

ENSALÁ BUSCÁ
EN BÚSQUEDA DE NUESTRO
ACERVO CULINARIO

ENSALÁ BUSCÁ
EN BÚSQUEDA DE NUESTRO
ACERVO CULINARIO

La presente obra se ha editado con los Fondos Europeos de Desarrollo Rural (FEADER) y de la Consejería de Agua, agricultura, ganadería y pesca de la Región de Murcia.

© Miguel B. Quel Benedicto

Proyecto Leader. ADRI Municipal Vega del Segura

Comité de coordinación y redacción:

Miguel B. Quel Benedicto

Ricardo Montes Bernárdez

Edita Asociación Valenciana de las Plantas Medicinales

Portada. *El herbolario*. Cuadro de José Jiménez Aranda (1837-1903).

Colección L. García Vela. La Ilustración Española y Americana 15-2-1881

I.S.B.N.: 978-84-7274-390-8

Depósito legal: V. 3.677 - 2021

www.graficas-soler.com

Presentación. <i>Juan Bautista Peris</i>	7
Introducción. <i>Miguel Quel Benedicto</i>	9
Capítulo 1: Plantas silvestres comestibles. <i>Miguel Quel Benedicto</i>	21
Capítulo 2: Plantas silvestres y variabilidad ecológica. <i>Miguel Quel Benedicto</i>	47
Capítulo 3: Protocolo de Investigación. <i>Miguel Quel Benedicto</i>	63
Capítulo 4: Descripción geográfica, humana y administrativa de la Comunidad Autónoma de Murcia. <i>Joaquín Serrano Aragón</i>	73
Capítulo 5: Resultados de la Investigación. <i>Miguel Quel Benedicto</i>	125
Capítulo 6: Uso de malezas comestibles en las comunidades de España. <i>Miguel Quel Benedicto</i>	147
Capítulo 7: Visión histórica del uso de plantas naturales en Murcia. <i>Ricardo Montes Bernárdez, Jesús Navarro Egea. Govert Westerveld</i>	179
Capítulo 8: En torno al origen de los nombres de los pueblos estudiados. Plantas y toponimia. <i>Ricardo Montes Bernárdez</i>	187
Capítulo 9: La ADRI municipios de Vega del Segura, pueblo a pueblo	191
Capítulo 10: De la linde a la cazuela: plantas silvestres comestibles y sus usos en la cocina, <i>Mila Tejón Páramo y Belén Quel Tejón</i>	237
INFORMANTES	289
AUTORES	295

¿Cuántas veces se debe agradecer más a los demás que a nuestro propio talento? Este libro ha visto la luz gracias a la dedicación de Mila Tejón, mi esposa y colaboradora, que con paciencia y discreción ha facilitado cada dificultad del camino hasta ver concretado el proyecto. No menos debo de agradecer a Belén Quel, mi hija, siempre atenta y dispuesta para aliviar el esfuerzo de los demás a costa del suyo, y siempre con la sonrisa en los labios ¡Como no! También a mi madre. Recuerdo cuando era chico, aquellas tardes de verano en las que a la sombra de una enorme morera me leía día tras día el capítulo de un enorme libro que describía vida natural. Sin duda todas ellas han contribuido a que con este texto se pueda conocer, admirar y apreciar un poco más el mundo vegetal.

Presentación

Que un amigo me pida la presentación de un libro sobre etnobotánica y que específicamente versa sobre las ensaladas campestres de la región de Murcia, me crea una difícil responsabilidad, pero como el tema me atrae, acepté gustoso el compromiso.

Hoy en día, todos los pueblos de la tierra, profundizan en sus costumbres e intentan conocerse mejor desde dentro; pero los conocimientos etnobotánicos, dependen del territorio donde se originan, de su flora-vegetación y de su historia.

En el caso de la región de Murcia, gran parte de su territorio, especialmente la zona litoral y sublitoral; posee un bioclima termomediterráneo, (temperatura media anual superior a 16°C, con ausencia de heladas (y si las hay son excepcionales) y un ombroclima semiárido, con pluviosidad inferior a los 450 mm anuales. Significa que si se dispone de recursos hídricos, se puede crear una agricultura intensiva, con cultivos de primor y varias cosechas al año; el problema es que llueve poco y las lluvias se concentran al final de verano u otoño y suelen ser torrenciales, lloviendo en pocos días más de las 3/4 partes del total anual y además suelen crear periódicamente zonas catastróficas, con arrastre de suelo, vegetales, enseres, inundaciones etc; desde el punto de vista de la vegetación, su destrucción es muy rápida pero su regeneración es muy lenta, pasar de matorral a pastizal por degrada-

ción es un proceso regresivo secuencial muy rápido, pero pasar de pastizal a matorral es un proceso regenerativo muy lento siempre, pero aún mucho más, que en otras zonas con ombroclima seco, subhúmedo o húmedo; por lo que la fragilidad medioambiental murciana es muy pronunciada.

En cuanto a su flora y vegetación diremos que es muy original, por la gran número de plantas y comunidades vegetales, mediterráneo- meridionales (ibero-nordfricanismos) , por ejemplo, citaremos algunos de estos elementos florísticos, *Fagonia cretica* L., *Apteranthes mumbyana* (Decne.) Mere et Leide, *Hammada articulata* (Moq.) A. J.Sottaal; *Salsola genistoides* Juss., *Salsola oppositifolia* Desf., *Suaeda pruinosa* Lange, *Launaea nudicaulis* (L.) Hook.f., *Launaea fragilis* (Asso) Pau, *Maytenus senegalensis* (Lam.) Exell, *Osyris lanceolata* Hochst. et Steud., *Periploca laevigata* Ait. subsp *angustifolia* (Labill) Markgraf, *Withania somnifera* (L.) Dunal; *Launaea arborescens* (Batt.) Murb., y también es muy rica la flora en endemismos ibero-levantinos, citaremos algunos: *Lafuentea rotundifolia* Lag., *Launaea pumila* (Cav.) O.Kubtzze, *Limonium furfuraceum* (Lag.) Kuntze, *Limonium caesium* (Girard) Kuntze, *Limonium thiniense* Erben, *Sideritis glauca* Cav., *Teucrium murcicum* Sennen, *Teucrium libanitis* Schreb., *Helianthemum guerrae* Sánchez Gómez et al.

En cuanto a la historia de la región de Murcia, como territorio que empezó a diferenciarse, del resto de pueblos ibéricos, destacaremos en primer lugar, que su capital fué fundada por Abderramán II, como ciudad administrativa y cultural y que tras la fragmentación del califato de Córdoba (entre el fin del siglo X y comienzo del siglo XI), perteneció a la zona de Sarq-al-andalús, en donde se establecieron varios reinos o taifas, entre ellos el de Murcia, durante el siglo XI y XII, fué un importante foco cultural arábigo-andalusí y una época de gran esplendor; pero durante los tres siglos siguientes está taifa fué causa de disputa entre la Corona de Aragón y la de Castilla y hasta bien entrado el siglo XIV, su pertenencia, vasculó entre una corona y otra, aunque finalmente fué conquistada por los castellanos; no obstante las correrías bélicas de la Corona de Aragón, dejaron numerosos repobladores de dicha corona, en los que existía una clara mayoría de catalanes, que antes de ser absorbidos por los castellanos, dejaron no solo vocablos, también costumbres y técnicas culinarias.

Por ello, la cultura y la etnobotánica predominante a partir de la conquista es claramente castellana.

Aunque el paso de la civilización ibérica, cartaginesa y romana, crearon sin duda un substrato etnobotánico importante; los primeros amplios datos sobre el uso de plantas comestibles y medicinales escritos, se deben a los prestigiosos médico-botánicos arábigo-andalusís, de Sarq-al-Andalús; Abu-Salt-Umayya, Mohamed al Shafrá e Ibn-Baitar; durante este período, la actual región de Murcia, se impregnó del saber arábigo-andalusí y muchas plantas o los órganos de

estas, que se utilizan con fines etnobotánicos actualmente en el territorio, no solo tienen su origen en esta civilización, incluso también, numerosos vocablos utilizados por los murcianos para designar numerosas plantas, son de clara etimología arábigo-andalusí, a modo de ejemplo, aloe, sábila, arahar, bellota, calabaza, alcachofa, alholva, azufaifo, azafrán, alcaparra, altramuz, almáciga, arrayán, alfóndigo, alcaravea, torongil y cártamo.

Pero también en el lenguaje popular murciano hay vocablos pertenecientes al área lingüística catalana, como muy bien muestran los datos aportados por los cronistas de diversas localidades de la región, en este libro; unos permanecen inalterados, como garrofa (=algarroba), otros mantienen la grafía como el caso de camaroja, pero modificada su fonética, ya que en catalán no existe la jota y en otros casos, el vocablo es de origen catalán como "lizonas" (= cerrajas), pero está muy modificado.

Esta mezcla de culturas y lenguas, han dado una idiosincrasia propia a los murcianos, bien definida, no solo referente a las especies utilizadas, sino a la forma de elaborar guisos o remedios, este entresijo de culturas, ha creado un amasijó de técnicas de diverso origen y que a veces han evolucionado a usos nuevos y propios de los murcianos; por ejemplo, las flores y los frutos de la alcaparrera, se utilizan en otros pueblos ibéricos en salmuera como aperitivos, también en la región de Murcia, pero en esta se utilizan como costumbre propia y exclusiva, además los tallos y hojas jóvenes en salmuera.

JUAN BAUTISTA PERIS GISBERT

Introducción

COMO PASA CON TODAS LAS HISTORIAS, SE REQUIERE de una razón y tienen un comienzo. El principio de ésta tuvo lugar hace varios años, en los alrededores de Cieza, mientras viajaba por la Comunidad de Murcia acompañando a un querido amigo con el propósito de encontrar una planta a la que se atribuían magnificas propiedades medicinales.

En un momento dado, llamaron mi atención dos señoras caminando sobre una zanja situada a pocos metros de uno de los márgenes de la carretera.

A medida que las observaba más cosas se me hacían evidentes, en tanto, más despertaban mi curiosidad. Las señoras vestidas con batas, prendas holgadas y cómodas que se usan para las tareas caseras con el propósito de evitar gastar prendas de mayor calidad, y calzadas con zapatillas, calzado que tampoco parece resultar adecuado para salir al campo, aunque sí lo son para andar muy cómodas por casa mientras se realizan actividades propias del hogar.

En la proximidad se veía una casa de campo, situada por mucho a dos centenares de metros, probablemente el lugar de donde procedían y tenían la vivienda estas mujeres.

Iban paseando, una a cada lado de la zanja, con la

atención prendida en el suelo y dando la sensación de que se hallaban entregadas a una actividad que requería desplegar una gran laboriosidad. Ambas iban observando con detenimiento el suelo situado inmediatamente ante sus pies mientras parecían pasear y que, de cuando en cuando, se agachaban para hurgar en él, como si lo examinaran, recogiendo algo del lugar para mantenerlo en las manos o guardándolo en los bolsillos de las batas.

No cabía duda. Aquellas señoras habían salido de casa a medio día, con el sol en todo lo alto, para buscar y recoger algo que hallaban libre en el campo.

A mi me recordaban a las personas que salen a buscar caracoles, si bien esa es una actividad que se realiza después de la lluvia y, sin embargo, ese día, como casi todos los días en Murcia, era espléndido y el sol lucía con fuerza. No había llovido desde hacía días, siendo esta una condición necesaria en la búsqueda de caracoles campestres.

Por otra parte, habida cuenta de que la hora en la que nos hallábamos rondaba las dos de la tarde, hora en la que lo normal es permanecer a resguardo del sol o terminar, en su caso, de preparar la comida, más parecía una idea peregrina considerar que buscaban caracoles.

Así, pregunté a mi compañero:

—Joaquín, mira aquellas señoras ¿Las ves? ¿Qué hacen?

Joaquín me respondió:

—Esas señoras han salido de casa para buscar verduras silvestres con las que preparar una ensalada que complete el menú del día. Se llama Ensalada buscada, o mejor, “ensalá buscá”. Una costumbre de la Región de Murcia que forma parte de nuestras tradiciones. Consiste en salir al campo con el propósito de recoger vegetales silvestres que poco después se servirán como un primer plato de ensalada, normalmente. También se pueden preparar diversos guisos y platos de la cocina tradicional, si bien, en este caso no se sale tan tarde. Así se enriquece la dieta con verduras frescas.

—¡Lo ves! Me dijo señalando al lugar en el que se encontraban las señoras a la par que disminuía la velocidad del coche para que pudiera observar con más comodidad. En este preciso instante están recogiendo acelgas de campo, que crecen silvestres.

Mi sorpresa fue mayúscula.

—¿Quieres decirme Joaquín, que se sale con regularidad a recoger vegetales silvestres con propósitos nutricionales y culinarios, y que esta costumbre es corriente en la región de Murcia? ¿Qué la gente lo hace con absoluta normalidad?

—Así es. Más si viven cerca del campo. En los nú-

cleos urbanos es más difícil. Su respuesta mostraba sorpresa al comprobar mi ignorancia sobre una costumbre local tan corriente.

—¿Es que tú no has salido nunca a recoger plantas silvestres comestibles?, me preguntó.

—Sí, claro, respondí, con mi padre, en la provincia de Cuenca. Salíamos a coger setas y rebollones en octubre, collejas en abril y espárragos en mayo. Eran vegetales de temporada. Además, suponían una excusa para poder encontrarnos y salir juntos al campo, pasar un rato hablando sobre cuestiones desenfadadas y triviales. Pero no me parece que sea lo mismo que lo que me cuentas que se hace aquí.

—No se te ha ocurrido pensar que la costumbre que tu padre y tú teníais tal vez fuera un rudimento, semejante a los rescoldos de una hoguera, que correspondería a conocimientos ancestrales de los que tu familia es depositaria. Unos conocimientos que facilitaron la supervivencia durante decenas de miles de años, aún en las condiciones más adversas, a tus mayores. Esto es, son restos de una memoria familiar. Forman parte de tu tradición.

Mi sorpresa iba en aumento. Nunca se me había ocurrido verlo de esta manera.

Joaquín me preguntó:

—Miguel, y ahora, ¿no sales a buscar espárragos en su época?

—Mi padre murió. Le respondí. Sin embargo, es ver-

dad que salgo con mi mujer y mi hija a recoger collejas durante las vacaciones de Pascuas. Luego hacemos una tortilla acompañada con vino joven de la tierra. Tienes razón, hemos rehecho una costumbre de recolección. Respecto de las setas y rebollones no vamos a recogerlos después de vendimias porque mi mujer tiene miedo de que las confunda y terminemos intoxicados. Normalmente los espárragos coinciden con épocas de mayor trabajo. Aun así, son tan comunes que resulta raro no encontrar alguna ocasión para poder recoger todos los años alguno. Pero, al contrario que con las collejas, nunca organizamos una salida en familia para buscarlos.

—Joaquín, ¿sugieres que estas conductas obedecen a los restos de aquella memoria ancestral que procede de periodos arcaicos en los que el estilo de vida de nuestros antecesores comprendía la caza y la recolección de todos aquellos recursos alimentarios y nutricionales que pudieran localizar? Esto es, ¿de cuándo el ser humano aún dependía totalmente de la caza y de la recolección para encontrar los alimentos necesarios para poder sobrevivir?

Joaquín me respondió

— ¿En dónde te han enseñado a buscar recursos nutricionales? ¿En el colegio? ¿En clase? ¿O ha sido tu propia familia?

—Tienes razón Joaquín, le respondí, he aprendido con mi familia. En el temario del colegio no figuró en ningún curso la búsqueda de complementos nutricionales en el medio natural.

— De niño aprendí, bien con mi familia, o con los amigos, a buscar las moras de las zarzas, los tronchos de la vid ^(*), o a obtener los granos de trigo frotando las espigas entre ambas manos hasta desprenderlos de sus cascarillas. Luego soplaba y retiraba el salvado del grano que finalmente masticaba hasta hacer en la boca una especie de chicle. Pero siempre consideré que estas actividades pertenecían al ámbito lúdico, y que en todo caso se encontraban en el campo de la exploración del medio ambiente que efectúan los niños, y no al ámbito de la historia natural, le contesté.

Joaquín me miró con una sonrisa burlona mientras me explicaba:

—Pues ya ves, querido Miguel, en el trasfondo de esta costumbre subyace un fundamento económico. Lo que hace es explotar los recursos disponibles en el medio. Podrá parecer divertido, pero te repito, la razón de ser de esta costumbre halla su fundamento en la economía tradicional y no en la diversión. Te diré más, que se pueda mantener en el tiempo esta costumbre va a depender de que la ecología permanezca sostenible.

* Troncho: En Utiel-Requena, sarmiento tierno de la vid, cuyas puntas son comestibles. En algunos lugares de España se consumen los tallos tiernos de la vid crudos o con agua y sal.

Teniendo en cuenta que en los tiempos modernos el medio natural, y en consecuencia la ecología, está siendo muy agredido y degradado, fundamentalmente a causa de la agricultura moderna, pero también por la contaminación ambiental, y la urbanización masiva de parajes significativos, al cambio climático y, en particular, debido a que las “malas hierbas” carecen de una consideración que permita ponerlas en valor tanto desde las esferas políticas como desde organizaciones dedicadas al cuidado ambiental, a la cultura, o a la tradición, es dado pensar que van a terminar malográndose, y no solo las tradicionales costumbres de la recolección, sino las plantas mismas también.

No hay que olvidar que estos vegetales tienen la única consideración de “malas hierbas”, y por ello resultan agredidas por la explotación medioambiental y las modificaciones que ejerce la industrialización sobre el ambiente. Son perseguidas por agricultores tradicionales, por los mantenedores de parcelas de tierra pública o privada, caso de los jardineros, y por los dueños de parcelas urbanas, públicas o privadas.

Las malas hierbas no solamente tienen mala consideración, sino que desacreditan a las personas, o instituciones, que permiten que estas plantas crezcan en sus parcelas. Así, los vecinos considerarán que son perezosos, indolentes, descuidados o simplemente no les interesa la parcela.

Tradicionalmente estas plantas fueron empleadas como comestibles para las personas, pero también fueron recogidas para alimentar a los animales del corral antes de que aparecieran los piensos compuestos.

Esta información me había dejado completamente anonadado. Pensar que las hierbas que crecían libres en parques, parcelas, y hasta en los alcorques de las aceras eran un alimento saludable y nutritivamente rico me colmaban de consternación. ¡Pensar que la única utilidad que se les daba era que los perros fueran a mearse sobre ellas!

Si nos situamos en el tiempo, 2012, se comprende mejor mi actitud. Nos encontrábamos de lleno en la Crisis Financiera Global que en el 2007 se había desencadenado en el mundo y que la gestión del entonces presidente de España, José Luis Rodríguez Zapatero, había ahondado de manera tan notable que llegó a haber más de una cuarta parte de parados entre la población activa, y como es de esperar fue la infancia el grupo más vulnerable.

La necesidad presente en muchas familias llegó al extremo, según los medios públicos de comunicación,⁽¹⁾ que muchos colegios se vieron en la necesidad de hacer que los niños comieran en sus instalaciones, siendo esta la única comida saludable que recibirían du-

1. Menéndez, María. Al colegio con hambre y sin cuaderno: la crisis se ceba con los niños en España. En RTVE.es [en línea]. 07 de junio de 2012 [consulta: 24-11-2020]. Disponible en: <https://www.rtve.es/noticias/20120607/pobreza/532380.shtml>

rante todo el día en muchos casos, pues casi la quinta parte del colectivo pertenecía a familias cuyos padres solo podían procurar alimentación deficiente.

Así, fueron los niños el colectivo más afectado por la crisis económica en España. En tanto, había comida, y muy nutritiva, por todas partes sin que nadie lo conociera ni tampoco la supiera emplear. Es más, y que todos despreciaban. Solo los perros le daban uso. ¡Y que uso! No podía dar crédito.

Estas reflexiones me llevaban a recordar el poema clásico de D. Pedro Calderón de la Barca, que de niños todos leímos y memorizamos en el colegio: Cuentan de un sabio que un día ⁽²⁾:

Cuentan de un sabio, que un día tan pobre y mísero estaba, que sólo se sustentaba de unas yerbas que cogía. «¿Habrás otro», entre sí decía, más pobre y triste que yo?» Y cuando el rostro volvió, halló la respuesta, viendo que iba otro sabio cogiendo las hojas que él arrojó”.

Recordaba haber leído la tabla comparativa del valor nutricional del diente de león y de la lechuga, en la que sin ninguna duda quedaba reflejado que la riqueza nutritiva de la mala hierba era muy superior a la de la apreciada lechuga ⁽³⁾.

ANÁLISIS NUTRICIONAL

comparativo entre el Diente de León y la Lechuga
(valores por kilogramo)

	<i>Diente de León</i>	<i>Lechuga</i>
Proteínas	27.1 g	8.4 g
Grasas	7.1 g	1.3 g
Carbohidratos	88.2 g	20.1 g
Calcio	1.9 g	0.4 g
Fósforo	701.1 mg	138.9 mg
Hierro	30.9 mg	7.5 mg
Tiamina (Vitamina B ₁)	1.9 mg	0.3 mg
Riboflavina (Vitamina B ₂)	1.4 mg	0.6 mg
Niacina (Vitamina B ₃)	8.4 mg	1.3 mg
Vitamina C	359.4 mg	125.7 mg
Vitamina A	136620 UI	11155 UI

Ciertamente no era nada desacertado el texto de la fábula de Calderón que venía como anillo al dedo sobre la cuestión con la que me había enfrascado en una profunda reflexión.

También recordaba lo cara que resultaba la producción de la humilde lechuga. Repasé las labores que es necesario realizar para cultivarla y calculé el gasto aproximado que hay que realizar por 10.000 m² has-

2. Teatro. Fragmento extraído de La vida es sueño.

3. Ben Charles Harris. 1995. Eat The Weeds. Keats Publishing Inc., New Canaan, Connecticut. ISBN: B01FKT45KG

ta su cosecha. Estos comprenden: adquisición de la semilla, almácigo o semillero, preparación del terreno, la plantación, riego, abonado, combate de malas hierbas, infecciones y plagas, recolección y almacenamiento.

Así, el proceso comienza con:

- Adquisición de la semilla.
- Preparación del suelo: rotovator, surcos, riego para continuar con la siembra y plantación en suelo, abonado de fondo y cobertera, escardas físicas y químicas, protección de cultivos, riego, cosecha y arado de nuevo para barbecho.
- Hay que preparar el terreno: gradeo; aradura; surcado.
- Riego de machaco; despaje; torneo.
- Incorporación de materia orgánica, labores culturales o abonamiento con fertilizantes: urea; fosfato di amónico; sulfato de Potasio; guano de corral.
- Control de malezas: deshierbo.
- Riegos: número de riegos y origen del agua.
- En el agua procedente de pozo considerar gastos añadidos por instalaciones, control y empleo de la energía necesaria.

