

Prólogo de José Antonio Marina



AINA S. ERICE

El libro de las

PLANTAS



OLVIDADAS



Una recuperación de los usos
tradicionales de nuestras plantas

Ariel

AINA S. ERICE

El libro de las
PLANTAS
OLVIDADAS

Una recuperación de los usos
tradicionales de nuestras plantas



Prólogo de José Antonio Marina

Ilustraciones de Montse Moreta

Ariel

Primera edición: noviembre de 2019

© 2019, Ana Serra Erice

© 2019, Montserrat Moreta, por las ilustraciones del interior y la cubierta

© 2019, J. Mauricio Restrepo, por el diseño de interior

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Derechos exclusivos de edición en español:

© Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

Editorial Ariel es un sello editorial de Planeta, S. A.

www.ariel.es

ISBN: 978-84-344-3146-1

Depósito legal: B. 20.063-2019

Impreso en España

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Sumario



Prólogo, de José Antonio Marina, xi

Introducción: Buscando en el vergel de los recuerdos..., 1

Instrucciones de lectura: Recomendaciones,
explicaciones y aclaraciones, 13

La memoria de los huertos

- | | |
|---|--|
| Acerolo (<i>Crataegus azarolus</i>), 21 | Ciprés (<i>Cupressus sempervirens</i>), 66 |
| Alazor (<i>Carthamus tinctorius</i>), 25 | Escorzonera (<i>Scorzonera hispanica</i>), 71 |
| Alforfón (<i>Fagopyrum esculentum</i>), 29 | Higuera (<i>Ficus carica</i>), 73 |
| Algarrobo (<i>Ceratonia siliqua</i>), 32 | Lúpulo (<i>Humulus lupulus</i>), 78 |
| Almorta (<i>Lathyrus sativus</i>), 35 | Membrillero (<i>Cydonia oblonga</i>), 80 |
| Altramuz (<i>Lupinus</i> spp.), 40 | Nabo (<i>Brassica rapa</i> subsp. <i>rapa</i> ,
<i>B. napus</i>), 85 |
| Apio caballar (<i>Smyrniolum olusatrum</i>), 43 | Nispolero (<i>Mespilus germanica</i>), 88 |
| Azufaifo (<i>Ziziphus jujuba</i>), 46 | Nogal (<i>Juglans regia</i>), 93 |
| Borraja (<i>Borago officinalis</i>), 49 | Rábano (<i>Raphanus sativus</i>), 97 |
| Calabaza de agua (<i>Lagenaria</i>
<i>siceraria</i>), 52 | Salsifi común (<i>Tragopogon porrifolius</i>), 101 |
| Caqui (<i>Diospyros kaki</i>), 56 | Serbales (jerbo, cerbellano)
(<i>Sorbus domestica</i> , <i>S. aucuparia</i>), 104 |
| Chirivía (<i>Pastinaca sativa</i>), 59 | Verdolaga (<i>Portulaca oleracea</i>), 109 |
| Cidro (<i>Citrus medica</i>), 62 | |

La memoria de los campos

- | | |
|---|---|
| Acederas (<i>Rumex</i> spp.), 115 | Ajenjo (<i>Artemisia absinthium</i> , <i>Artemisia</i>
spp.), 123 |
| Achicoria (<i>Cichorium intybus</i>), 118 | Ajoporro (<i>Allium ampeloprasum</i>), 128 |
| Agrimonia (<i>Agrimonia eupatoria</i>), 121 | |

