bebidas y licores. Es una fruta muy perecedera, pero se puede conservar congelada.

El zumo de frambuesa se emplea para mejorar el sabor de preparados farmacéuticos.

Posee propiedades estimulantes del apetito. Las frambuesas aportan potasio, hierro y calcio y también vitaminas. Por su bajo contenido en proteínas y grasas, y por su nivel de azúcar tolerable, se permite su consumo a los diabéticos.

El frambueso es una planta que crece con mayor frecuencia en claros de bosques o prados, en especial donde el fuego o las talas han dejado un espacio abierto, donde medra con rapidez esta planta colonizadora y oportunista.



FRESA SALVAJE. *Fragaria vesca*

La fresa salvaje tiene una roseta basal de donde surgen los tallos rastreros —llamados estolones—, que producen raíces adventicias de donde nacerán eventualmente otras plantas; y así va colonizando el terreno. Sus hojas tienen tres folíolos ovalados, dentados, con una nervadura muy destacada.

Los tallos florales no presentan hojas. En su extremo aparecen las flores, entre abril y junio. Tienen la corola formada por cinco pétalos redondeados blancos y tienen una veintena de estambres amarillos, con alto contenido en polen.

El fruto, que conocemos como "fresa", es en realidad un engrosamiento del receptáculo floral; los puntitos que hay sobre ella son los auténticos frutos: aquenios de alrededor de 1 mm de diámetro.

La fresa salvaje se consume desde la prehistoria. Contiene una gran cantidad de vitamina C, sustancias minerales y azúcares. Tradicionalmente, se ha utilizado para dar color a merengues y a natas, así como para elaborar helados, batidas con leche. Es muy apreciada por su sabor y sus aplicaciones en medicina. Es depurativa (purifica la sangre y ayuda a eliminar los desechos del organismo) por lo que es muy adecuada para eliminar el ácido úrico en casos de gota y artritis. También se ha usado desde muy antiguo con fines cosméticos, para aclarar las pecas, limpiar y suavizar la piel. Y en el lenguaje de las flores, la fresa se ha popularizado como símbolo del cariño.



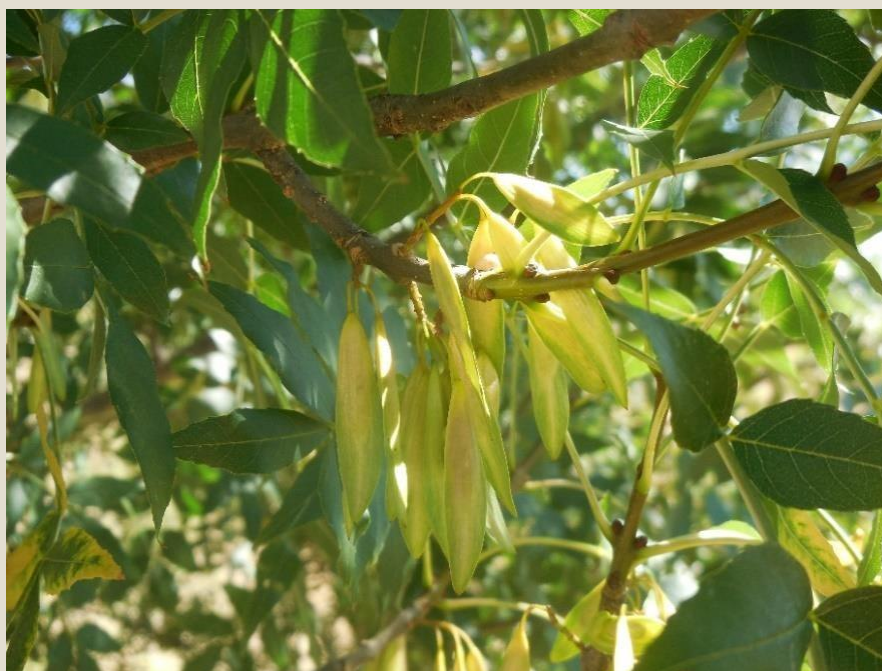
FRESNO COMÚN. *Fraxinus excelsior*.



La copa del fresno, extendida y poco ramosa, deja pasar muy bien el aire y la luz. Sus hojas son grandes, compuestas. Tienen de 9 a 15 folíolos lanceolados y dentados de color verde-grisáceo. Sus flores, amarillo-verdosas, se encuentran agrupadas en inflorescencias muy racimosas. Y los frutos, que maduran en otoño, son sámaras lanceoladas que vuelan alejándose del árbol madre.

El fresno se ha utilizado para múltiples usos. Sus hojas en infusión servían para mitigar el reuma articular. Con ellas se prepara también el vino de fresno, especialmente indicado para la artritis. De las incisiones hechas en sus ramas cuando está en flor sale un licor que se endurece y forma una goma. Y su madera, blanco-grisácea y muy fuerte, se emplea para mangos de herramientas, tacos de billar, bastones, muebles, escaleras... Es un excelente combustible y produce un buen carbón.

En las orillas de los ríos y vaguadas, el fresno forma grupos con abedules, arces, álamos y alisos. Es de crecimiento rápido, resiste los vientos y la polución atmosférica leve. Pero no debe plantarse cerca de edificios, porque sus raíces pueden perjudicar los cimientos.



GERANIO. *Geranium sp.*

Es una planta herbácea anual que desarrolla un tallo erecto con pelos dispersos. Las hojas aparecen en roseta basal y en el tallo. Las primeras tienen un peciolo largo y un limbo palmado, dividido hasta el nervio central en cinco lóbulos más o menos triangulares, hendidos y con el borde dentado. Las del tallo son opuestas.

Las flores se disponen en grupos de dos. Son pedunculadas, con 5 sépalos vellosos. Los pétalos también son cinco, de color rosa o púrpura; diez, los estambres, que tienen anteras amarillas o rojas; y un gineceo central de estigmas rosados. Las flores correspondientes al género *Geranium* presentan cinco pétalos muy similares y radialmente simétricos, mientras que las que pertenecen al género *Pelargonium* presentan los dos pétalos superiores diferentes de los tres inferiores.

El geranio se propaga por esquejes de las plantas madres, durante la estación cálida, por división de matas, en primavera, o por las semillas. Vive mejor colocado en el exterior, a pleno sol o en una sombra parcial; se ha de regar unas 3-4 veces por semana en verano; no es necesaria la poda, basta con quitarle las flores marchitas y las hojas secas.

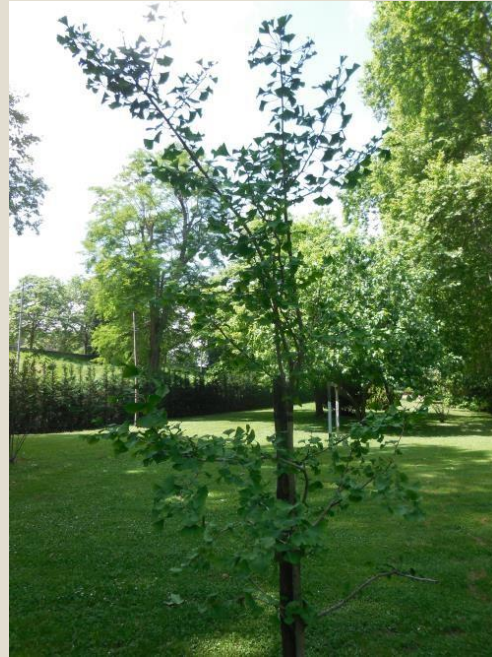
La palabra "geranium": deriva del griego "geranion", que significa "grulla", aludiendo a la apariencia del fruto, que recuerda al pico de esta ave.



GINKGO. *Ginkgo biloba*

Es un árbol caducifolio que puede alcanzar los 30 m. Sus hojas parecen pequeños abanicos, con la base siempre cuneada en la confluencia con el largo pecíolo. Son de un verde brillante, que se oscurece hacia mitad del verano, para tomar un color amarillo fuerte en otoño y caerse a principios de noviembre. Son coriáceas, hendidas e irregularmente dentadas, con una nerviación apretada como las varillas de un abanico.

Habitualmente, las flores masculinas y femeninas del ginkgo nacen en árboles diferentes. Las masculinas brotan al comienzo de la primavera en amentos gruesos y amarillos colgantes, y llevan numerosos estambres. Las femeninas nacen por pares o tríos, y cada una lleva sobre un largo pedúnculo un par de óvulos.



El fruto, carnoso y amarillo, recuerda a la ciruela; envuelve una cáscara leñosa que encierra una almendra, que es la semilla. La cubierta carnosa, desprende un olor muy desagradable al descomponerse.

El ginkgo ha sido considerado como el fósil vivo más antiguo. Se dice que forma parte de la tierra desde hace más de 250 millones de años. Los chinos lo denominan "alimento de los dinosaurios", porque piensan que sus semillas eran comidas por estos animales. Su nombre científico procede del vernáculo chino Gink-Go o Gin-ki-Go, palabras que significan "árbol sin hojas en invierno". En 1771 Linneo le añadió el epíteto "biloba", haciendo referencia a los dos lóbulos de las hojas.



GRANADO. *Punica granatum*



Es un pequeño árbol frutal caducifolio, cuyo fruto es la granada. El tronco tiene la corteza resquebrajada. Las hojas son simples, subcoriáceas, lustrosas por el haz. Las flores tienen cáliz campaniforme, coriáceo, grueso, granate, brillante y persistente en el fruto. Los pétalos son de color rojo intenso y destacan sus estambres de filamentos largos, rojizos con anteras amarillas. El fruto es esférico, coriáceo, rojizo o amarillo-rojizo, coronado por los

restos del cáliz. En su interior, las semillas maduras son carnosas y translúcidas, con un color que va desde el blanco hasta el rojo-granate. Son ricas en antioxidantes y potasio, calcio, magnesio y vitamina C. De su pulpa se extrae el jarabe denominado granadina.

El granado ya se plantaba en los jardines colgantes de Babilonia. Los babilonios creían que masticar sus granos antes de las batallas los hacía invencibles. Los antiguos egipcios eran enterrados con granadas y por ello este motivo floral se encuentra esculpido en sus bajorrelieves. Y muchos pueblos han visto la granada como un símbolo de amor, de fertilidad y de prosperidad. Según la mitología griega, el primer granado fue plantado por Afrodita, la diosa griega del amor y de la belleza. Desde 1492 una granada forma parte del escudo de España.



