

Plantas Silvestres Útiles del Parque Agrario de FUENLABRADA



Ayuntamiento de
FUENLABRADA



Parque Agrario
de Fuenlabrada



Autor de la guía:

José Borrel Brito (Heliconia S. Coop. Mad.)

Fotografía: José Borrell Brito

Diseño y maquetación:

Francisco José Mora Santos

Edita:

Ayuntamiento de Fuenlabrada

Índice

Presentación	04
Introducción	07
Plantas útiles	08
01.- Ajo silvestre. <i>Allium ampeloprasum</i>	09
02.- Chupamieles. <i>Anchusa azurea</i>	10
03.- Achicoria. <i>Cichorium intybus</i>	11
04.- Correhuela. <i>Convolvulus arvensis</i>	12
05.- Estramonio. <i>Datura stramonium</i>	13
06.- Viborera. <i>Echium plantagineum</i>	14
07.- Cardo corredor. <i>Eryngium campestre</i>	15
08.- Hinojo. <i>Foeniculum vulgare</i>	16
09.- Hierba de San Juan (Hipérico). <i>Hypericum perforatum</i>	17
10.- Cambrонера. <i>Lycium europaeum</i>	18
11.- Lechuga ponzoñosa. <i>Lactuca serriola</i>	19
12.- Malva. <i>Mala sylvestris</i>	20
13.- Marrubio. <i>Marrubium vulgare</i>	21
14.- Amapola. <i>Papaver rhoeas</i>	22
15.- Hierba estrella. <i>Plantago coronopus</i>	23
16.- Llantén menor. <i>Plantago lanceolata</i>	24
17.- Llantén mayor. <i>Plantago major</i>	25
18.- Verdolaga. <i>Portulaca oleracea</i>	26
19.- Retama. <i>Retama sphaerocarpa</i>	27
20.- Escaramujo. <i>Rosa sp</i>	28
21.- Romero. <i>Rosmarinus officinalis</i>	29
22.- Romaza. <i>Rumex pulcher</i>	30
23.- Zarzamora. <i>Rubus spp</i>	31
24.- Cardillos. <i>Scolymus hispanicus</i>	32
25.- Cardo mariano. <i>Silybum marianun</i>	33
26.- Diente de león. <i>Taraxacum officinale</i>	34
27.- Ortiga. <i>Urtica sp</i>	35

CÓMO APROVECHAR LAS PLANTAS

Recolección y secado de hierbas medicinales o condimentarias	36
Preparación de mermeladas	37
Elaboración de licores	38
Uso de las hierbas como alimento crudo o cocinado	39
Aceite (o vinagre) de hierbas	39

RUTA DEL PARQUE AGRARIO DE FUENLABRADA

Mapa del parque	40
Arboreto	41

BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES EMPLEADAS PARA LA REDACCIÓN DEL DOCUMENTO	42
--	----

Presentación

Esta guía que tienes en tus manos recoge el saber tradicional que ha estado relacionado desde hace cientos de años con el conocimiento del entorno y con la integración del ser humano en la naturaleza.

Nuestra ciudad ha cambiado mucho en poco tiempo, pasando de ser un pueblo a una gran ciudad en la que hemos sabido mantener una superficie significativa de tierras de cultivo heredadas de la historia agraria de nuestro municipio.

Hoy en día ese entorno es el Parque Agrario, un espacio creado con un objetivo fundamental: garantizar la continuidad del uso agrario en la zona y, al mismo tiempo, potenciar el consumo de proximidad.

Además, Fuenlabrada conserva en los límites de la ciudad plantas silvestres que tradicionalmente han estado ligadas a la alimentación, la salud y el cuidado personal. Aún sigue siendo posible mejorar un catarro, aliviar una picadura o hacerse una ensalada gracias a las numerosas plantas que podemos encontrar en los bordes de caminos, barbechos y lindes del municipio.

La conservación de la biodiversidad y del patrimonio natural y cultural es una responsabilidad en la que todos y todas debemos comprometernos. Para avanzar en este sentido, desde el Ayuntamiento de Fuenlabrada queremos poner a disposición de la ciudadanía esta Guía en la que se describen las plantas útiles que podemos encontrar en el parque Agrario de Fuenlabrada, y se proponen algunos usos y remedios caseros.

Javier Ayala Ortega.
Alcalde de Fuenlabrada

El Parque Agrario de Fuenlabrada es un espacio emblemático para el Municipio. En él se desarrollan prácticas que permiten avanzar hacia modelos de producción agraria sostenibles ambiental y socialmente. Pero además, en sus bordes de caminos, terrenos en barbecho y lindes de cultivos podemos encontrar numerosas plantas silvestres ruderales y arvenses.

Son plantas que acompañan a los cultivos y que además de aumentar la diversidad biológica de este territorio, son una muestra de una historia y una cultura rural que caracterizó tanto a Fuenlabrada como a la mayoría del territorio peninsular en tiempos no muy lejanos.

La Guía de las Plantas Útiles del Parque Agrario de Fuenlabrada recoge parte de este conocimiento para ponerlo a disposición de paseantes, estudiantes y otras personas aficionadas a la botánica.

Felipe Pinel Sanchez Aparicio.

Concejal de Medioambiente, Espacio Público y Movilidad Sostenible.

Introducción

Desde hace miles de años las plantas han servido a los seres humanos de alimento, medicina o combustible. También se han utilizado para fabricar ropa, en la construcción de casas e infraestructuras y han servido para el desarrollo y el bienestar de las sociedades humanas proveyendo de papel, tintas, juguetes, etc. Desde las primitivas sociedades cazadoras-recolectoras hasta hace sólo unas décadas, las plantas han sido imprescindibles para la supervivencia de los seres humanos. Conocer qué planta se podía comer en caso de necesidad, cuál podía curar, con qué madera se podían construir casas, barcos o cubiertos era habitual y parte del acervo cultural de unas sociedades directamente ligadas al medio natural.