Alholva (<i>Trigonella foenum-graecum</i>), 132	Gramma (<i>Cynodon dactylon</i>), 161
Amapola (<i>Papaver rhoeas</i>), 135	Hinojo (<i>Foeniculum vulgare</i>), 163
Avena (<i>Avena sativa</i>), 138	Hipérico (<i>Hypericum perforatum</i>), 166
Bolsa de pastor (<i>Capsella bursa-pastoris</i>), 142	Lino (<i>Linum usitatissimum</i>), 170
Caléndula (<i>Calendula officinalis</i> , <i>C. arvensis</i>), 144	Llantén (<i>Plantago</i> spp.), 173
Celidonia (<i>Chelidonium majus</i>), 147	Malva (<i>Malva sylvestris</i> , <i>Malva</i> spp.), 176
Cerraja (<i>Sonchus oleraceus</i>), 150	Milenrama (<i>Achillea millefolium</i>), 181
Collejas (<i>Silene vulgaris</i>), 152	Ortiga (<i>Urtica dioica</i>), 184
Diente de león (<i>Taraxacum officinale</i> aggr.), 155	Parietaria (<i>Parietaria judaica</i>), 188
Gordolobo (<i>Verbascum thapsus</i>), 158	Ricino (<i>Ricinus communis</i>), 190
	Rúculas (<i>Eruca vesicaria</i> , <i>Diplotaxis tenuifolia</i>), 192
	Rudas (<i>Ruta</i> spp.), 196

La memoria de las aguas

Álamos y chopos (<i>Populus</i> spp.), 203	Consuelda (<i>Symphytum officinale</i>), 231
Aliso (<i>Alnus glutinosa</i>), 207	Eneas (<i>Typha</i> spp.), 234
Almez (<i>Celtis australis</i>), 210	Hinojo marino (<i>Crithmum maritimum</i>), 238
Bardana (<i>Arctium lappa</i> , <i>A. minus</i>), 213	Jabonera (<i>Saponaria officinalis</i>), 240
Barrillas (<i>Salsola soda</i> , <i>S. kali</i>), 216	Malvavisco (<i>Althaea officinalis</i>), 244
Becabunga (<i>Veronica beccabunga</i>), 220	Olmos (<i>Ulmus minor</i> y <i>U. glabra</i>), 246
Berros (<i>Nasturtium officinale</i>), 222	Sauces (<i>Salix</i> spp.), 250
Cardencha (<i>Dipsacus fullonum</i>), 225	Zarzamora (<i>Rubus ulmifolius</i>), 256
Cardo corredor marino (<i>Eryngium maritimum</i>), 228	

La memoria de los bosques

Aligustre (<i>Ligustrum vulgare</i>), 263	Madroño (<i>Arbutus unedo</i>), 284
Cornicabra (<i>Pistacia terebinthus</i>), 266	Primavera (<i>Primula veris</i> , <i>P. vulgaris</i>), 287
Fresnos (<i>Fraxinus</i> spp.), 268	Rapónchigo (<i>Campanula rapunculus</i>), 290
Granza (<i>Rubia tinctorum</i>), 273	Rosal silvestre (<i>Rosa</i> spp., <i>R. canina</i>), 293
Laurel (<i>Laurus nobilis</i>), 277	Saúco (<i>Sambucus nigra</i>), 297
Lentisco (<i>Pistacia lentiscus</i>), 281	

Tilos (*Tilia platyphyllos*,
T. cordata), 302
Torvisco (*Daphne gnidium*), 306

Vidalba (*Clematis vitalba*), 309
Violeta de olor (*Viola odorata*), 312
Zarzaparrilla (*Smilax aspera*), 316

La memoria de las montañas

Ajedreas (*Satureja* spp.), 321
Alcaparra (*Capparis spinosa*), 324
Arrayán (*Myrtus communis*), 327
Carlina (*Carlina acanthifolia*,
C. acaulis), 330
Castaño (*Castanea sativa*), 333
Endrino (*Prunus spinosa*), 337
Enebro (*Juniperus communis*,
J. oxycedrus), 339
Genciana mayor (*Gentiana*
lutea), 344
Guillomo (*Amelanchier ovalis*), 347

Majuelo (*Crataegus monogyna*), 349
**El maravilloso mundo de
las manzanillas**, 353
Manzanilla dulce y amarga
(*Matricaria chamomilla*,
Chamaemelum nobile), 354
Perpetua (*Helichrysum italicum*,
H. stoechas), 357
Mostajo (*Sorbus aria*), 361
Quitameriendas (*Merendera*
montana), 363
Tomillo (*Thymus* spp.), 366

Epílogo: Cualquier tiempo futuro puede ser mejor, 371

Antes de cerrar el libro, 373

Agradecimientos, 375

Bibliografía seleccionada, 379

Glosarios (breves e indoloros), 395

Glosario de términos botánicos, 395

Glosario de términos médicos, 399

Índice de nombres, 403

Guía de usos, 409

The background of the entire page is a dense, repeating pattern of stylized teal leaves. Each leaf is a simple, elongated shape with a central vein and several smaller veins branching off. The leaves are arranged in a somewhat random, overlapping manner, creating a lush, textured effect. The color is a vibrant teal or seafoam green.