– Tratamientos fitosanitarios: número de aplicaciones.

– Insecticidas: ecológicos o estándar.

– Fungicidas: ecológicos o estándar.

– Cosecha de cultivo: cosecha.

– Costos por asistencia técnica o capacitación; y costos de supervisión, operación y administrativas. Otros gastos.

– Aparte de contar con los jornales de la cosecha, hay que añadir cajas, y medios de transporte, almacenes, beneficios de los intermediarios y, como no, los impuestos para el gobierno.

En 2019, la Región de Murcia dedicó 16.104 hectáreas al cultivo de la lechuga, logrando una producción de 430.459 toneladas⁽⁴⁾. Murcia produciendo lechuga era una campeona, absolutamente intratable.

Aquí aparecen las dos primeras contradicciones económicas. Desde una perspectiva de la economía nutricional el diente de león es muy superior a la lechuga. Desde una perspectiva de costo de producción el diente de león es muchísimo más económico que la lechuga. Y sin embargo desde la perspectiva comercial la superioridad de la lechuga es incuestionable. ¿Como puede ser esto?

4. CREM. Evolución de la superficie y producción según tipo de cultivo [En línea]. 16 de junio de 2020 [consulta: 25-11-2020]. Disponible en: https://econet.carm.es/inicio/-/crem/sicrem/PU_datosBasicos/sec49.html

Tal vez la respuesta se halle en la historia.

Tanto el diente de león como la lechuga disponen de propiedades medicinales, pero estas son distintas y esa diferencia pudo ser causa de que una se hiciera más popular que la otra.

Tanto los griegos como los romanos consideraban a las lechugas clave para relajarse y dormir bien, por eso las empleaban como ingrediente en las ensaladas. Si dormir puede ser difícil y se tiene insomnio, cenar una ensalada o una crema de lechuga facilita el descanso.

Así, por ejemplo, de la lechuga se obtiene un producto conocido como “lactucario”⁽⁵⁾, que es el jugo lechoso que se obtiene de la lechuga espigada, haciendo incisiones en su tallo. El látex desecado al sol, es pardo, quebradizo, de olor fétido y sabor amargo, y era empleado como medicamento calmante.

El ilustre profesor Pio Font de Quer señala que el lactucario se obtiene de la especie silvestre de la lechuga, conocida como *Lactuca virosa*, y observa que a falta de lechuga silvestre se puede recurrir a la lechuga común de la huerta para lograr efectos análogos, pero a condición de que haya entallecido o empiece a

entallecer; si bien las facultades de la variedad hortícola se hallan como atenuadas en comparación con la silvestre⁽⁶⁾, y es por esta razón que en algunas zonas rurales todavía existe la costumbre de tomar infusiones de lechuga silvestre, hábito que se conserva en países como España y Francia.

En resumen: el nombre científico de la lechuga silvestre es *Lactuca virosa* y contiene sustancias con efectos sedantes cuya estructura y actividad es similar a la del opio, aunque con menor potencia, y con la diferencia de que el consumo de esta infusión no está prohibida y no provoca hábito de consumo. Estas mismas sustancias también se pueden encontrar en las variedades domésticas de la lechuga común, o *Lactuca sativa*, que utilizamos en las ensaladas, aunque en menores cantidades, y que también facilita la relajación y el buen descanso por la noche. Esta planta tiene propiedades calmantes y analgésicas que disminuyen la tensión, los dolores de cabeza y el estrés⁽⁵⁾.

Al diente de león se le atribuyen virtudes aperitivas, depurativas y diuréticas tradicionalmente⁽⁵⁾.

Con lo expuesto resulta fácil entender porque la lechuga se hiciera tan popular y termino por olvidarse de sus propiedades terapéuticas.

5. Pio Font de Quer. *Plantas Medicinales. El Dioscórides renovado*. 11ª ed. Barcelona: Ed. Labor S.A., 1988. Pp. 871-873. ISBN: 84-335-6151-0

6. QUEL, MIGUEL. “Ensalada buscada” [Video]. En YouTube [en línea]. 12 de diciembre de 2016 [consulta 26-11-2020]. Disponible en: <https://youtu.be/5jSbQIXVQcA>

* Maleza: Se denomina maleza, mala hierba, planta arvense, monte o planta indeseable a cualquier especie vegetal que crece de forma silvestre en una zona cultivada o controlada por el ser humano como cultivos agrícolas o jardines.

El hecho es que no dejaba de dar vueltas al hecho de que fuera posible recolectar verduras nutricionalmente sanas cuando el hambre había hecho su aparición en el horizonte del país.

Señalar que cuando escribo estas líneas, a finales del año 2020, las colas del hambre han vuelto a aparecer en España con Pedro Sánchez y en consecuencia la recolección de verduras silvestres para lograr Completar la dieta y mejorar la salud, lo que de hecho es una cuestión de interés general.

Cuando regresé nuevamente a Valencia y hablé con los asociados de la Asociación Valenciana de las Plantas Medicinales (AVPM), de la que era el Presidente, pude ver como se despertaba también el interés en mis compañeros por esta cuestión. No en balde, la correcta salud comienza por una alimentación correcta y las vitaminas y minerales de naturaleza biológica y adecuadamente balanceados son para ello fundamentales, pues como decía Hipócrates: “Que la comida sea tu alimento y el alimento, tu medicina”.

Se hizo rápidamente evidente que para los miembros de la AVPM el que comiéramos mejor, de manera más sana y equilibrada, resultaba ser en un valor común más para la asociación.

La alimentación no debe de confundirse con la dieta. Es una cuestión de nutrición. La nutrición consis-

te en la incorporación de vitaminas y minerales en cantidades adecuadas y con las estructuras moleculares aptas facilitando que los sistemas enzimáticos funcionen de manera óptima, evitando los desequilibrios y las carencias.

Es fácil entender que lo más probable es que el organismo emplee con mayor eficacia una vitamina obtenida de la naturaleza, por ejemplo de una maleza ^(*), que de una estructura obtenida de manera sintética en un laboratorio. Un paso más es enterarse de que las vitaminas por lo general no actúan solas, y lo normal es que una vitamina obtenida de una maleza, si esta sana y es vigorosa, la hallaremos acompañada por las vitaminas y minerales que necesita para una acción biológica equilibrada. Esta es la razón por la que defender la nutrición a partir de productos biológicos como la más adecuada es lo razonable.

Ciertamente vivimos en una sociedad en la que aprender a gestionar la saciedad es, con mucho, más importante que saciar el hambre, para proteger la salud.

El exceso en el consumo es fundamentalmente lo que más nos daña a nosotros directamente, e indirectamente, por medio de los destrozos que ocasiona en naturaleza, mediante la contaminación que ocasiona en nuestro entorno natural.

6. QUEL, MIGUEL. “*Ensalada buscada*” [Video]. En YouTube [en línea]. 12 de diciembre de 2016 [consulta 26-11-2020]. Disponible en: <https://youtu.be/5jSbQIXVQcA>

No paso mucho tiempo hasta que un grupo de amigos de la AVPM logramos organizar la grabación de un documental para comenzar a redescubrir nuestra herencia vegetal olvidada ⁽⁶⁾.

Por fin el 15 de mayo de 2016, en el Espacio Cabezo Gordo, a los pies de la Sima de las Palomas, en Torre Pacheco, Región de Murcia, con la inapreciable colaboración de la experta en etnobiología, D^{ña} Lola Munera y de su familia, se procedió a entrevistar a vecinos de la zona, con edades que oscilaban entre los 67 y 85 años, sobre la memoria que conservan de la costumbre ancestral, y que aún se mantiene, de recolectar plantas silvestres para completar su alimentación.

También se realizaron entrevistas a expertos: médico, etnobotánica, escritor costumbrista, e ingeniero agrónomo, sobre sus puntos de vista sobre el interés de la recolección de las plantas silvestres. Para terminar, el profesor Juan Bautista Peris, experto en la botánica farmacéutica, que se encargó de certificar la identificación de las especies vegetales que fueron recogidas ese día con el objeto de realizar una ensalada que el grupo finalmente degustó a la hora de comer.

Las especies vegetales silvestres que encontramos y que nos sirvieron para realizar la ensalada fueron en esta ocasión rábanos (*Raphanus sativus*), remolacha (*Beta vulgaris*), collejas (*Silene vulgaris*), rúcula (*Eruca vesicaria*), cerraja (*Sonchus oleraceus*), pico pájaro (*Sonchus tenerrimus*) y verdolaga (*Portulaca oleracea*).



Muestra de la diversidad de especies de plantas silvestre recolectadas para la grabación del documental "Ensalada Buscada" realizado por la AVPM.

También se emplearon las flores de caléndula (*Calendula officinalis*), achicoria (*Cichorium intybus*), borrajas (*Borago officinalis*) y pico pájaro. Todas ellas fueron añadidas a la ensalada. Es más, se siguió añadieron unas flores de capuchina (*Tropaeolum majus*), una especie exótica, para dar mayor encanto al plato.

Una vez limpias, cortadas y mezcladas se les añadió



Ensalada Buscada

un tomate, zumo de limón, aceite de oliva y sal que sirvieron para aderezarlas. Luego se sirvieron en la mesa.

El resultado final fue extraordinario, y tanto desde las perspectivas de la palatabilidad como de la estética, ¡y cómo no!, de las nutritivas.

A continuación, en la imagen siguiente se puede apreciar el resultado final de la ensalada buscada.

Sin duda existe una tradición extensa en la costumbre de recolectar malezas para completar la dieta, en Murcia, que tiene nombre propio.



Empanada de collejas

Añadir que además de la ensalada también se cocinó una empanada de collejas. El resultado nada tenía que envidiar a cualquier otra que hubiéramos probado antes.

Los miembros de la AVPM desarrollaron un foco de interés por las malas hierbas comestibles, dando origen a una nueva vía de estudio. No se tardó mucho en preparar un viaje de estudio sobre recolección de las “malas hierbas”, como complemento en la alimentación.

Esta vez fue Cuba el destino, y más concretamente

Pinar del Río. Este viaje nos ofreció la oportunidad de conocer al Dr. Rodolfo Arencibia, presidente de ACTAF, la Asociación Cubana de Técnicos Agrícolas y Forestales. El fue quien me presentó una publicación que consistía en la elaboración de un catálogo de las plantas silvestres comestibles ⁽⁷⁾.

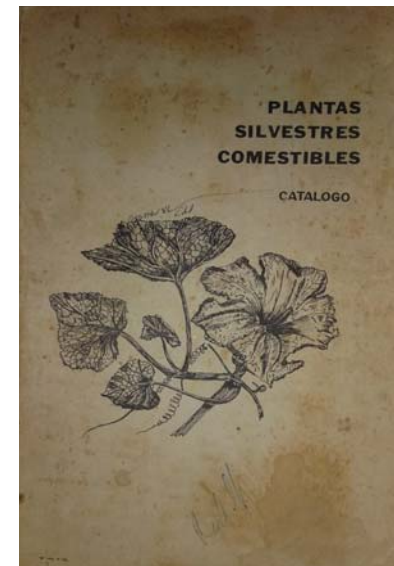
El catálogo había tenido lugar por una colaboración entre el Comité Técnico de Víveres de las FAR y el Instituto de Ecología y Sistemática de la Academia de Ciencias de Cuba, con el fin de la preparación para la defensa de acuerdo a los conceptos de la guerra de todo el pueblo.

La iniciativa por la que se realizó este estudio respondía a la recomendación que realizó el comandante Fidel Castro Ruz durante el ejercicio Bastión 86, el 9 de diciembre de 1986. Allí dijo: "...Pero en caso de que la situación se torne muy difícil con la alimentación, hay hojas de muchas plantas y hierbas que son comestibles... Es necesario estudiar las plantas que componen la flora cubana, para saber cuáles de ellas pueden constituir alimento en tiempo de guerra... Hagan un estudio, porque aquellas que no sean tóxicas nos podrían servir".

Habíamos dado en el clavo. Los conocimientos que buscábamos se encontraban en Cuba. El catálogo incluía 167 especies de 72 familias.

Hay que recordar que Cuba debió de buscar alternativas debido a que el derrumbe del bloque soviético, junto con el bloqueo que realizó EE.UU. condujo a su población hasta una situación de gran carestía en muchas áreas de su economía. Fue el "periodo especial". Así fue como se hicieron pioneros de la "medicina verde", y fue la iniciativa y el entusiasmo del sargento Rodolfo Arencibia, nuestro anfitrión, quien con entusiasmo se enfrascó en la labor de ofrecer la posibilidad de que los cubanos dispusieran de tratamientos médicos adecuados a sus enfermedades, tanto en las fuerzas armadas como la población con productos derivados de la fitoterapia, pues normalmente en 1990 los botiquines carecían de los necesarios medicamentos ⁽⁸⁾.

Y así la AVPM con la ayuda inestimable de la ADRI Vegas del Segura adopta la misión de recuperar el bagaje ancestral con "Ensalá Buscá: en busca de nuestro acervo cultural", y publicando esta obra en la confianza de que su interés cultural será del agrado del amable lector.



7. Plantas Silvestres Comestibles. Catalogo. La Habana. 1987. Imprenta Central de las FAR.

8. Yisniel Troche Borges. El otro Sargento Arencibia y la Medicina Verde. Agrotecnología y marketing de las plantas medicinales en Cuba. Palacio de las Convenciones de la Habana. 2013. Impresiones MINAGRI.

Bibliografía

- BEN CHARLES HARRIS. *Eat The Weeds: A Fascinating Guide to Sources of Free, Flavorful, Delicious Food eat the Weeds*. New Canaan, Connecticut. Keats Publishing Inc., 1995. ISBN: B01FKT45KG
- PIO FONT DE QUER. *Plantas Medicinales. El Dioscórides renovado*. 11ª ed. Barcelona: Ed. Labor S.A., 1988. ISBN: 84-335-6151-0
- PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES. *Catalogo. La Habana*. 1987. Imprenta Central de las FAR. [En línea] Disponible en: PLANTAS SILVESTRES COMESTIBLES CATALOGO - PDF Descargar libre (docplayer.es)
- YISNIEL TROCHE BORGES. *El otro Sargento Arencibia y la Medicina Verde. Agrotecnología y marketing de las plantas medicinales en Cuba*. Palacio de las Convenciones de la Habana. 2013. Impresiones MINAGRI.
- JAMES A. DUKE. *Handbook of Edible Weeds*. Ann Arbor: CRC Press, 1992. ISBN 0-8493-4225-2.
- GÜNTER KUNKEL, *Plants for Human Consumption*. Koenigsten: Koeltz Scientific Books, 1984. ISBN: 3-87429-216-9.
- RIBERA D'OBÓN C, HEINRICH M, et al. *Gathered Mediterranean food plants – ethnobotanical investigations and historical development*. Forum Nutr. 2006; 59:18-74.
- PEREIRA AG, FRAGA-CORRAL M, GARCÍA-OLIVEIRA P, et al. *Culinary and nutritional value of edible wild plants from northern Spain rich in phenolic compounds with potential health benefits*. Food Funct. 2020; 11: 8493-8515.
- ERIC TOENSMEIER. *The Carbon Farming Solution. A Global Toolkit of Perennial Crops and Regenerative Agriculture Practices for Climate Change Mitigation and Food Security*. Chelsea Green Publishing Co. 2016. ISBN: 978-1603585712.

CAPÍTULO 1

Plantas silvestres comestibles

Salir al campo con el propósito de recolectar plantas silvestres que puedan ser útiles para completar o enriquecer nuestra alimentación, o ambas cosas, resulta algo más que un pasatiempo divertido, puesto que, sin lugar a dudas, en la actualidad, también comprende aspectos lúdicos debido a las diversas perspectivas que abarca esta actividad.

Ensalada buscada, wild salad, insalata silvestre o Salade sauvage son términos que definen en nuestro entorno cultural una misma forma de concebir un plato de cocina tradicional, la ensalada que se realiza con vegetales obtenidos gratis en un entorno natural y silvestre.

Sin embargo, a diferencia del inglés en español no existe un término que haga referencia a la recolección de malezas para la alimentación humana. Este, conceptualmente, se corresponde con la actividad que se

denomina foraging en el mundo anglosajón. Esto es, la búsqueda y recolección de plantas silvestres empleadas para la alimentación de animales o personas.

Así, el forraje como nombre, de acuerdo con la RAE significa ⁽¹⁾:

1. m. Hierba que se da al ganado, especialmente en la primavera.
2. m. Pasto seco conservado para alimentación del ganado.
3. m. Cereales destinados a la alimentación del ganado.
4. m. Acción de forrajear.
5. m. coloq. Abundancia y mezcla de muchas cosas de poca sustancia.

Enriqueciendo la propuesta. Del francés fourrier, deriva la palabra española furriel, que tiene como significados de acuerdo con la RAE:

1. *Diccionario de la lengua española*. En: REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., [versión 23.4 en línea]. 2020 [consulta: 28-08-2021]. Disponible en: <https://dle.rae.es/forraje>

- 1.- m. y f. Milicia. Cabo que tiene a su cargo la distribución de suministros de determinadas unidades, así como el nombramiento del personal destinado al servicio de la tropa correspondiente.
- 2.- m. En las caballerizas reales, oficial que cuidaba de las cobranzas y paga de la gente que servía en ellas, y también de las provisiones de paja y cebada ⁽²⁾.

Por su parte, en inglés forage significa:

– Como verbo

1. [without object] (of a person or animal) search widely for food or provisions.
 - 1.1 [with object] Obtain (food or provisions) by searching.
 - 1.2. [with object] Search (a place) so as to obtain food.
 - 1.3. *arcaico* [with object] Supply with food.

– Como nombre

1. [mass noun] Food such as grass or hay for horses and cattle; fodder.
2. [in singular] A wide search over an area in order to obtain something, especially food or provisions.

– Puntualizar que el origen de este verbo es indoeuropeo. Así:

Middle English from Old French fourrage (noun), fourrager (verb), from fuerre ‘straw’, of Germanic origin and related to fodder ⁽³⁾.

De acuerdo con lo expuesto y coincidiendo con la Real Academia de la Lengua Española, en español, forraje hace una referencia directa y clara a la alimentación animal. Sin embargo, en inglés y de acuerdo el Oxford English Dictionary, la palabra forage fundamentalmente hace referencia a la búsqueda de alimentos por personas o animales.

Así, un significado de foraging más relajado sería el acto de recolectar alimentos, silvestres o cultivados.

Abundando, la definición para la palabra foraging (forrajeo) en inglés americano que ofrece el diccionario Collins es:

– Como nombre

1. the acquisition of food by hunting, fishing, or the gathering of plant matter

– Como adjetivo

2. characterized by or dependent upon the acqui-

2. *Diccionario de la lengua española*. En: REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., [versión 23.4 en línea]. 2020 [consulta: 28-08-2021]. Disponible en: <https://dle.rae.es/furriel>

3. *Oxford English Dictionary*. Forage. En: *Diccionario de inglés y español, sinónimos y traductor de español a inglés*. [En línea]. 2021 [consulta: 28-08-2021]. Disponible en: <https://www.lexico.com/definition/forage>

sition of food by such means; food-gathering a foraging people.

Esto es, en inglés americano la definición de foraging del diccionario inglés “Collins”, como sustantivo, el foraging (forrajeo) adquiere el significado de “adquisición de alimentos mediante la caza, la pesca o la recolección de materia vegetal”; y como adjetivo: “caracterizado o dependiente de la adquisición de alimentos por tales medios; recolección de alimentos”⁽⁴⁾.

Con lo visto, los conceptos de foraging y forrajeo, en inglés y en español, son palabras heterosemánticas, lo que quiere decir “falsos amigos”, desde la perspectiva de la recolección de plantas silvestres con el propósito de completar o enriquecer el valor nutricional de la alimentación de las personas.

Entonces, continuando con el razonamiento, el término en español solo hace referencia a la recolección de malezas silvestres para su empleo como alimento de animales. Sin embargo, foraging en inglés comprende a animales y personas.

Forraje⁽⁵⁾ y forage⁽⁶⁾ son cognatos. Esto se debe a

que su procedencia semántica es coincidente al tener origen germánico⁽³⁾, donde *fooder* refiere a *food*, alimento, y que en inglés con el término *forraje* no se diferencia el alimento de las personas del de los animales, en cuanto que el español sí lo hace. En español solo los animales se alimentan con *forraje*. Los seres humanos no.

El circunloquio obedece a la necesidad de mostrar que las diferencias entre matices conceptuales que engloban las palabras sinónimas en idiomas distintos condicionan que cada cultura conciba la realidad de manera diferente, llevando a que las tradiciones y las costumbres de las personas pertenecientes a cada grupo lingüístico también varíen.

Las personas entienden el mundo por medio de los conceptos que enmarcan las palabras. Cada palabra permite realizar una elaboración intelectual que define y conforma la realidad de cada ser humano⁽⁷⁾. Así, las diferencias conceptuales que enmarcan las palabras *forraje* y *forage* determinan dos conductas dispares para cada una de las sociedades comprometidas con el uso de estas palabras.

4. Definition of ‘foraging’. En *Collins* [en línea]. 2021 [consulta: 01-09-2021]. Disponible en: <https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/foraging>

5. SPANISH DICTIONARY: FORRAJE. En *Woxicom* [en línea]. 2021 [consulta: 30-08-2021]. Disponible en: <https://www.woxikon.com/es/forraje>

6. ENGLISH DICTIONARY: FORAGE. En *Woxicom* [en línea]. 2021 [consulta: 30-08-2021]. Disponible en: <https://www.woxikon.com/en/forage>

Lograr la supervivencia y el interés por la recolección de verduras y frutas silvestres depende del valor que se otorgue al hecho, hecho que comienza por el valor emocional que con la palabra se concede al acto, desempeñando un papel primordial el valor semántico de cada palabra.

En el mundo anglosajón como en Europa continental la recolección de alimentos vegetales a partir del medio natural para la alimentación humana experimenta un vigoroso resurgir que viene impulsado por un creciente interés en la salud, el medio natural, la ecología, y por cierta desconfianza en los medios industriales de producción vegetal. Por el contrario, en España y más concretamente en Murcia, entre los habitantes de las poblaciones de La Vega del Segura, este trabajo ha permitido descubrir el desinterés e incluso la vergüenza que siente la población con experiencia en la recolección de las verduras silvestres por el hecho de haber realizado esta actividad durante su juventud. Esto se observa tanto por las reticencias que tienen las personas de la comarca con experiencia para hablar de ello, como porque también verbalizaron todos los confidentes y de manera reiterada que fueron “tiempos de necesidad”. Probablemente se debe, conceptualmente, a que los informantes asumen que fueron pobres y ellos y sus familias pasaron tantas necesidades y calamidades que se vieron forzados a compartir el alimento con

los animales. Esto es, que se alimentaron de las malezas.