En la actualidad, gran parte de los saberes relacionados con las plantas, acumulados durante generaciones, se están perdiendo debido a la cada vez mayor desconexión del ser humano con la naturaleza.

La presente guía tiene como objeto poner en valor el patrimonio silvestre (y cultural) que ofrece un entorno agrícola periurbano como es el Parque Agrario de Fuenlabrada, siendo una pequeña aportación para que perviva la memoria ancestral ligada a las plantas y sus usos tradicionales.

Es una herramienta útil para personas aficionadas a la naturaleza, docentes y jóvenes. Permite la identificación de muchas de las plantas más habituales que se pueden encontrar en los bordes de caminos y entre los cultivos del Parque Agrario (vegetación ruderal y arvense) al tiempo que aporta información sobre sus propiedades y posibilidades de uso. En sus páginas se describen 27 especies que se han utilizado tradicionalmente como alimento, medicina, combustible, o como materia prima en la construcción, fabricación de herramientas, etc. De cada una de ellas se presenta una ficha, en la que, además de varias fotografías, aparece de forma muy concisa información relativa a sus usos tradicionales, hábitat, descripción, etc. Aquellas especies que tienen posibilidades de uso más fácil y seguro, vienen acompañadas de una o varias propuestas concretas de utilización.

Finalmente, se incorpora información para saber cómo recolectar y limpiar las plantas, cómo conservarlas, elaborarlas y usarlas con fines medicinales o alimentarios.



Plantas útiles

Ajo silvestre

1

DESCRIPCIÓN: Planta herbácea, anual, que sobrepasa el metro de altura. Tiene un bulbo del que crece un tallo recto provisto de largas hojas planas, alargadas, anchas en su base.

HÁBITAT: Terrenos abandonados, bordes de caminos en suelos nitrificados y frescos.

USOS PRINCIPALES: Alimentario y medicinal.

PROPIEDADES: Se comen tanto sus bulbos (ajos) como la parte inferior de la planta (tallo y hojas tiernas).

PROPUESTA DE USO: Recolectar la planta desenterrando el bulbo. Aprovechar el bulbo y las partes bajas de la planta. Emplear como si fueran ajos o ajetes (en crudo o cocinados).

TEMPORADA DE RECOLECCIÓN: Otoño, invierno y primavera, siempre antes de la floración.

PARTE APROVECHABLE: Bulbo, parte inferior de tallo con las hojas.

Allium ampeloprasum



Chupamieles

2

Anchusa azurea



DESCRIPCIÓN: Planta bienal que puede superar el metro de altura, toda ella cubierta de pelos. Hojas alargadas, sobre todo las de la base. Flores con cinco pétalos azules, con unos llamativos pelillos blancos en la parte central. Los frutos, alargados, recuerdan a pequeñas legumbres.

HÁBITAT: Terrenos abandonados, bordes de caminos y zonas nitrificadas (fundamentalmente calcáreas).

USOS PRINCIPALES: Alimentario.

PROPIEDADES: Sus hojas basales son comestibles. El néctar de sus flores se puede chupar, resultando muy dulce.

PROPUESTA DE USO: Recolectar sus hojas basales, cocer y rehogar.

En el campo, arrancar la corola y chupar su base, que es muy dulce.

TEMPORADA DE RECOLECCIÓN: Primavera y verano.

PARTE APROVECHABLE: Flores.



Achicoria

3

DESCRIPCIÓN: Hierba de más de un metro. Hojas de la parte inferior alargadas, muy lobuladas. Las superiores pierden los lóbulos casi por completo. Las flores son compuestas, de color azul violáceo.

HÁBITAT: Crece en bordes de caminos y cultivos, terrenos abandonados, pastos y otras zonas nitrificadas.

USOS PRINCIPALES: Alimentario.

PROPIEDADES: Sus hojas se comen cocidas.

PROPUESTA DE USO: Recoger sus hojas inferiores antes de que salgan las flores. Hervir tirando y cambiando el agua para que desaparezca el amargor. Usar en tortilla, revuelto o rehogadas.

TEMPORADA DE RECOLECCIÓN: Primavera.

PARTE APROVECHABLE: Hojas.

Cichorium intybus



Correhuela

4

Convolvulus arvensis

DESCRIPCIÓN: Planta herbácea trepadora o rastrera, de carácter perenne. Hojas triangulares, provistas de unos "cuernecillos" en la base. Flores blancas a rosadas, con los pétalos soldados formando una especie de campana.

HÁBITAT: Bordes de caminos, cultivos, zonas nitrificadas.

USOS PRINCIPALES: Medicinal.

PROPIEDADES: Es algo laxante y purgante. Se ha usado para bajar la fiebre. Por vía externa sirve para tratar llagas y heridas.

PROPUESTA DE USO: Se toman las hojas frescas en infusión.

Por vía externa se aplican emplastos de la planta.

TEMPORADA DE RECOLECCIÓN: Todo el año.

PARTE APROVECHABLE: Tallos y hojas.



Estramonio

5

DESCRIPCIÓN: Planta herbácea, de hasta metro y medio de altura. Hojas grandes, con el margen con lóbulos acabados en punta. Flores blancas grandes, con 5 pétalos unidos. El cáliz es un tubo largo que envuelve los pétalos. Fruto pinchudo que contiene las semillas.

HÁBITAT: Baldíos, zonas nitrificadas y cultivos.

USOS PRINCIPALES: Medicinal.

PROPIEDADES: Tiene un efecto sedante. Se usa en medicina para tratar toses espasmódicas y como anestésico local. Es una planta **muy venenosa** que nunca debe emplearse como remedio casero.

PARTE APROVECHABLE: Hojas.