La memoria de los huertos

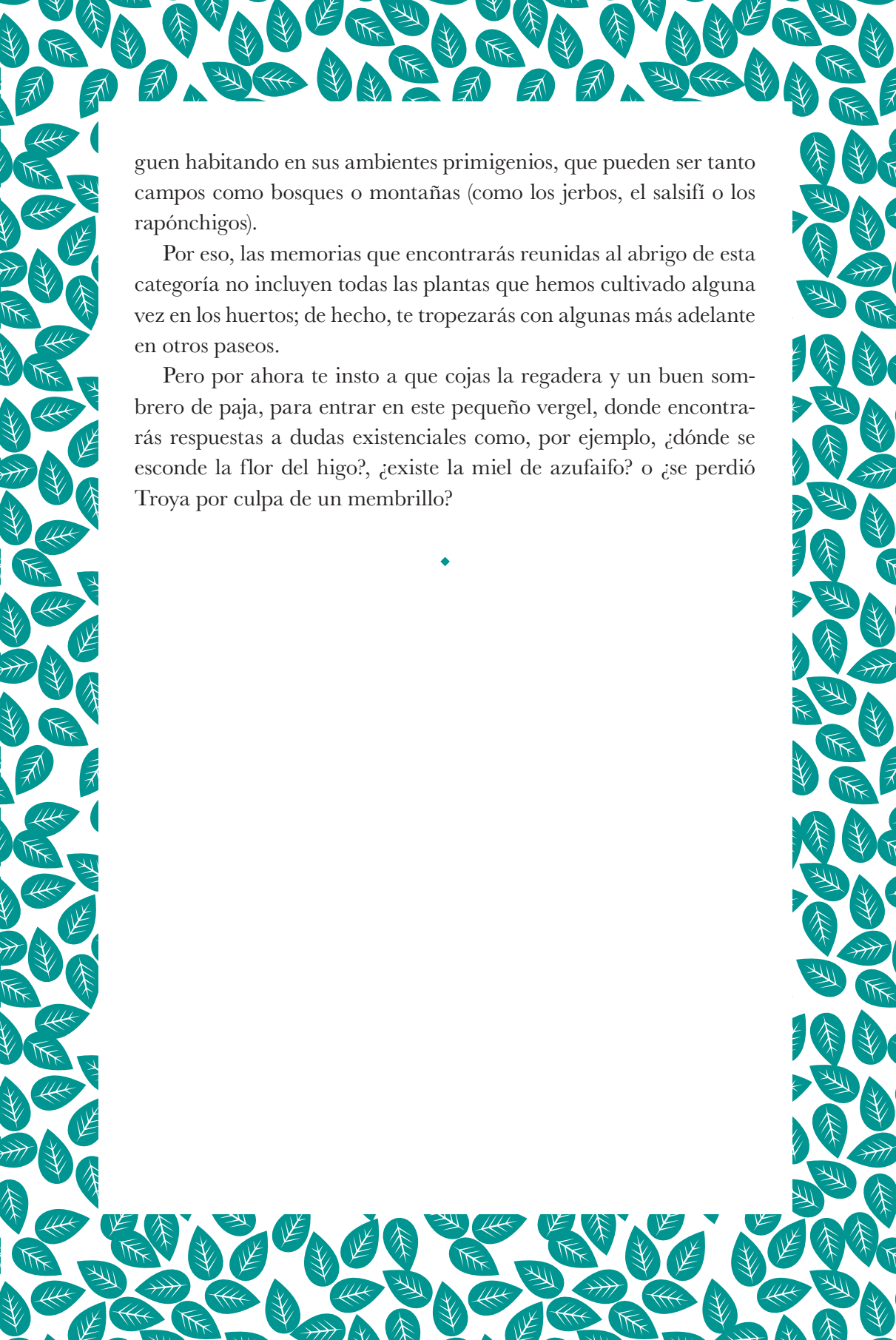


A decorative border of teal leaves with white veins surrounds the text. The leaves are arranged in a repeating pattern, with some leaves pointing upwards and others downwards, creating a lush, garden-like frame.