Sin dudas estos recuerdos los retrotraen a su infancia y puesto que es una generación que vivió los tiempos de la postguerra, que trajo tanto dolor, sufrimiento y miseria, no sienten ningún afecto por ellos.

Abundando, las diferencias conceptuales que existen entre “weed” y “maleza”, observando su etimología y significado, permiten entender mejor el interés que las diferentes culturas ofrecen a la recolección de las hierbas silvestres o malezas. Así, la palabra inglesa weed tiene el origen etimológico: Old English wēod (noun), wēodian (verb), of unknown origin; related to Dutch wieden (verb).

Por su parte, el significado de maleza en inglés es:

– Como nombre

- 1.- A wild plant growing where it is not wanted and in competition with cultivated plants.
 - 1.1 mass noun Any wild plant growing in salt or fresh water.
 - 1.2 informal mass noun Cannabis.
 - 1.3 the weedinformal Tobacco.
- 2.- British informal, derogatory A contemptibly feeble person.
- 3.- informal A leggy, loosely built horse.

7. FERDINAND DE SAUSSURE, *Curso de lingüística general*. Barcelona. Ed. Planeta Deagostini, 1985. ISBN: 9788439500155

—Como verbo [Con objeto]

Remove unwanted plants from (an area of ground).
Phrasal Verbs
weed out (weed someone or something out, weed out someone or something) ⁽⁸⁾.

De otro lado, la etimología de maleza es malitia, ‘maldad’, palabra procedente del latín, y cuyo significado, de acuerdo con la RAE es:

1. f. Espesura que forma la multitud de arbustos, como zarzales, jarales, etc.
2. f. Abundancia de malas hierbas.
3. f. Arg., Bol., Chile, Col., Hond., Nic. y Ven. Hierba mala.
4. f. Cuba y R. Dom. achaque (|| indisposición o molestia).
5. f. desus. Maldad, iniquidad.
6. f. desus. Mala condición, mala constitución ⁽⁹⁾.

Esta comparación semántica facilita entender el carácter peyorativo que tiene en español recolectar hierbas silvestres y que tal vez sea la causa de que no se encuentren jóvenes experimentados en preparar una “ensalá buscá”. De aquí el empeño que el equipo destacado por la AVPM (Asociación Valenciana de las Plantas Medicinales) muestra con el fin de res-

catar los conocimientos tradicionales antes de que el olvido los eche a perder y así poder ofrecerlos para el enriquecimiento de los recursos propios de los habitantes de la Vega del Segura.

Cabe preguntarse ¿por qué en español se elige un origen indoeuropeo para una palabra y uno latino para otra, siempre con significados que repelen el uso humano? Esto es, ¿denostando su valor?

La respuesta que cabe únicamente, hipotética, es la gran tradición en beber de la cultura clásica que ha tenido la población que ha habitado en la zona geográfica que se corresponde con la Murcia actual, y no así la del Reino Unido, por poner un ejemplo.

Recordar las poblaciones de cultura greco-latina que han prosperado en Murcia durante milenios y las culturas que, solapadas con las anteriores, han observado una concepción de la “naturaleza creada” a partir de las revelaciones que los eruditos de los pueblos del “Libro” enseñan y practican con coherencia.

Para centrar más concretamente esta afirmación baste recordar que la población islámica permaneció en Murcia la intemerata. De hecho, los últimos moriscos expulsados fueron los del Reino de Murcia, primero los de origen granadino (8 de octubre de 1610), y más

8. Oxford University Press. *Definición de weed*. En: *Lexico.com* [en línea]. 2021. [consulta: 28-08-2021]. Disponible en: <https://www.lexico.com/definicion/weed>

9. Diccionario de la lengua española. En: *REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.ª ed.*, [versión 23.4 en línea]. 2020 [consulta: 04-09-2021]. Disponible en: <https://dle.rae.es/maleza>

tarde los del valle de Ricote y el resto de moriscos antiguos (octubre de 1613).

De manera común, la población cristiana y la musulmana comparten en su imaginario colectivo dos lugares de dicha soberbia. Estos son el jardín del Edén y el Paraíso. Del primero fueron expulsados nuestros primeros padres por el pecado original a un valle de lágrimas, y es al segundo que los creyentes aspiran a lograr volver. Muchos anhelos, esfuerzos, dolor y sangre se han empleado históricamente a causa de férreas voluntades por conquistar, por méritos espirituales, un lugar en el paraíso (Cielo, lugar en que los bienaventurados gozan de la presencia de Dios). Este anhelo se ha reflejado culturalmente en hábitos, topónimos, literatura, poesía, filosofía, arquitectura, pintura, política y todo en sinfín de expresiones culturales como evidencia de que estos valores han calado en el inconsciente colectivo.

Sin embargo, si prestamos atención a la etimología el término paraíso tiene un sentido bien distinto. En antiguo persa, *paridaeza* significaba “muro circundante”, de *pairis*, “alrededor” y *daeza*, “arcilla”, “adobe”. El mismo origen tiene la voz armenia *Párdes*, “jardín cerrado”. El antiguo hebreo, adoptó el término *paridaeza* bajo la forma *pardés*. El término español *paraí-*

so evolucionó a partir de la voz latina *paradisus*, que procedía del griego *parádeisos* ⁽¹⁰⁾.

La etimología de la RAE para paraíso es: Del lat. tardío *paradisus*, este del gr. *παράδεισος* *parádeisos* ‘jardín’, ‘paraíso’, y este del avéstico *pairidaēza* ‘cercado circular’, aplicado a los jardines reales.

Por otro lado, el término paraíso en la RAE significa en su segunda acepción: Cielo, lugar en que los bienaventurados gozan de la presencia de Dios. Y en su primera entrada: En el Antiguo Testamento, jardín de delicias donde Dios colocó a Adán y Eva ⁽¹¹⁾.

Como se pone de manifiesto la revisión etimológica expuesta no es posible concebir un jardín sin bordes. De hecho, El Jardín del Edén debía de estar comprendido en un marco geográfico pues fue posible echar a nuestros primeros padres de él y el paraíso celestial también debe de tenerlos debido a que solo los elegidos pueden entrar en él.

La pregunta pertinente es: si ambos paraísos son propiedad de Dios, ¿quién domina todo el espacio que se encuentra fuera de los límites de estos jardines? Pues, por sorprendente que le pueda parecer a los hombres modernos, pertenece a Satanás según el relato bíblico ⁽¹²⁾.

10. BERUETE, S. *Jardinosofía. Una historia filosófica de los jardines*. 1 ed. Madrid. Turner Publicaciones S.L., 2016. ISBN: 978 84 16354 08 5.

11. Diccionario de la lengua española. En: REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., [versión 23.4 en línea]. 2020 [consulta: 04-09-2021]. Disponible en: <https://dle.rae.es/paraíso>

Así: [“Todavía le subió el diablo a un monumento muy encumbrado desde ahí y le mostró todos los reinos del mundo y la gloria de ellos. Y luego le dijo: todas estas cosas te daré si, postrándote delante de mí, me adoras...] ⁽¹³⁾.

Podemos entender que la naturaleza salvaje representa el desorden, la competencia, la lucha, degeneración, muerte y el caos. Nada de lo que hay libre en la naturaleza adolece de malicia y siempre resulta efímero. En ella prosperan las alimañas y seres ponzoñosos. Todo ello produce miedo y rechazo, en donde siendo la antítesis del orden solo los diablos pueden vivir. Para acercarse a Dios hace falta seguridad, orden, paciencia, placer y contemplación. Nada de ello aporta la naturaleza feraz e indómita de la naturaleza silvestre.

El hombre ha vivido como cazador recolector normalmente durante casi toda su existencia. Sin embargo, en algún momento comenzó a concentrar vegetales, tanto alimentarios como medicinales, o ambos.

Este hecho, cuando resulta observado por la antropología moderna, permite entender que ocasionó una auténtica revolución en la calidad de vida de los hombres del paleolítico. Probablemente la evolución de este recurso condujo al desarrollo de la agricultura temprana en el neolítico ⁽¹⁴⁾. Por otra parte, la concen-

tración de los recursos vegetales de manera discrecional llegó al sumun cuando el espacio fue acotado por medio de una cerca o empalizada, permitiendo:

- Coleccionar las plantas seleccionadas;
- Mantenerlas aisladas de las malas hierbas;
- Domesticarlas y mejorar su calidad;
- Protegerlas de plagas y animales;
- Mejorar el conocimiento del cultivo;
- Facilitar la disposición para su cuidado y recolección;
- Control de los recursos hídricos y de la producción de la tierra;
- Se fueron domesticando animales cuya alimentación dependía de los vegetales que cultivaban en los cercados.

Sin duda, la primera virtud de estos espacios “acotados” es que eran acogedores, proporcionaban seguridad, materializaban la imagen de la buena vida y facilitaban el desarrollo de valores humanos como son la paciencia, constancia, sentido del orden, o el valor del trabajo; y también respondían a la necesidad de paz y serenidad con lo que contribuían al desarrollo de las virtudes que perfilan la naturaleza de la humanidad actual.

Con el tiempo esta forma de disponer del mundo vegetal dio lugar a comunidades y una nueva forma

12. Él es el “príncipe de este mundo” en Juan 12:31;

13. Mateo (Mt 4, 1-11)

14. KAREN HARDY. Paleomedicine and the use of plant secondary compounds in the Paleolithic and Early Neolithic. *Evol Anthropol.* 2019; 28: 60-71.

de organización social y política. Este fue el caso de Sumer hace 5.500 años, como ejemplo.

Esta concepción de domesticar ordenando la naturaleza en el interior de un marco, también se puede apreciar en la etimología de la palabra “huerto”, que procede del latín *hortus* y esta forma, a su vez, de la voz griega *chortos*, que significa recinto cerrado. Los romanos con la palabra “*hortus*” designaban el terreno dedicado al cultivo de las frutas y hortalizas destinadas al consumo diario. La raíz *ghorto*, común a todas las lenguas indoeuropeas, significa cerramiento, cerca. La palabra española “jardín” entra en la lengua, según Corominas, hacia finales del siglo XV, y proviene de la voz francesa *jardin*, diminutivo del antiguo *jart*, “huerto”, derivado a su vez de la lengua de los antiguos francos *gard*, “seto”, “cercado”. En alemán antiguo se decía *gart*, “círculo”, “corro”, y en inglés *yard*, “patío”. La variante normando-picarda de esta última voz, *gardin*, es de la que procede la actual palabra inglesa *garden* y la alemana *garten* ⁽¹⁰⁾.

Así, el muro protector que rodea el jardín marca la estricta separación entre la tierra cultivada y la naturaleza hostil, tosca, inhóspita y salvaje, evocando la serena imagen del paraíso terrenal, del que fueron expulsados Adán y Eva. Como recinto cerrado y apartado del exterior, el *hortus conclusus* semeja protección, pureza y ausencia de pecado, creando los espacios predilectos de las ordenes monásticas medievales como lugares de recogimiento y meditación,

resultando la mejor manera de representar la intangible dicha eterna ⁽¹⁰⁾.

La presencia continua de jardines idealizados no faltan también en el Corán, llegando a crear una rica cultura botánica en Al-Ándalus que se sustentó en el trabajo de agrónomos, geóponos (estudiosos de la agricultura) y jardineros, oficios de gran reconocimiento social pues no en valde supieron asimilar las herencias de tradiciones diversas y sintetizar las búsquedas formales de civilizaciones nacidas entorno al mediterráneo, creando una unidad que de manera armónica revela una exquisita sensibilidad.

En consecuencia, y desde sus más remotos orígenes, tal y como hemos repasado con la palabra paraíso, luego con huerto y ahora con jardín, no es posible un espacio trabajado por la mano del hombre sin acotar y excluirlo de la naturaleza silvestre, pues de acuerdo con un antiguo proverbio persa: “quién construye un jardín se convierte en un aliado de la luz, ningún jardín ha surgido jamás de las tinieblas”.

Este proverbio nos permite retomar el planteamiento que se expone en este capítulo de cómo el concepto de naturaleza silvestre se halla asociado a oscuridad y por ende a una naturaleza demoniaca desde los tiempos más pretéritos, por lo que tal vez sea causa de que algunos informadores seleccionados y confirmados anularan la entrevista previamente concertada aduciendo que sentían vergüenza. Esto pasó, en Abalán y en Ricote, donde ningún informante acudió a la cita.

Se hace posible imaginar como el continuo cercar el espacio permitió nacer la geometría. No menos impresionante pudo resultar la llegada e incorporación de las nuevas especies vegetales de América, con lo que se potenció la importancia del huerto, que se transformó en un manantial de riqueza y en el azote del hambre.

Lo expuesto permite comprender que la naturaleza inculta carezca de interés para una tierra tan fértil en cultura, durante milenios, como es la Vega del Segura de Murcia y que el imaginario local no permita de forma espontánea ceder un lugar a formas culturales originales, pero toscas y primitivas, que tan diestramente supieron desplazar, y de aquí las dificultades para encontrar informantes pese a la red de recursos desplegada para hallarlos.

Y es por esto el interés, y la energía, que despliega la AVPM para el rescate de aquellos conocimientos tradicionales, propios, originales y auténticos que sobre recolección de plantas silvestres aún perviven en las comarcas de la Vega del Segura, con el propósito de rescatarlos, revitalizarlos, actualizarlos, popularizarlos, y reintroducirlos desde una perspectiva comercial al objeto de que se incorporen al desarrollo económico y incrementando las fuentes de recursos propios.

Diversas tendencias ambientalistas actuales dirigen su interés sobre los conocimientos tradicionales de los pueblos que posibilitan una ecología sostenible. Se trata de la corriente TEK. La traducción al español de las siglas TEK son: conocimiento ecológico/ambiental tradicional, un cuerpo de estudio desarrollado como traditional ecological/environmental knowledge, en inglés, por Fikret Berkes, y hace referencia a “un cuerpo acumulativo de conocimientos, prácticas y creencias que evolucionan mediante procesos de adaptación y que se van transmitiendo de una generación a otra por medio de fórmulas culturales acerca de la relación de los seres vivos incluyendo, los seres humanos, entre sí y con su medio ambiente” ⁽¹⁵⁾.

Ventajas de recolectar vegetales silvestres

Las plantas silvestres comestibles, como hemos visto, se consumen desde la más remota antigüedad. Están consideradas como plantas no domesticadas que crecen espontáneamente en la naturaleza. Actualmente, en los países desarrollados, esta práctica no es habitual y los productos silvestres han desaparecido casi por completo de la dieta, reduciendo en muchos casos su consumo a setas y bayas. Desafortunadamente, en la actualidad, todo lo que no es un producto de

15. Berkes F. 1999. Sacred Ecology: Traditional Ecological Knowledge and Resource Management, London, UK: Routledge. ISBN: 978 15 603 2694 6.



Vista de la Huerta de Ojós. En ella se puede apreciar claramente la amabilidad de la naturaleza domesticada frente a la hostilidad de la naturaleza silvestre, de la que se aísla por medio de cercados.

la agricultura se considera con frecuencia como malas hierbas, que comúnmente se trata con herbicidas.

Cada vez más, las plantas silvestres comestibles están ganando importancia como fuentes potenciales de alimentos con gran valor nutricional, además de

mostrar efectos positivos sobre la salud y ofrecer aplicaciones innovadoras en la alta cocina. Como estas plantas autóctonas crecen naturalmente en el medio ambiente y son adecuadas para adaptarse a diferentes condiciones climáticas, así como a factores bióticos y abióticos.

Además, las plantas silvestres comestibles hallan consideración como fuentes prometedoras de compuestos esenciales necesarios no solo en la dieta humana, incluidos carbohidratos, proteínas y lípidos, sino también de otros compuestos menores como fenoles, vitaminas o carotenoides que han demostrado numerosas actividades biológicas beneficiosas como son las antioxidantes, antiinflamatorios o actividad antitumoral. El uso de estas plantas ricas en moléculas bioactivas podría ser beneficioso desde el punto de vista de la salud, ya que el cuerpo humano no siempre es capaz de producir suficientes defensas, por ejemplo, previniendo el daño oxidativo. En particular, se supone que la presencia de compuestos fenólicos en estas matrices vegetales proporciona un efecto profiláctico contra la patogénesis adicional y los trastornos relacionados con el envejecimiento o el estrés oxidativo.

A pesar de que la tradición y el conocimiento popular son excelentes herramientas para la explotación de estas plantas, es necesario desarrollar regulaciones en este aspecto para garantizar la seguridad de estos productos vegetales, tanto respecto de la propia supervivencia de estas especies vegetales como respecto de la seguridad para el consumidor.

Por otra parte, la recolección de nuestra propia comida ofrece una amplia variedad de beneficios, entre lo que se incluyen los siguientes:

Comida gratis. Los alimentos que se basan en forrajes comestibles no cuestan mucho, si no consideramos los recursos que son necesarios para desplazarse hasta el área en donde se pueden hallar, el tiempo que se emplea paseando para buscarlos y encontrarlos, o el esfuerzo de recogerlos y trasportarlos. Por supuesto que el tiempo que se hace necesario dedicar para estos menesteres tiene su valor, y desde esta perspectiva probablemente no vale nada la pena esforzarse en buscar alimentos baratos en la naturaleza cuando se pueden encontrar muy asequibles, económicos, y saludables en los mercados, comercios y grandes superficies de alimentación cercanos a nuestro domicilio. Sin embargo, la conducta descrita comprende muchos más aspectos. Por ejemplo, incorporar hábitos de vida saludables que permitan hacer ejercicio y compartir actividades lúdicas con la familia y los amigos, o mantener el contacto con la naturaleza volviendo, en lo posible, a disfrutar de la armonía natural. No hay que olvidar que lo que sale auténticamente caro son las camas de los hospitales.

Nuevos sabores. Muchos alimentos silvestres son muy difíciles de encontrar en las tiendas de comestibles ordinarias, habiendo algunos que difícilmente se pueden encontrar en los mercados y superficies dedi-

cadadas a la alimentación, caso de las trufas del desierto o turmas (*Terfezia claveryi*) que a diferencia de la trufa negra son un alimento con gran concentración de antioxidantes, proteína y ácidos grasos poliinsaturados (Omega 3 y el Omega 6) esenciales para la salud del ser humano; plantas como el berro perenne o rompepiedras (*Lepidium latifolium*), una planta de grandes hojas que se pueden comer frescas en ensaladas y que tienen un sabor a mostaza muy agradable y muy parecido - pero más picante - al berro de agua (*Rorippa nasturtium-aquaticum*). Recolectarlo directamente en la naturaleza normalmente es la mejor ocasión de saborear estos alimentos únicos y sabrosos.

Nutrición integral. Las plantas comestibles que se encuentran en la naturaleza son más nutritivas que las especies domesticadas y que se pueden encontrar comercializadas en los negocios. Ya se describió en la introducción las diferencias nutricionales que se encuentran entre el humilde diente de león y la soberbia lechuga, y también la razón de la popularización de la lechuga, que en nada son comparables con la lechuga silvestre. El diente de León silvestre verde tiene 14.000 ui de Vitamina A en 100 g de hojas, lo que en comparación con las 11.000 ui por 100 g de zanahorias, que es la verdura que goza de la mayor reputación en la capacidad para concentrar la vitamina A, hecho que viene a confirmar la afirmación con la que he iniciado este párrafo ⁽¹⁶⁾.

16. Barnes, Joanne; Anderson, Linda A.; Phillipson, J. David. Herbal Medicines, 3rd Edition: London. Pharmaceutical Press, 2007. Pp: 205. ISBN 978 0 85369 623 0.

El diente de león, tienen ocho veces más antioxidantes, dos veces más calcio, tres veces más vitamina A y cinco veces más vitamina K y E que la espinaca, que es uno de los “superalimentos” actuales ⁽¹⁷⁾. Los estudios realizados en laboratorio demuestran que las manzanas silvestres, caso de las cangrejas, son mucho más nutritivas que las variedades cultivadas. Así, en una variedad de manzana silvestre se hallaron quince veces más fitonutrientes que en la variedad Golden Delicious ⁽¹⁸⁾.

Ejercicio saludable al aire libre. La recolección de la comida silvestre obliga a salir al aire libre. Es necesario caminar hasta lugares selectos en donde la cosecha es más natural, a estirarse para recoger las bayas y doblarse para recoger verduras bajo el sol de la tarde, lo que puede suponer un gran entretenimiento a la vez que un entrenamiento para el cuerpo más que notable, y sobre todo mucho más agradable y distraído que una hora en el gimnasio, trotando sobre el sitio en una cinta de correr bajo una iluminación LED o, quizás, aún fluorescente.

Una ventaja añadida consiste en que el sol te baña mientras recoges las plantas y experimentas el incremento de la síntesis de vitamina D.

Sostenibilidad. Las plantas silvestres las elige uno mismo, su cultivo es local y son orgánicas. No se cultivan con pesticidas dañinos u otros productos químicos agrícolas, y el agua que se emplea únicamente es la de lluvia. Tampoco requieren combustibles fósiles para cosecharlas y enviarlas a las tiendas. Al salir andando y recoger vegetales salvajes la huella de carbono, o contaminación, que se genera es prácticamente nula, por ello no se contamina ni se contribuye al cambio climático.

Reconexión con la naturaleza. Recoger la propia comida restaura la conexión con la naturaleza y el ciclo de las estaciones que a menudo se pierden en el mundo moderno. Permite vivir el progreso de las estaciones observando la llegada de cada nueva planta silvestre. Las collejas (*Silene vulgaris*) cuyas hojas se comen tiernas y se pueden recolectar entre febrero y abril pues transcurrido ese tiempo la planta comienza a espigarse, es decir, a sacar los tallos para florecer y las hojas se endurecen.

Las hojas verdes de diente de León (*Taraxacum officinale*) que florece entre marzo y octubre; los puerros silvestres (*Allium ampeloprasum*) que florecen desde mediados primavera a mediados del verano; o las

17. Robinson, Jo. Eating on the Wild Side: The Missing Link to Optimum Health. New York, NY: Little Brown, Hachette; 2013. Pp: 12. ISBN 978 0 316 22795 7.

18. Robinson, Jo. Eating on the Wild Side: The Missing Link to Optimum Health. New York, NY: Little Brown, Hachette; 2013. Pp: 113. ISBN 978 0 316 22795 7.

morcellas o cagarrias (*Morchella esculenta*), hongos ascomicetos muy apreciadas por los gourmets franceses y españoles y cuya temporada comienza a finales de marzo y llega justo hasta mayo.