GROSELLO NEGRO - CASIS - *Ribes nigrum*



El grosello negro lo encontramos a veces en bosques y alamedas en estado natural o asilvestrado. Es un arbusto de raíces muy extensas que tiene hojas lobuladas, dentadas, cuyo envés es pálido, con glándulas secretoras amarillas. Las flores son rojizas en el interior y verdosas por fuera, arracimadas, con cáliz vellosa, de mayor tamaño que la corola. Su fruto, que se recolecta en verano, es la grosella negra, una baya que nace en racimo de granos negros, pulposos y aromáticos, con piel lisa, envueltos por los cálices de las flores de las que salen. Tiene un sabor agrio, se puede comer cruda y se usa para elaborar mermeladas, postres, licores, vinos, jugos y jaleas.

Las grosellas negras son fuente de vitamina C y contienen elementos como el hierro, el manganeso, el calcio y el potasio. Es antioxidante y ha servido para tratar malestares estomacales por sus propiedades depurativas y digestivas.

La planta (hojas, brotes y frutos) es muy apreciada en Francia para elaborar un licor llamado crema de casis o *liqueur de cassis*, dulce, rojo oscuro, de consistencia cremosa y concentrada que se suele tomar mezclado con otras bebidas y como ingrediente de varios cócteles. Es especialmente conocida por el *Kir*, el nombre dado a la antigua bebida aperitiva *blanc cassis*, en la que se mezcla la *crème de cassis* con vino blanco seco. Este tipo de crema surgió en 1841 en la ciudad de Dijon, como una versión moderna de la antigua ratafia a la que pronto desplazó.



GROSELLO ROJO. *Ribes rubrum*

Es un arbusto caducifolio con tallos delgados muy ramificados cubiertos por una corteza lisa y de color grisáceo. Sus hojas de 5 lóbulos con bordes irregularmente dentados están distribuidas en espiral en las ramas. Las flores de color entre verde y amarillo se organizan en racimos colgantes y maduran produciendo bayas comestibles, la "zarzaparrilla roja", ácida y de color rojo translúcido de entre 8 y 12 mm de diámetro.

El hábitat natural del grosellero rojo son los lugares boscosos húmedos. Necesita ser plantado en un suelo con buen drenaje, en un lugar protegido de vientos fuertes. Tolerancia la sombra parcial, aunque los frutos madurarán más rápidamente y el sabor será más dulce si se exponen a un poco de sol.



Sus frutos son muy ricos en azúcares y en vitaminas. Las grosellas rojas se pueden consumir frescas, aunque generalmente se emplean en la elaboración de productos como compotas, jaleas, mermeladas, gelatinas, cremas, batidos, tartas, helados, zumos, caldos, licores y bebidas refrescantes. Son diuréticas y combaten la gripe y otras enfermedades catarrales. También se usan en cosmética para la fabricación de mascarillas.



GUISANTE. *Pisum sativum*



Es una planta herbácea anual de la familia de las leguminosas, más o menos trepadora, propia de la cuenca mediterránea, aunque muy extendida en todo el mundo. La planta de los guisantes se llama guisantera y se cultiva para consumir sus semillas. Posee una raíz pivotante que tiende a profundizar bastante. Las hojas están formadas por pares de folíolos terminados en zarcillos. Las inflorescencias se insertan en las axilas de las hojas y las flores, de corola blanca o rosada, generan frutos con forma de vaina verde que en

su interior albergan las semillas redondas, verdes y brillantes: los guisantes. Existen variedades que crecen como hierbas hasta una altura definida y otras que se comportan como enredaderas que no dejan de crecer y requieren medios de soporte o "guías".

Como todas las leguminosas, además de ser una buena fuente de proteínas, minerales y fibras la guisantera es beneficiosa para la tierra, ya que fija el nitrógeno en el suelo debido a bacterias del género *Rhizobium* que proliferan en los nódulos de las raíces y producen nitratos.

A medio camino entre las verduras y las legumbres, los guisantes son vegetales frescos que se pueden tomar crudos y contienen una elevada concentración de vitaminas y antioxidantes y un menor aporte calórico que otras legumbres. Al ser ricos en fibra soluble, los guisantes favorecen la reducción del colesterol y regulan los niveles de azúcar en sangre; además mejoran el estado de ánimo, actúan contra el estreñimiento y previenen la anemia.

Suelen prepararse como una humilde guarnición, para acompañar consistentes platos de carne o aves, o como ingrediente principal en sopas, cremas, menestras, ensaladillas, guisos o ensaladas. Combinan con todos los cereales y con la mayoría de verduras.

HABA. *Vicia faba*

Es una planta herbácea anual que se cultiva desde tiempos inmemoriales para alimentación humana y animal. Tiene porte erguido, con tallos fuertes y angulosos. Sus hojas aparecen sobre el tallo en disposición alterna. Los folíolos son de forma oval-redondeada, de color verde oscuro. Tienen un zarcillo terminal, pero es rudimentario e inútil para trepar.

Las flores, hermafroditas y autofértiles, se presentan agrupadas en la axila de las hojas superiores. Son grandes, de corola formada por cinco pétalos desiguales, blancas o algo amarillentas. Los dos pétalos laterales o alas tienen una mancha púrpura oscura o negra.

El fruto es una legumbre, en forma de vaina, con dos valvas unidas por sendas suturas, de sección casi cilíndrica ligeramente aplastadas. La parte interna de la vaina está cubierta por un tejido esponjoso, de aspecto afieltrado, blanco, que protege las semillas y forma a modo de falsos tabiques que las separan. Dentro de esta vaina se ubican las semillas, entre dos y nueve, puestas en fila. Las semillas son ricas en carbohidratos y proteínas. A medida que maduran endurecen y ganan en almidón, por lo que se deben recolectar antes de su maduración.

El haba se desarrolla bien en casi todos los tipos de suelo, pero prefiere los que tengan un buen drenaje. Requiere bastante humedad.

Investigadores argentinos han logrado incorporar harina de habas a una pasta, lo que posibilita que se puedan elaborar espaguetis o pasta para personas que son intolerantes al gluten.

Según una tradición que se conserva en algunos lugares, los roscones de reyes suelen tener dos sorpresas; una puede ser una moneda o regalo favorable, y la otra, que obliga a pagar el roscón a quien le cae en suerte, es una semilla de haba.



HIERBA CICUTARIA - PERIFOLLO VERDE. *Anthriscus sylvestris*



Es una hierba perenne, que rebrota a partir de yemas axilares -en las hojas basales- que desarrollan una raíz axonomorfa y forman una planta independiente cuando el tallo de la planta madre muere. Tiene los tallos asurcados, más o menos purulentos; las hojas, con lóbulos pinnadamente divididos; las flores, en umbelas de color blanco hueso, con pétalos mellados ligeramente curvados; el fruto, ovoide, liso, brillante, negro o marrón oscuro cuando madura.

La hierba cicutaria habita junto a carreteras y lugares umbríos. Florece de abril a julio.



HIERBA DE SAN JOSÉ - VALERIANA ROJA. *Centranthus ruber*

Es una planta perenne con tallo redondeado y liso, muy ramificada, de hasta 60 cm de altura. Sus hojas son brillantes, de color verde azulado, en pares opuestos, algo carnosas y con forma de lanza. En las inflorescencias cimosas terminales aparecen las flores, pequeñas y numerosas, de color rojo, rosa o blanco y de forma tubular. Son perfumadas y florecen durante todo el verano hasta inicios de otoño. El fruto es un aquenio aplanado, provisto de un vilano. Las semillas son de color pardo amarillento.

Las hojas de la hierba de san José se consumen en ensalada o cocidas como verduras. Tienen un efecto similar a la valeriana.

En parterres se utilizan para bordes mixtos, para formar grupos en el jardín y en macetas para terrazas o balcones. Es una planta que crece en suelos preferentemente calcáreos, en muros, acantilados, roquedos, herbazales de bordes de caminos, taludes... Debido a su potencial colonizador, constituye una amenaza grave para las especies autóctonas y los ecosistemas, por lo que esta especie ha sido incluida en el Catálogo Español de Especies Exóticas Invasoras.



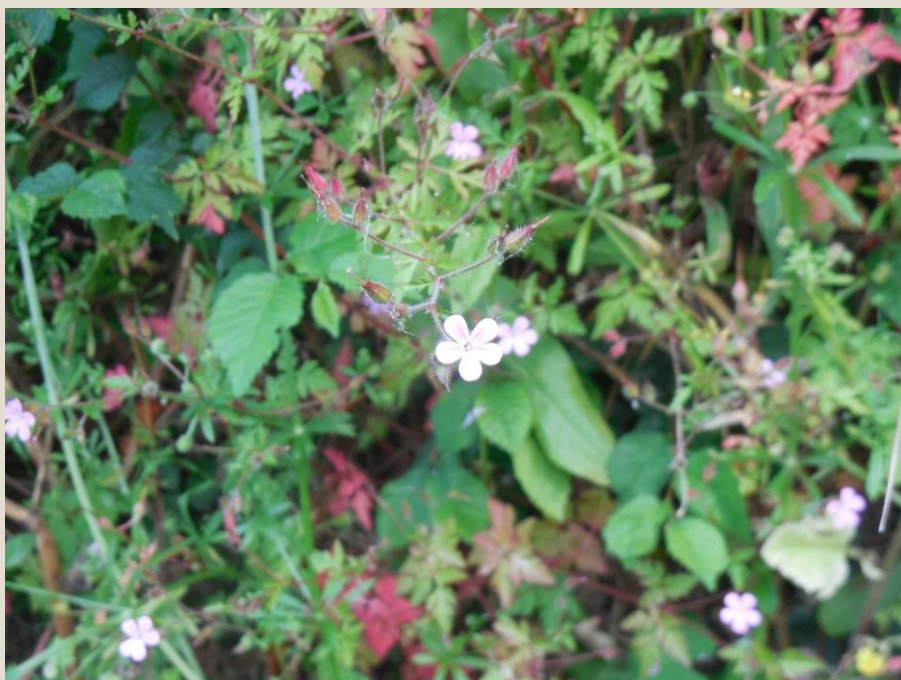
HIERBA DE SAN ROQUE. *Geranium robertianum*

Es una planta herbácea de raíz gruesa en forma de nabo, con tallos rojizos, erectos, ramificados desde la base, con pelos largos y finos, que al frotarse suele desprender un olor desagradable. Las hojas, triangulares, están divididas entre tres y cinco segmentos; tienen un peciolo largo, con pelos. La inflorescencia es una cima y las flores, pequeñas y con largos pedúnculos, de color rosado, se sitúan en parejas. Florece durante todo el año. El fruto es seco y presenta un apéndice en forma de pico.