¿QUÉ ES UN HUERTO? Un pedazo de tierra cultivada hecha a nuestra imagen y semejanza, ahíta de necesidades humanas. Aunque su memoria es joven, pues inventamos las huertas y los huertos hace tan sólo unos milenios, estos espacios íntimos han visto gestarse las semillas de cientos de batallas y revoluciones. Sequías e inundaciones, plagas y enfermedades; oleadas de inmigrantes llegados de tierras más o menos lejanas conviviendo con habitantes de larga residencia en la región.

A menudo nos ha gustado cercar los huertos con muros, marcando un confin limpio entre el interior y el exterior. Mal que nos pese y por mucha pared que erijamos, los límites de todo huerto son vagos e imprecisos, porque su población es fluida y mal definida. Nadie da a sus moradores un carné de afiliación que los convierta en miembros oficiales de los huertos desde ese momento, si bien rara vez encontrarás algunas plantas fuera de ellos, como las calabazas de beber (cuyos orígenes tropicales dificultan su supervivencia fuera del ambiente hortícola bien regado y abonado).

Sin embargo, algunos habitantes de los huertos se fugaron y se instalaron extramuros, donde lograron sobrevivir después de que se dejaran de cultivar (como le pasó a la granza, que hoy vive en los bosques). Hubo otras plantas que se colaron en los huertos ellas solas y no siempre hemos estado muy seguros de si clasificarlas en el club de las deseadas o de las perseguidas (como la verdolaga). Algunas, en cambio, nos las trajimos de las tierras circundantes, pero aún si-

A decorative border of teal leaves with white veins surrounds the text area.

guen habitando en sus ambientes primigenios, que pueden ser tanto campos como bosques o montañas (como los jerbos, el salsifi o los rapónchigos).

Por eso, las memorias que encontrarás reunidas al abrigo de esta categoría no incluyen todas las plantas que hemos cultivado alguna vez en los huertos; de hecho, te tropezarás con algunas más adelante en otros paseos.

Pero por ahora te insto a que cojas la regadera y un buen sombrero de paja, para entrar en este pequeño vergel, donde encontrarás respuestas a dudas existenciales como, por ejemplo, ¿dónde se esconde la flor del higo?, ¿existe la miel de azufaifo? o ¿se perdió Troya por culpa de un membrillo?





Acerolo

(*Crataegus azarolus*)

ROSACEAE



DE CRECIMIENTO LENTO Y LARGA VIDA, el acerolo es un árbol que puede rebasar los 10 m de altura; a finales de invierno empiezan a despertar las yemas dormidas, que se abren como cogollos de color verde intenso para desplegar sus brotes jóvenes, cubiertos de hojas divididas en lóbulos más o menos profundos. Al cabo de un mes largo, empezará la floración, que en los ejemplares grandes es todo un espectáculo; las flores, reunidas en corimbos de hasta una docena de ellas, tienen cinco pétalos blancos con una orla de estambres (masculinos) alrededor del pistilo (femenino). A finales del verano, si han sido polinizadas, se transformarán en manzanitas, unas pequeñas pomos que pueden adoptar colores distintos (los más frecuentes son el rojo y el amarillo, si bien algunos textos antiguos hablan de variedades con el fruto rosa o incluso negro) y encierran una cantidad de semillas que puede variar entre una y cuatro.

Aunque siempre fue una especie marginal, antaño desarrollamos muchas variedades —más de treinta, según algunos autores— de un cultivo que hoy está en franca decadencia.