Datura stramonium



Viborera

6

Echium plantagineum



DESCRIPCIÓN: Hierba anual, de hasta 60 cm de altura, cubierta de pelos punzantes. Hojas del tallo estrechas, en forma de lanza; las de la base son mucho más anchas. Flores azuladas o violetas, con los pétalos unidos formando un tubo.

HÁBITAT: Terrenos abandonados, bordes de caminos y zonas nitrificadas.

USOS PRINCIPALES: Medicinal.

PROPIEDADES: Las flores tienen propiedades antiinflamatorias de las mucosas, empleándose para tratar bronquitis, enfisemas y traqueitis. Son también diuréticas.

No se recomienda su uso como planta medicinal por su toxicidad.

PROPUESTA DE USO: Tradicionalmente se han empleado sus flores arrancando las corolas y chupando su base, que resulta muy dulce (y no presenta toxicidad).

TEMPORADA DE RECOLECCIÓN: Primavera y verano.

PARTE APROVECHABLE: Flores.



Cardo corredor

7

DESCRIPCIÓN: Cardo herbáceo, anual, de color verde grisáceo, con hojas muy divididas y espinosas. Las flores, poco vistosas, se sitúan agrupadas en cabezuelas en la parte superior de la planta.

HÁBITAT: En praderas secas, bordes de caminos y zonas soleadas.

USOS PRINCIPALES: Medicinal y alimentario.

PROPIEDADES: Además de favorecer que crezcan las codiciadas setas de cardo, la raíz de esta planta, es diurética y aperitiva si se consume en infusión. Tiene también propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes. Se emplea para tratar diversos problemas urinarios.

Es una planta comestible, de la que se aprovechan sus raíces (crudas o hervidas) y sus brotes tiernos cocidos.

PROPUESTA DE USO: Comer sus raíces y parte baja de los tallos crudos en ensalada o directamente en el campo.

Recolectar y secar las raíces. Usarlas en infusión como diurético.

TEMPORADA DE RECOLECCIÓN: Primavera.

PARTE APROVECHABLE: Raíces y parte baja de los tallos.

Eryngium campestre



Hinojo

8

Foeniculum vulgare



DESCRIPCIÓN: Planta herbácea que sobrepasa el metro y medio de altura. Sus hojas, finas y redondeadas, están muy divididas.

Las flores son pequeñas y amarillas. Se agrupan al final de los tallos en umbelas.

HÁBITAT: Aparece en cunetas, bordes de caminos y en zonas con acumulación de nitrógeno.

USOS PRINCIPALES: Medicinal y alimentario.

PROPIEDADES: Se puede usar como hierba alimentaria tanto cruda como seca.

Tiene propiedades digestivas.

PROPUESTA DE USO: Chupar mordisqueando sus hojas en el campo.

Recolectar sus brotes tiernos y tallos, secarlos y usarlos como condimento, para hacer licores de hierbas o aliñar aceitunas.

Se puede añadir fresco a las ensaladas.

Tradicionalmente se ha usado para pinchar las berenjenas de Almagro durante la cocción.

Se puede utilizar como infusión digestiva.

TEMPORADA DE RECOLECCIÓN: Brotes tiernos en primavera.

Tallos en otoño.

PARTE APROVECHABLE : Brotes y tallos.



Hierba de San Juan (Hipérico)

9

DESCRIPCIÓN: Hierba que alcanza el metro de altura. Hojas opuestas, algo lanceoladas, con unas características perforaciones que permiten ver a trasluz. Las flores crecen agrupadas en los tallos terminales. Son amarillas, con cinco pétalos. Los estambres sobresalen siendo muy visibles..

HÁBITAT: En claros de bosque, cunetas y zonas de cultivo abandonadas.

USOS PRINCIPALES: Medicinal.

PROPIEDADES: Se usa de manera tópica para tratar las quemaduras, favorecer la reparación de la piel y la cicatrización de las heridas. Tiene propiedades antivirales.

Se considera digestivo en infusión.

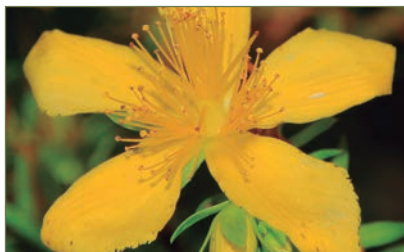
Se emplea como antidepresivo, sustituyendo a fármacos más agresivos.

PROPUESTA DE USO: Recoger sus flores por San Juan. Meter en un bote (hasta llenar el bote, pero sin apretar demasiado) y rellenar el bote con aceite de oliva. Dejar 40 días al sol agitando el bote de vez en cuando. Filtrar y guardar en botes opacos alejados de la luz. Usar en quemaduras y otros daños de la piel. Hay que tener cuidado para no exponer al sol las zonas de la piel donde se ha dado el aceite de hipérico, pues causa quemaduras si le da el sol directo.

TEMPORADA DE RECOLECCIÓN: Se recoge a finales de junio (por San Juan).

PARTE APROVECHABLE : Flores.

Hypericum perforatum



Cambronera

10

Lycium europaeum



DESCRIPCIÓN: Arbusto de hasta 4 metros, muy ramificado y espinoso. Hojas agrupadas en fascículos, alargadas, de color verde apagado. Flores blanquecinas o rosadas, con corola en forma de tubo rematado en cinco pétalos. Frutos redondeados de color rojo.

HÁBITAT: Zonas nitrogenadas algo salobres (cunetas y bordes de camino). Se cultiva para formar vallas naturales entre parcelas y huertos.

USOS PRINCIPALES: Medicinal y inde «natural» en huertos.

PROPIEDADES: Aunque tradicionalmente se ha empleado para tratar problemas oculares, su toxicidad desaconseja su uso.