Es una hierba muy común, que crece en las escombreras, muros viejos, terrenos pedregosos, linderos de bosques y lugares cenagosos, húmedos y umbríos, en zonas de suelos ricos, preferentemente calcáreos.

Contiene una sustancia amarga (gerania) que se emplea en herboristería por sus propiedades astringentes. Incluso se usa como hemostático para curar hemorragias. En aplicaciones tópicas, es útil en el tratamiento de enfermedades de la piel. Su sabor es muy desagradable.



HIGUERA. *Ficus carica*

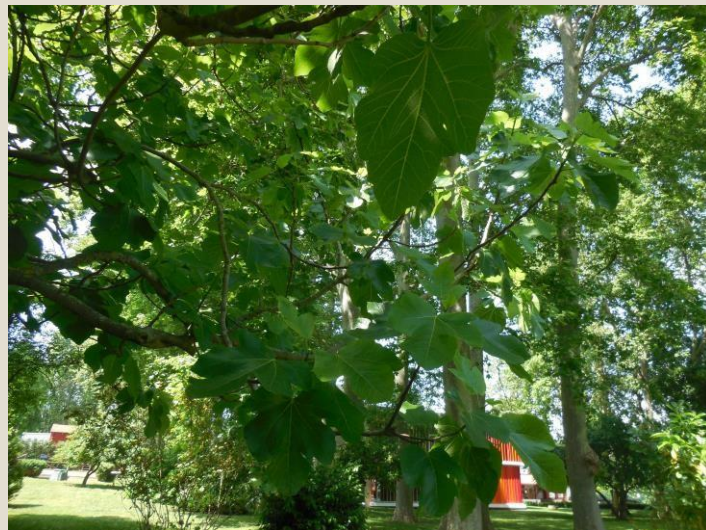


La higuera se caracteriza por tener un tronco corto y grueso provisto de una corteza lisa y de color grisáceo. Sus ramas son lisas y están marcadas con las cicatrices de las hojas caídas. Las hojas son caducas, grandes, palmeadas formadas con 3 ó 5 lóbulos, de color verde brillante por el haz y gris y provistas de pelos cortos, muy ásperos, por el envés. Los nervios aparecen muy marcados.

Las flores, muy pequeñas y blanquecinas, están ocultas, encerradas en el interior de un receptáculo en forma de pera que tiene una pequeña apertura apical. Estas flores originarán unos pequeños aquenios vulgarmente llamados pepitas, que son los verdaderos frutos de la higuera, rodeados de un mesocarpio carnoso. Al conjunto se le da el nombre de breva o higo, según su fecha de maduración.

La polinización se realiza por medio de pequeñas avispas, que penetran dentro de la inflorescencia. Cuando el insecto sale tiene el dorso salpicado de polen y al penetrar en otra flor se produce la polinización.

Además de fruto fresco de temporada, los higos se han consumido tradicionalmente tras someterlos a la técnica del secado, que ha sido la manera más común de conservar la fruta.



La higuera produce un látex irritante («leche de higo»), que se usó para combatir caries dentales y verrugas de la piel.

Es uno de los árboles frutales cultivados más antiguos de los que se tienen referencias escritas: los fundadores de Roma (Rómulo y Remo), fueron amamantados por una loba debajo de una higuera.

LAUREL. *Laurus nobilis*

Es un arbolillo que se mantiene siempre verde, de copa densa y algo irregular. Sus hojas, lanceoladas, rígidas, duras, de color verde oscuro por el haz, con el borde entero y algo arrugado, desprenden un olor aromático muy agradable, sobre todo cuando son machacadas.

Hay plantas de laurel masculinas y femeninas, pero las flores de cada sexo son muy parecidas entre sí, blanco-verdosas y dispuestas formando ramilletes. Florece de febrero a mayo. Los frutos se originan en septiembre u octubre y son carnosos, ovoideos, al principio verdes y de color negro cuando maduran.

Su hábitat natural son los barrancos sombríos y húmedos.

Su madera aromática se usa en marquetería.

Sus hojas resultan muy familiares ya que se utilizan habitualmente para cocinar y condimentar platos muy diversos. Toda la planta contiene una esencia aromática y volátil de acción aperitiva (estimula el apetito), tónica, carminativa (facilita la eliminación de los gases que se forman en la digestión) e incluso emenagoga (reguladora de la regla en las mujeres). Produce también un aceite graso, aromático, pero no volátil, de acción calmante y antiséptica.

Cuenta la mitología griega que cuando Apolo desafió a Cupido, éste para castigarle le disparó una flecha que infundía amor y a Dafne otra que infundía desdén. Así, la pasión de Apolo recibió el desprecio de Dafne. Para escapar a su acoso, Dafne fue transformada en laurel; entonces Apolo dijo: "si no puedes ser mi amante, me serás consagrada eternamente. Tus hojas serán siempre verdes y con ellas me coronaré". Por eso el laurel es el símbolo de Apolo, lo fue también de los césares y con él se galardona a vencedores, artistas y poetas.



LAUREL REAL. LAUREL-CEREZO. *Prunus laurocerasus*



Es un arbusto o arbolillo de corteza gris-parda y hojas grandes, lanceoladas, coriáceas y lustrosas por el haz. Al triturar las hojas huelen a almendras amargas, por las sustancias que se forman en unas glándulas situadas en el envés, a ambos lados del nervio medio. Se emplean como insecticidas.

Sus flores son blancas, pequeñas y crecen en racimos. Florece de mayo a junio. Sus frutos inicialmente son de color verde y

luego se vuelven de color negro púrpura.

El laurel real es una planta ornamental que se cultiva también en maceta, soporta bien la poda y se recorta para formar setos y figuras.

LECHUGA. *Lactuca sativa*



Es una planta herbácea de raíz pivotante que desarrolla una roseta basal de hojas con márgenes lisos, ondulados o aserrados, según las variedades. Cuando llega a la etapa reproductiva de la roseta surge el tallo floral que se ramifica a cierta altura, para producir las inflorescencias terminales, formadas por flores de color amarillo. El fruto es un aquenio comprimido. Las diminutas semillas tienen un vilano plumoso.



Existen muchas variedades de lechuga, entre las que destacan la Batavia, la Iceberg, la Mantecosa, la Romana o Española y los cogollos de Tudela.

Cuando forma el cogollo, la lechuga debe ser consumida rápidamente, pues no se conserva mucho tiempo y tiene tendencia a subirse a flor, sobre todo durante el verano.



La lechuga soporta peor las temperaturas elevadas que las bajas; y necesita que haya diferencia de temperaturas entre el día y la noche.

Tiene muy poco valor nutritivo, con un alto contenido de agua (90-95 %) y muy poco sodio. Contiene antioxidantes: vitaminas, minerales y aminoácidos. Las hojas exteriores más verdes son las que tienen mayor contenido en vitamina C y hierro. Al tener una gran cantidad de hierro, combate y previene

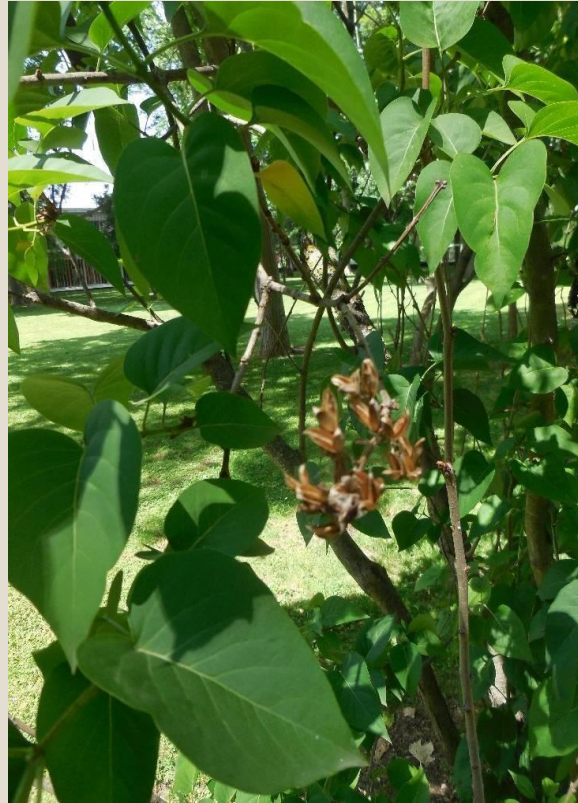
la fatiga, el cansancio y la anemia. Además, tiene poder analgésico, calmando los dolores musculares. Debido a que es fuente de antioxidantes retrasa el envejecimiento celular y disminuye los niveles de colesterol.

El nombre genérico "lactuca" procede del latín "lactis" (leche), en referencia al líquido lechoso que es la savia que exudan los tallos de esta planta al ser cortados.

LILA. *Syringa sp.*

Es una planta arbustiva de la familia de los olivos. Sus hojas son caducas, dentadas y con el haz verde oscuro y el envés blanco lanoso. Tiene las flores dispuestas en largas panículas cónicas, cada una de cerca de 1 cm de diámetro, de color blanco, rosa pálido o más generalmente lila, con cuatro pétalos. Las flores destacan por la fragancia que desprenden y son muy atractivas para las mariposas.

El aceite esencial de las flores se utiliza en la elaboración de perfumes. La madera, que es de grano cerrado y muy densa, se usa para catafalcos, instrumentos musicales, mangos de herramientas, cuchillos... La lila provoca recuerdos sentimentales de amor y de inocencia. Los impresionistas Vincent Van Gogh y Claude Monet representaron en varias pinturas la belleza de las lilas.



LIRIO - IRIS. *Iris foetidissima*

Estas plantas herbáceas de grueso rizoma tienen hojas perennes, envainantes, alargadas y puntiagudas, en forma de espada, de color verde intenso y que desprenden un olor desagradable si se tocan; pueden llegar a medir más de sesenta centímetros de longitud y alrededor de dos centímetros de anchura; crecen de forma erecta y se arquean a medida que se desarrollan.

Las flores aparecen en grupos de hasta 3, en el extremo de un escapo floral de 30-40 cm, de un color azul pálido matizado de amarillo. Florecen desde mitad de la primavera hasta principios de verano. Los frutos son una cápsula ovoide que se abre en valvas; son amarillos o rojos; pueden resultar decorativos y en su interior se encuentran las semillas ovaladas de color naranja muy llamativas.