Su distribución geográfica original no tiene unos límites bien definidos: aunque estamos razonablemente seguros de su presencia en las tierras entre el Mediterráneo levantino y el mar Caspio, no sabemos hasta dónde se extendían sus dominios por la cuenca mediterránea, ni si existía en forma silvestre en la península Ibérica antes de la llegada de los musulmanes. Sí sabemos que se cultivaba en Al-Andalus y, de hecho, su nombre común proviene de la palabra árabe para referirse a él, *za'rur*.

(Para saber más sobre su nombre científico, en cambio, puedes consultar la ficha de su hermano menor el **majuelo**, también miembro del género *Crataegus*.)

Este frutal ha sido —¿inexplicablemente?— confundido durante siglos con otras especies de su misma familia, aunque de aspectos bien distintos, como el **nispolero** o incluso el **serbal** (el jerbo), que en algunas regiones de la península Ibérica se conoce como *acerolo*. Puestos a complicar las cosas, cuando los conquistadores cruzaron el charco y se tropezaron con la asombrosa diversidad de la flora americana, bautizaron como *acerola* a una planta que no tiene nada que ver con *C. azarolus*, *Malpighia emarginata*, y agravaron aún más la confusión alrededor de este nombre común. Ello causa no pocos problemas en internet, pues nos acabamos encontrando con artículos que se refieren a una acerola distinta a la que andábamos buscando.

¿Dónde lo encontrarás?

Disperso como el resto de los cultivos antiguos en varios puntos de la Península, sobre todo en Cataluña, la Comunidad Valenciana, Murcia, Andalucía y Baleares.

¿Para qué lo hemos empleado?

• COMESTIBLE • MEDICINAL • CONSTRUCCIÓN • ORNAMENTAL

Hemos valorado los acerolos sobre todo como árboles frutales productores de acerolas. Estos frutos parecidos a pequeñas peras o manzanas, ricos en vitamina C y del grupo B, son agradables al paladar y al estómago y pueden consumirse crudos —con atención, pues se

agusanan con facilidad— o en forma de mermeladas y conservas. Durante los siglos pasados, de hecho, se vendían estas frutas en ciudades como Madrid o Granada y, en algunas obras del siglo XIX, se describía el acerolo como «perfectamente naturalizado en muchas partes de España» y se subrayaba que de la acerola «se hace un dulce muy agradable y una compota escelente [sic]». Si bien hemos perdido la tradición de elaborar tales conservas, éstas siguen siendo muy populares en otros puntos del Mediterráneo como Chipre.

Las acerolas podían conservarse durante meses en pucheros de barro con paja de trigo o centeno, además de fermentarse para preparar vinagres y bebidas alcohólicas. El contenido en azúcares varía según el cultivar y el ambiente donde se desarrollen: tienden a ser más dulces aquéllas crecidas en climas cálidos.

Por otro lado, el acerolo tiene usos medicinales, sobre todo por los efectos astringentes de sus frutos (es decir, que aprietan, contraen o estrechan los tejidos orgánicos); como dirían los herbarios antiguos, «fortalece las facultades retentivas», y se emplea contra la diarrea o la disentería en algunos puntos de Andalucía. Un farmacéutico barcelonés describía sus efectos en 1858 diciendo que «fortifica el estómago y contiene el vómito y el cólico», razón por la que probablemente añade a continuación que las mujeres encintas apreciaban esta fruta.

Sin embargo, la mayoría de los usos los encontramos en tradiciones medicinales allende nuestras fronteras; en la medicina árabe, por ejemplo, la decocción de frutos y flores de acerolo sirve como remedio para problemas cardiovasculares (un efecto compartido con otros *Crataegus*), así como para tratar cánceres, diabetes e impotencia sexual.

Aun siendo poco frecuente, la madera de acerolo se empleaba en ebanistería, pues se apreciaba su hermoso color rosado y el grano fino para elaborar muebles.

Por último, su carácter espinoso, aunque menor que el de su hermano el majuelo, lo convirtió en un árbol empleado para marcar lindes y formar setos en Al-Andalus, pues a la vez ofrecía un gran

valor ornamental. Solía injertarse precisamente sobre el majuelo y estaba considerado un árbol agradecido, sin necesidad de especiales cuidados para ofrecernos sus dones.