PROPUESTA DE USO: Su uso para delimitar y proteger parcelas agrícolas favorece que se asienten animales (como aves, reptiles y anfibios) que favorecen el control natural de plagas y parásitos.

TEMPORADA DE RECOLECCIÓN: Primavera y verano.

PARTE APROVECHABLE : Hojas.



Lechuga ponzosa

11

DESCRIPCIÓN: Hierba de entre medio metro y metro y medio. Hojas de la base grandes, ovaladas, con peciolo. Hojas del tallo sin peciolo, enteras, alargadas, con el nervio principal cubierto de finos pinchos. Flores agrupadas, pequeñas, de color amarillo.

HÁBITAT: Terrenos nitrificados, bordes de caminos y cultivos.

USOS PRINCIPALES: Medicinal.

PROPIEADES: Se ha empleado con efecto sedante, contra el insomnio y contra la tos.

PROPUESTA DE USO: No se recomienda su uso casero debido a su potencial toxicidad.

Usar en infusión en caso de tos o catarro.

TEMPORADA DE RECOLECCIÓN: Verano.

PARTE APROVECHABLE : El látex que se extrae de sus tallos.

Lactuca serriola



Malva sylvestris



DESCRIPCIÓN: Planta herbácea, de hasta 60 centímetros. Con las hojas con 5 lóbulos en forma de palma. Las flores, muy vistosas, tienen cinco pétalos de color malva.

HÁBITAT: Crece en bordes de caminos, zonas alteradas y nitrificadas.

USOS PRINCIPALES: Medicinal.

PROPIEDADES: Es un calmante de la tos, tiene un suave efecto laxante y es protector de la piel.

PROPUESTA DE USO: Recolectar y secar sus hojas.

Usar en infusión en caso de tos o catarro.

TEMPORADA DE RECOLECCIÓN: Primavera y verano.

PARTE APROVECHABLE: Hojas.



Marrubio

13

DESCRIPCIÓN: Mata de unos 50 cm de altura. Hojas más o menos redondeadas, con el margen dentado, verdoso-blanquecinas. Tallos de sección cuadrada.

Flores en forma de tubo con dos labios. Se agrupan en vértices a lo largo de las ramillas.

HÁBITAT: En bordes de caminos y terrenos degradados.

USOS PRINCIPALES: Medicinal.

PROPIEDADES: Se emplea contra las afecciones del sistema respiratorio y la fiebre. Se usa macerado en vino y en infusión (es tónico y abre el apetito).

PROPUESTA DE USO: Recolectar los tallos con hojas y flores. Usar en infusión con miel y limón en caso de tos o catarros.

TEMPORADA DE RECOLECCIÓN: Primavera.

PARTE APROVECHABLE: Tallos, hojas y flores.

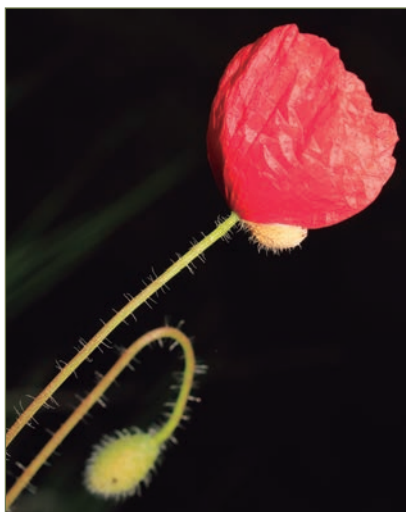
Marrubium vulgare



Amapola

14

Papaver rhoeas



DESCRIPCIÓN: Planta herbácea, anual con hojas muy lobuladas. Tallos recubiertos de pelillos. Flores grandes, rojas, con cuatro pétalos a veces manchados de negro en la base.

HÁBITAT: En prados, campos abandonados y bordes de cultivos.

USOS PRINCIPALES: Medicinal y alimentario.

PROPIEDADES: Las semillas son muy nutritivas (y algo relajantes). Se usan en repostería.

Como planta medicinal se emplean sus pétalos, que tienen propiedades sedantes y mejoran algunos problemas respiratorios.

Sus capullos florales tiernos son comestibles, al igual que sus hojas una vez cocinadas (recolectadas antes de la floración).

PROPUESTA DE USO: Recolectar las hojas y capullos florales, hervir (pues si no son tóxicas) y añadir a sopas, guisos, tortillas o revueltos.

TEMPORADA DE RECOLECCIÓN: Primavera.

PARTE APROVECHABLE: Pétalos como medicinal.

Capullos y hojas tiernas como alimento.



Hierba estrella

15

DESCRIPCIÓN: Plantita que puede ser anual o perenne. Sus hojas, muy alargadas, crecen todas ellas en el suelo (en una roseta basal) y tienen el margen dividido en finos lóbulos que llegan casi hasta el nervio central. Las flores se agrupan en espigas densas y alargadas en el extremo de unos tallos rectos y alargados.

HÁBITAT: Crece en bordes de caminos, cultivos y zonas pisoteadas.

USOS PRINCIPALES: Medicinal y alimentario.

PROPIEDADES: Es diurética, laxante y actúa como protectora de los tejidos internos irritados o inflamados.

Sus hojas son comestibles en crudo o hervidas.

PROPUESTA DE USO: Secar sus flores y emplear en infusión como diurético.

TEMPORADA DE RECOLECCIÓN: Primavera y verano.

PARTE APROVECHABLE: Flores y hojas.

Plantago coronopus



Llantén menor

16

Plantago lanceolata



DESCRIPCIÓN: Plantita que puede ser anual o perenne. Sus hojas, muy alargadas, con unos marcados nervios que las atraviesan longitudinalmente, crecen todas ellas agrupadas en el suelo (en una roseta basal). Las flores se juntan en espigas cortas y algo redondeadas en el extremo de unos tallos rectos y alargados.