Tanto los rizomas como las hojas de esta planta son tóxicos por ingestión, causando vómitos y diarrea.

De forma natural se desarrollan en zonas boscosas y prefieren una situación parcialmente sombreada. Necesitan un sustrato fértil, rico en materia orgánica y bien drenado. Son resistentes al frío y a las heladas de hasta -12 °C.

El lirio se reproduce fácilmente por semilla, por división de plantas y por rizomas. Las semillas se siembran en primavera o en otoño, mientras que la división es recomendable practicarla en otoño, al igual que la siembra de sus rizomas.



LLANTÉN MENOR. *Plantago lanceolata*

Es una planta herbácea vivaz, con tallos florales que alcanzan de 30 a 50 cm de altura. Las hojas lanceoladas, largas, algo dentadas, están dispuestas en una roseta en la base del tallo. La inflorescencia terminal es una espiga densa con flores muy pequeñas de color blanco o purpúreo.

La espiga es corta durante la floración y luego se va alargando.

El llantén crece en terrenos secos, taludes, bordes de caminos y terrenos sin cultivar.

Desde la época de los egipcios se ha elaborado un ungüento de esta planta con oliva y cera, que es regenerador de la piel, cicatrizante, y actúa contra la infección en heridas como cortes, llagas, quemaduras, golpes... También se ha usado sobre las picaduras de insectos frotando directamente las hojas frescas o poniendo una cataplasma formada con las hojas.



LONICERA – MADRESELVA DE HOJA. *Lonicera nitida*

Es un arbusto perennifolio de crecimiento rápido originario de China. Sus hojas son pequeñas, opuestas, de color verde oscuro; y las flores, que brotan a finales de primavera, de color blanco crema, fragantes y muy pequeñas. El fruto es una baya de color azul oscuro, de unos 6 mm de diámetro, no comestible.

La madreselva de hoja se multiplica por semillas en invierno y por esquejes hacia finales de esta estación. Soporta una gran variedad de suelos, aunque tienen que estar bien drenados. Prefiere el pleno sol y un riego de moderado a frecuente.



MAGNOLIO. *Magnolia grandiflora*.

Es un árbol robusto que se mantiene verde todo el año. Sus hojas, de 12 a 25 cm de longitud, son pecioladas, enteras, ovaladas, gruesas, coriáceas, de color verde intenso, lustrosas por el haz y con denso tomento herrumbroso o pardo-rojizo por el envés, con nervios bien marcados.

Desde finales de la primavera comienza a lucir sus flores, muy grandes, solitarias en la terminación de las ramas, de color blanco o algo cremoso, olor agradable y forma acampanada. Estas flores adoptan la forma más primitiva, ya que no se distinguen en ellas ni pétalos ni sépalos, sino que son todas iguales (por eso se les llama tépalos).

Sus frutos son cilíndricos, pesados y recuerdan por su forma a una piña de plátanos. Las semillas son de color rojo brillante y cuelgan de los frutos en otoño.



La madera del magnolio es blanquecina y de mediana calidad; ha sido empleada en cestería y para la elaboración de muebles.



MALVA. *Malva sylvestris*

Las malvas son plantas que se mantienen verdes durante todo el año. Tienen las hojas en forma de corazón, con 5-7 lóbulos poco pronunciados. Sus flores destacan por su color propiamente malva, con 5 pétalos. Los frutos tienen la forma de gajos. Las semillas son arriñonadas.

La malva es una planta decorativa que se considera beneficiosa para la salud humana. Se emplea en el tratamiento de heridas, llagas y picaduras de insectos. También tiene aplicaciones culinarias: las flores se comen en ensaladas y las hojas como si fuera una verdura.

Es poco exigente en cuanto a su cultivo. Se reproduce por esquejes y por semillas en primavera. Puede llegar a ser invasiva, aunque sirve de alimento para las larvas de algunas especies de mariposas.



MANZANO. *Malus domestica*

Es un árbol caducifolio de copa redondeada abierta y con numerosas ramas que se desarrollan casi horizontalmente. El tronco tiene la corteza cubierta de lenticelas, de color ceniciento verdoso sobre las ramas. Las hojas son ovaladas, acuminadas, de base redondeada, generalmente de bordes aserrados, con pubescencia en el envés. Al estrujarlas despiden un agradable aroma.



Las flores se abren unos días antes que las hojas. Son de color rosa pálido, a veces blancas y unidas en número de 3-6, con un cáliz de cinco sépalos, una corola de 5 pétalos redondeados, frecuentemente veteados de rojo o rosa y 20 estambres.

El fruto, la manzana, es un pomo globoso, con restos del cáliz en el ápice, Adopta colores diversos, verde, amarillo, rojizo, y tiene en su interior numerosas semillas de color pardo brillante. Contiene un 80% de agua, un 15% de carbohidratos y un 5% escaso de proteínas. Es una gran fuente de vitaminas.

El manzano fue introducido en Europa por los romanos y en la actualidad existen unas 1.000 variedades como resultado de innumerables hibridaciones entre formas silvestres: Golden, Red Delicious, Starking, Granny Smith, Verde Doncella, Gala, Reineta...



Las manzanas aparecen en muchas tradiciones religiosas, a menudo como un fruto místico o fruto prohibido.

MEMBRILLO – MEMBRILLERO. *Cydonia oblonga*

Es un arbolillo caducifolio de tronco color verde con tonos rojizos, del que salen ramas tortuosas y ramillas pubescentes. Sus hojas miden de 5 a 10 cm; son ovadas, enteras, verde oscuro por el haz, blancas y velludas por el envés. Tiene flores aromáticas, grandes y vistosas, casi siempre solitarias, con 5 pétalos blanco-rosados y estambres numerosos. El fruto (membrillo) suele ser de color amarillento y con forma de pera, muy aromático, duro y de sabor ácido, al principio tomentoso. Es astringente y amargo, por lo que no es usual comerlo crudo. Se usa para hacer mermelada, compota y pudín, o puede pelarse para posteriormente asarlo. En España es popular cocer el membrillo con azúcar a partes iguales, resultando la tradicional "carne de membrillo" o "dulce de membrillo", que se consume a menudo con nueces o acompañado de queso.

Los membrillos suelen colocarse dentro de los armarios y entre la ropa para perfumarlas con su potente fragancia.

Entre los antiguos griegos, se ofrecía membrillo en las bodas, un rito que llegó de Oriente con el culto a Afrodita. Plutarco relata que las novias griegas mordían un membrillo para perfumar su beso antes de entrar en la cámara nupcial.

Actualmente el membrillo es muy utilizado como árbol ornamental. Es poco tolerante a la aridez y resistente a los fríos invernales y a los calores del estío.



NÍSPERO DEL JAPÓN. *Eriobotrya japonica*.



Es un arbusto de copa redondeada, densa y oscura, con las ramillas gruesas cubiertas de una capa algodonosa de color gris oscuro. Tiene la corteza de color marrón grisáceo, lisa, provista de pequeñas manchas oscuras y con líneas horizontales marcadas. Las hojas son simples, persistentes, coriáceas, gruesas, de borde con dientes gruesos y cuneadas en la base. El haz es de color verde oscuro reluciente y el envés de color pardo amarillento, con denso tomento y los nervios muy salientes de color verde amarillento.

Las flores del níspero presentan un color blanco amarillento y son aromáticas. Se disponen en racimos terminales, piramidales y erectos, compuestos de 10 a 15 flores cada uno. La floración es tardía, de septiembre a octubre.

Los frutos (nísperos) tienen forma de pera globosa, presentan color amarillento o anaranjado, tienen la piel delgada, muy resistente y áspera, y la pulpa anaranjada o blanquecina, de sabor dulzón bastante agradable

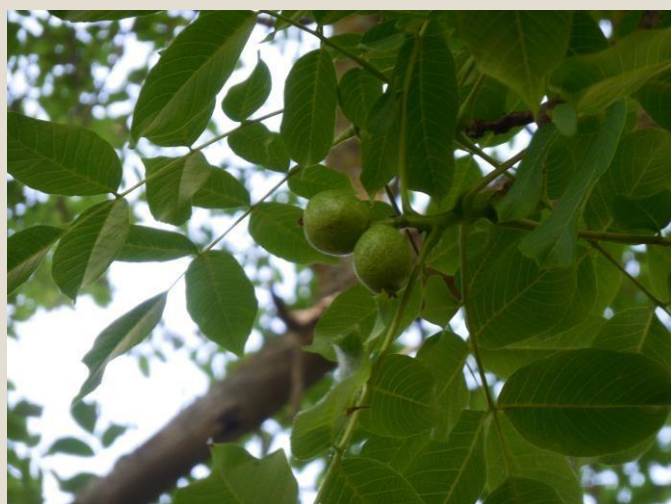
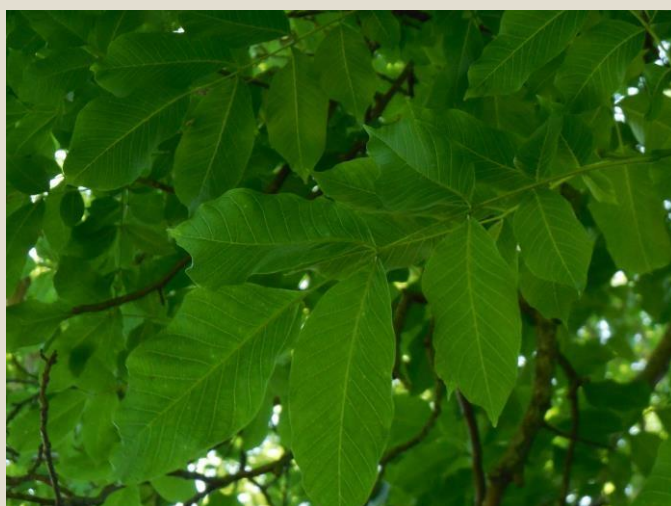
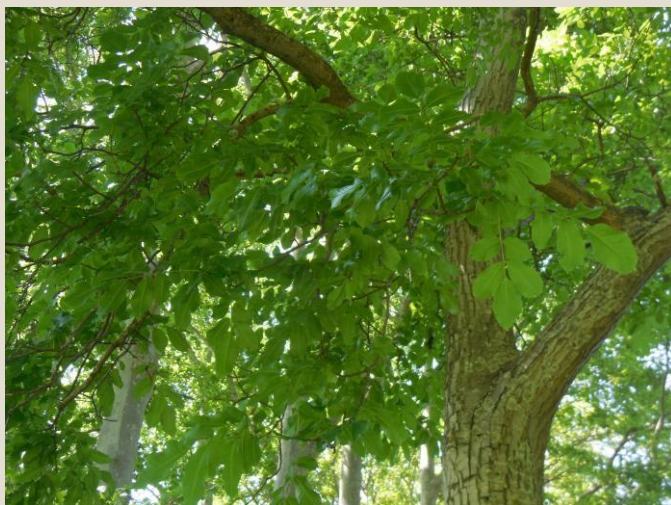
El níspero de Japón se considera un buen árbol frutal, aunque también es muy cultivado como ornamental por la belleza de su follaje y como planta medicinal.