Secretos y curiosidades

En México existe un hermano del acerolo, el tejocote (*Crataegus mexicana*), cuyos frutos se consumen crudos, cocidos o en conserva durante los meses fríos; los dulces de tecojote forman parte de las ofrendas tradicionales en el Día de los Muertos.

Resulta curioso que el nombre de *acerolo* no quedase asociado a esta planta (que, además de ser pariente de *C. azarolus*, se le parece) y se diese, en cambio, a un vegetal completamente distinto.

MERMELADA DE ACEROLAS

Las recetas con acerola requieren una preparación previa algo laboriosa, pero el resultado bien lo vale. Esta receta me la ha facilitado la madre de una querida amiga, una de las pocas personas que conozco con un acerolo en casa y que aprovecha la producción otoñal de su árbol.

INGREDIENTES

900 g de acerolas

600 g de azúcar

El zumo y la piel de un limón

1 palo de canela

1 cucharadita de pimienta inglesa (*Pimenta dioica*) molida

- 1 Primero preparamos las acerolas: las lavamos, les quitamos el rabito, cortamos la base más dura, las partimos por la mitad y les sacamos las semillas.
- 2 Luego echamos las acerolas en una olla con agua y el zumo de medio limón y las hervimos durante 10 minutos.
- 3 Después las escurrimos (pero reservando un vasito de agua de cocción, por si la necesitamos después) y pasamos las acerolas por un pasapapés de rejilla grande.

- 4 Entonces mezclamos el puré de acerola con el resto de los ingredientes en una cacerola, donde los dejamos reposar unas horas, antes de ponerla a fuego suave, mientras removemos el contenido para que no se pegue. Si la mermelada está muy espesa, añadimos un poco del agua de cocción que hemos reservado.
- 5 Tras unos 20 minutos de cocción lenta, apagamos el fuego, vertemos la mermelada en tarros de vidrio y, una vez tapados, los esterilizamos al baño maría durante 10 minutos.



Alazor

(*Carthamus tinctorius*)

ASTERACEAE

¿CÓMO SE NOS OCURRIÓ FIJARNOS en esta hierba anual con aspecto de cardo? Ni grande ni diminuta, suele sacar un único tallo, ramificado en la parte superior y que raramente alcanza el metro de altura. Lo salpican unas hojas alternas sin pecíolo alguno, de margen serrado y erizado de espinas amarillentas; en los extremos de

los tallos brotan, solitarios, los capítulos florales. En su base aparece un involucreo verdoso y con forma de pequeño huevo, compuesto por brácteas que protegen la parte inferior de las flores (como una explicación de andar por casa de ambos conceptos, piensa que, al preparar alcachofas para comer, «pelamos» las brácteas más externas del involucreo floral que envuelve y protege a las flores). Éstas asoman fuera del involucreo como un ramo de tonos amarillos, anaranjados o rojizos, un pompón que, si lo observas de cerca, verás que está compuesto de pequeñas flores con cinco pétalos. Éstas se convertirán, una vez polinizadas, en pequeños frutos secos conocidos como *aquenos*, lisos y de color pálido; a diferencia de otras plantas de su misma familia, como el **salsifi** o los **dientes de león**, no están dotados de vilano, la estructura formada por escamas, cerdas o pelos más o menos plumosos, que ayuda a la dispersión del fruto por vía aérea (al soplar un diente de león maduro, cada uno de los paracaídas blancos y plumosos de los frutos que se desprenden del receptáculo es un vilano).

De una belleza rústica y discreta, esta planta oriunda del Mediterráneo oriental no parece tener nada especial, pero su nombre científico nos da pistas sobre el secreto que guarda. *Carthamus* parece provenir de una raíz semítica (*qrt*) que está relacionada con la tinción, una asociación que se repite en el nombre de la especie, *C. tinctorius*; así pues, no cabe duda de que el alazor tiene algún vínculo con los colores y la tinción.

Su nombre inglés (*safflower*) lo acerca a otra planta de enorme relevancia cultural cromática: el azafrán (*saffron*); de hecho, el alazor ha sido llamado también *azafrán bastardo* o *romí*.