HÁBITAT: Crece en bordes de caminos, cultivos y zonas pisoteadas.

USOS PRINCIPALES: Medicinal y alimentario.

PROPIEDADES: Sus hojas son antiinflamatorias, cicatrizantes, anticatarrales, se emplean en la inflamación de las vías respiratorias y son comestibles crudas o cocinadas.

PROPUESTA DE USO: Las hojas frescas se hierven en agua (100 gramos de hojas por litro de agua) durante 10 minutos para su uso interno como anticatarral.

Tradicionalmente se emplea machacado aplicándolo sobre las picaduras de insectos o irritaciones de la piel.

TEMPORADA DE RECOLECCIÓN: Primavera y verano.

PARTE APROVECHABLE: Hojas.



Llantén mayor

17

DESCRIPCIÓN: Hierba perenne. Sus hojas, ovaladas, con un largo peciolo, se disponen en una roseta en el suelo de la que salen los tallos, que portan pequeñas flores agrupadas en espigas.

HÁBITAT: En claros y bordes de caminos.

USOS PRINCIPALES: Medicinal y alimentario.

PROPIEDADES: Se emplea para tratar afecciones respiratorias y urinarias. Tiene propiedades antibacterianas y expectorantes. Se usa también para el tratamiento de la hipercolesterolemía, los hemorroides y en diversos problemas de irritación de la piel. Sus hojas son comestibles crudas o cocinadas.

PROPUESTA DE USO: Machacar sus hojas y aplicar sobre la piel irritada, picaduras o quemaduras.

Se pueden tomar sus hojas secas en infusión después de las comidas.

TEMPORADA DE RECOLECCIÓN: Todo el año.

PARTE APROVECHABLE: Hojas.

Plantago major



Verdolaga

18

Portulaca oleracea

DESCRIPCIÓN: Hierba rastrera, con las hojas que asemejan una espátula, algo carnosas.

HÁBITAT: Aparece en cultivos abandonados o como una mala hierba de huerto.

USOS PRINCIPALES: Alimentario.

PROPIEDADES: Se consume cocida.

PROPUESTA DE USO: Cocer sus tallos junto con las hojas y añadir a guisos, revueltos o tortillas.

TEMPORADA DE RECOLECCIÓN: Primavera y verano.

PARTE APROVECHABLE: Hojas y tallos.



Retama

19

DESCRIPCIÓN: Arbusto con muchas ramas rectas y finas, con pequeñas hojas caducas, lineares. Flores amarillas, agrupadas a lo largo de los tallos. Legumbres redondas con una sola semilla.

HÁBITAT: En zonas despejadas, claros de encinares y zonas abandonadas.

USOS PRINCIPALES: Medicinal.
Combustible.

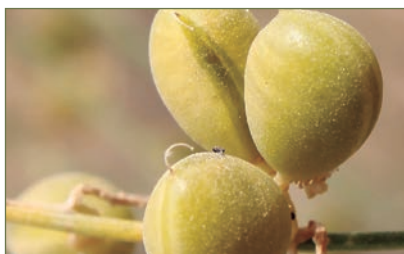
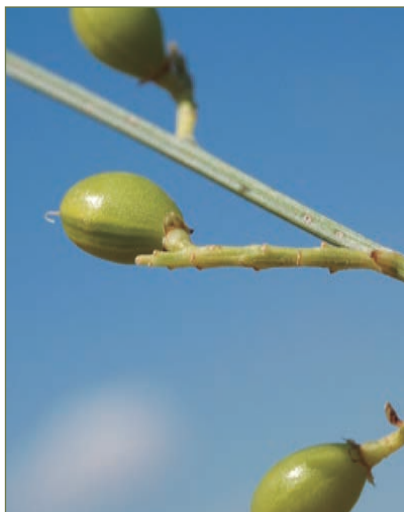
PROPIEDADES: Se emplea para tratar problemas cardiacos. Es diurética y laxante. Se desaconseja su uso casero por su toxicidad.

Su madera se usaba para calentar los hornos de las tahonas madrileñas.

PARTE APROVECHABLE: Tallos.



Retama sphaerocarpa



Escaramujo

20

Rosa sp

DESCRIPCIÓN: Arbusto muy espinoso, con las hojas compuestas y los folíolos con el margen aserrado. Sus flores son blanquecinas, tienen cinco pétalos y dan lugar a unos frutos algo alargados, rojos y duros.

HÁBITAT: En setas y bordes del bosque.

USOS PRINCIPALES: Medicinal y alimentario.

PROPIEDADES: Sus frutos son astringentes. Es muy rico en vitamina C.

Parece ser que tiene propiedades diuréticas.

PROPUESTA DE USO: Secar sus frutos y usar en infusión. Con ellos también se pueden hacer mermeladas.

TEMPORADA DE RECOLECCIÓN: Final de verano y otoño.

PARTE APROVECHABLE: Frutos.



DESCRIPCIÓN: Arbusto leñoso, que sobrepasa el metro de altura. Las hojas son finas y alargadas, verde brillante por el haz y blanca por el envés.

Sus flores son labiadas, de color azul violáceo o blanquecino.

HÁBITAT: Habita en zonas rocosas y soleadas.

USOS PRINCIPALES: Medicinal y alimentario.

PROPIEDADES: Es diurético, tiene efectos beneficiosos sobre el hígado, actúa contra la bronquitis, es cicatrizante y estimula el cuero cabelludo.

Se emplea como especia condimentaria.

PROPUESTA DE USO: Usar sus hojas y flores en infusión con miel, tomillo y limón en caso de catarro.

Se emplea también para elaborar licores de hierbas.

Sus hojas secas se usan como condimento en guisos de carne o pescado.

TEMPORADA DE RECOLECCIÓN: Primavera y verano.