NOGAL COMÚN. *Juglans regia*

Es un árbol caducifolio cuyo tronco tiene la corteza de color gris claro. Sus hojas están compuestas por 5-9 folíolos; el terminal es más grande y los laterales disminuyen de tamaño hacia la base. Las flores masculinas son amentos cilíndricos, compactos y colgantes. De las flores femeninas nacen sus frutos, envueltos externamente por un caparazón semi-carnoso, verde y liso. Al secarse se torna negruzco y se desprende, dejando al descubierto la "nuez", que lleva en su interior una semilla cerebriforme comestible que contiene ácidos grasos omega 3.

La madera del nogal tiene brillo natural, textura fina y vetado pronunciado. Es decorativa, inodora y muy resistente al ataque de insectos xilófagos. Se usa en la elaboración de chapas finas, tornería, tallas, muebles de alta calidad, revestimientos de interiores, culatas de armas de fuego, e instrumentos musicales. La cáscara verde de la nuez produce el barniz conocido como nogalina utilizada especialmente para oscurecer otras maderas.



OLIVO. *Olea europea*



Es un árbol perennifolio, longevo, con copa ancha y tronco grueso, de aspecto retorcido. Su corteza es de color gris y fisurada. Tiene las hojas en forma lanceolada, coriáceas, más pálidas y densamente escamosas por el envés. Las flores se muestran en panículas axilares, con corola blanca. El fruto, la aceituna, es una drupa succulenta y muy oleosa, verde al principio, que precisa de aproximadamente medio año, en variedades dedicadas a la producción de aceite, para adquirir un color negromorado en su plena madurez.



El olivo es el símbolo de la paz, ya que esta se representa con una paloma que tiene en el pico un ramo de olivo. Así se alude en la tradición cristiana a la paloma que soltó Noé desde el arca y volvió con un ramo de olivo para anunciarle la desaparición de las aguas del diluvio. En la cultura romana se usaba como símbolo de la victoria y de la castidad. Los nuevos esposos llevaban en Roma guirnaldas o coronas de olivo, y los romanos coronaban con él a los muertos que conducían a la pira. El olivo era el atributo de los guerreros triunfadores y el premio de los vencedores en los Juegos Olímpicos.



OMBLIGO DE VENUS. *Umbilicus rupestris*

Planta herbácea, perenne, suculenta, de aspecto rastrero. Se reconoce porque tanto las hojas como el tallo son carnosas, como en todas las crasuláceas.

La inflorescencia racimosa está cubierta de flores en casi toda su longitud. Las flores están en posición péndula y tienen la corola de color pajizo o verdoso claro. Esta planta florece de abril a agosto. Su fruto es un polifolículo con varias semillas pardas en el interior.

Vive en las fisuras de las rocas y en las paredes, muros e incluso los tejados de las casas. Crece a plena luz, aunque soporta la sombra, no las heladas tardías ni las temperaturas extremas. También puede sobrevivir perfectamente en entornos secos y calurosos.

Entre sus propiedades destaca que ayuda a evitar el aumento de las bacterias, lo que hace que sea una planta muy útil para acelerar la cicatrización de las heridas y la curación de las quemaduras.



ORTIGA MAYOR - ORTIGA VERDE. *Urtica dioica*

La ortiga es una hierba perenne de tallo erecto cuadrangular acanalado. Sus hojas, de color intensamente verde, son alargadas, puntiagudas y con los bordes serrados, opuestas a lo largo de todo el tallo. Toda la planta está cubierta de pelos urticantes (excepto las hojas y tallos jóvenes), cuyas puntas se rompen al menor contacto y entran en la piel, liberándose el líquido urticante, que provoca ronchas, escozor y picor. Es desagradable, pero, salvo en algunas personas alérgicas, no es dañina. Tanto las flores femeninas como las masculinas son muy pequeñas y sencillas, de color blanco verdoso; salen de las axilas de las hojas y cuelgan formando pequeñas espigas. Florece del mes de julio en adelante. Su fruto es un pequeño aquenio (parece una lenteja), con una sola semilla rica en aceites.

La ortiga es una de las "malas hierbas" más habituales. Se utiliza con fines diversos: como materia prima para la obtención de clorofila en procesos industriales, para fabricar pasta de papel, como tinte para colorear telas y como fuente de fibras textiles para confeccionar cuerdas, redes, velas de barcos y ropas.

Otra aplicación habitual es la preparación del "purín de ortigas". Para ello se dejan fermentar unas plantas de ortiga durante algunas semanas en un recipiente con agua y el líquido producido se usa para regar la huerta. Sirve para proteger las plantas de enfermedades y para abonar el suelo.



PALMA CHIQUITA – PALMITO. *Chamaerops humilis*

El palmito puede alcanzar el porte de un arbolito. De forma natural el tronco está cubierto por las hojas viejas secas o sus restos. Las hojas grisáceas o verde azuladas semejan abanicos, pues son simples, persistentes, palmadas y muy grandes; están divididas en segmentos muy estrechos y vienen acompañados de algunas fibras pardas. Los peciolos están recorridos en toda su longitud por espinas.

Las flores, de color crema o amarillentas, nacen en ramas floríferas entre las hojas, protegidas por una hoja modificada o espata cilíndrica, más ancha por la zona central y que se abre cuando madura. Los frutos (dátiles) son carnosos, pardos o rojizos. Esta planta es una especie dioica (están separados los ejemplares masculinos y femeninos). Florece en primavera y los frutos maduran a lo largo del otoño.

La palma chiquita tiene valor ornamental. Se emplea en jardinería por su resistencia. Crece en zonas secas o áridas muy soleadas. Es indiferente al tipo de suelo y puede crecer en zonas muy rocosas o arenosas.

Las hojas de la palma son muy fibrosas y de ellas se extraen unas hebras denominadas 'crin vegetal', que se usan en la confección de esteras, cestas, cordeles o escobas y también como relleno de tapicerías.

Los dátiles maduros se pueden comer, aunque carecen de valor culinario porque son muy astringentes debido a la abundancia de taninos.

El dicho popular «estar como un palmito» indica que uno está elegante y limpiamente vestido.



PEPINO. *Cucumis sativus*

Es una planta anual cuyo sistema radicular está formado por una fuerte raíz principal que se ramifica en raíces secundarias superficiales muy finas, alargadas y de color blanco. El tallo es rastrero, ramificado y con zarcillos que usa para trepar y competir con otras plantas por la obtención de sol. De cada nudo parte una hoja grande con lóbulos triangulares y dentados y un zarcillo.

Las flores, de pétalos amarillos, aparecen en las axilas de las hojas. El fruto, el pepino, es de color verde y su forma varía de un cilindro redondeado a casi trigonal. Tiene semillas abundantes y blanquecinas.

Es un ingrediente típico en las ensaladas mediterráneas y su variante encurtida, el pepinillo, constituye un popular aperitivo. La mayor parte de su peso corresponde al agua (hasta el 97%).

El pepino es un hidratante cutáneo —gracias, entre otros componentes, a sus vitaminas B y C— y por ello se usa en diversas mascarillas o productos hidratantes, además de emplearse para blanquear la piel.



PERAL. *Pyrus communis*



Es un árbol de tronco erecto, con corteza lisa, grisácea, agrietada. Las ramas se insertan formando ángulo agudo con el tronco. Las hojas son simples, ovaladas y con un rabillo amarillento bastante largo, con el haz verde oscuro brillante; se disponen alternas sobre las ramillas o formando densos manojos. Las flores nacen en abril en grupos numerosos en la terminación de las ramillas; sus pétalos son blancos o blanco-rosados.



El fruto, la pera, cuelga de un rabillo más o menos rígido; es de sabor muy agradable y varía de color verde a marrón, según las distintas variedades.

Las peras a menudo se maceran e incluso se cuecen en vino. Se suelen emplear en mermeladas y confituras; también para la elaboración de una popular sidra (sidra de pera o perada). Es rica en vitamina B y también en potasio.



La madera del peral es pardo-rojiza, compacta, muy dura, resistente y fácil de trabajar. Adquiere un buen acabado tras su pulimento, por lo que se ha empleado mucho para fabricar objetos artesanales o estatuillas. También se ha empleado para fabricar instrumentos musicales debido a su dureza y peso relativamente liviano. Muy cotizadas y populares son las guitarras españolas de peral.

En el lenguaje popular hay numerosos dichos y refranes relacionados con esta planta: «peral que no da peras, pocas visitas espera»; «coma yo de la pera y móndela quien quiera»; «de las frutas, el pero; de los amores, el primero».

PIMIENTO. *Capsicum annuum*

La planta de pimiento tiene el aspecto de un pequeño arbusto de porte erecto, con tallos ramificados y hojas simples, enteras y ápice algo acuminado. Las inflorescencias nacen en los nudos de las hojas con el tallo. Las flores pueden ser solitarias o formar grupos pequeños. El cáliz, persistente, tiene 5-7 costillas terminadas en un diente y unas cuantas costillas secundarias. La corola, más bien pequeña, tiene 5-7 pétalos soldados en su base y finamente denticulados en sus bordes, de color blanco amarillo, azul, violeta o bicolor.

El fruto —que puede tener una infinidad de formas, desde globulares hasta estrechamente cónicas— es una baya hueca de tipo carnoso con 2-4 tabiques incompletos donde se alojan, muy comprimidas, las semillas, de color amarillento y forma discoidal. Es verde, más o menos oscuro, cuando inmaduro y se vuelve de color amarillo, anaranjado, rojo vivo y hasta violeta al madurar.

En gastronomía se utilizan muchas variedades: pimiento morrón, chiles, guindillas, pimiento del Padrón, pimiento choricero... Se emplean inmaduros y maduros, crudos, asados, cocidos, al horno, secos, en polvo, etc. Aparte existe una gran gama de productos industriales que lo usan para la alimentación humana: congelados, deshidratados, encurtidos, enlatados, en salsas, en pasta o carne de pimiento. El pimiento morrón desecado y molido suele denominarse pimentón dulce o picante, paprika o ají de color.