Salir al campo y mantener los ojos abiertos es un ejercicio que permite disfrutar de la estética del campo y de los colores del bosque. Así, durante el verano se puede disfrutar tanto del color como del sabor de la zarzamora (*Rubus fruticosus*), o de la frambuesa roja o fresa del bosque (*Rubus idaeus*). El majuelo (*Crataegus monogyna*) cuya baya de color rojo y redonda madura a finales de verano. Es durante el otoño cuando se puede encontrar la zarzaparrilla (*Smilax aspera*) madura y sus frutos permiten fabricar la zarzaparrilla, o al madroño (*Arbutus unedo*) que en otoño aparecen sus flores en forma de campanilla, pero la madurez de los frutos del año anterior no llega hasta mitad del otoño o principios de invierno, y que, si bien el uso más conocido de sus frutos es el comestible, también se hacen mermeladas y confituras o bebidas alcohólicas (como "licor de madroño" alicantino). En los meses de septiembre y octubre se puede encontrar el fruto del endrino (*Prunus spinosa*), conocido como endrina. Se trata de una drupa de pequeño tamaño y de forma ovalada cuando el fruto está maduro de color azulado, violáceo o negruzco. Presenta una textura aterciopelada y sabor agridulce. Es un fruto muy apreciado para la elaboración de pacharán. No podemos olvidar al azufaifo o ginjoler (*Ziziphus lotus*) cuyos frutos maduran en otoño (entre septiembre y octubre) en forma de drupa, parecido a la oliva, y pasa del verde a un



La cosecha de hoy: una cesta de moras, pacharanes y escaramujos.



Allium roseum; ajo de la bruja, de la culebra o ajo rosado. Esta planta aromática y de aspecto delicado también es comestible. Las flores son una mezcla fuerte pero armoniosa de sabores florales y de ajo. Las flores crudas son utilizadas como guarnición en ensaladas, resultan muy decorativas y tienen un agradable sabor suave a ajo. El bulbo también es comestible. Tiene un sabor muy fuerte e intenso y se utiliza como aromatizante para ensaladas y alimentos cocinados. Los dientes del ajo suelen pelarse para tomarlos crudos o hervidos en agua con aceite y limón. Al trocearlos muy finos y mezclarlos con mantequilla, se obtiene una mantequilla de ajo muy similar a la original, preparando así el pan de ajo. También se mezcla a menudo con jengibre y como aderezo para cualquier plato, especialmente en los que se emplean hongos o champiñones.

marrón rojizo o claro al madurar, y de entre 1 y 2 cm, carne dulce, algo ácida, de color amarillento y piel áspera y brillante. Se podría decir que su tamaño es el de una aceituna y con textura y sabor a manzana, pero con la piel algo más dura. Es una fruta muy interesante para la salud. Llegado el invierno no puede faltar la mención del agracejo (*Berberis hispánica*) usándose principalmente como un ingrediente para la preparación de comidas. Su sabor es característico siendo ácido y se aplica el mismo en la preparación de algunas mermeladas y conservas. Este fruto de color rojo escarlata puede llegar a ser empleado en la industria de la repostería, así como pudiera utilizarse como algún aditivo acompañante en la preparación de comidas como el arroz, las carnes y los pescados. Generalmente el agracejo, puede llegar a deshidratarse y ser consumido sin problemas alrededor de todo el año como si el mismo fuera un fruto seco.

Recolectar las deliciosas frutillas que ofrecen estas plantas silvestres por nosotros mismos, y para nuestros propios recursos, nos permite desarrollar el sentido de pertenencia, así como el de la dependencia que tenemos con el mundo natural, haciéndonos sentir parte de él y no meros observadores ajenos a la realidad que nos rodea. También estimula nuestro interés por el cuidado y mantenimiento de un mundo que se descubrimos cada vez más amplio, implicándonos en el destino de la parte forestal que se halla en nuestra proximidad, pues despertamos el interés incluso por las plantas que hallamos a la orilla del camino.

Beneficios de las plantas silvestres comestibles:

- ✓ Son gratis;
- ✓ Son genéticamente más fuertes que otros alimentos;
- ✓ Los sistemas de raíces más largas hacen que la mayoría de las malezas sean resistentes a la sequía;
- ✓ La mayoría de las malezas comestibles son más nutritivas que los productos híbridos de la tienda;
- ✓ Comer plantas silvestres locales significa que la planta combate con los mismos organismos que las personas que viven en la zona, por lo que son altamente beneficiosas para el sistema inmunológico;
- ✓ Elección de los comestibles significa que obtiene ejercicio, vitamina D (sol) y puede estar en un entorno natural y relajante.

Legislación

Hemos venido desarrollando las razones que hacen que la recolección de verduras y frutos silvestres sea un asunto de interés desde diversas perspectivas. Sin embargo, esta actividad no se puede realizar en caso de que no se haya previsto la protección adecuada de estas especies y, por extensión, también del medio natural en el que se encuentran.

¿Crees que es posible pensar que las autoridades competentes tienen la sensibilidad y la voluntad política necesaria para hacer el esfuerzo de fomentar el cuidado de los yerbazales?

¿Piensas que son capaces de llegar a entender que un yerbazal es una comunidad botánica única en la que encuentran su hábitat diversas especies animales propias del lugar?

¿Es posible considerar que las hierbas que te encuentras a la vera del camino, o algo más allá, para las personas que habitan la zona, tienen un relieve trascendental? ¿Cómo se verían afectados los cultivos si las especies polinizadoras desaparecieran?

Es sabido que cuanto mayor diversidad presente el conjunto de los polinizadores disponibles en la zona, mayor será la producción de frutos o semillas de los cultivos. Pese a ello, el avance del monocultivo pone en riesgo la diversidad y en consecuencia la producción de las cosechas. Entre las yerbas silvestres existen extraordinarias plantas polinizadoras que florecen antes o después que las plantas de los monocultivos

y mantienen las poblaciones de polinizadores. Pero, es más, cada uno de los distintos polinizadores se encuentra operativo a distintas horas del día, y realiza su tarea de una manera diferente.

Entonces, para fomentar tanto el número como la diversidad de las poblaciones polinizadoras hay que incrementar la heterogeneidad del paisaje agrícola y ello implica efectuar una buena rotación de cultivos y mantener en los límites de las áreas cultivadas bordes con malezas que aumenten la presencia de las plantas con flores.

Las plantas silvestres también permiten que los polinizadores aniden, puesto que además de la abeja melífera, a la fértil labor polinizadora de nuestros paisajes contribuyen más de 2.000 especies de mariposas diurnas y nocturnas, incluidas delicadas polillas de preciosas alas, las avispas, las hormigas, las moscas y los mosquitos. En esta selecta lista de amantes de las flores no puede faltar un buen puñado de miles de escarabajos, como las mariquitas, y otros atractivos coleópteros con diseños cromáticos imposibles y una enormidad de reflejos metálicos.

Sin embargo, la agricultura intensiva emplea herbicidas, insecticidas, organismos genéticamente manipulados, quemadas... Y todo ello sin considerar que aquellas intervenciones que causan estragos entre las poblaciones de insectos polinizadores silvestres resultan en una grave amenaza, tanto para la producción de alimentos como para evitar la degradación y lograr la regeneración y el futuro del bosque, y de sus pobladores.

También hay que considerar que las plagas tienen sus depredadores naturales y que estos anidan también entre las plantas silvestres. Por ejemplo, entre los depredadores de plagas se hallan los coleópteros (mencionado anteriormente), comúnmente denominados escarabajos, conforman un orden diverso y heterogéneo, integrado por unas 375.000 especies; los hemípteros; los dípteros; los neurópteros; los himenópteros; los ordonatos; otros depredadores que no son insectos, y todos ellos como cuerpos de un formidable ejército trabajan en sincronía para mantener el equilibrio natural, y evitar y controlar las plagas, o mantenerlas a raya ⁽¹⁹⁾. Esta es una razón añadida para poner esmero en el cuidado de la naturaleza silvestre. Finalmente, podemos imaginar viviendo con las plantas silvestres a las aves y los animales. ¿Cómo no imaginar al jilguero comiendo las semillas de un cardo, o a la liebre ramoneando en la distancia como parte de un paisaje idílico?

Finalmente, incluso la ganadería se beneficia de las tierras de pastos.

Pese a ello, lo que vemos es que la única preocupación administrativa es de orden económico. Prácticamente reforesta, combate incendios y explota la masa forestal, incluida la oferta de peonajes.

Si a la exposición previa añadimos situaciones como

las que crean la industrialización; la contaminación; la introducción de las especies invasoras vegetales y animales; el cambio climático; la construcción de comunicaciones e inmuebles; las poblaciones humanas vaciadas; la invasión del medio silvestres para disfrutar de las experiencias que ofrecen las máquinas a motor, estéticas, lúdicas o deportivas, pero sin interés alguno por la ecología; o la insuficiente gestión de los recursos hídricos, podemos hacernos una idea aproximada de la debacle medioambiental que se aproxima.

Al respecto la Constitución Española es clara. El artículo 45 dice:

- 1.- Todos tienen el derecho a disfrutar de un medio ambiente adecuado para el desarrollo de la persona, así como el deber de conservarlo.
- 2.- Los poderes públicos velarán por la utilización racional de todos los recursos naturales, con el fin de proteger y mejorar la calidad de la vida y defender y restaurar el medio ambiente, apoyándose en la indispensable solidaridad colectiva.
- 3.- Para quienes violen lo dispuesto en el apartado anterior, en los términos que la ley fije se establecerán sanciones penales o, en su caso, administrativas, así como la obligación de reparar el daño causado.

19. Insectos depredadores para el control biológico de plagas. En: Futurcrop [En línea]. 05-07-2019 [Consulta: 12-09-2021]. Disponible en: <https://futurcrop.com/es/blog/post/insectos-depredadores-para-el-control-biologico-de-plagas>

Resulta evidente que el medioambiente debe de ser protegido por la administración del daño directo ocasionado tanto por la ciudadanía como del daño que un desarrollo económico mal planificado puede ocasionar. Es más, está obligada a restaurar el daño acontecido, y para ello se desarrolla una legislación pertinente. Esta es la Ley 42/2007, de 13 de diciembre, del Patrimonio Natural y de la Biodiversidad, que ya en su Artículo 1 se adhiere plenamente con lo establecido en el artículo 45.2 de la Constitución.

En el capítulo IV, conocimientos tradicionales, en el Artículo 74, Promoción de los conocimientos tradicionales para la conservación del Patrimonio Natural y la Biodiversidad, se lee:

1. De acuerdo con las normas, resoluciones y principios del Convenio sobre la Diversidad Biológica y de

la Organización Mundial de Propiedad Intelectual, las Administraciones públicas:

a) Preservarán, mantendrán y fomentarán los conocimientos y las prácticas de utilización consuetudinaria que sean de interés para la conservación y el uso sostenible del patrimonio natural y de la biodiversidad.

b) Promoverán que los beneficios derivados de la utilización de estos conocimientos y prácticas se compartan equitativamente.

c) Promoverán la realización de Inventarios de los Conocimientos Tradicionales relevantes para la conservación y el uso sostenible de la biodiversidad y geodiversidad, con especial atención a los etnobotánicos. Éstos se integrarán en el Inventario Español de los Conocimientos Tradicionales relativos al Patrimonio Natural y la Biodiversidad ⁽²⁰⁻²⁴⁾.

-
20. Pardo de Santayana, Manuel; Morales, Ramón; Aceituno-Mata, Laura & Molina, María (editores). 2014. *Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad*. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Madrid. 411 pp. [consulta 10-09-2021]. Disponible en: https://www.miteco.gob.es/es/biodiversidad/temas/inventarios-nacionales/pbl_lect_tcm30-164090.pdf
21. Pardo de Santayana, Manuel; Morales, Ramón; Tardío, Javier & Molina, María (editores). 2018. *Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad. fase ii (1)*. Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente. Madrid. 404 pp. [consulta 10-09-2021]. Disponible en: https://www.miteco.gob.es/es/biodiversidad/temas/inventarios-nacionales/ict_2018_tomo1web_tcm30-448312.pdf
22. Pardo de Santayana, Manuel; Morales, Ramón; Tardío, Javier; Aceituno-Mata, Laura y Molina, María (editores). 2018. *Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad. fase ii (2)*. Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente. Madrid. 425 pp. [consulta 10-09-2021]. Disponible en: https://www.miteco.gob.es/es/biodiversidad/temas/inventarios-nacionales/ict_2018_tomo2web_tcm30-448313.pdf

[2. ...]...

4. El incumplimiento de las obligaciones previstas en el mencionado reglamento conllevará la imposición de las respectivas infracciones y sanciones previstas en el título VI de esta ley.

[5. ...]....

Ley 42/2007, de 13 de diciembre, del Patrimonio Natural y de la Biodiversidad ⁽²⁴⁾, en el Artículo 74, párrafo 1, apartado a), establece por imperativo legal la preservación, el mantenimiento y el fomento de los conocimientos y prácticas que rigen las costumbres, y es éste el propósito precisamente que alienta la actuación de la AVPM para el rescate de la “Ensalá Buscá” y que así las gentes depositarias de esta tradición no sientan que fueron tan pobres y pasaron tantas penurias que debieron de compartir las malezas con los animales; y que, por el contrario, forman parte de una cadena de conocimientos transmitida a lo largo de los milenios de la que deben enorgullecerse. Además, las plantas y los taxones que han empleados son propias de las comarcas de la Vega del Segura, por

lo que también resulta muy importante conocerlas, cuidarlas y protegerlas. De hecho, y abundando, esta Ley recoge el mandato de realizar los Inventarios de los Conocimientos Tradicionales relevantes para la conservación y el uso sostenible de la biodiversidad y geodiversidad, y en particular a los etnobotánicos.

Esta Ley define el conocimiento tradicional como “el conocimiento, las innovaciones y prácticas de las poblaciones locales ligados al patrimonio natural y a la biodiversidad, desarrolladas desde la experiencia y adaptadas a la cultura y el medio ambiente local”.

Con objeto de crear un marco de referencia que permitiera desarrollar el Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad se promulgo y publicó El Real Decreto 556/2011, de 20 de abril, para el desarrollo del Inventario Español del Patrimonio Natural y la Biodiversidad, que incluye como una de sus partes el Inventario Español de los Conocimientos Tradicionales ⁽²⁵⁾.

Este inventario, de carácter técnico, recoge información relativa a la distribución, abundancia, estado de

-
23. Pardo de Santayana, Manuel; Morales, Ramón; Tardío, Javier; Aceituno-Mata, Laura y Molina, María (editores). 2018. INVENTARIO ESPAÑOL DE LOS CONOCIMIENTOS TRADICIONALES RELATIVOS A LA BIODIVERSIDAD. FASE II (3). Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente. Madrid. 488 pp. [consulta 10-09-2021]. Disponible en: https://www.miteco.gob.es/es/biodiversidad/temas/inventarios-nacionales/ict_2018_tomo3web_tcm30-448314.pdf
24. España. Ley 42/2007, de 13 de diciembre, del Patrimonio Natural y de la Biodiversidad. Boletín Oficial del Estado, 14 de diciembre de 2007, núm. 299, pp. 51275 a 51327.
25. España. Real Decreto 556/2011, de 20 de abril, para el desarrollo del Inventario Español del Patrimonio Natural y la Biodiversidad. Boletín Oficial del Estado, de 11 de mayo de 2011, núm. 112, pp. 47905 a 47932

conservación y utilización de elementos de la biodiversidad.

Sin embargo, la finalidad de este Real Decreto, de acuerdo con el texto del Artículo 3, Finalidad y ámbito territorial, párrafo 1, apartado c), cuyo texto dice: Difundir los valores del Patrimonio Natural y de la Biodiversidad a la sociedad en su conjunto; y con el texto del Artículo 6, Componentes del Inventario Español del Patrimonio Natural y de la Biodiversidad, párrafo 1, apartado d), en el que se lee, Recursos naturales: Se incluyen instrumentos que recogen información acerca del conocimiento, uso y aprovechamiento del patrimonio natural y de la biodiversidad, nos lleva a considerar el interés que ofrece la reintroducción de aquellos conocimientos ambientales y tradicionales que se hayan podido recuperar en la sociedad actual y no solo en los ámbitos universitarios.

Previamente, esta obra ha hecho referencia al conocimiento ecológico /ambiental tradicional o TEK (traditional ecological/environmental knowledge) ⁽¹⁵⁾. A su vez, El Inventario Español de los Conocimientos Tradicionales relativos a la Biodiversidad ⁽²⁰⁻²³⁾ inicia el prólogo de la obra citando la definición de TEK, y también en el capítulo I, establece como: “Conjunto de saberes, valores, creencias y prácticas concebidos a partir de la experiencia de adaptación al entorno local a lo largo del tiempo, compartidos y valorados por una comunidad y transmitidos de generación en generación...” ⁽²⁰⁾.

Como podemos apreciar, con solo unas pocas pala-

bras se define con claridad el concepto de “conocimientos tradicionales” que expresa la íntima relación del hombre con la biodiversidad y, en definitiva, con el medio en el que se vive, cuyo potencial para afrontar un futuro con incertidumbres y en donde la sostenibilidad es un factor capital, resulta fundamental. Estos conocimientos, además de su indudable valor histórico-cultural, también comportan un valor enorme debido al contexto, crucial, de cambio global debido a que son obra de siglos de adaptación dinámica a un entorno variable, por lo que concentran una enorme sabiduría.

Atendiendo al propósito que nos concierne, las malezas comestibles de la Vega del Segura, se deben considerar las situaciones en las que estas plantas necesiten protección debido a que, por razones muy variadas, sus poblaciones, o alguna de ellas, se encuentren en riesgo. Entre estas se encuentran los incendios forestales; las cada vez más intensas y frecuentes sequías; la roturación de nuevas tierras para agricultura; el uso habitual del fuego como labor de limpieza en el campo; el desarrollo urbanístico y el turismo; las obras públicas que inciden negativamente en los medios naturales; la minería, canteras y toda su industria auxiliar; la presión ganadera, sobre todo los rebaños de cabras y ovejas; la recolección de plantas comestibles y aromático-medicinales que con frecuencia se realizan en áreas muy reducidas o con técnicas inadecuadas; planes de reforestación con especies autóctonas que ponen en peligro la supervivencia de especies arbóreas y arbustivas escasas, y de

las que se recolectan de manera incontrolada y abusiva frutos y semillas; la falta de regulación de lugares de procedencia genética podría ocasionar contaminaciones genéticas irreversibles en las poblaciones naturales; la recolección científica de botánicos y aficionados a las plantas que “cazan” de manera selectiva las especies con mayor riesgo de desaparición; el comercio profesional de ejemplares completos, semillas, bulbos e inflorescencias. Las poblaciones vegetales comestibles, silvestres y disponibles para su recolección, siempre son locales y depende del equilibrio entre el número de especies identificadas como idóneas, el número de los efectivos demográficos vegetales de cada especie y el número de recolectores y de la frecuencia y época de la recolección. Todo ello, en situaciones extremas, en localizaciones donde resultara complicada la dispersión natural de semillas, o en distribuciones geotopográficas alteradas, supondrían riesgos para la pervivencia de la especie, cuanto menos. Ello da lugar a que se dicte el Decreto por el que se crea el Catálogo Regional de Flora Silvestre Protegida de la Región de Murcia ⁽²⁶⁾.

El Decreto n.º 50/2003, de 30 de mayo por el que se crea el Catálogo Regional de Flora Silvestre Protegida de la Región de Murcia y se dictan normas para el aprovechamiento de diversas especies forestales vie-

ne a complementar el catálogo nacional que se crea como consecuencia del imperativo que impulsa la Ley 4/1989, de 27 de marzo, de Conservación de los Espacios Naturales y de la Flora y Fauna Silvestres, que establece en su artículo 29 la obligación de las Administraciones Públicas de catalogar las especies vegetales cuya protección pueda requerir la aplicación de medidas específicas.

Ambos Catálogos, el nacional y el autonómico, coexisten en armonía debido a que el nacional tiene como función básica ordenar medidas de protección mínimas y comunes para todo el territorio nacional; y el autonómico, cuya función es complementaria y regula las singulares condiciones bioclimáticas y edáficas de la Región de Murcia.

El Catálogo consta de las siguientes categorías:

- a) Especies «en peligro de extinción», reservada para aquellas cuya supervivencia es poco probable si los factores causales de su actual situación siguen actuando.
- b) Especies «sensibles a la alteración de su hábitat», para aquellas cuyo hábitat característico está particularmente amenazado, en grave regresión, fraccionado o muy limitado.

26. España. Región de Murcia. Decreto n.º 50/2003, de 30 de mayo por el que se crea el Catálogo Regional de Flora Silvestre Protegida de la Región de Murcia y se dictan normas para el aprovechamiento de diversas especies forestales. BORM, 10 de junio de 2003, núm. 131, pp. 11615 a 11624.

c) Especies «vulnerables», destinada a aquellas que corren el riesgo de pasar a la categoría anterior en un futuro inmediato si los factores adversos que actúan sobre ellas no son corregidos.

d) Especies de «interés especial», en las que se podrán incluir las que sin estar contempladas en ninguna de las precedentes sean merecedoras de una atención particular por su rareza, su valor científico, ecológico, cultural o por su singularidad.

e) Especies «extinguidas en sus poblaciones naturales», en las que se incluirán aquellas que siendo autóctonas se han extinguido en la Región de Murcia pudiendo ser susceptibles de reintroducción.

Así mismo este Decreto exige planes de gestión. En caso de catalogar alguna planta «en peligro de extinción» debe elaborar un Plan de Recuperación para la misma, en el que se definirán las medidas necesarias para eliminar tal riesgo de extinción; y si se cataloga en la categoría «sensible a la alteración de su habitat» exigirá la redacción de un Plan de Conservación del Habitat.

Añadir que el empleo de malezas no necesariamente se halla exenta de riesgos, pues el empleo indiscriminado de herbicidas, pesticidas y fertilizantes condi-

cional que la contaminación ambiental sea de difícil cuantificación. Es por ello que debería de establecerse algún recurso que facilite conocer el nivel de exposición en las plantas silvestres. Para ello la Comunidad Europea ha dispuesto la ejecución de un Reglamento relativo a un programa plurianual coordinado de control de la Unión para 2021, 2022 y 2023 destinado a garantizar el respeto de los límites máximos de residuos de plaguicidas en los alimentos de origen vegetal y animal y para evaluar el grado de exposición de los consumidores a estos residuos ⁽²⁷⁾.

Sin embargo, aunque los resultados analíticos se han tenido en cuenta con el fin de garantizar que la gama de plaguicidas cubierta por el programa de control sea representativa de los plaguicidas utilizados, el control solo se efectúa sobre productos procedentes de agricultura ecológica y no sobre los vegetales silvestres que se encuentran en los ribazos de los cultivos.