PARTE APROVECHABLE: Hojas y flores.

Rosmarinus officinalis



Rumex pulcher



DESCRIPCIÓN: Planta herbácea, que desde el otoño a la primavera sólo tiene una roseta de hojas grandes y alargadas en la parte basal. En la primavera y verano presenta un tallo ramificado con pequeñas florecillas y hojas de menor tamaño.

HÁBITAT: En bordes de camino, claros de bosque y zonas nitrificadas. En antiguos cultivos.

USOS PRINCIPALES: Alimentario.

PROPIEDADES: Las hojas tiernas se consumen a modo de acelga o espinaca (típicas de lo potajes de cuaresma en Madrid).

Sus raíces en polvo se han usado como dentífrico. Son ricas en vitamina C.

PROPUESTA DE USO: Recolectar sus hojas antes de la floración. Hervir. Tomar a modo de acelgas o en sopas. También se puede tomar en tortilla o en revuelto.

TEMPORADA DE RECOLECCIÓN: Otoño, invierno y primavera.

PARTE APROVECHABLE: Hojas y raíces.



Zarzamoras

23

DESCRIPCIÓN: Existen numerosas especies de zarzas, en general muy similares y difíciles de distinguir entre sí.

Todas ellas son arbustos con numerosas tallos muy entrelazados y espinosos.

Las hojas se dividen en varios folíolos que suelen tener el margen más o menos aserrado.

Sus flores (blanquecinas o rosadas, con cinco pétalos) dan lugar a las apreciadas moras.

HÁBITAT: En claros de bosque, lugares removidos y pedregosos.

USOS PRINCIPALES: Medicinal y alimentario.

PROPIEDADES: Sus frutos se emplean para hacer mermeladas y licores.

Los brotes tiernos son astringentes, se emplean contra la diarrea, las hemorroides, las inflamaciones de garganta y para fortalecer las encías. También se pueden pelar y se comen crudas o cocidas a modo de espárragos.

Las hojas secas se usaban como sustituto del tabaco.

PROPUESTA DE USO: Hacer mermelada con sus frutos maduros o usar para hacer licor de moras.

Sus brotes tiernos se pueden comer en el campo crudos.

TEMPORADA DE RECOLECCIÓN: Verano y otoño.

PARTE APROVECHABLE: Frutos.

Rubus spp



Scolymus hispanicus



DESCRIPCIÓN: Cardo, con las hojas muy hendidas y agrupadas en la base al principio y luego en torno a un tallo que sube para dar lugar a vistosas flores amarillas. Hay que tener cuidado para no confundirlo con el cardo ajonjero (*Atractylis gummifera*), que crece en el sur, algunos puntos del este y oeste peninsular y es muy tóxico.

HÁBITAT: Crece en bordes de caminos y cultivos, terrenos abandonados, pastos, etc.

USOS PRINCIPALES: Alimentario.

PROPIEDADES: Las pencas de sus hojas basales se consumen cocidas.

PROPUESTA DE USO: Recolectar antes de que crezcan los tallos de las flores. Lavar, pelar extrayendo las pencas, cortar y cocer. Se pueden consumir rehogados, en tortilla o revueltos.

TEMPORADA DE RECOLECCIÓN: Primavera.

PARTE APROVECHABLE: Pencas de las hojas basales jóvenes.



Cardo borriquero

25

DESCRIPCIÓN: Planta anual, herbácea, recta, grande y espinosa. Las hojas son grandes, con el margen muy espinoso, con motas y líneas blancas. Las flores, púrpuras o azuladas, se agrupan en cabezuelas grandes, de hasta 8 cm, rodeadas de fuertes espinas.

HÁBITAT: Bordes de caminos, terrenos removidos, zonas pedregosas y nitrificadas.

USOS PRINCIPALES: Medicinal y alimentario.

PROPIEADES: Las pencas (peciolas) de las hojas basales una vez peladas y libres de espinas se pueden consumir crudas o (mejor) cocidas.

Sus frutos una vez secos funcionan como protector hepático. Se emplea para tratar las intoxicaciones con setas del género de las amanitas (que afectan el hígado).

PROPUESTA DE USO: Recolectar sus hojas basales, pelar hasta dejar sólo las pencas, hervir y comer rehogadas o revueltas con huevo.

TEMPORADA DE RECOLECCIÓN: Inicio de la primavera para su aprovechamiento alimentario.

En verano sus flores.

Silybum marianun



Diente de león

26

Taraxacum officinale

DESCRIPCIÓN: Hierba con hojas alargadas, (con lóbulos o dientes grandes), agrupadas en la base.

Flores compuestas, amarillas.

Los frutos forman una estructura redondeada. Se diseminan gracias a la acción del viento.

HÁBITAT: Se cría en praderas, cunetas, etc.

USOS PRINCIPALES: Medicinal y alimentario.

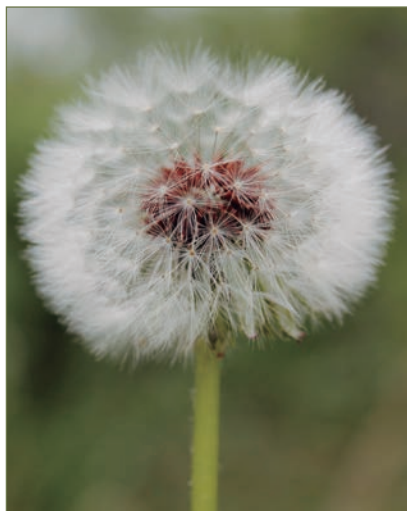
PROPIEDADES: Se consume cruda.

Es diurética y ayuda a hacer la digestión.

PROPUESTA DE USO: Recolectar sus hojas y tallos antes de la floración. Usar en ensalada.

TEMPORADA DE RECOLECCIÓN: Primavera.