Fue Cristóbal Colón quien trajo a España el pimiento y sus simientes, en su segundo viaje, en 1493. De aquí se extendió su cultivo por todo el mundo y en Hungría se convirtió en la especia nacional bajo la forma del pimentón.



PLÁTANO DE SOMBRA O DE PASEO. *Platanus hispanica*

Es un árbol majestuoso con copa amplia y redondeada. Su tronco es grueso, derecho y fácil de reconocer, porque su corteza se desprende en grandes placas de forma irregular, que dejan en el tronco cicatrices blanquecinas. Sus hojas, con un largo peciolo que se ensancha en la base, son caducas, alternas y palmeadas, con 3 a 7 lóbulos profundos. Las flores masculinas y las femeninas se encuentran en el mismo árbol. Los frutos aparecen agrupados en bolas, muy apretados, cada uno con un mechón de largos pelos. Son conocidas popularmente como "bolas pica-pica". Florecen en abril o mayo y los frutos maduran a finales del verano o en el otoño.

Las raíces del plátano de paseo se arraigan tan fuertemente en la tierra que se dice que nunca se ha visto un plátano que haya sido arrancado por el viento.

Es de crecimiento rápido y soporta muy bien las podas.

Su madera es dura, resistente y pule bien. Las chapas de esta madera son muy utilizadas en ebanistería.



Este árbol procede del cruce del plátano de oriente (*Platanus orientalis*), originario del sureste de Europa y suroeste de Asia, y del plátano de occidente (*Platanus occidentalis*), que proviene del este de Estados Unidos. Al parecer esta hibridación tuvo lugar antes del siglo XVII; según algunos autores, en los jardines de Aranjuez.



PUERRO – AJOPORRO. *Allium ampeloprasum* var. *porrum*



Es una hortaliza que pertenece a la familia de las Liliáceas, igual que el ajo y la cebolla, que puede alcanzar hasta 1 m de altura. El bulbo completo está rodeado de pequeños bulbitos que, esparcidos por el campo, darán nuevas plantas en la siguiente temporada. Sus hojas son lineares, estrechas y planas. Las inflorescencias aparecen en umbelas globosas con muchas flores y tépalos de color blanco a rosado claro. Florece en mayo.

De los puerros sólo se aprovecha en gastronomía la cabeza y la parte baja del tallo. Son ideales para comerlos en revueltos o tortilla, cocidos o fritos. Estos son sus principales beneficios para incluirlos en una dieta sana y equilibrada: refuerza el sistema

inmunológico; es antiséptico; tiene propiedades diuréticas; ayuda a reducir el colesterol y los triglicéridos; facilita el proceso digestivo; y estimula el apetito.



RÁBANO – RABANITO. *Raphanus sativus*

Los rábanos pertenecen a la familia de las Crucíferas, igual que otros alimentos muy saludables como el brócoli, la coliflor, las coles de Bruselas, la berza, los berros y los nabos.

El rábano es una planta anual o bianual, de raíz axonoforma comestible. Su tallo es erecto, poco ramificado, con hojas basales de hasta 30 cm y racimos de 10-50 flores blanco-rosados o violetas, más o menos veteadas.

El rabanito es la raíz comestible de la planta y lo podemos encontrar en varios colores, desde el blanco hasta el negro (que es el que más propiedades medicinales posee), pasando por rabanitos en tonos morados, rojos y rosas.

Los rabanitos tienen una textura crujiente y están considerados por muchos como un alimento-medicamento que proveen a nuestro organismo numerosos nutrientes esenciales que contribuyen a mejorar y mantener un buen estado de salud general.

El rábano está compuesto por agua en un 95%, pero posee hidratos de carbono, proteínas y grasas; es rico en vitaminas B y C, y en minerales como el potasio y el yodo. Las hojas también son comestibles y se pueden usar igual que otras verduras de hoja en ensaladas, purés, sopas, guisos, etc. Su jugo se ha empleado en cosmética como desodorante natural.



REMOLACHA. *Beta vulgaris*



De la especie remolacha (*Beta vulgaris*) existen numerosas variedades cultivadas, algunas para su consumo como verdura, las acelgas (var. cicla), y otras como materia prima industrial, como la remolacha azucarera (var. altissima).

Es una planta herbácea anual o bienal, de porte erecto, que alcanza hasta 2 metros de altura, ramificada y frondosa, de color verde a púrpura. Las hojas, generalmente de hasta de 12 por 6 cm, son pecioladas; las basales, en roseta y ovadas. Las inflorescencias se presentan en racimo de 1 a 4 flores hermafroditas, dispuestas

en largas y delgadas espigas.

La remolacha es el tallo subterráneo y carnoso de la planta del mismo nombre que se consume como hortaliza. Está dotada de una piel fina que recubre una pulpa densa y muy succulenta. La variedad de mesa es roja y carnosa, se consume principalmente cocida; el color se debe a dos pigmentos, que resultan indigeribles y tiñen el bolo alimenticio, los excrementos y la orina de ese color. Sin embargo, al no ser tóxicos se usan frecuentemente como colorantes en productos alimentarios.

Los humanos han comido esta planta desde la prehistoria, al principio sus hojas y después la parte subterránea de algunas variedades. En algunos lugares es una parte esencial para hacer ensalada de papas, la cual consiste en papas cocidas cortadas en cubos, con perejil, remolacha y cebolla.

Destaca por su alto contenido en agua (87,6%), así como por tener en su composición cantidades poco significativas de lípidos (0,2%), y proteínas (1,6%). Tiene un elevado contenido de hidratos de carbono, que puede llegar a alcanzar el 6,7% de su composición, superior al de muchas otras hortalizas; posee un contenido importante en vitaminas y minerales, como magnesio, fósforo, sodio, hierro y calcio.

La remolacha es uno de los remedios conocidos para el tratamiento de las anemias, gracias a que estimula la producción de glóbulos rojos. Además, por su falta de grasa y su cantidad significativa de fibra, este producto favorece el buen funcionamiento intestinal y la reducción de colesterol sanguíneo. La remolacha no cura por sí misma, como ocurre con otros alimentos vegetales, pero ayuda a la prevención como un alimento saludable en la dieta.

ROBLE AMERICANO. *Quercus rubra*

Del género *Quercus* existen muchas especies, todas belloterías, que tienen también en común que las flores masculinas (amentos largos y colgantes) y femeninas (gemiformes, que se agrupan de dos en dos o de tres en tres) se encuentran dentro del mismo árbol.

El roble tiene una copa irregular. Las hojas, tiernas y caedizas, aparecen en abril-mayo, época de la floración. En el roble americano sus grandes hojas tienen 4 o 5 lóbulos angulares más o menos espinosos. En otoño, las hojas tornan a color rojo y permanecen en el árbol hasta bien entrado el invierno. La madera del roble es pesada, parda, dura, fuerte, tenaz y resistente a la descomposición.



Tiene muchas aplicaciones: se usa en la construcción, en la fabricación de vagones de ferrocarril, muebles, barriles, cajas, cuarterones, estacas etc. Por sus especiales características de dureza se utiliza mucho en la fabricación de vasijas y para cubas de vino. Es excelente para hacer fuego.

El roble es árbol de larga vida y de crecimiento lento; su aspecto monumental cuando crece aislado hace que se plante a menudo en los parques.

El roble siempre se ha vinculado a la resistencia y a la dureza. Por eso se ha popularizado en el lenguaje coloquial decir de una persona que es como un roble, para referirse a que posee una fuerza notable.

Antiguamente se impartía justicia bajo la copa de los robles y en algunas culturas se juraban las leyes bajo sus ramas, como en el caso del árbol de Guernica, un roble que hoy simboliza las libertades tradicionales de los vascos.

ROMERO. *Rosmarinus officinalis*



El romero es un arbusto aromático, leñoso, muy ramificado que puede llegar a medir 2 metros. Los tallos jóvenes están cubiertos de borra y los tallos añosos son de color rojizo y tienen la corteza resquebrajada. Sus hojas, pequeñas, muy abundantes, largas y estrechas, crecen directamente sobre el tallo. Presentan un color verde oscuro por la cara y una tonalidad blanquecina por el envés. En la zona de unión de la hoja con el tallo nacen los ramilletes de flores, de corola bilabiada, de una sola pieza, que son de color azulado, violáceo o rosa, muy aromáticas y melíferas.

El fruto mide 1 mm y aparece dentro del cáliz en forma de 4 pequeñas nueces de color pardo.

El romero es de uso frecuente en jardines y setos.

Crece de forma natural acompañado de otras plantas aromáticas como tomillos, lavandas o jaras.

Del romero se utilizan sobre todo las hojas y, a veces, las flores. Es una planta rica en principios activos. Con el aceite esencial que se extrae directamente de las hojas, se prepara alcohol de romero, que es efectivo para paliar el dolor y la inflamación en personas con artrosis o artritis reumatoide. La infusión de hojas de romero alivia la tos.

El romero es una de las plantas aromáticas más valoradas en cocina por su agradable olor y el sabor que aporta a los alimentos procesados, tanto carnes como pescados y vegetales, siendo un clásico en algunos asados al horno y guisos. También se utiliza para personalizar aceites y vinagres, incorporando una rama fresca en el envase donde se conservan.

Uno de sus usos más curiosos es como repelente de mosquitos, pulgas y hormigas. También se emplea para fabricar jabones aromáticos.

En el lenguaje de las flores, el romero es símbolo de la buena fe y la franqueza.

ROSAL. *Rosa* sp.

Es un arbusto con ramas arqueadas y generalmente con espinas. Sus hojas son ovales y de borde aserrado. Sus flores adquieren colores muy variados: blancas, rosa pálido, amarillas, rojas... Su fruto tiene un receptáculo carnoso, en forma de peonza.



Existe gran cantidad de variedades de rosales cultivados, que se originan por hibridación de las más de sesenta especies silvestres conocidas.

Los rosales contienen en toda la planta abundantes taninos que le confieren propiedades astringentes. Las infusiones de pétalos se recomiendan para los catarros de los niños y, sobre todo, aplicadas con un algodón, para la conjuntivitis. Los pétalos macerados en vinagre son un buen remedio para las picaduras de insectos, quemaduras y urticarias. De ellos se obtiene también el agua y la esencia de rosas.