No es inusual la recolección de especies vegetales silvestres en áreas urbanas con fines alimentarios, sin embargo, no es muy conocido el riesgo de contaminación por pesticidas que pueden presentar. Un estudio llevado a cabo sobre verduras silvestres comestibles que fueron recolectadas en áreas urbanas industria-

27. Unión Europea. Reglamento de Ejecución (UE) 2020/585 de la Comisión de 27 de abril de 2020 relativo a un programa plurianual coordinado de control de la Unión para 2021, 2022 y 2023 destinado a garantizar el respeto de los límites máximos de residuos de plaguicidas en los alimentos de origen vegetal y animal y a evaluar el grado de exposición de los consumidores a estos residuos. Diario Oficial de la Unión Europea L 135, 29 de abril de 2020, pp. 1-12

les, de uso mixto y de alto tráfico, en el área de la Bahía Este de San Francisco encontró que son abundantes y altamente nutritivas. Incluso cultivadas en suelos con niveles elevados de metales pesados, las especies probadas eran seguras para comer después de enjuagar en agua del grifo. Esto no significa que todas las verduras comestibles que crecen en suelos contaminados sean seguras para las pruebas de alimentación en otras especies, en más lugares y en una gama más amplia de los productos químicos que se encuentran en el suelo que permita determinar qué es generalmente seguro y qué no lo es. Pero sí sugiere que los verdes silvestres podrían contribuir a la nutrición, la seguridad alimentaria y la sostenibilidad en los ecosistemas urbanos ⁽²⁸⁾.

Otro ejemplo, un estudio realizado en el municipio de São Paulo atendiendo la concentración de 12 elementos (Al, V, Cr, Mn, Co, Ni, Zn, As, Rb, Cd, Ba y Pb) en tres plantas silvestres comestibles diferentes (*Amaranthus* spp., *Plantago tomentosa* y *Taraxacum officinale*), que se dividieron atendiendo a la diferente exposición al tráfico. Además, se tomaron muestras de plantas dentro de las áreas interiores de tres parques municipales en la misma región de estudio.

Se obtuvieron diferentes gradientes de concentraciones elementales según las categorías de tráfico. Las autopistas presentaron niveles más altos de varios elementos que las carreteras o los parques locales. En las plantas silvestres comestibles que fueron recolectadas a lo largo de las autopistas y también en algunas plantas a lo largo de las carreteras arteriales, las concentraciones de Pb excedieron los niveles de seguridad para el consumo humano. Los datos obtenidos en este estudio sugieren que el forrajeo en grandes centros urbanos debe realizarse preferentemente en áreas de bajo tráfico ⁽²⁹⁾.

Al respecto hay que añadir, contextualizando con los tiempos en los que nos toca vivir, que los espacios públicos verdes tienen numerosos beneficios tanto para la salud física como la mental, ofreciendo resiliencia frente a los desafíos planteados por COVID-19, el cambio climático, el racismo estructural y la lucha contra las enfermedades crónicas endémicas.

Así, como ejemplo, los beneficios en la salud física de la exposición de los niños a los espacios verdes se asocia con mayor bienestar social y resultados positivos de salud mental con reducción de la depre-

28. Stark, P. B., Miller, D., Carlson, T. J., & de Vasquez, K. R. (2019). Open-source food: Nutrition, toxicology, and availability of wild edible greens in the East Bay. *PloS one*, 14(1), e0202450. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0202450>

29. Amato-Lourenco, L. F., Ranieri, G. R., de Oliveira Souza, V. C., Junior, F. B., Saldiva, P., & Mauad, T. (2020). Edible weeds: Are urban environments fit for foraging?. *The Science of the total environment*, 698, 133967. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2019.133967>

sión y de la ansiedad, mejoras en la autoestima y el bienestar psicológico. Los espacios verdes también se relacionan con numerosos efectos beneficiosos en la salud físicos y emocionales de los mayores y, lo que sin duda logran es reducir la brecha socioeconómica y mejorar la calidad de vida de las familias menos pudientes. La recolección de plantas silvestres puede proporcionar a muchas personas una razón para salir, mejorar su salud física, mental y la satisfacción social ⁽³⁰⁾.

Normalmente las leyes, regulaciones y directrices de salud pública prohíben, o desaconsejan, que se realice la recolección de plantas silvestres comestibles en espacios de uso público, incluidas las áreas urbanas. El "Urban Foraging" es una práctica reemergente y que adquiere una creciente popularidad en todo el mundo. Es por ello que la normativa vigente debe revisarse a fondo con el objeto de proteger la salud de los ciudadanos y conservar el entorno natural en las ciudades. Es en las ciudades donde la práctica de la recolección de estos vegetales plantea preguntas sobre la seguridad para el consumo humano, debido a

la posible exposición de los vegetales a niveles más altos de contaminantes.

En Murcia fue publicada en el BORN la Ley 4/2009, de 14 de mayo, de protección ambiental integrada que en el Título VI, fomento del medio ambiente y lucha frente al cambio climático, Capítulo I, donde se ocupa de Medidas de fomento de la calidad ambiental. El Artículo 113, Investigación, desarrollo e innovación en materia de medio ambiente, de dicha ley, en su apartado primero dice: La Comunidad Autónoma de la Región de Murcia y los ayuntamientos, en el ámbito de sus competencias, fomentarán e incentivarán la investigación, el desarrollo y la innovación ambiental, incluyendo tecnologías y procedimientos, productos y servicios, y métodos de gestión cuya utilización sea menos perjudicial al medio ambiente que otras alternativas disponibles. En el Artículo 123.- Etiqueta ecológica, dice: La Comunidad Autónoma de la Región de Murcia fomentará la etiqueta ecológica europea, al objeto de promover aquellos productos y servicios más respetuosos con el medio ambiente.

30. Bikomeye, J. C., Namin, S., Anyanwu, C., Rublee, C. S., Ferschinger, J., Leinbach, K., Lindquist, P., Hoppe, A., Hoffman, L., Hegarty, J., Sperber, D., & Beyer, K. (2021). Resilience and Equity in a Time of Crises: Investing in Public Urban Greenspace Is Now More Essential Than Ever in the US and Beyond. *International journal of environmental research and public health*, 18(16), 8420. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168420>

31. España. Región de Murcia. Ley 4/2009, de 14 de mayo, de protección ambiental integrada. Boletín Oficial de la Región de Murcia. 22/05/2009, núm. 116, pp. 23420 a 23530.

Bibliografía

- SANTIAGO BERUETE. *Jardinosofía. Una historia filosófica de los jardines*. 1 ed. Madrid. Turner Publicaciones S.L., 2016. ISBN: 978-84-163-5408-5.
- KAREN HARDY. *Paleomedicine and the use of plant secondary compounds in the Paleolithic and Early Neolithic*. *Evol Anthropol*. 2019; 28: 60-71
- FIKRET BERKES. *Sacred ecology: traditional ecological knowledge and resource management*. 1 ed. London, UK. Routledge. 1999. ISBN: 978-15-603-2695-3.
- PARDO DE SANTAYANA, MANUEL; MORALES, RAMÓN; ACEITUNO-MATA, LAURA & MOLINA, MARÍA (editores). 2014. *Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad*. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Madrid. 411 pp.
- PARDO DE SANTAYANA, MANUEL; MORALES, RAMÓN; TARDÍO, JAVIER & MOLINA, MARÍA (editores). 2018. *Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad. fase II (1)*. Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente. Madrid. 404 pp.
- PARDO DE SANTAYANA, MANUEL; MORALES, RAMÓN; TARDÍO, JAVIER; ACEITUNO-MATA, LAURA Y MOLINA, MARÍA (editores). 2018. *Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad. fase II (2)*. Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente. Madrid. 425 pp.
- PARDO DE SANTAYANA, MANUEL; MORALES, RAMÓN; TARDÍO, JAVIER; ACEITUNO-MATA, LAURA Y MOLINA, MARÍA (editores). 2018. *Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad. fase II (3)*. Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente. Madrid. 488 pp.
- TARDÍO, J., ARNAL, A., LÁZARO, A. *Etnobotánica del manzano cangrejo (*Malus sylvestris* (L.) Mill., Rosaceae) en España. Recursos genéticos y evolución de los cultivos*. 2020; 68: 795-808.

CAPÍTULO 2

Plantas silvestres y variabilidad ecológica

Las malezas silvestres comestibles comprenden una gran variedad de formas y características botánicas, que incluyen hierbas, plantas con flores, enredaderas, juncias y juncos, pastos, arbustos de hoja ancha, con forma de aguja o con escamas, árboles, helechos, hongos, algas y líquenes. Además, las diversas especies pueden ser anuales o perennes. Estas plantas se caracterizan por un crecimiento natural y espontáneo en la naturaleza y por tanto se considera que son la flora autóctona propia de cada región.

Debido a que prosperan de forma natural, las plantas silvestres se hallan dotadas con una mayor capacidad de adaptación al medio ambiente que las plantas cultivadas y es por ello que su explotación requiere menos gasto. En los últimos años, múltiples estudios han demostrado que las malezas silvestres comestibles son una fuente excelente de elementos esenciales para la nutrición humana, como carbohidratos, proteínas y lípidos. Pueden contener elementos con valor biológico, como son los compuestos fenólicos, carotenoides, vitaminas, fibras y minerales. Y también presentan un gran valor culinario por sus características organolépticas, co-

menzando a ganar consideración como atractivos recursos gastronómicos entre las corrientes culinarias modernas. Por otro lado, se trata de productos que las poblaciones urbanas están interesadas en presentar entre sus productos alimenticios locales y tradicionales.

Pero no todo es oro, algunas de estas hierbas contienen elementos naturales que resultan dañinos para la salud humana, por lo que se hace necesario conocer que parte es la que se consume y como se preparan adecuadamente. Por otra parte, y según la zona donde se encuentren, pueden estar expuestas a una contaminación ambiental por herbicidas, pesticidas y metales pesados, corriendo el riesgo de ser tóxicas accidentalmente y de forma artificial. En consecuencia, el renovado interés por las plantas silvestres comestibles ha conducido a un aumento de los casos de envenenamiento, y no en pocos casos por una identificación errónea de las plantas.

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria ha desarrollado dos Compendios sobre botánica que incluyen a la flora silvestre. El primero recopila plantas que contienen sustancias naturales con posible riesgo para la salud humana cuando se utilizan en ali-

mentos y complementos alimenticios ⁽¹⁾; y el segundo trata sobre productos botánicos sobre los que se ha informado por contener sustancias tóxicas, adictivas, psicotrópicas u otras sustancias con un riesgo reconocido ⁽²⁾.

El uso de las plantas silvestres como alimentos, para cosméticos y en medicina es histórico ⁽³⁾ y ya se comercializaron, desde hace mucho tiempo, en las diversas formas galénicas (tintura, extracto fluido, planta fresca, aceite esencial...). En conclusión, el uso de las plantas silvestres se debió principalmente a sus propiedades nutricionales y médicas, ya que ambos aspectos se hayan muy interrelacionados y al consumir estos productos como alimento también se obtienen ciertos efectos beneficiosos para la salud, lo

que hace que a veces sea difícil distinguir entre las dos categorías ⁽⁴⁾. De lo que no hay duda es de que el uso de plantas silvestres comestibles en Europa se halla relacionado principalmente con los períodos de hambruna y, por lo tanto, estas hierbas se conocen como “alimentos de hambruna”.

Es sorprendente que al observar las plantas silvestres comestibles que se emplean, por ejemplo, en el Reino Unido, podemos reconocer muchas de las que se encuentran en los herbolarios de Murcia y que se emplean como plantas medicinales. Este es el caso de: *Taraxacum officinale*; *Malva sylvestris*; *Filipendula ulmaria*; *Primula vulgaris*; *Trifolium pratense*; *Epilobium angustifolium*; *Prunella vulgaris*; *Urtica dioica*; *Achillea millefolium*; *Lamium album*; y así ...hasta un sinfín ⁽⁵⁾.

-
1. EUROPEAN FOOD SAFETY AUTHORITY; *Compendium of botanicals reported to contain naturally occurring substances of possible concern for human health when used in food and food supplements*. EFSA Journal 2012;10:2663. [60 pp.] doi:10.2903/j.efsa.2012.2663. Available online: www.efsa.europa.eu/efsajournal
 2. EUROPEAN FOOD SAFETY AUTHORITY; *Compendium of botanicals that have been reported to contain toxic, addictive, psychotropic or other substances of concern on request of EFSA*. EFSA Journal 2009; 7:281. [100 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2009.281. Available online: www.efsa.europa.eu
 3. KAREN HARDY. *Paleomedicine and the use of plant secondary compounds in the Paleolithic and Early Neolithic*. *Evol Anthropol*. 2019; 28: 60-71.
 4. Rivera, D., Obon, C., Inocencio, C., et al. (2005). The ethnobotanical study of local Mediterranean food plants as medicinal resources in Southern Spain. *Journal of physiology and pharmacology: an official journal of the Polish Physiological Society*, 56 Suppl 1, 97-114.
 5. ROBIN HARFORD. *A Wild Food Foraging Guide to the Edible and Medicinal Wild Plants of Britain and Ireland*. Exeter: Independently published, 2019. ISBN: 978-1670727695

Sin duda, conforme el paso de los siglos, el uso de estas plantas en la alimentación ha dado origen a las recetas tradicionales de la dieta mediterránea. Estas han ido también aumentando continuamente, y en paralelo, las personas también han descubierto sus propiedades medicinales.

En la Península Ibérica el uso de plantas silvestres comestibles viene experimentando una disminución en general. Pero, a pesar de ello, aquellas plantas relacionadas con la alimentación que son populares porque culturalmente se les dispensa gran estima, caso de las setas de cardo o de los espárragos trigueros, aún mantienen índices altos de recolección. Hablar de estas plantas es hablar abiertamente de afición. ¡Cuanto no se habrá podido disfrutar del día cuando se vuelve a casa con la cestica colmada de rebollones (*Lactarius Deliciosus*)!

Llegado este punto, nos hallamos en disposición de reconocer los beneficios de la recolección de plantas silvestres para la salud desde diversas perspectivas:

- a) nutricional;
- b) cultural.
- c) psicosocial;
- d) ambiental.
- e) medicamentosa;

El valor nutricional y el cultural de las plantas silvestres es el que hemos estado revisando hasta ahora. Sin embargo, tanto los espacios verdes como la posibilidad de recolectar en ellos, como actividad añadida, ofrece enormes posibilidades para paliar las

diferencias sociales de índole económica y por ende mejorar la salud de los más desfavorecidos.

Perspectiva ambiental:

La biodiversidad.

Por extraño que pueda resultar que se introduzca el concepto de biodiversidad y su interés para el cuidado y el mantenimiento de la salud humana en un texto de etnobotánica, este es precisamente su sitio. Ocurre que el capítulo de la biodiversidad apoya las funciones de los ecosistemas que son esenciales para la salud y el bienestar de las personas. Lamentablemente, la biodiversidad está disminuyendo a un ritmo sin precedentes, amenazando la salud y el bienestar de todos los seres humanos. La creciente urbanización es una amenaza adicional tanto para la salud humana como para la biodiversidad.

Un mecanismo directo para el papel beneficioso de la biodiversidad en la salud humana se asocia con la «hipótesis de la biodiversidad» relacionada con el microbioma. Los microbios simbióticos dentro del microbioma humano contribuyen a explicar el desarrollo saludable del sistema inmunológico y el funcionamiento saludable del sistema digestivo. La riqueza del microbioma de un individuo se relaciona fuertemente con su estilo de vida, el entorno y las características de su exposición. Las personas que viven en las áreas urbanas tienen menos oportunidades de entrar en contacto con microorganismos beneficiosos,

ya sea por exposición dietética, respiratoria o cutánea y su microbioma se va empobreciendo paulatina pero progresivamente.

Como ejemplos, para aclarar el interés de la diversidad de la flora intestinal en la salud humana:

Los adolescentes atópicos (*) viven, por lo general, en lugares en los que la cantidad y la variedad de las especies de plantas nativas con flores es algo menor alrededor de sus hogares, aproximadamente un 25%, que alrededor de los hogares de sus compañeros sanos. Otro estudio observacional encontró que los niños de la escuela primaria con una exposición mayor a diversidad de hongos y fauna alrededor de sus escuelas tenían menor probabilidad de ser atópicos y sufrir alergias, además de que disfrutaban de mejor función pulmonar.

Una intervención sobre biodiversidad urbana que se realizó en los jardines de una serie de guarderías infantiles en Finlandia encontró variaciones en la microbiota intestinal y cutánea y en la función del sistema inmunológico presentaba modificaciones entre los niños de las diversas zonas.

También es posible recolonizar las comunidades microbianas que se han perdido debido a la urbani-

zación. Es más, la vida urbana puede alterar la biodiversidad del microbioma humano en cualquier grupo de edad. Por ejemplo, la contaminación puede afectar a la riqueza de varios grupos de microbiomas ambientales. Tales alteraciones, a su vez, pueden producir mayor incidencia de enfermedades asociadas, como puede ser en los sistemas circulatorio, digestivo y urinario o renal.

Yendo más allá, la biodiversidad sustenta una serie de funciones específicas de los ecosistemas que se sabe que contribuyen a la salud humana, y es por ello que los habitantes de las ciudades también presentan mayor propensión a experimentar disbiosis. Dado que los microbiomas se heredan en parte, la disbiosis puede tener impactos generacionales persistentes, especialmente en áreas urbanas.

La biodiversidad mitiga la gravedad de los factores estresantes ambientales urbanos:

El ruido ambiental. Los mecanismos de respuesta al estrés ayudan a explicar cómo afecta el ruido excesivo al sistema cardiovascular, respiratorio, inmunológico y metabólico. Los componentes estructurales de la vegetación amortiguan el ruido. Los modelos de plantación densos y diversos ejercen a modo de barreras acústicas particularmente efectivas, pues

* Atópico: el término atopia hace referencia a una reacción de hipersensibilidad (respuesta exagerada del sistema inmunitario) que presentan personas predisuestas genéticamente frente a diferentes agentes externos. En general, las personas que padecen atopia tienen familiares con el mismo problema. Quien padece atopia puede presentar dermatitis atópica y/o asma bronquial y/o rinitis alérgica.

La diversidad biológica es definida como “la variabilidad entre los organismos vivos de todas las fuentes, incluidos, entre otros, los ecosistemas terrestres, marinos y otros ecosistemas acuáticos y los complejos ecológicos de los que forman parte; esto incluye la diversidad dentro de las especies, entre las especies y de los ecosistemas”. La biodiversidad en un sentido amplio incluye la composición, configuración y diversidad de especies o hábitats específicos; la abundancia y biomasa de especies; los rasgos funcionales de las especies; y la composición genética y la identidad de especies particulares. Es importante destacar que la biodiversidad es más que solo la cantidad de naturaleza o espacio verde. La naturaleza tal se refiere a “características físicas y procesos de origen no humano que las personas normalmente pueden percibir, incluida la “naturaleza viva” de la flora y la fauna, junto con el agua quieta y corriente, las cualidades del aire y el clima, y los paisajes que los componen y muestran la influencia de los procesos geológicos”. El término espacio verde se define como áreas al aire libre dominadas por vegetación (por ejemplo, parques) o elementos verdes aislados (por ejemplo, árboles de la calle). Estos términos amplios, que a menudo se utilizan en estudios que investigan los beneficios para la salud de los entornos naturales, pueden limitar la comprensión de cómo la variación en las características ecológicas del entorno natural se relaciona con la salud.

los procesos por los cuales la vegetación modifica la acústica son claros. Por otra parte, el componente sonoro del canto de las aves amortigua los efectos ne-

gativos del ruido del tráfico y contribuye a generar un ambiente amable;

La contaminación del aire es otro ejemplo de factor estresante ambiental que la biodiversidad mitiga. Se ha demostrado que los árboles reducen la contaminación del aire en las ciudades, a la vez que también emiten compuestos orgánicos volátiles, y la elección de las especies arbóreas adecuadas es importante para la planificación urbana, pues una vegetación con mayor complejidad estructural y densidad también puede ser una barrera eficaz contra las partículas ultrafinas de las carreteras;

El calor extremo debido al cambio climático puede afectar a las personas que viven en áreas urbanas y el envejecimiento de la población aumentaría su vulnerabilidad en las “islas de calor”. La vegetación en las ciudades puede reducir el “efecto isla de calor” disminuyendo la temperatura por evapotranspiración y/o sombreado. Se sabe que la abundancia de vegetación, la estructura del dosel y la diversidad funcional de las plantas afecta el grado de enfriamiento que proporcionan.

La biodiversidad de los *ecosistemas urbanos* también tiene una influencia positiva neta en las funciones beneficiosas y servicios ecosistémicos. Incluyen la polinización, la protección del suelo, la fertilidad, la regulación de la calidad del agua y el control de plagas. Las influencias beneficiosas sobre la salud pueden ocurrir con independencia del contacto directo con espacios biodiversos, por ejemplo, cuando

la atenuación de las inundaciones o la regulación de la calidad del agua a través de humedales fuera de las ciudades. Sin embargo, la abundancia y la proximidad física a las áreas de biodiversidad es necesaria para lograr beneficios para la salud y el bienestar.

Existe mayor tendencia a realizar *actividad física* cerca de casa, en espacios agradables y abiertos, impulsa los mejores resultados en salud, tanto por la mayor probabilidad de interacciones beneficiosas como a los beneficios para la salud física del ejercicio en sí mismo.

La salud mental y el bienestar se relaciona con los espacios verdes, con mayor biodiversidad, así como con mayor calidad de vida, en comparación con los espacios verdes bajos en biodiversidad. Existe cierta evidencia de que la riqueza de especies de plantas o animales tiene una asociación positiva con la salud mental y el bienestar. La mayor riqueza de especies de aves se relaciona con mayores niveles de satisfacción con la vida, afecto positivo y bienestar psicológico. La riqueza de especies de flora y fauna se relaciona con el bienestar subjetivo ⁽⁶⁾.

En definitiva, los espacios verdes se relacionan con la concepción y los valores que en la actualidad se

corresponden con el concepto de “la buena vida” y calidad de vida alta.

El contacto con las plantas que dispone la naturaleza de manera espontánea a nuestro alrededor es una fuente de salud, y más si estos vegetales tienen flores. Ellos promueven la biodiversidad y contribuyen a que las especies vivas realicen la dispersión de todos los gérmenes que son compatibles con la vida, que la protegen y que la cuidan, realizando una resiembra de múltiples microorganismos beneficiosos que terminan por instalarse tanto en el interior como en el exterior (la piel) de nuestro organismo, tapizándolo y formando a modo de un recubrimiento que ejerce de barrera frente a agresiones externas, protegiéndonos de la instalación de microorganismos patógenos, y también dirige funciones inmunitarias y vegetativas ⁽⁷⁾.

La reducción de la diversidad microbiana contribuye al desarrollo de enfermedades. La colonización microbiana humana se produce en la piel, el sistema genitourinario y, principalmente, en la cavidad oral y tracto intestinal. En estas localizaciones la microbiota humana establece una relación simbiótica con el hospedador y lo ayuda a mantener la homeostasis fisiológica. El estilo de vida, la edad, la dieta y el uso de antibióticos

6. Marselle, M. R., Lindley, S. J., Cook, P. A., & Bonn, A. (2021). Biodiversity and Health in the Urban Environment. *Current environmental health reports*, 8(2), 146–156. <https://doi.org/10.1007/s40572-021-00313-9>.