PARTE APROVECHABLE: Hojas y tallos.



Ortiga

27

DESCRIPCIÓN: Existen varias especies de ortigas. Todas ellas son matas herbáceas, de tallos rectos y ascendentes, hojas ovales, con el margen aserrado. Toda la planta aparece cubierta de pelos urticantes.

Flores, muy poco vistosas, agrupadas en cortos racimos.

HÁBITAT: En bordes de camino, claros de bosque y zonas nitrificadas.

USOS PRINCIPALES: Medicinal y alimentario.

PROPIEDADES: Las hojas y brotes tiernos son comestibles tras hervirlas o escaldarlas. Son muy diuréticas, se emplean contra el reumatismo, la anemia y para reducir los niveles de glucosa en sangre.

El purín de ortiga se usa como insecticida y para fertilizar el suelo en agricultura ecológica.

PROPUESTA DE USO: Hervir (con el hervor pierde su poder urticante) y añadir a sopas, potajes, tortillas o revueltos.

TEMPORADA DE RECOLECCIÓN: Primavera y verano.

PARTE APROVECHABLE: Hojas y tallos.

Urtica spp



Cómo aprovechar

RECOLECCIÓN Y SECADO DE HIERBAS MEDICINALES O CONDIMENTARIAS

Consejos para la recolección.

Recolectar cortando sólo la parte que se va a utilizar. No arrancar ni partir. Cortar con tijeras o navaja únicamente las partes sanas y con buen aspecto que necesitamos.

Respetar las épocas de recolección para que las plantas presenten todas sus propiedades al máximo.

Comprobar que las plantas buscadas no están protegidas o son escasas en el lugar donde se recolectan.

Vigilar que la zona no esté contaminada (atmosféricamente, por aguas sucias, carreteras cercanas, ganado, etc.).

Una vez recolectadas y hasta su traslado a casa, conviene envolver las plantas en papel y guardarlas en bolsas de plástico.

Una vez en casa:

Mantener en la nevera en las bolsas de plástico con papel hasta que se vayan a utilizar (deben procesarse lo antes posible para evitar que se estropeen).

Limpiar bien, eliminando tierra, piedras y trozos de otras plantas no deseadas.

Secar a la sombra, en un sitio aireado, poniendo las plantas en montoncitos o en manojos colgados. Si es posible, conviene colocarlas sobre una rejilla para mejorar la aireación. Mover de vez en cuando hasta el secado total. Si se desea acelerar el proceso se pueden poner a secar en el horno, sobre la rejilla, a temperatura de 50° como máximo.

Conservar a la sombra, en un lugar fresco en botes a ser posible opacos. Al guardar, eliminar los tallos gruesos y las partes de la planta que no se empleen.



las plantas

PREPARACIÓN DE MERMELADAS

Pasos para la preparación de una mermelada:

Acondicionar la fruta. Limpiarla, quitarle huesos, palitos y pelar. Pesar, pues la fruta acondicionada será nuestra medida de referencia para calcular la cantidad de otros ingredientes.

Primera cocción. Dar una primera cocción hasta que la fruta haya empezado a deshacerse.

Mezclar de la fruta con el azúcar (y ácido). Añadir el azúcar (como norma general, algo menos que el peso de la fruta acondicionada).

Si la mermelada no se va a consumir de inmediato y se tiene pensado embotarla, es recomendable añadir cuatro cucharadas soperas de zumo de limón por cada litro de mermelada.

Cocción definitiva. Cocer todos los ingredientes removiendo hasta obtener la textura deseada.

Envasado. Introducir la mermelada en botes previamente esterilizados mediante cocción o lavado en el friegaplatos a altas temperaturas.

Rellenar hasta justo antes de la rosca del bote. Tapar bien fuerte.

Pasterización. Hervir los botes boca arriba, bien cubiertos de agua al menos durante media hora. Es recomendable colocar una rejilla o paño en el fondo de la olla para evitar que los botes se partan al moverse durante la cocción.

Enfriamiento. Enfriar en la cacerola donde se hayan hervido, dejando que caiga sobre el agua un ligero chorro de agua fría.

Almacenamiento. Guardar etiquetando (producto y fecha de elaboración) en un lugar seco, fresco y sin luz.



Cómo aprovechar

ELABORACIÓN DE LICORES

Para preparar licores se puede emplear una base alcohólica anisada (existen preparados comerciales especiales para licores o se puede hacer mezclando a partes iguales anís seco y dulce) o una base de orujo (haciendo un almíbar hirviendo durante cinco minutos medio kilo de azúcar con un cuarto de litro de agua y añadiendo después un litro de aguardiente de orujo).

Como norma general, para elaborar un licor, se rellena un recipiente (botella, tarro o frasco esterilizado) hasta algo más de la tercera parte de su volumen con las frutas elegidas y después se rellena con la base de orujo o anisado. Se almacena en un lugar seco, fresco y oscuro y se deja macerar entre seis meses (frutos carnosos, blandos y pequeños como las moras) y un año (hiervas como hinojo, marrubio o romero y frutos duros como el escaramujo). Después se filtra con ayuda de un colador, embudo y un paño limpio y se guarda en los recipientes definitivos.

A los licores se les pueden añadir otros ingredientes para dar sabor y “toques especiales”. Para ello, se puede introducir algo de canela o vainilla en rama, unos granos de café o alguna planta aromática.