Los frutos de algunas especies se pueden comer crudos o en confitura, quitándoles los pelillos de la semilla. Contienen gran cantidad de vitamina C. Con los de la especie conocida como rosa canina o escaramujo, se prepara de la misma forma que el pacharán el "licor de escaramujo", de propiedades astringentes.

La rosa es considerada la reina de las flores. Ha inspirado a poetas y pintores; es el símbolo del amor, de la virtud, de la confianza, de la pasión, de la virginidad y del misterio. Su belleza y su perfume simbolizan el amor; y sus espinas, las heridas que el amor puede causar.



Las leyendas sobre su origen son innumerables. En el libro de Rita Schnitzer titulado *Leyendas y mitos de las flores*, se relata que Cibele, la diosa madre, la creó para vengarse de Afrodita, pues sólo la belleza de la rosa podía competir con la de la diosa del amor. También se dice que, según una leyenda rumana, "una bellísima princesa se bañaba en un lago y el sol se paró en el cielo sin moverse por espacio de tres días, para poder contemplarla. Cuando Dios se dio cuenta de

que el orden del universo estaba en peligro, transformó a la princesa en una rosa y ordenó al sol que siguiera su camino. Por esta razón las rosas bajan su cabeza y se sonrojan cuando el sol las saluda".

ROSAL DE SIRIA. ALTEA. *Hibiscus syriacus*

Es un arbusto de hojas trilobuladas con dientes muy irregulares y pelos en el envés. La flor, solitaria y axilar, grande y vistosa, blanca, roja, púrpura o violeta, tiene una columna estaminal rematada en numerosas anteras y un estilo partido al final en cinco ramas que concluyen en estigmas redondos. Florece en agosto y septiembre. Los frutos son cápsulas secas terminadas en un corto pico, dehiscentes en 5 valvas, persistentes en invierno.

Tiene interés en jardinería por su vistosa floración tardía.

Aunque popularmente se conozca como "rosal de Siria", no es un rosal; ni siquiera sus flores son semejantes a las rosas. Y tampoco es de Siria.



SABINA - ENEBRO. *Juniperus* sp.

El género *Juniperus*, de la familia cupressaceae, comprende las especies llamadas comúnmente enebros (coníferas que conservan el follaje juvenil espinoso toda su vida) o sabinas (que conservan el follaje juvenil espinoso solo los primeros años). El enebro es de hoja perenne, escuamiforme o con acículas cortas, que se disponen opuestas o verticiladas sobre las ramas. Presentan una o dos bandas de estomas. Los conos de semillas son muy característicos: globosos u ovoides, siempre carnosos, con 3-9 escamas fértiles, casi soldadas, que albergan una semilla cada una. En la mayoría de los casos son azules, y a menudo aromáticos.

Los enebros son ricos en aceites esenciales y en resinas de diferente naturaleza. Sus bayas son conocidas sobre todo por ser el principal aromatizante de la ginebra y responsable del nombre de esta bebida. Numerosos pueblos prehistóricos vivieron cerca de bosques de enebros, porque les proporcionaban alimento, combustible y madera para hacer alojamientos y utensilios. La variedad "aurea" presenta forma entre ovalcónica, con hojas de color dorado y abundantes estróbilos amarillos. La variedad "glauca" tiene un vivo color azulado, que se torna violáceo en invierno.



TEJO. *Taxus bacata*

Es una conífera de copa piramidal con abundantes hojas perennes dispuestas en dos hileras opuestas, de color verde oscuro por la cara superior y amarillento por el envés. El fruto del tejo es un arilo carnoso de color rojo. Casi todas las partes de la planta son ricas en alcaloides tóxicos.

Debido a su crecimiento muy lento, su madera es muy dura, de grano fino y apretado, lo que la hace muy apta para ebanistería y talla, aunque la escasez de piezas de suficiente grosor, limita su uso.

Los pueblos celtas veneraban al tejo, al que consideraban un árbol sagrado, probablemente debido a su extraordinaria longevidad. En España ha sido plantado profusamente en la cornisa cantábrica, al abrigo de ermitas, iglesias y cementerios, desde tiempos remotos, como símbolo de la trascendencia de la muerte. En la costa cantábrica era costumbre llevar a los difuntos una rama de tejo el día de Todos los Santos. Asimismo, era usual durante la Noche de San Juan que los mozos depositaran ramas de tejo en las ventanas o puertas de la casa de sus pretendidas, mientras ellas les tiraban bayas de este mismo árbol.



TILO. TILO DE HOJA GRANDE. *Tilia platyphyllos*



Es un árbol robusto y elegante. Su tronco es recto, con corteza grisácea. Su copa es amplia, con follaje apretado.

Las hojas del tilo son caducas, grandes, simples, redondeadas en forma de corazón, algo asimétricas en la base, de borde finamente aserrado, con nervios muy marcados por el envés, de color verde más intenso por el haz que por la parte inferior.

Las flores, blanco-cremosas o amarillentas, agrupadas en cimas péndulas, poseen un pedúnculo adherido en la mitad de su longitud a una bráctea. Surgen a partir de junio y son muy olorosas.

Sus frutos, llamados carcérulos, son secos y ovoides; aparecen en ramilletes de 2 a 5, y se encuentran protegidos por una lengüeta coriácea. Maduran al final del verano o durante el otoño.

El tilo se utiliza como ornamental, por ser uno de los árboles de sombra más agradables. Aguanta bien la poda y es de crecimiento lento.

Es una planta muy apreciada en medicina casera, ya que toda ella, y especialmente las flores, contiene sustancias con propiedades sedantes y estomacales. La miel de las flores de tilo es una de las más apreciadas.

Su madera es blanca, bastante blanda, excelente para tallar, tornear y también para tablas de resonancia de pianos y órganos. Es la preferida de los escultores, porque es muy fácil de tallar.



En las antiguas civilizaciones germánicas, el tilo se consideraba un árbol sagrado y está presente en leyendas e historias vinculadas al amor, el bienestar y la fertilidad. En los primeros tiempos del cristianismo fue consagrado a la Virgen María. En el lenguaje de las flores el tilo significa matrimonio y es conocido como árbol de los enamorados por sus hojas acorazonadas y el dulce perfume que desprende durante la floración.

TOMATE. *Solanum lycopersicum*

El tomate es una planta de la familia de las Solanáceas, originaria de América del Sur. Posee una raíz grande, que puede alcanzar los 60 cm de profundidad. Presenta un tallo ramificado y muy poco rígido, por lo que necesita ser entutorado para mantenerse erguido. La disposición de las hojas en los tallos es alterna. Las hojas son compuestas, lo que quiere decir que están formadas por entre 7 y 11 folíolos.

La planta de tomate presenta por toda su superficie pelos que segregan una sustancia de olor acre. Las flores, de color amarillento, se agrupan en racimos en número variable y florecen escalonadamente. El fruto del tomate es una baya, gruesa y carnosa con dos o más segmentos, de diferentes formas y colores según la variedad.



El tomate es una de las hortalizas más apreciada. Es un alimento con escasa cantidad de calorías (100 gramos de tomate aportan solamente 18 kcal). La mayor parte de su peso es agua y contiene azúcares simples que le confieren un ligero sabor dulce y algunos ácidos orgánicos que le otorgan el sabor ácido característico. Es rico en fibra y aporta vitaminas y minerales. Una de sus cualidades más importantes es su poder antioxidante, ya que posee una sustancia, el licopeno (pigmento que da el color rojo característico al tomate).

El tomate es una de las hortalizas más consumida a nivel mundial, por lo que hoy en día existen multitud de variedades, cultivadas durante todo el año, y con frutos de distintos tamaños, formas y colores: tomate bola o redondo, tomate cherri, tomate cocktail, tomate Raf, tomate de pera, tomate rosa de Barbastro. El número de variedades crece continuamente, obteniéndose plantas más resistentes a enfermedades, más productivas y con frutos de mejor calidad y de mejor conservación.

Aparte de consumirse crudo, puede servirse cocido, estofado, frito, encurtido, como salsa o combinado con otros alimentos. La salsa de tomate y el ketchup presentan algunas diferencias entre sí: la primera contiene aceite y el ketchup no, y este último contiene más tipos y cantidad de aditivos que la primera.

TUYA. Thuja plicata

Árbol de corteza pardo rojizo que se exfolia en largas tiras. Las ramas son numerosas, horizontales o extendidas, a menudo colgantes en sus extremos y conforman una copa de color verde intenso, cónica y densa, que se aclara con la edad. Las ramillas son aplanadas, están cubiertas completamente por las hojas y se disponen en planos horizontales.

Las hojas son escumiformes, agudas y de color verde brillante, con manchas blanquecinas bien notorias en la parte inferior. Despiden un olor a limón o manzana al romperlas.

Las inflorescencias masculinas son de color rojizo negruzco, y de color amarillo al abrirse. Las Femeninas son de color amarillo. Ambas aparecen separadas al final de las ramillas del mismo ejemplar.

Las piñas tienen color verde que pasa a marrón claro en la madurez. Están formadas por escamas mucronadas en el ápice.

La tuya tiene una madera aromática, blanda y resistente sobre todo a la intemperie y la humedad. Es fácil de trabajar, por lo que ha sido muy empleada. Los indios la usaban para fabricar canoas, tótems y cercas.

Es un árbol de adorno habitual, del que existen diversas variedades de jardinería entre las que destacan las de follaje dorado.



UÑA DE GATO – CRESPINILLA. *Sedum album*

Es una planta crasa que forma céspedes abiertos al brotar de unas raíces serpenteantes. Sus hojas son casi cilíndricas, de tonalidad rojiza. Las flores, que brotan en verano, se reúnen en corimbos que son de color blanco, a veces rosado por fuera. Los pétalos aparecen libres y son dos veces más largos que los sépalos del cáliz. Tiene 10 estambres con anteras de color violeta oscuro. Florece en verano. El fruto es un folículo (fruto seco) que mide 2-3mm de largo.

Habita de forma natural en rocas, muros, tejados. Necesita estar en el exterior, a pleno sol, aunque puede estar en semisombra si tiene más horas de luz que de sombra. Crece en todo tipo de suelos, pero prefiere aquellos que tengan buen drenaje. Soporta el frío y las heladas de hasta los -2°C.

Aunque su jugo es astringente y cicatrizante, se usa únicamente como ornamental. Queda muy bien en macetas y jardineras, y, además, tiene la peculiaridad de que, en verano, si está a pleno sol, se vuelve más rojiza.