7.- Requena, T., & Velasco, M. (2021). The human microbiome in sickness and in health. *Revista clinica espanola*, 221(4), 233–240. <https://doi.org/10.1016/j.rceng.2019.07.018>

son los principales reguladores de la composición y la funcionalidad de la microbiota humana ⁽⁷⁾.

Se hace necesario señalar la gran asepsia que hemos introducido en nuestras vidas con las mascarillas, hidrogeles, distanciamiento...con la aparición de la COVID-19. Sin duda toda esta higiene va a pasar factura en la diversidad de nuestro microbioma, empobreciéndolo y aumentando nuestra exposición a enfermedades y a la disminución de la calidad y esperanza de vida.

Con lo visto cabe proponer dos cosas: a) con el término de cubierta vegetal se refieren normalmente a plantas de gran porte y se olvida con frecuencia el interés de las plantas menudas que pueden tapizar el suelo, refrescarlo y mantener la humedad del suelo. Las plantas silvestres, en el caso de la Región de Murcia son duras, tienen raíces profundas y aguantan bien la sequía. Esto es, necesitan poca agua y menos cuidado. Un tapiz de plantas silvestres protegería muy bien el suelo del calor en las zonas verdes. Los doseles vegetales están bien y son necesarios para proteger del calor, de la contaminación, y del ruido a carreteras, calles, edificios y lugares de esparcimiento pavimentados. Sin embargo, no son óbice para que se pueda tapizar el suelo con plantas silvestres que pertenezcan a la flora local.

No parece razonable cuidar parques y jardines con mucho césped, al estilo inglés, en tanto que enfrentamos periodos de sequías y calor. Por ello es recomendable cuidar del agua en lugar de desperdiciarla.

¿No parece extraordinariamente razonable que las personas, y en particular la población añosa, puedan salir de paseo y recoger parte de las plantas silvestres que van a comer ese día? Esto les facilitaría estar motivados, hacer ejercicio, relacionarse, entrar en contacto con gérmenes saludables de su entorno y resembrarlos en su organismo de forma natural, volver con verdura fresca a casa y ... ¡todo gratis!

Para ello solo hace falta que la administración se ponga en marcha y cuide el entorno silvestre. Es cuestión de voluntad política. Por otra parte, si se prepara podría ser de gran utilidad para la población en caso de que continuaran o aparecieran las catástrofes sociales, como ha ocurrido en episodios anteriores.

¿Como hubieran sido las cosas si las personas hubieran podido salir a los espacios verdes y recolectar algunas verduras? Entiendo que el confinamiento hubiera sido mucho más amable y llevadero.

Pues el hecho absolutamente cierto es que los espacios verdes al aire libre facilitan el distanciamiento tanto social como físico al tiempo que mejoran, paradójicamente, la conexión social.

El distanciamiento físico ha sido la estrategia de elección y que más ampliamente se ha recomendado para reducir el riesgo de infección y transmisión de COVID-19.

Los espacios al aire libre facilitan el distanciamiento físico y mitigan la propagación de COVID-19 al reducir el riesgo de transmisión. De hecho, los entornos



Paseo forestal. Foto cedida por gentileza de Mila Tejón.

al aire libre están asociados con un menor riesgo de transmisión del SARS CoV-2. De entre los diferentes modelos de transmisión de la infección por COVID-19 se vinculan muy pocas infecciones a entornos al aire libre, pues facilitan el distanciamiento físico. Además, los espacios verdes permiten mejorar el entorno social por medio de jardines comunitarios urbanos.

Los huertos comunitarios contribuirían a la mejora de la conexión comunitaria, aumentan la participación en actividades cívicas y la conexión del individuo con su patrimonio cultural e identidad, reduciendo las tasas de criminalidad al tiempo que estabilizan los vecindarios. Existe la relación entre espacios verdes (no jardines comunitarios) y la reducción de la violencia, como tasa de delitos y comportamientos agresivos. En el contexto de COVID-19, los espacios al aire libre y verdes ofrecen un lugar más seguro para las interacciones sociales al tiempo que facilitan el distanciamiento físico para reducir covid-19, así como el contagio de enfermedades infecciosas ⁽⁸⁾.

En conclusión, los espacios verdes ofrecen una estrategia potencial para fomentar la resiliencia y aliviar el confinamiento domiciliario al que la COVID-19 obli-

8.- Bikomeye, J. C., Namin, S., Anyanwu, C., et al. Resilience and Equity in a Time of Crises: Investing in Public Urban Greenspace Is Now More Essential Than Ever in the US and Beyond. International journal of environmental research and public health. 2021; 18, 8420. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168420>.

ga, al tiempo que ofrecen enormes beneficios para la salud. La experiencia demuestra qué, si el parque existe, se utilizará ⁽⁸⁾.

Señalar que el talante mediterráneo es muy amigo de vivir en la calle, en donde las interacciones sociales se multiplican. Vivir en espacios abiertos es muy mediterráneo. Como ejemplo recordar a los griegos de los primeros tiempos. Ellos desconocían los jardines de recreo, en parte debido a que su cultura democrática concedía más importancia a los espacios públicos que a las residencias privadas, además de su inclinación a la estética naturalista.

La cultura griega entiende la naturaleza como una manifestación divina. De ahí que se prescindiera de la naturaleza domesticada y que el jardín se identificara con un bosque sagrado. Esta perspectiva tan naturalista ofreció perspectivas poco innovadoras en jardinería. Sin embargo, los jardines, mejor llamarlos parques, ejercieron en la vida cultural de la Grecia clásica un papel crucial, y como ejemplo las escuelas filosóficas. De hecho, las grandes escuelas filosóficas vieron su desarrollo en los parques, y siendo esta la marca distintiva de su herencia civilizadora.

Como ejemplo, Platón tras su vuelta a Atenas fundó su escuela, la “*Academia*”, un bosque bien regado.

Aristóteles se despidió de la academia y años después abre su propia escuela, el “*Liceo*” donde sus discípulos solían filosofar caminando y por ello se les conoció como los “*peripatéticos*” (del griego *peripatos*, paseo). Epicuro se traslada de Samos a Atenas y funda su propia escuela en un lugar llamado “*El Jardín*”, e instituyó en las costumbres la de vivir en el campo dentro de la ciudad ⁽⁹⁾.

Murcia que bebió durante centurias de las culturas fenicia y griega, ¿nos puede extrañar el gusto de sus pobladores por vivir en la calle?

La propuesta clara es traer nuevamente los bosques al interior de las poblaciones, bosques naturales en los que se cuide la flora autóctona y donde las personas puedan respirar, pasear, hacer ejercicio, contemporizar, recoger alimento del bosque y añadir tantos extras al cuidado de su salud gracias al medio natural como sea posible.

El cambio climático es definido por el Grupo Intergubernamental de Expertos sobre el Cambio Climático (IPCC), el principal organismo científico mundial sobre el cambio climático, como cambios naturales o inducidos por el hombre en la variabilidad natural y la alteración del clima por el forzamiento antropogénico, como las emisiones de gases de efecto invernadero ⁽¹⁰⁾.

9.- BERUETE, S. Jardinosofía. Una historia filosófica de los jardines. 1 ed. Madrid. Turner Publicaciones S.L., 2016. Pp. 46-47. ISBN: 978 84 16354 08 5.

10.- Rudolph, L., Gould, S. Climate Change and Health Inequities: A Framework for Action. *Annals of global health*. 2015: 81; 432-444. <https://doi.org/10.1016/j.aogh.2015.06.003>

El clima cambiante amenaza con socavar los avances en salud pública logrados en los últimos 50 años, interrumpiendo el bienestar de las comunidades y los cimientos sobre los que se construyen los sistemas de salud. Los efectos del cambio climático son generalizados e impactan sobre los alimentos, el aire, el agua y los sistemas de protección de las que depende la sociedad. Estos efectos actúan para exacerbar las desigualdades existentes, con poblaciones vulnerables dentro y entre los países afectados con mayor frecuencia y con un impacto más duradero.

En respuesta al cambio climático ha nacido *The Lancet Countdown* que resulta de una colaboración internacional cuyo objetivo consiste en proporcionar un sistema de monitoreo global independiente dedicado a rastrear el perfil de salud emergente debido al clima cambiante.

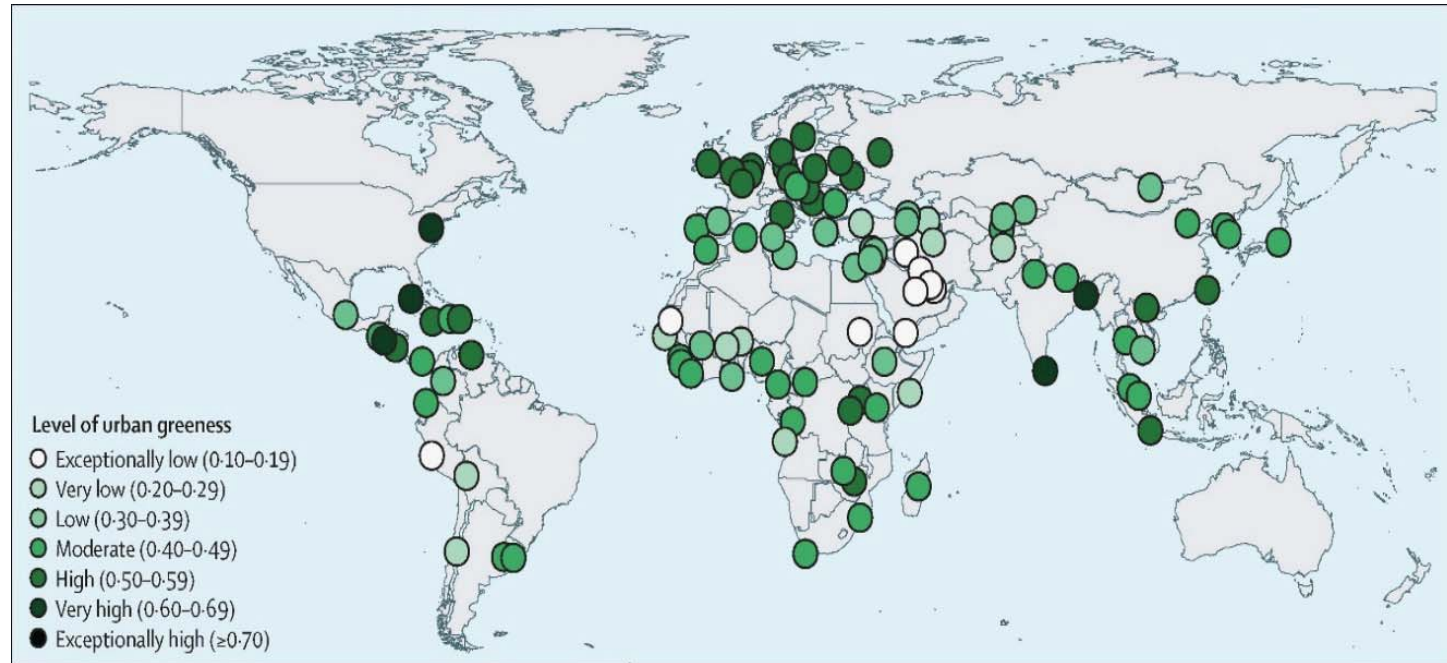
El informe de 2020 presenta 43 indicadores en cinco secciones: impactos, exposiciones y vulnerabilidades del cambio climático; adaptación, planificación y resiliencia para la salud; acciones de mitigación y beneficios para la salud; economía y finanzas; y el compromiso público y político. Este informe representa los hallazgos y el consenso de las 35 principales instituciones académicas y agencias de la ONU que conforman *The Lancet Countdown*, y se basa en la experiencia de científicos del clima, geógrafos, ingenieros, expertos en energía, alimentos y transporte, economistas, científicos sociales y políticos, científicos de datos, profesionales de la salud pública y médicos.

La definición de *The Lancet Countdown* del gasto en adaptación relacionada con la salud (indicador 2.4) se ha ampliado para captar actividades que están estrechamente relacionadas con la salud en diversos sectores no relacionados con la salud. Es importante destacar que en el informe de este año se ha introducido un nuevo indicador, centrado en el uso de espacios verdes urbanos como una medida adaptativa con numerosos beneficios para la salud (indicador 2.3.3).

Indicador 2.3.3: espacios verdes urbanos

los espacios verdes urbanos son una medida importante para reducir la exposición de la población al calor; El 9% de los centros urbanos mundiales tenían un grado de verdor muy alto o excepcionalmente alto en 2019, y más de 156 millones de personas vivían en centros urbanos con niveles preocupantemente bajos de espacios verdes urbanos.

El acceso a los espacios verdes urbanos proporciona beneficios para la salud humana al reducir la exposición a la contaminación atmosférica y acústica, aliviar el estrés, proporcionar un entorno para la interacción social y la actividad física, y reducir la mortalidad por todas las causas. Además, los espacios verdes secuestran carbono y proporcionan enfriamiento local que interrumpe las islas de calor urbanas, beneficiando tanto la mitigación del cambio climático como la adaptación al calor. Como el acceso a los espacios verdes a menudo puede beneficiar desproporcionadamente a los más privilegiados de la sociedad, es



Verdor urbano en capitales con más de 1 millón de habitantes en 2019 (tomado de la cita 11).

importante considerar cómo se diseñan y distribuyen los espacios verdes para garantizar la seguridad y el acceso equitativo.

Este indicador, nuevo en el informe de 2020, cuantifica la exposición a espacios verdes urbanos para 2019 en los 468 centros urbanos de más de 1 millón de habitantes, tal y como lo define el programa Global de Asentamientos Humanos de la Comisión Europea. El indicador 2.3.3 utiliza la teledetección de la vegetación verde a través del índice de vegetación de

diferencia normalizada basado en satélites, que mide la firma de reflectancia de las plantas verdes en las partes visibles rojas e infrarrojas cercanas del espectro, proporcionando una indicación del nivel de cobertura verde en la superficie terrestre.

En 2019, solo 42 (9%) de los 468 centros urbanos mundiales tenían niveles de verdor muy altos a excepcionalmente altos, en particular cinco capitales: Colombo (Sri Lanka), Washington, DC (EE. UU.), Dhaka (Bangladesh), San Salvador (El Salvador) y La Haba-

na (Cuba; imagen superior). Preocupantemente, 49 (10%) centros urbanos, hogar de más de 156 millones de personas e incluyendo 21 ciudades capitales, se encontraban en el extremo opuesto del espectro, con niveles muy bajos de espacios verdes urbanos ⁽¹¹⁾.

En consecuencia, para adaptarse a los requerimientos necesarios para hacer frente adecuadamente al cambio climático en la Región de Murcia, su administración tiene la obligación de proteger, aumentar y cuidar los espacios verdes, tanto urbanos como forestales, con el fin de que la vegetación secuestre el carbono de la atmósfera, disminuyendo su impacto sobre la salud humana. Por ello, aprovechando la situación, sería de sumo interés la expansión de la flora autóctona de Murcia, promoviendo la difusión de toda aquella maleza comestible y de las plantas en riesgo para cumplir adecuadamente con el indicador 2.3.3. y de paso establecer recursos que promuevan la resiliencia de la población.

Considerar que diversos estudios tanto de índole sociológica como económica coinciden en que los parques y zonas verdes disminuyen las diferencias sociales y la pobreza objetiva de la población menos favorecida y obran mejoras en la salud ⁽⁸⁾, y disminuir el gasto en salud a la vez que logra que la población

disfrute de mayor salud resulta un objetivo deseable para cualquier administración.

Baño forestal, Shinrin-yoku o forest Bathing.

¿Qué hay de cierto sobre los efectos positivos de los baños de bosque?

Los árboles liberan unos aceites naturales volátiles, las fitoncidas, para protegerse de bacterias, hongos e insectos.

Cuando son inhaladas por organismos animales, y en particular por el ser humano, los fitoncidas también actúan sobre la biología y mejoran el equilibrio orgánico, por ejemplo, aumentando la actividad y el número de células asesinas naturales, la actividad de las proteínas contra el cáncer, reduciendo los niveles de la hormona del estrés y los sentimientos negativos como la ansiedad, la tensión y la ira.

El Shinrin-yoku es una práctica tradicional japonesa de sumergirse en la naturaleza mediante el uso consciente de los cinco sentidos. Durante la década de los 80 de siglo pasado, el Shinrin-yoku surgió en Japón como parte fundamental de la atención médica preventiva y la curación en la medicina japonesa.

El Shinrin-yoku puede considerarse una forma de

11.- Watts N, Amann M, Arnell N, et al. The 2020 report of The Lancet Countdown on health and climate change: responding to converging crises [published correction appears in Lancet. 2020 Dec 14;:]. Lancet. 2021;397(10269):129-170. doi:10.1016/S0140-6736(20)32290-X

Terapia de la Naturaleza que se define claramente como “un conjunto de prácticas destinadas a lograr ‘efectos médicos preventivos’ por medio de la exposición a estímulos naturales que representan un estado de relajación fisiológica y aumentan las funciones inmunes debilitadas para prevenir enfermedades”. Las personas que viven e interactúan en espacios verdes son y se sienten con mayor energía, buena salud general y un significativo sentido de tener un propósito en la vida. Por otro lado, médicamente se ha comprobado que el Shinrin-yoku ocasiona la reducción significativa del dolor crónico generalizado y mejora la depresión. Los sujetos afectados por estados de estrés crónico mostraron la mayor reducción en los sentimientos subjetivos de hostilidad, depresión y ansiedad como resultado directo del tiempo pasado en los alrededores boscosos. Un sello distintivo de la investigación del Shinrin-yoku ha sido la investigación de sus propiedades inductoras de relajación y su aplicación para mejorar la angustia psicológica. En general, desde una perspectiva fisiológica, los hallazgos significativos de la investigación empírica apuntan a una reducción en la frecuencia cardíaca y de la presión arterial, así como el aumento estados de relajación en participantes expuestos a espacios verdes naturales.

Si pensamos que los seres humanos viven menos del 0,01% de la historia de la especie en los entornos urbanos modernos y el 99,99% del su tiempo de existencia vivieron en la naturaleza, no puede extrañar que las personas se sientan cómodas y seguras en la cuna desde la cual su naturaleza encontró los medios que permitieron su desarrollo y crecimiento, pues fue en ese entorno silvestre al que se adaptaron sus funciones fisiológicas y en donde las características y condiciones psicológicas humanas encontraron su desarrollo ⁽¹²⁾.

Las condiciones dolorosas se encuentran entre las principales causas de años vividos con discapacidad, y pueden aumentar después de la pandemia de coronavirus, debido al cierre de algunos servicios de atención médica para personas con dolor crónico. Para solucionar esta deficiencia, se requieren intervenciones novedosas, rentables y accesibles y la exposición a los espacios verdes puede ser una de esas intervenciones. La exposición a espacios verdes potencialmente brinda oportunidades para beneficiarse de los componentes conocidos de la naturaleza que mejoran la salud, como microbiomas ambientales, los fitoncidas, los iones de aire negativos, la luz solar y las vistas y sonidos de la naturaleza misma.

Los compuestos orgánicos volátiles antimicrobianos emitidos como mecanismo de defensa por las

12.- Hansen MM, Jones R, Tocchini K. Shinrin-Yoku (Forest Bathing) and Nature Therapy: A State-of-the-Art Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2017;14:851. Published 2017 Jul 28. doi:10.3390/ijerph14080851

plantas se llaman fitoncidas, como ya se ha dicho, e impregnan el aire particularmente en o cerca de los espacios verdes. Ningún estudio ha investigado la relación entre los fitoncidas y el dolor en seres humanos, sin embargo, se ha reportado un efecto analgésico en los ratones. Los fitoncidas también pueden influir en el sistema inmunitario humano, particularmente en la función de las células asesinas naturales y en mejorar la inmunidad. También se ha demostrado que los fitoncidas mejoran el sueño y reducen la ansiedad en estudios con animales ⁽¹³⁾.

Se hace evidente la necesidad de espacios verdes naturales, amplios y de fácil acceso para promover la salud mental y física, y paliar las limitaciones que la COVID-19 a impuesto en la asistencia sanitaria.

La inhalación de Compuestos orgánicos volátiles forestales como son el limoneno y el pineno, con efectos antioxidantes y antiinflamatorios, útiles para las vías respiratorias, y la actividad farmacológica de algunos terpenos absorbidos por inhalación también puede ser beneficiosa para promover la función cerebral al disminuir la fatiga mental, inducir la relajación y mejorar el rendimiento cognitivo y el estado de ánimo. La composición de los árboles puede in-

fluir notablemente en la concentración de los compuestos orgánicos volátiles específicos en el aire del bosque ⁽¹⁴⁾.

Los efectos psicológicos y fisiológicos beneficiosos que ofrece visitar un bosque no solo puede atribuirse a la inhalación de compuestos orgánicos volátiles, también participa el estímulo global e integrado de los cinco sentidos que inducen todas las características específicas del entorno natural, con el componente visual que probablemente desempeña un papel fundamental en el efecto general.

Así, la frecuencia cardiaca, o la del pulso, valoradas como índices de estrés, disminuyen de manera significativa después de encontrarse en un medio boscoso. El sistema nervioso autónomo desempeña un importante papel en la regulación de la presión arterial, por lo que la estancia en el bosque disminuye la tensión nerviosa. Pasear por el bosque reduce significativamente los niveles en orina de adrenalina y noradrenalina, índices de la actividad del sistema nervioso autónomo, resultado que sugiere que se reduce el estrés. La presión arterial sistólica como la diastólica son significativamente más bajas cuando se toman tras una estancia en un medio forestal que cuando se obtienen en un medio no forestal.

13.- Stanhope J, Breed MF, Weinstein P. Exposure to greenspaces could reduce the high global burden of pain. *Environ Res.* 2020;187:109641. doi:10.1016/j.envres.2020.109641.

14. Antonelli M, Donelli D, Barbieri G, Valussi M, Maggini V, Firenzuoli F. Forest Volatile Organic Compounds and Their Effects on Human Health: A State-of-the-Art Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17:6506. Published 2020 Sep 7. doi:10.3390/ijerph17186506

Ello nos permite considerar que el ambiente forestal puede tener efectos antihipertensivos ⁽¹⁵⁾.

A nivel mundial, estos hallazgos pueden tener implicaciones útiles para el bienestar individual, la salud pública, el diseño del paisaje y la prevención de los estropicios que, según cabe esperar, ocasionará el cambio climático tanto en la dinámica social como sobre la salud de las personas durante los próximos decenios ⁽¹⁶⁾.