En el caso del licor de hierbas, recomendamos elaborarlo con una base alcohólica de orujo (como la que se describe al inicio), sobre la que se añaden ramitas (secas o frescas) de las siguientes plantas hasta llenar la botella con las ramas no muy apretadas: romero, tomillo, orégano mejorana, hinojo, bayas de enebro, té de roca, santolina, palulú, ajedrea, perpetua y otras plantas aromáticas que se pueden recolectar en el campo. Es interesante preparar el licor de hierba con las plantas que crecen de manera natural en cada territorio, para obtener sabores “únicos”.



las plantas

USO DE LAS HIERBAS COMO ALIMENTO CRUDO O COCINADO

Para emplear como alimento alguna planta, es preciso limpiarla bien, retirando trozos indeseados de plantas, palitos, arena, etc. Si no se van a usar en el acto, en el caso de los brotes, se deben dejar en un vaso con la zona cortada sumergida en el agua. Las plantas de las que se recolectan sus hojas pueden envolverse en papel de periódico un poco humedecido y guardar dentro de una bolsa o caja de plástico en el frigorífico.

En el caso de verduras que se vayan a consumir crudas que se recolecten en el agua o en zonas muy húmedas, es imprescindible lavar exhaustivamente las plantas bajo un chorro de agua y desinfectarlas metiéndolas durante veinte minutos en un litro de agua al que se le habrá añadido 1 mililitro de lejía. Tras este tiempo se deben aclarar con agua abundante. Hay quien recomienda incluso introducir las en un litro de agua con 125 centilitros de vinagre durante otros veinte minutos.

No deben recolectarse bajo ningún pretexto plantas en zonas encharcadas donde pueda haber pastado ganado. Cada vez se están dando más casos de infección por la duela del hígado (*Fasciola hepatica*), un peligroso parásito que se hospeda en el hígado, provocando la grave enfermedad llamada fascioliasis.



ACEITE (O VINAGRE) DE HIERBAS

Las plantas aromáticas recolectadas se pueden usar para dar sabor y aroma al aceite o al vinagre que se vaya a usar como aliño de ensaladas. Para ello, una vez recolectadas (se puede usar romero, tomillo, ajedrea, mejorana, etc.), las plantas se deben lavar con agua abundante, secar muy bien con un trapo e introducir en un frasco o botella que se rellenará de aceite o vinagre de calidad. Al cabo de unas semanas, las plantas ya habrán aportado el aroma al aceite o vinagre. Si el producto no se va a consumir rápido, es mejor filtrar y retirar las hierbas para que éstas no se estropeen al quedar expuestas al aire conforme se va consumiendo.

Ruta del Parque agrario



- 1 Parque Agrario
- 2 Arboreto
- 3 Historia del agua
- 4 Fauna
- 5 Paisaje agrario
- 6 Historia agraria
- 7 Servicio de los ecosistemas

de Fuenlabrada

LISTADO DE ESPECIES DEL ARBORETO



Algarrobo. *Ceratonia siliqua*

Almendro. *Prunus dulcis*

Almez. *Celtis australis*

Árbol del paraíso. *Elaeagnus angustifolia*

Azufaifo. *Ziziphus lotus*

Cinamomo. *Melia azedarach*

Cornicabra. *Pistacia terebinthus*

Coscoja. *Quercus coccifera*

Encina. *Quercus ilex*

Enebro. *Juniperus communis*

Fresno de flor. *Fraxinus ornus.*

Higuera. *Ficus carica*

Jara. *Cistus ladanifer*

Laurel. *Laurus nobilis*

Lentisco. *Pistacia lentiscus*

Madroño. *Arbutus unedo*

Moral. *Morus nigra*

Negundo. *Acer negundo*

Olivo. *Olea europaea*

Olmo. *Ulmus minor*

Pan y quesito. *Robinia pseudoacacia*

Pino Carrasco. *Pinus halepensis*

Pino piñonero. *Pinus pinea*

Quejigo. *Quercus faginea*

Retama de olor. *Spartium junceum*

Romero. *Rosmarinus officinalis*

Salvia. *Salvia officinalis*

Sauco. *Sambucus nigra*

Serbal de los cazadores. *Sorbus aucuparia*

Taray. *Tamarix africana*

Biografía y fuentes

Bautista Peris, J., Stubing, G., Romo, A. (2001). Plantas medicinales de la Península Ibérica e Islas Baleares. Ediciones Jaguar.

Bioma Consultores Ambientales, Benito Ayuso, J., Zaldívar Ezquerro, C. (Coord.). (2008). Guía de plantas de la Rioja. Consejería de Turismo, Medio Ambiente y Política Territorial de La Rioja.

Cascajero Carnicer, J.I., Virumbrales Jaro, B. (2014). Guía de Plantas de la Sierra de Guadarrama. Ediciones La Librería.

Couplan, F., Styner, E. (2006). Guía de las plantas silvestres comestibles y tóxicas. Editorial Linx.

Font Quer. P. (1999). Plantas medicinales. El Dioscórides renovado. Ed. Península.

Galán Cela, P., Gamarra Gamarra, R., García Viñas, J.I. (1998). Árboles y Arbustos de la Península Ibérica e Islas Baleares. Ediciones Jaguar.

López Gonzalez, G. 2002. Guía de los árboles y arbustos de la Península Ibérica y Baleares. Ediciones Mundiprensa.

Medrano Moreno, L. M., (Coord.).(2010). Plantas de los caminos de la Rioja. Consejería de Turismo, Medio Ambiente y Política Territorial de La Rioja.

Rivera Nuñez, D., Obón de Castro, C. (1990). La Guía de Incafo de las plantas útiles y venenosas de la Península Ibérica y Baleares. EditorialIncafo

Sánchez Crespo, A. (2015). Qué no pisar, no comer y no tocar en la naturaleza. Editorial Guadarramistas.

Sánchez Crespo, A., Pérez García, I. (2013). Guía de campo de la sierra de Guadarrama. Ediciones La Librería.

Tardío, J., Pascual, H., Morales, R. (2002). Alimentos silvestres de Madrid. Guía de plantas y setas de uso alimentario tradicional de la Comunidad de Madrid. Ediciones La Librería.



Ayuntamiento de
FUENLABRADA