¿Dónde lo encontrarás?

Asilvestrado esporádicamente en algunas provincias españolas, principalmente en la Comunidad Valenciana, Aragón, Navarra, Andalucía o Galicia. Se cultiva de forma dispersa en casi todas las regiones.

¿Para qué lo hemos empleado?

• TINTÓREO • COMESTIBLE • MEDICINAL

Su nombre científico ya nos lo ha dejado meridianamente claro: el alazor es una planta tintórea, y son sus flores las que guardan los tintes para obtener tonalidades amarillas o rojas. De los dos colores, el que mayor trascendencia ha tenido a nivel global ha sido el rojo, quizás porque los pigmentos amarillos —aun siendo mucho más abundantes en cantidad— no resisten bien la exposición a la luz y se apagan con relativa rapidez. Los rojos de alazor, en cambio, son más resistentes y se han empleado para teñir telas desde hace milenios.

También es cierto que, si buscas un colorante alimentario para tus arroces o sopas, entonces los amarillos de alazor, solubles en agua, pueden funcionar a la perfección; de hecho, se empleaba como adulterante del azafrán, que también presta amarillos dorados a la comida (y a la ropa). Al ser un colorante natural sin contraindicación alguna, el amarillo de alazor puede también emplearse como tinte cosmético y para dar color a geles, champús o perfumes.

En cambio, la cartamidina, el pigmento que otorga los tonos rojizos, se usó en épocas pasadas para preparar pintalabios, así como «el colorete de las mugeres» (como informaba un libro del siglo XIX), además de para teñir telas de seda o lana.

Sabemos que su cultivo se expandió por la península Ibérica en tiempos andalusíes, tal como lo relatan los agrónomos de Al-Andalus, y se cultivaba antaño en huertos y corrales como condimento y colorante (usos aún vigentes en algunos puntos de España, como Galicia) o para alimentar con sus frutos a las aves de corral. Sin embargo, la edad de oro del alazor parece haber quedado atrás hace mucho, mucho tiempo: según el registro arqueológico, su momento de esplendor puede fecharse en la Edad del Bronce (hace más de cinco mil años) en regiones del Mediterráneo oriental. Sospechamos que su cultivo se debía a sus propiedades tintóreas, el uso más extendido y antiguo del que tenemos noticias: se ha detectado su aplicación a la hora de teñir las vendas de momias egipcias.

Sin embargo, en algún momento se descubrió que el alazor poseía otras cualidades interesantes: sus semillas contienen un aceite comestible, de color pálido y elevados niveles de ácidos grasos insaturados (mono o poliinsaturados, según las variedades) en cantidades que oscilan entre el 20 y el 45 %. Si bien es minoritario en el mundo de los aceites comestibles, hoy se cultiva no sólo en lugares exóticos como la India, sino también en Castilla y León o Andalucía. Dados los beneficios ligados a una dieta rica en ácidos grasos insaturados, el alazor podría resurgir del olvido y su aceite podría desempeñar un papel interesante en nuestras mesas.

En la India o Myanmar se han consumido como verdura las variedades de alazor sin espinas cuando están tiernas, mientras que, en tierras ibéricas, algún hermano suyo, como el azotacristos o cardo santo, *Carthamus lanatus*, tiene empleos gastronómicos. Y, aunque no pueda compararse con otros cardos en cuanto a su uso como coagulante, ya el gaditano Columela mencionaba en el siglo I d. C. que las semillas de alazor podían emplearse como cuajo vegetal para elaborar queso, un empleo también recogido en Córdoba para *C. lanatus*.

Es, además, una planta con usos medicinales (flores, frutos, aceite) en farmacopeas como la china —donde se conoce como *hong hua*, «flores rojas»—, que la considera especialmente indicada para problemas circulatorios. En Occidente es menos frecuente, pero la medicina tradicional ha empleado algunas especies de *Carthamus* en distintas regiones españolas, tanto peninsulares como en Canarias, con aplicaciones analgésicas, digestivas o antiinflamatorias, entre otras.