VID – PARRA. *Vitis vinifera*

Es una planta semileñosa y trepadora. El tronco, retorcido, presenta una corteza gruesa y áspera que se desprende en tiras longitudinales. Las ramas son llamadas pámpanos, cuando son verdes y sarmientos cuando ya están lignificadas; alternando sobre ellas se disponen las hojas, grandes, caducas, que tienen el limbo palmado, irregularmente dentado. Las flores se muestran reunidas en panículas. Los pétalos son verdosos y precozmente caducos. El fruto, la uva, es una baya globosa, comestible, que puede ser de distintos colores según la variedad y posee semillas piriformes.

A veces se denomina a la vid con el nombre de parra, en particular aquella cuyo producto es la uva de mesa. Se denomina viña al terreno plantado con vides y, si es muy extenso, se le llama viñedo. La recolecta o cosecha de la uva es la vendimia.

Las parras se emplean para cubrir pérgolas o crear zonas de sombra en patios y jardines.

La importancia económica de la vid es extraordinaria: la uva es uno de los frutos más apreciados, nutritivos y rico en vitamina C. Las uvas secas constituyen las pasas o sultanas, muy nutritivas y utilizadas en medicina popular como expectorantes. Pero la importancia mayor de la vid es para obtener, por fermentación del mosto, el vino y todos sus derivados: alcohol, vinagre, etc.

El grano de uva puede ser dividido en tres partes cada una de ellas con un aporte específico de características y componentes: la piel, la pulpa y las pepitas. La piel, también denominada hollejo, contiene la mayor parte de los componentes colorantes y aromáticos de los vinos. En la pulpa se encuentran los principales componentes del mosto (agua y azúcares) que después, mediante la fermentación, se transformarán en vino. Las pepitas o semillas, se encuentran dentro de la pulpa y difieren según las variedades; en algunas han llegado a eliminarse para facilitar su consumo. Poseen una capa muy dura y proporcionan taninos al vino al igual que el raspón.



VIÑA VIRGEN. *Parthenocissus quinquefolia*.



Es una planta trepadora, capaz de crecer sobre las paredes o sobre los árboles, muy robusta, con los brotes jóvenes rojizos, provistos de zarcillos con ramificaciones que terminan en discos adhesivos. Los tallos viejos llegan a emitir raíces. Sus hojas son tripartitas o palmeadas, con cinco folíolos, fuertemente aserradas, de color verde mate por el haz y algo glauco por el envés. Durante el otoño adquieren una coloración rojo intenso. Sus flores, que aparecen entre julio y agosto, son hermafroditas.

YEDRA. HIEDRA. *Hedera helix*

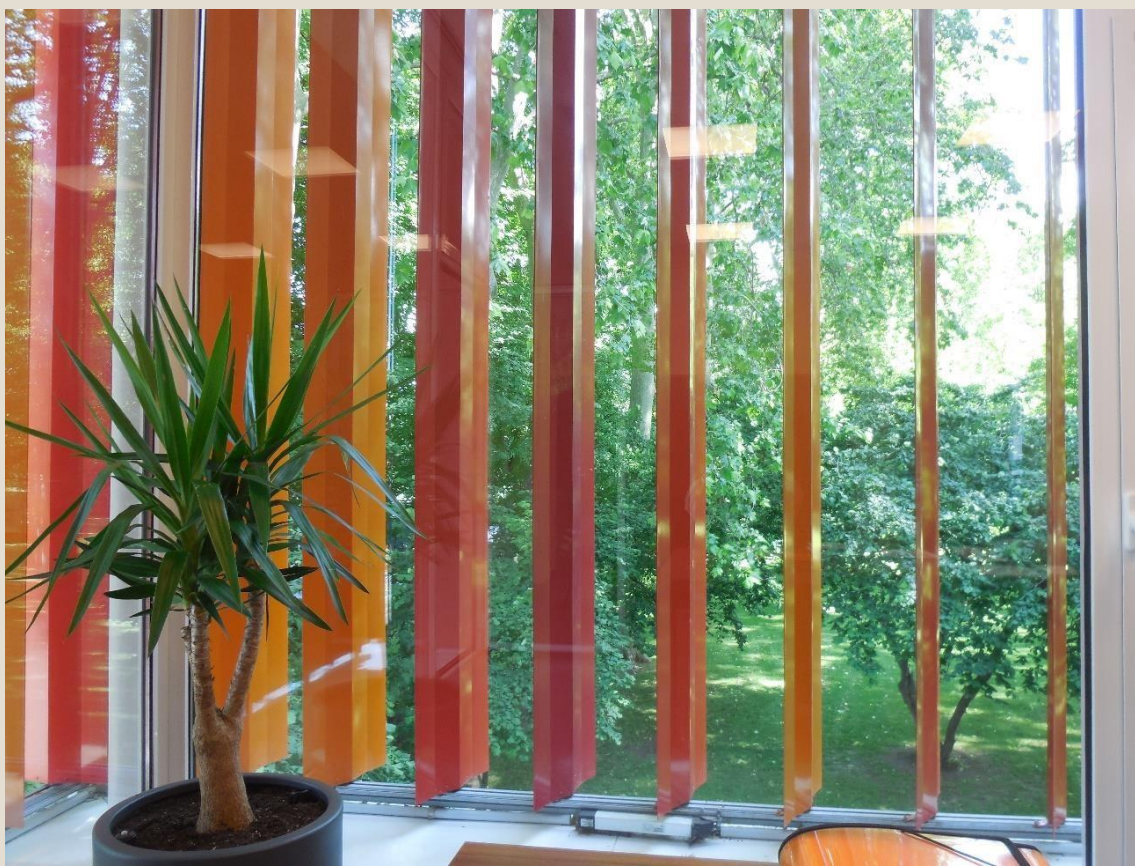
Es una planta trepadora, que se sujeta en su ascensión por medio de raicillas que nacen del tallo. Sus hojas perennes, son coriáceas, lustrosas, de color verde oscuro por el haz y algo más pálidas o verde-amarillentas por el envés. Tienen forma variable, aunque en general son enteras, de contorno elíptico, romboidales las de las ramas floridas y con 3 a 5 lóbulos triangulares el resto. Sus flores, verde-amarillentas, se disponen agrupadas en umbelas terminales globosas. Su fruto (drupa abayada) es carnoso, de la forma y el tamaño de un guisante, al principio de color verde y luego negro.

La yedra se cultiva desde muy antiguo y se utiliza como planta medicinal. Tanto en las hojas como en el fruto contiene hederina, que en pequeñas cantidades es hipotensora (disminuye la tensión sanguínea y produce la dilatación de los vasos sanguíneos); y en grandes, lo contrario, hipertensora. No debe tomarse por vía oral sin consulta médica, ya que puede resultar tóxica.

Con una infusión de hojas concentrada y macerada, se obtiene un líquido detergente para lavar prendas delicadas y para cepillar la pelusilla blanca de la ropa de color negro y azul marino.



YUCA. *Yucca gloriosa*



La yuca es una planta perenne de tronco grueso. Posee hojas largas estrechamente lanceoladas, puntiagudas, de color verde oscuro con bordes amarillentos.

Las inflorescencias, en forma de espiga apical, tienen numerosas flores acampanadas, pedunculadas, de color blanco crema, algunas veces teñidas de color púrpura o rojo. Florecen en primavera y verano.

El fruto es una cápsula verde, que al madurar se vuelve de color marrón, con semillas negras.

La yuca podemos verla en jardines, en macetas para balcones y terrazas y también como planta ornamental de interior. Soporta bien la sequía y no tolera los encharcamientos, por lo que la zona de plantación debe estar muy bien drenada. Necesita exposición a pleno sol. Es muy resistente a las plagas y enfermedades habituales de las plantas.

ZARZAMORA. *Rubus laciniatus*

Es un arbusto popularmente conocido por sus frutos comestibles. Posee tallos leñosos y con muchas y fuertes espinas. Sus hojas son caducas y compuestas por 37 folíolos ovalados o elípticos, con el borde dentado, de color verde oscuro por el haz y blanco tomentoso por el envés. Las flores nacen aisladas o en racimos; son pequeñas, pentámeras, con 5 sépalos grises y persistentes, 5 pétalos ovalados, blancos o rosa claro y gran cantidad de estambres. Una vez que van perdiendo la flor se puede observar el fruto, formado por la unión de numerosas drupas, frutos pequeños y redondos, cada uno con su propia semilla. Al principio son verdes; luego, rojas; y en la maduración se vuelven casi negras y jugosas. Son brillantes y de sabor agradable, aunque a veces algo ácido.

Las zarzamoras tienen propiedades nutricionales y medicinales. Se consumen crudas, aunque también se emplean en la elaboración de compotas, macedonias, tartas, vinos y aguardiente. Suelen comerse también acompañadas de helado, yogur o nata. Son ricas en vitaminas, sobre todo A y C, minerales y antioxidantes. Aportan fibra y pocas calorías.

La zarzamora es una planta generalmente silvestre, que crece rápidamente en cualquier lugar, por lo que en algunas regiones se la considera maleza.





Fundación Liganda Ferrer

LAS PLANTAS DE "EL MOLINO"

Autora: Ana Moreno



AILANTO



ALAMO



ALHUCEMA



ALIGUSTRE



ALISO



ARCE BLANCO



ARCE JAPONÉS



AVELLANO



BETIGUERA



BOJ



CAMELIA



CASTAÑO de INDIAS



CEREZO



CIPRÉS



COTONEASTER



DRAGO CANARIO



FALSA ACACIA



FICUS BENJAMINA



FICUS LIRATA



FRESNO



GINGO



HIGUERA



LAUREL



LAUREL REAL



LILO



LIRIO



LONICERA



MAGNOLIO



NOGAL



OLIVO



PALMA CHIQUITA



PLATANERO PASEO



ROBLE AMERICANO



ROMERO



ROSA



ROSAL de SIRIA



SABINA



TEJO



TILO



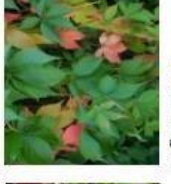
TUYA



UÑA DE GATO



VID



VIÑA VIRGEN



YEDRA




























YUCA

LA HUERTA DE "EL MOLINO"



Fundación Liganda Ferrer

Autora: Ana Moreno

1										
2										
3										
4										

1. CULTIVOS OTOÑO-INVERNO
2. CULTIVOS PRIMAVERA-VERANO
3. FRUTALES
4. PLANTAS SILVESTRES