En general, el hecho de que los bosques actúen como promotores de la salud se atribuye a la noción de biofilia. Este concepto consiste en la idea de que los cuerpos humanos, incluyendo el sistema nervioso y el control que ejerce en el equilibrio de las funciones vegetativas, obedecen tanto a condiciones innatas para desenvolverse en el medio natural como a aquellas características útiles para la adaptación y que han facilitado la evolución de la especie.

Se ha sugerido la necesidad de realizar inversiones en espacios verdes urbanos públicos para reducir las desigualdades sociales, ampliar las oportunidades económicas con la diversidad en las iniciativas de la fuerza laboral, construir ecosistemas urbanos resilientes y mejorar la equidad en salud ⁽⁸⁾.

Yendo un paso más allá, este trabajo permite entender que la creación de zonas verdes bien intraurbanas o



Paraje silvestre natural en el que se ve una barandilla que facilita el paseo por el sendero y el disfrute del paisaje.

periurbanas, según sea el tamaño del municipio, con objeto de que los ciudadanos puedan mejorar su calidad de vida y la salud, puede enriquecerse añadien-

15.- Ideno Y, Hayashi K, Abe Y, et al. Blood pressure-lowering effect of Shinrin-yoku (Forest bathing): a systematic review and meta-analysis. *BMC Complement Altern Med.* 2017;17:409. Published 2017 Aug 16. doi:10.1186/s12906-017-1912-z

16.- Jimenez MP, DeVille NV, Elliott EG, et al. Associations between Nature Exposure and Health: A Review of the Evidence. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(9):4790. Published 2021 Apr 30. doi:10.3390/ijerph18094790

do el concepto de “bosque comestible”, enfocado mediante el concepto del uso y la gestión de espacios verdes urbanos, el jardín forestal comestible ⁽¹⁷⁾.

Tales jardines, basados en principios agroecológicos, son uno de los modelos más prometedores para la producción de alimentos públicos ecológicamente sostenibles, y pueden suponer una posible aportación seria para la sostenibilidad urbana y la biodiversidad. El aumento de la urbanización, los desafíos ecológicos como el cambio climático y la pérdida de biodiversidad, y los trastornos relacionados con el estrés a nivel mundial representan una gran amenaza para la salud pública. Es por ello que la inclusión de los jardines forestales comestibles en espacios verdes urbanos es una propuesta capital de este volumen.

Entre sus principales características están:

- Son un ecosistema biológicamente sustentable capaz de resistir perturbaciones y estrés; como el cambio climático, por ejemplo;
- Es productivo, generando gran cantidad de diversos productos;
- Requieren muy baja manutención;
- Provén soberanía alimentaria;
- Ayudan a regenerar la dinámica natural y son un

nicho para la vida silvestre, donde interactúan las plantas.

-Son el ecosistema más estable, sustentable, y cuyo desarrollo es natural, por lo que resulta ideal para combatir la degradación que actualmente se produce en los espacios naturales.

Bibliografía

- BERUETE, S. *Jardinosofía. Una historia filosófica de los jardines*. 1 ed. Madrid. Turner Publicaciones S.L., 2016. pp. 46-47. ISBN: 978 84 16354 08 5.
- WATTS N, AMANN M, ARNELL N, ET AL. *The 2020 report of The Lancet Countdown on health and climate change: responding to converging crises* [published correction appears in *Lancet*. 2020 Dec 14;:]. *Lancet*. 2021;397:129-170. doi:10.1016/S0140-6736(20)32290-X
- DR. QING LI. *El poder del bosque. Shinrin-Yoku: Cómo encontrar la felicidad y la salud a través de los árboles*. Roca editorial (Edición traducida por Jorge Rizzo), 2018. ISBN: 978 84 17305 06 2.
- CLEMENS G. ARVAY. *El efecto biofilia: El poder curativo de los árboles y las plantas*. Ed. Urano (Edición traducida por Isabel Romero Reche), 2016. ISBN: 978 84 79539 43 6

17.- Stoltz J, Schaffer C. Salutogenic Affordances and Sustainability: Multiple Benefits With Edible Forest Gardens in Urban Green Spaces. *Front Psychol*. 2018; 9:2344. doi:10.3389/fpsyg.2018.02344

CAPÍTULO 3

Protocolo de Investigación

Redacción del protocolo de actuación para proceder al estudio de la flora silvestre que tradicionalmente se emplea en la alimentación y que se obtiene mediante recolección en los municipios de la ADRI Vega del Segura.

El TÍTULO elegido fue:

Las plantas silvestres en la alimentación tradicional de la Comunidad de Murcia:
“La Ensalá Buscá”

Para iniciar el estudio se planteó una INTRODUCCIÓN a la Región de Murcia con objeto de conocer de forma extensa sus características:

DESCRIPCIÓN GEOGRÁFICA, HUMANA Y ADMINISTRATIVA DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE MURCIA

1-GENERALIDADES.

1.1 Introducción

1.1.1 Presentación.

1.1.2 Antecedentes.

1.1.3 Justificación.

1.1.4 Objetivos.

1.2 Generalidades del territorio a estudiar.

1.2.1 Situación, extensión y límites.

1.2.1.1 Comarcas.

1.2.1.2 grupos de acción local de la Región de Murcia (REDERMUR).

1.2.1.2.1 Grupo Noroeste Integral (Integral, Sociedad para el Desarrollo Rural).

1.2.1.2.2 Grupo Nordeste (Asociación para el Desarrollo Comarcal del Nordeste de la Región de Murcia).

1.2.1.2.3 Grupo Vega del Segura (Asociación para el Desarrollo Rural Integrado de los Municipios de la Vega del Segura).

1.2.1.2.4 Grupo Campoder (Asociación para el Desarrollo Rural Campoder).

1.2.1.2.5 Grupo de Acción Local de Pesca de la Región de Murcia (GALPEMUR).

- 1.2.2 Geología.
- 1.2.3 Edafología.
- 1.2.4 Hidrología.
- 1.2.5 Relieve y orografía.
- 1.2.6 Climatología.
- 1.2.7 Bioclimatología.
- 1.2.8 Corología.
 - 1.2.8.1 Sectorización.
 - 1.2.8.2 Flora.
- 1.2.9 Geografía humana
 - 1.2.9.1 Demografía.
 - 1.2.9.2 Economía.

Actualmente, el resultado de esta revisión constituye el capítulo 4, Descripción geográfica, humana y administrativa de la Comunidad Autónoma de Murcia.

El modelo seleccionado para el estudio queda reflejado en el siguiente apartado, el número 2, Material y métodos que se desarrolla en el capítulo 5.

2- MATERIAL Y MÉTODOS.

- 2.1 Estudio bibliográfico.
- 2.2 Acercamiento a la población y recogida de datos.

2.3 Identificación botánica.

2.4 Procesado de información.

3- ESTUDIO ETNOBOTÁNICO DE LAS PLANTAS VASCULARES Y NO VASCULARES DE LA PROVINCIA DE MURCIA.

3.1 Informantes.

3.1.1 Datos obtenidos de las encuestas.

3.1.2 Vías de adquisición de conocimiento.

3.1.3 Perfil profesional.

3.1.4 Actualidad en el empleo de los recursos vegetales tradicionales.

3.1.5 Uniformidad geográfica del conocimiento.

3.1.6 Listado de informantes.

3.1.7 Localización geográfica de los informantes.

3.2 Usos etnobotánicos e interés nutricional.

3.2.1 Formas de utilización.

3.2.2 Nivel de utilización de las plantas.

3.2.3 Dosificación de los usos.

3.2.4 Recogida de las plantas.

3.2.5 Plantas tradicionales comercializadas en el área de estudio.

3.2.6 Partes, tipos de uso y formas de preparación de las plantas.

3.2.7 Las mezclas y recetas de las plantas.

3.2.8 Otros usos.

3.3 Estudio monográfico.

3.3.1 Generalidades estudio monográfico.

3.3.2 Monografías.

4-RESUMEN Y CONCLUSIONES.

5-BIBLIOGRAFIA E ÍNDICES.

5.1 Bibliografía general.

5.2 Índice de denominaciones científicas.

5.3 Índice denominaciones populares murcianas.

5.4 Índice denominaciones populares castellanas.

DESCRIPCIÓN GEOGRÁFICA, HUMANA Y ADMINISTRATIVA DE LA ADRI VEGA DEL SEGURA

1.- GENERALIDADES GRUPO VEGA DEL SEGURA (Asociación para el Desarrollo Rural Integrado de los Municipios de la Vega del Segura).

1.1 Introducción

1.1.1 Presentación.

1.1.2 Antecedentes.

1.1.3 Justificación.

1.1.4 Objetivos.

1.2 Generalidades del territorio a estudiar.

1.2.1 Situación, extensión y límites.

1.2.1.1 Comarcas.

1.2.2 Geología.

1.2.3 Edafología.

1.2.4 Hidrología.

1.2.5 Relieve y orografía.

1.2.6 Climatología.

1.2.7 Bioclimatología.

1.2.8 Corología.

1.2.8.1 Sectorización.

1.2.8.2 Flora.

1.2.9 Geografía humana

1.2.9.1 Demografía.

1.2.9.2 Economía.

Tras una visión amplia del contexto en el que se realiza el trabajo, éste se concentra sobre los municipios de la ADRI Vega del Segura.

1.1.4. OBJETIVOS

- Recopilación de datos etnobotánicos sobre la recolección de plantas silvestres con propósito alimenta-

rio por las poblaciones de la ADRI Municipios Vega del Segura y su área de distribución geográfica:

- Nombres científicos y vulgares de las plantas utilizadas, así como familia a la que pertenecen.
- Descripción, distribución y ecología de las plantas.
- Partes de las mismas que se emplean y si se usan frescas, en conserva o secas.
- Formas de preparación y presentación.
- Valor nutricional y principios activos que contienen.
- Estudio de los usos tradicionales, alimentación humana/ animal, empleo medicinal y actual uso científico documentados en su caso.
- Posibles efectos tóxicos y precauciones de uso.
- Comparación de los resultados con los datos obtenidos en otros estudios etnobotánicos.

-Estudiar las características de los informantes: edad, sexo, profesión.

-Estudiar cuáles son las plantas sobre las que existe un mayor conocimiento en la zona estudiada y cuáles son las que presentan mayor diversidad en el número de usos y la frecuencia estadística con la que es referida.

-Valorar si existe el mismo grado de conocimiento de estas plantas en toda el área de estudio o si es mayor en poblaciones con mayor tradición agrícola y ganadera.

-Estudiar el nivel de uso actual de las plantas cuya recolección es tradicional.

-Evaluar el grado de coincidencia entre las plantas silvestres que se utilizan en la cocina actual en el ADRI Vega del Segura con las empleadas tradicionalmente.

- Estudiar y valorar, en su caso, aquellos factores que contribuyen a la pérdida en la utilización de la recolección ancestral de las plantas silvestres con propósito culinario.

- Estudiar y valorar, en su caso, los factores que contribuyen al mantenimiento y a la frecuencia de uso de determinadas especies vegetales de recolección en la cocina actual en el área de estudio. Estos son, factores nutricionales, culinarios, facilidad de acceso.

- Plantas silvestres recolectadas cuya adquisición obedece a un recurso familiar o se obtiene por medio de intermediarios.

-Posibles aportaciones nuevas, encontrar plantas con propiedades alimentarias o culinarias no referidas por la literatura científica y que puedan ser estudiadas por su interés agronómicos o industrial para la agricultura de mercado.

2. MATERIAL Y MÉTODOS.

2.1 Estudio bibliográfico.

El comienzo de la recopilación bibliográfica comien-

za en 2016 como consecuencia de la realización del documental “Ensalá Buscá”. Desde entonces y hasta el día de hoy se ha realizado de forma constante la búsqueda de toda la información que sobre este tema está disponible, y tanto grafica como escrita. Frecuentemente han sido los recursos de las bibliotecas electrónicas, como PubMed, o las redes sociales, caso de You-Tube las mayores fuentes de información. También se han efectuado consultas a especialistas en etnobotánica, como es el caso del profesor Dr. D. Juan Bautista Peris Gisbert.

2.2 Acercamiento a la población y recogida de datos.

La labor esencial de este trabajo es la de ser capaz de encontrar y luego empatizar con las personas conocedoras de los recursos que ofrecen las plantas silvestres.

Por tanto, la primera tarea a desarrollar es la de localizar a este tipo de personas, conocedoras del medio rural, de costumbres culinarias ancestrales y dispuestas a compartir sus conocimientos sobre el uso de las plantas que han visto recolectar, que han utilizado o que emplean en la actualidad para la elaboración de platos.

El perfil de estas personas, hombres o mujeres, por lo general se corresponde con el de individuos que viven o que han vivido en el campo y cuyas familias tienen un gran arraigo en la cultura rural y cuya edad habitualmente corresponde a más de 60 años.

En las primeras etapas del estudio se comienza por

obtener una muestra de los informantes representativa de la cultura local de cada uno de los municipios y pedanías que comprende la ADRI Vegas del Segura a través de personas que por su trabajo se hallen en contacto con la gente del campo y conocedora de las tradiciones rurales y que pudieran disponer de los conocimientos buscados. Por ejemplo: personal adscrito a la ADRI Vega del Segura, servicios municipales, asistentes sociales, animadores socioculturales, párrocos, etc. Y también, los Centros de Día, Centros Sociales del ayuntamiento, Centros de Tercera Edad.

De forma que hablando con la gente que conoce a mucha gente, y que es conocida por muchas personas de cada una de las localidades objeto de estudio, se logre establecer un filtro que permita encontrar a todos aquellos vecinos de la zona cuyos conocimientos sobre la temporada de recolección de las especies vegetales, la parte usada y el empleo de las plantas, así como su elaboración y las recetas culinarias de las que pudieran informar resulten adecuados para la realización del propósito del presente estudio etnobotánico.

Esta planificación debe de facilitar trabar conocimiento con aquellas personas que disponen de un amplio conocimiento sobre las plantas objeto de recolección y sus usos, sirviendo para establecer vínculos familiares que faciliten la confianza y la colaboración de las gentes del lugar con los investigadores (esto es, al ir de parte de una persona que el informante también conoce se debe de generar más rápida y fácilmente confianza y familiaridad). Ello debe facilitar también

conocer, recopilar y comparar los nombres vulgares propios que las diferentes localidades empleen para designar las diferentes plantas silvestres y que con documentos y bibliografía adecuada, debido al acento y la pronunciación local puedan resultar difíciles de identificar.

Durante esta primera fase es cuando se dedica más tiempo a cada informante incluido en la muestra gracias a las indicaciones de los confidentes. En estos casos si la época y el clima lo permiten, salir a herborizar con el informante es lo más adecuado. También se puede aceptar como pertinente la información que aporten de otros lugares en los que puedan haber vivido o tengan familia. En la mayoría de estos casos, para recoger el total de la información, se debe de realizar más de una visita al informante en cuestión.

Siempre que haya lugar se debe de mantener una charla con el informante, a ser posible en solitario, y en un ambiente distendido, familiar y donde se encuentre cómodo con objeto de que la información fluya de manera natural y espontánea.

El protocolo de actuación con los informantes debe de ser siempre semejante.

Protocolo de actuación: tras establecer un vínculo por medio de una persona confidente, y familiar para el informante, se establece una cita y se realiza una visita al lugar que el informante entienda como más apropiada, zona de seguridad, y donde se encuentre cómodo para facilitar la comunicación. Luego se le explica el objeto del trabajo y la finalidad de la visita,

donde se manifiesta la importancia de que los conocimientos sobre el uso en la alimentación con plantas silvestres recolectadas no se pierdan y que se le ofrece la oportunidad de recoger su testimonio sobre las costumbres ancestrales para esta modalidad de recurso por escrito. A continuación, se anota en un cuaderno toda la información aportada por cada uno de los encuestados, apuntando cada uno de los usos de las plantas referidas por extraños que pudieran parecer, así como los datos personales.

La dificultad del procedimiento descrito estriba en que pueda no conseguirse informantes en todas las zonas en las que se encuentra distribuido el área de estudio. Ello podría obligar a modificar el enfoque del trabajo, en cuyo caso se planificará una encuesta etnobotánica abierta en la que se realizarán entrevistas al azar.

En este caso se comenzará por realizar una preselección por medio de un breve cuestionario para detectar si la información que se puede recopilar es fiable. En esta parte del trabajo puede llegar a resultar muy útil la información adquirida en la parte formal del estudio pues permitirá hablar sobre las plantas con sus nombres vernáculos, los lugares de crecimiento de las plantas referidas por los informantes “de elite” (muros, perdidos, monte, prado, etc.), pues en esta fase previsiblemente resultará más difícil conseguir que el informante acompañe al encuestador al lugar en donde refiere que se encuentra la planta, por lo que tras recoger las indicaciones, luego se procede a comprobarlas.

El defecto del procedimiento de encuestas es, por una parte, que se entrevistan más informantes y se emplea mucho tiempo y recursos haciendo entrevistas (se estima que al menos se realizan 4 entrevistas por cada informante final), pero este sistema también permite encontrar personas con amplios conocimientos sobre las plantas que no fueron designados por los confidentes.

En la primera fase no cabe esperar reticencias de los informantes para colaborar, pero en la segunda es dado esperar mayor renuencia a la hora de revelar los datos personales (nombre, dirección, profesión), por ello es lo último a tratar, pues aun así algunos prefirieron el anonimato.

A todas las entrevistas hay que acudir con un bloc de notas, cámara de fotos (siempre) y una grabadora. Con esta cabe esperar que provoque incomodidad y que los confidentes se expresen de una manera más artificial.

Cabe contar con la ayuda de encuestadores profesionales. Es interesante crear modelos de ficha con los que acudir a las entrevistas con objeto de establecer criterios homogéneos (Figura 1). Es necesario tener siempre en cuenta que se trata una encuesta abierta en la que nunca se debe limitar al formulario y un catálogo de fotografías. Siempre que se pueda, mejor aportar plantas frescas recogidas en la zona para mostrar, pues es dado esperar que así se facilite un mayor nivel de reconocimiento que con las fotografías.

2.3 Identificación botánica

Con las muestras de material vegetal recogido en las salidas al campo con los informantes o del material que ellos mismos nos han hecho llegar, se procede a su identificación, prensado y etiquetado. De esta forma se elaboró un herbario.

La identificación del material se realizará consultando las siguientes claves de identificación:

Referir Bibliografía

Referir expertos

Las muestras dudosas serán consultadas al profesor Juan Bautista Peris Gisbert

Con las muestras que por su tamaño no pueden ser incluidas en pliegos herbarios se procederá a abrir un archivo de fotografía para constatar este tipo de material (sobre todo en usos como la cestería, carruajes de madera, aperos de labranza, las vigas de madera, etc.).

Informante número:		Fecha:		
Nombre Planta	Parte utilizada	Conservación	Forma de preparación	Recetas

¿Utiliza la planta seca, fresca, o en conserva?

¿Conoce otros usos?:

- Alimentación,
- - humana;
- - ganadera;
- Medicinal;
- Textil;
- Madera;
- Industrial.

¿Alguna de las plantas puede hacer daño?

- Según época de recolección
- viejos,
- niños,
- enfermos,
- embarazadas,
- o animales;

¿Aún recolecta plantas silvestres?

Si la respuesta es afirmativa:
¿Cuáles, donde y cuando las recolecta?

Si la respuesta es negativa: ¿Por qué ha dejado de recolectarla?

¿De dónde proceden los conocimientos que posee?:

- transmisión familiar;
- libros;
- radio;
- Tv;
- Otros.

Nombre:
Edad:
Sexo:
Profesión:
Lugar de nacimiento:
Municipio actual:
Parroquia:

Figura I: Modelo de ficha de encuesta etnobotánica

2.4- Procesado de información

Una vez localizada y recogida la información para la investigación etnobotánica, y con el fin de sistematizar de manera ordenada y controlada los datos obtenidos en las entrevistas o escritos en las encuestas, se clasificará por medio de recursos informáticos con un sistema que permita archivar y organizar la información que previamente se ha reunido.

Así, después de haber utilizado, en principio, varios sistemas como cuadernos de trabajo, fichas, etc., material que permitirá recoger y ordenar la información inicialmente, sin embargo, con un volumen de datos mayor resultará necesario desarrollar una aplicación informática que sea fácil de gestionar y que tenga la flexibilidad suficiente para permitirme relacionar, ordenar y cuantificar muchos datos de manera válida, fácil y rápida.

Con esta intención habrá que diseñar una aplicación informática a medida, que permita acceder y relacionar cantidades de información de manera rápida.

Este es el motivo por el resulta necesario elaborar una aplicación informática creada a partir de un programa básico que permite la creación de bases de datos interrelacionales, caso del Microsoft Access 2000. Se trata de una base de datos relacional compuesta por varias tablas que se interrelacionan entre ellas. De esta manera cualquier dato en un campo de una tabla se puede relacionar con otro en otra tabla distinta. Esta herramienta hace que se puedan sacar re-

laciones de datos rápidamente debido a las enormes posibilidades de procesado de información.

Una versión simplificada del esquema de relaciones de esta base de datos es el siguiente, en donde se ven claramente las 3 tablas principales (informantes, informes etnobotánicos y plantas) y 21 tablas secundarias con sus respectivas relaciones.

Lo importante de este sistema es que cualquier dato de una tabla está relacionado con el resto de las tablas lo que nos permite establecer selecciones complejas de datos rápidamente. De todas maneras, el tiempo es relativo, ya que para que esta base de datos funcione, primero hay que diseñarla y luego introducir la información, procesos ambos que llevan su tiempo.

Sim embargo, este procedimiento nos proporciona más posibilidades para sacar información fácil y veraz. Por ejemplo, se podría listar cuantos informantes entre 40 y 50 años que viven en los municipios del interior han referido una planta en concreto o alguna receta en concreto.

Resultados

-Acercamiento a la población para encontrar informantes y recoger los datos sobre las plantas silvestres comestibles.

-Discusión.

-Conclusiones.

CAPÍTULO 4

Descripción geográfica, humana y administrativa de la Comunidad Autónoma de Murcia

Comarcas

Zona geográfica cubierta por la ADRI * EDLP*

Ámbito geográfico de actuación. Definición de la zona, justificando la homogeneidad desde el punto de vista físico, económico, social y/o cultural.

El ámbito geográfico de actuación de esta Estrategia de la Vega del Segura de la Región de Murcia, integrada por los siguientes municipios y entidades municipales:

Abarán (excepto la pedanía “El Boquerón”), Alguazas, Archena, Blanca, Ceutí, Cieza, Lorquí, Ojós, Ricote, Ulea, Villanueva del Río Segura y las siguientes pedanías de Molina de Segura: La Albarda, Alto Campotéjar, Bajo Campotéjar, Comala, La Espada, Fenazar, La Hornera, La Hurona, El Rellano, Los Valientes.

En este sentido podemos destacar que con respecto al marco anterior se ha excluido del territorio la pedanía del “El Boquerón” de Abarán, aunque en cambio

se ha ampliado hasta un 25% con las incorporaciones de Cieza y del conjunto de las citadas pedanías de Molina de Segura.

El territorio de la Vega del Segura es el centro de la Región de Murcia y cuenta con una superficie de 958.6 Km² representando el 8.47% del territorio regional.

Este ámbito geográfico se encuentra encuadrado en la Comarca agraria Vega del Segura, recorrida de norte a sur por el Río Segura y la Huerta del Segura, que se configuran como ejes vertebradores del territorio, confiriéndole homogeneidad en las principales características que conforman su historia, costumbres y situación económica.

En este caso, las pedanías de Molina de Segura, algo alejadas de la citada influencia del río Segura, suponen un reto añadido para la homogeneidad física del territorio, sin embargo, otorgan una homogeneidad en cuanto a los retos sociales, económicos y cultura-

*Abarán excepto la pedanía “El Boquerón”

**Molina de Segura: La Albarda, Alto Campotéjar, Bajo Campotéjar, Comala, La Espada, Fenazar, La Hornera, La Hurona, El Rellano, Los Valientes.

les, siendo zonas rurales con características muy similares.

A este conjunto territorial le unen problemáticas comunes como se irá desglosando en el presente documento, como por ejemplo una agricultura con graves problemas de continuidad en el tiempo debido a la escasez de relevo generacional, situación que conllevaría una pérdida de la riqueza económica, ecosistémica y paisajística característica de la zona o una gran necesidad del fomento de la cohesión territorial.

Esta cohesión territorial se considera también un elemento crucial en el desarrollo de esta Estrategia de Desarrollo Local Participativo en contraposición a una visión municipalizada e inconexa del mismo que podría dificultar la identificación de la población con el territorio en su conjunto (identidad territorial) y el planteamiento de actuaciones comunes e integradoras ⁽¹⁾.

Una de las características más llamativas de la zona es la disparidad existente entre la densidad de población de los distintos municipios y entidades que la integran, encontrando al municipio de menor densidad de población de la Región de Murcia, que es Ojós, junto a otros municipios con una alta densidad, como es el caso de Archena y Ceutí.

Sin embargo, no hay duda en cuanto a que el con-

Densidad de Población (hab/km ²)	
ABARAN	114,7
ALGUAZAS	402
ARCHENA	1.131,7
BLANCA	74,7
CEUTÍ	1.095,3
CIEZA	95,7
LORQUÍ	445,7
MOLINA DE SEGURA(**)	11,8
OJÓS	11,1
RICOTE	15,8
ULEA	22,6
VILLANUEVA DEL RÍO SEGURA	191,5
VEGA DEL SEGURA	110,0
REGIÓN DE MURCIA	129,7

Densidad de población. CREM 2015 y dato calculado para Molina de Segura

junto de la zona se configura como un territorio Leader, cuya identidad es el hecho de ser ribereños del Río Segura y formar parte de su Vega, que recorre el territorio de norte a sur confiriéndole su identidad paisajística, ambiental e histórica, pero también confiriéndole un patrimonio propio compartido por todas las entidades que conforman el territorio Vega del Segura.

1.- <http://vegadelsegura.org/e-d-l-p-vega-del-segura/>

Además durante anteriores periodos el Grupo de Acción Local ha trabajado dinamizando esta población con el objeto de fomentar de su identidad territorial y potenciar el asociacionismo, la cooperación y la creación de redes entre estos municipios, tocando ahora redundar esfuerzos para la integración de los nuevos territorios.

De este modo los municipios con mayor densidad, como es el caso de Archena se han convertido en nodos territoriales básicos para la vertebración de muchos de los servicios necesarios para el territorio, sirviendo además como motores para la dinamización de otras entidades con un menor índice de dinamismo.

Grupos de acción local de la Región de Murcia (REDERMUR)

Los **Grupos de Acción Local (GAL)** son asociaciones u otro tipo de entidades sin ánimo de lucro, encargados del diseño, dinamización y gestión de las Estrategias de Desarrollo Local Participativo (EDLP).

El principal objetivo de los GAL es ayudar a crear las condiciones necesarias para mejorar la economía y la calidad de vida en el medio rural, fomentando un modelo de desarrollo sostenible participativo en el que los propios habitantes sean los protagonistas.

Para el periodo 2014-2020, en la Región de Murcia existen cuatro grupos de acción local integrados por representantes locales públicos y privados de los diferentes sectores socio-económicos presentes en la zona.

Cada uno de los GAL dinamiza y ejecuta su propia EDLP, diseñada durante un proceso en el que se ha contado con la participación de los principales actores socio-económicos del territorio. Dichas estrategias se elaboran en base a las necesidades reales del territorio.

La metodología LEADER, aplicada por los GAL, se caracteriza principalmente por siete características:

1. **Enfoque territorial:** se basa en recursos del territorio.
2. **Enfoque ascendente:** se implica a los agentes locales para la búsqueda de soluciones y toma de decisiones.
3. **Partenariado local:** cooperación horizontal donde se agrupan representantes públicos y privados del territorio.
4. **Innovación:** a fin de que las actuaciones aporten un valor añadido.
5. **Enfoque integral y multisectorial:** integrando las potencialidades de los diferentes sectores, favoreciendo sinergias.
6. **Organización en red:** intercambio de conocimientos y experiencias entre GAL, territorios, agentes, etc.
7. **Cooperación:** ejecución conjunta de un proyecto entre diferentes GAL, bien dentro de un mismo país (cooperación interterritorial) o implicando a diferentes países (cooperación transnacional).



**INTEGRAL, SOCIEDAD
PARA EL DESARROLLO
RURAL**

TERRITORIO: Albudeite,
Aledo, Alhama de Murcia,
Bullas, Calasparra, Campos
del Río, Caravaca de la Cruz,

Cehegín, Librilla, Lorca, Moratalla, Mula, Pliego y Totana.

CONTACTO: Paraje de La Rafa, s/n. Apdo. Correos
23 CP: 30180 Bullas

TELÉFONO: 968 65 44 34 / 646 87 25 24 **FAX:** 968 65
44 00

WEB: www.integral.es **MAIL:** integral@integral.es



**ASOCIACIÓN PARA EL DE-
SARROLLO COMARCAL
DEL NORDESTE DE LA RE-
GIÓN DE MURCIA**

TERRITORIO: Abanilla, Fortuna, Jumilla, Yecla y El
Boquerón (Abarán)

CONTACTO: Calle Doctor Fleming, 1, bajo. CP:
30520 Jumilla

TELÉFONO: 968 75 30 81 **FAX:** 968 75 30 81

WEB: www.adcnordeste.es **MAIL:** nordeste@adcnordeste.es



**ASOCIACIÓN PARA EL DE-
SARROLLO RURAL CAM-
PODER**

TERRITORIO:

- Zona oeste del municipio de Cartagena (Perín, La Aljorra, Puertos de Santa Bárbara, Camponubla y La Magdalena).
- Pedanías del Campo de Murcia (Lobosillo, Corvera, Valladolides, Carrascoy-La Murta, Baños y Mendingo, Cañadas de San Pedro, Los Martínez del Puerto, Jerónimo y Avilese, Gea y Truyols y Sucina).
- Pedanías de Águilas (Barranco, Campo, Cocón, Cope y Tébar).
- Pedanías de Totana (Totana, Lebor, La Ñorica, Pareton y Raiguero).
- Pedanías de Mazarrón (Atalaya, Cañadas del Romero, Gañuelas, Ifre-Cañada de Gallego, Ifre-Pastrana, Leiva y Majada).
- Pedanías de Lorca (Aguaderas, Almendricos, Barranco Hondo, Campillo, Carrasquilla, Cazalla, Escucha, Garrobillo, Hinojar, Marchena, Morata, Parrilla, Pozo Higuera, Pulgara, Puntarrón, Purias, Ramonete, Río y Torrecilla).
- Términos municipales de Fuente Álamo y Puerto Lumbreras.

CONTACTO: C/José Balsalobre, 9. CP: 30331,
Lobosillo (Murcia)

TELÉFONO: 968 87 84 12

WEB: www.campoder.es **MAIL:** campoder@campoder.es



ASOCIACIÓN PARA EL DESARROLLO RURAL INTEGRADO DE LOS MUNICIPIOS DE LA VEGA DEL SEGURA

TERRITORIO: Abarán (excepto la pedanía “El Boquerón”), Alguazas, Archena, Blanca, Ceutí, Cieza, Lorquí, Ojós, Ricote, Ulea, Villanueva del Río Segura y pedanías de Molina de Segura (La Albarda, Alto Campotéjar, Bajo Campotéjar, Comala, La Espada, Fenazar, La Hornera, La Hurona, El Rellano y Los Valientes).

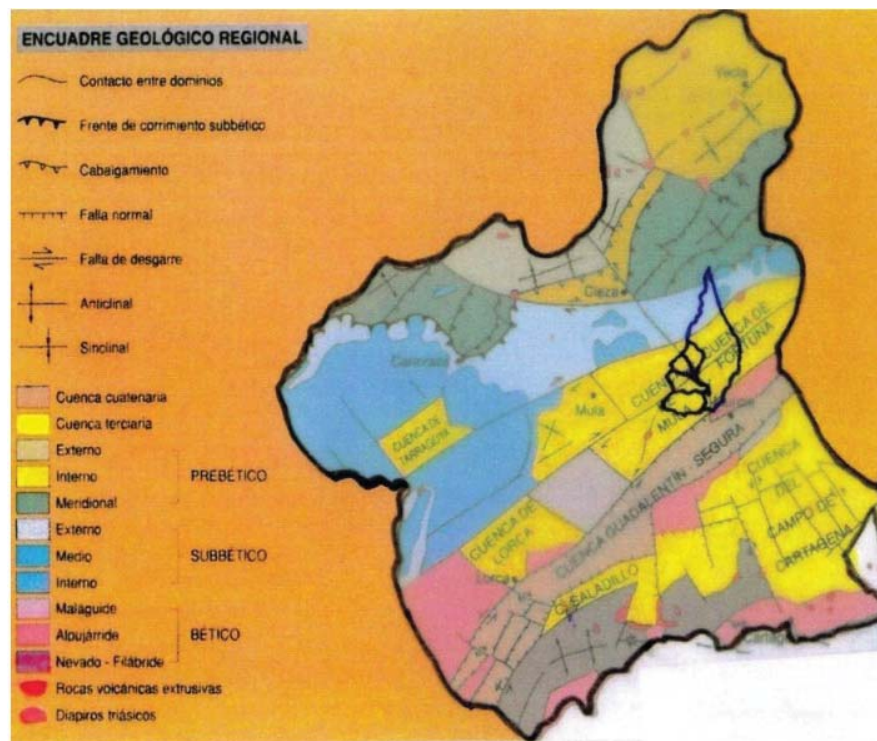
CONTACTO: Avda. Mario Spreáfico s/n. Castillo Don Mario. Apdo. 199

TELÉFONO: 968 673 262 / 968 670 450 **FAX:** 968 673 262

WEB: www.vegadelsegura.org **MAIL:** adri@vegadelsegura.org

Geología y edafología

Este apartado, se ha tomado por su calidad, de la obra “Valle de Ricote, escenario en donde se funden las historias geológica, geomorfológica y humana de F. Calvo García-Tornel - F. López Bermúdez”



Introducción

La Vega Media es un corredor ecológico que ofrece paisajes de alto valor ambiental y cultural. Es un territorio con diversidad de espacios donde se encuentran contrastes entre la montaña y el valle, entre solanas y umbrías, entre lomas, cerros y cabezos, entre el río y las ramblas que surcan el territorio, entre vegas irrigadas y secanos circundantes. Este marco físico ofrece excelentes posibilidades para la vida, de ahí que fuese colonizado por el hombre desde tiempos

muy tempranos. Aquí, en el Vega Media durante milenios ha habido armonía en la relación naturaleza-hombre y su cultura tradicional hoy, sin embargo, se halla amenazada por ciertas actividades humanas que pueden degradar lo creado por la naturaleza y por la respetuosa acción humana de sus moradores. Las historias geológica y humana del Valle está escrita en su paisaje y los problemas esenciales que revelan son su quebrado relieve y el aislamiento: un valle fluvial sumamente encajado de difícil utilización para las comunicaciones, con llanos aluviales estrechos que reducen, extraordinariamente, las posibilidades agrícolas.

Valles estrechos de escarpadas pendientes en sus laderas, terrazas fluviales que matizan la energía del relieve, llanuras escasas y de reducida amplitud y una endémica falta de agua que sólo palia la presencia del río Segura, hacen difícil la colonización agrícola, compartimentan los terrazgos y crean rigurosos contrastes entre los paisajes que disponen de agua y aquellos que dependen estrictamente de una meteorología cercana a la aridez ⁽²⁾.

Vega Media: la fuerza y creatividad de la naturaleza mediada por el hombre

Los valles son unas de las arquitecturas geográficas más comunes de la superficie de la Tierra, su mode-

lado es consecuencia del volumen, intensidad y frecuencia de los caudales circulantes por los ríos, por la meteorización de sus laderas y por la actividad de los procesos gravitacionales. La eficacia de estos factores está condicionada, a su vez, por el tipo y dureza de las rocas, por la estratigrafía y por la existencia de fracturas en sus materiales. El Vega Media es el resultado de la permanente construcción de la naturaleza desde hace millones de años, intervenida por los humanos durante muchos siglos (López Bermúdez, 2014). El río Segura, entre las poblaciones de Cieza y Archena, en el centro-norte de la Región de Murcia, aprovechando las fracturas que el terreno ofrecía, se fue encajado en rocas calizas, dolomías, areniscas, margas y yesos para originar, a lo largo de los tiempos, un fuerte, sorprendente y llamativo valle (Fig. 1). En este escenario natural, la intervención antrópica desde el Neolítico a la actualidad, lo ha ido modelando, ya que el hombre ha sido un factor de alteración moderado en este escenario de la morfodinámica natural y gran obra de la naturaleza. La diversidad y atractivo del paisaje del Vega Media está relacionada con los factores que condicionaron la dinámica creativa: la geología, el clima, la geomorfología y biodiversidad, factores fuertemente interrelacionados entre ellos y, a la vez todos, afectados, más o menos vehementemente, por la intervención humana debido a la antigüedad

2. Valle de Ricote, escenario en donde se funden las historias geológica, geomorfológica y humana de F. Calvo García-Tornel y F. López Bermúdez. ISSN: 0213-0939. Número 131, año LXV, 2014. Pág. 35-47. <https://dialnet.Unirioja.es>

de su poblamiento como lo demuestran los yacimientos arqueológicos.

La Vega Media se sitúa en el dominio Subbético de las Cordilleras Béticas levantadas por la orogenia alpina, presenta una compleja geología debido a la variedad de rocas, cabalgamientos y fallas que ofrece. Estructuras de amplios y suaves pliegues anticlinales y cabalgamientos se hallan en las sierras Ricote, del Oro, de la Corraila, del Solán, del Salitre, del Chinte, del Castillo y del Cajal; entre ellas se hallan depresiones topográficas rellenas con formaciones postorogénicas de la segunda mitad del Terciario y del Cuaternario, son materiales blandos muy sensibles a los procesos de erosión, por lo que las cárcavas son formas de paisaje dominantes.

De las características estratigráficas de los relieves del valle destacan las calizas, dolomías y margocalizas del Jurásico, las calizas, margas y areniscas del Cretáceo y las facies de margas rojas yesíferas y yesos del Keuper (IGME,1974). Del Cuaternario destacan los terrenos y depósitos aluviales, estos son materiales y depósitos fluviales no consolidados de limos, arenas y gravas, erosionados aguas arriba y transportados por el agua, son los que han originado las terrazas. Los otros depósitos cuaternarios, ampliamente presentes en el valle, son los materiales coluviales. Se trata de depósitos escasamente consolidados, en ladera y al pie de los relieves montañosos, en los que han intervenido una combinación de procesos tales como los movimientos gravitatorios, desplazamientos, reptación y las escorrentías generadas por las



Vega Media, un paisaje de armonía entre naturaleza y acción humana. Poblaciones de Ulea y Ojós al fondo.

lluvias. Son depósitos heterométricos que engloban desde limos a fragmentos angulares y grandes bloques de roca transportados a escasa distancia. En algunos lugares ambos tipos de sedimentos se hallan entremezclados.

Las fuerzas orogénicas, la tectónica y los mecanismos de modelado han originado, además de los relieves mayores de las sierras que constituyen el armazón del valle: (a) estrechamientos (Bolvax, El Menjú, Blanca y Baños de Archena) y angostos desfiladeros (El Solvente y el Salto de la Novia, Fig.2); (b) una rica y variada topografía de cabezos, cerros y lomas a

ambos lados del valle; de Cieza a Archena y por la margen derecha destacan: los Cerros de la Atalaya y del Castillo, Cabezo del Molinero, Peñón del Médico, Pico del Águila, Puntales de las Carrascas, de Pelona y del Cuhillo; Loma del Lentiscar, Cabezos Negros, Patrás, de la Corona y Tomaso; Cerro Runes, Altos de Doña Isabel y de la Umbría; Mezquita, Loma de la Fuente; Cabezos Cobi y Lope. Por la margen izquierda: Cerro del Morrón, Lomas Jalmero, Cabezos Colorado y del Judío; Alto de Bayna, La Navela, Pila de la Reina Mora, Picachos de Verdelená y los cabezos de Cuevas Blancas y de los Calderones.

Entre estos relieves, las aguas de las escorrentías generadas por las precipitaciones han originado redes de drenaje: ramblas y barrancos que vierten sus episódicos caudales al río Segura. Entre las primeras destacan, por la margen derecha, las de Benito, de Carcelín, Lichor, Puente, Arco y Mayés; por la margen izquierda, Moro, San Roque y Chinte. Los episódicos caudales de estos cauces torrenciales, en ocasiones, eran derivados hacia los secanos colindantes por los agricultores del valle, mediante el ingenioso sistema de boqueras. Los otros cauces de drenaje, los barrancos, eran y son, la manifestación de los procesos de erosión del suelo forestal y agrícola debido a la conjunción de diversos factores sobre unos ecosistemas vulnerables y frágiles: el desbroce de las laderas, la deforestación, el pastoreo excesivo, los incendios, y el uso inadecuado del suelo, son los más destacados. Poderosos barrancos de la Vega Media son, por la margen izquierda, los barrancos de los Cabañiles y

Cariala y, por la derecha, los barrancos de Yarza, del Judío, de San Pablo, del Rey, de Villota, del Pantano y del Zapato, expresan estados muy avanzados de erosión.

La acción humana, a lo largo de los siglos, ha sido un destacado factor en la evolución morfodinámica del valle. Su acción directa e indirecta, ha incidido en los factores naturales que intervienen en los procesos de las laderas, sobre todo en el recubrimiento vegetal. La degradación de la cobertura protectora del suelo acentúa los procesos erosivos manifestados en su adelgazamiento o desaparición, y en la activación de los mecanismos que crean esos senderos de agua torrencial que son ramblas y barrancos. La intervención humana en el valle ofrece datos arqueológicos e históricos que apuntan que estas crisis erosivas se acentuaron con el desalojo de la población morisca del valle.

Las terrazas aluviales, elementos básicos del paisaje del Valle

Las terrazas fluviales son geoformas-depósito que se originan cuando el río sedimenta su carga de materiales en el valle y después se encaja en ellos originando un depósito o escalón colgado (Fig. 3). En el Vega Media, después de que el río Segura se ajustase a un descenso relativo del nivel de base mediante erosión vertical, pudo crear un nuevo llano de inundación por debajo del anterior que, con el tiempo, también fue incidido por los caudales del río. El re-



(a) Terrazas bajas, están constituidas por el llano de inundación actual y por aquellas que no sobrepasan los 10 metros de altura sobre el cauce actual del río, en ellas se hallan instaladas las huertas y el sistema de regadío tradicional.

sultado fue la formación de un sistema de terrazas escalonado en ambas márgenes del río, pero desigual por el control morfoestructural del valle, por los desplazamientos laterales del curso de río, y por el desarrollo y amplitud de esas bellas geometrías fluviales que son los meandros, presentes en algunos tramos del curso del río entre Cieza y Archena.

Durante los grandes cambios climáticos ocurridos en el transcurso del Cuaternario Superior o Pleistoceno, hace 2,5 Ma, hasta el Holoceno o Actual, se produjeron depósitos escalonados de materiales aluviales ligados a la dinámica del río Segura. Se trata de te-



Fig. 4: Sistema de terrazas, a ambas márgenes del río, en el tramo entre el Salto de la Novia (Ojós) y Ulea.

rrazas constituidas por material heterométrico de bloques, gravas, arenas, limos y arcillas sobre el que se originó unos productivos suelos, los fluvisoles o suelos de vega, que con buen uso y gestión tanta fertilidad dieron, durante siglos, a las huertas y vegas del valle⁽²⁾.

En relación al nivel de base actual del río Segura, en el valle se identifican tres niveles de terrazas con distinto grado de extensión y conservación (López Bermúdez, 1973):

Son las más recientes y abundantes del valle, prácticamente se extienden, sin solución de continuidad

desde Cieza a Archena, salvo en los estrechos ya que en estos lugares la velocidad de los caudales del río impidieron la deposición de los sedimentos transportados y, por ello, la formación de terrazas. Los desfiladeros y estrechamientos que hay en el valle, son lugares de erosión y transporte de materiales, no de sedimentación; (b) Terrazas medias, son depósitos situados a niveles comprendidos entre los 10 y 40 m., no tienen la continuidad espacial de las bajas, pero se halla presentes en numerosos lugares: inmediaciones del Parque de La Marquesa en límite entre los municipios de Archena y Ulea, «La Providencia» (Villanueva), paraje de Reconque y Piedra Gorda (Ojós), confluencias de las ramblas del Puente y Benito con el Segura (Abarán y Blanca), «El Canalillo» (Cieza), etc. Las características sedimentológicas de estos depósitos son visibles por las incisiones que ramblas y barrancos han producido en ellos, la proporción de material grueso es considerablemente mayor que en las terrazas bajas; (c) Terrazas altas, son las más antiguas, están constituidas por depósitos por encima de los 40 metros sobre el lecho actual del río. Son vestigios del gran proceso de encajamiento y profundización del río a lo largo de los tiempos cuaternarios. Estos depósitos presentan elevada heterometría debido, sobre todo, a la mezcla del material aluvial con el coluvial de los aportes de ladera y glacis. Los procesos de erosión han desmantelado, en gran parte, estos testimonios geomorfológicos del Cuaternario superior, por lo que sólo se encuentran retazos de mayor o menor extensión, como el la vertiente noroccidental de la Sierra del Oro-La Atalaya, confluencias



El sistema de terrazas segureñas en el tramo Vega Media, ofrece atractivas aportaciones paleoambientales, sobre todo, de la evolución de las condiciones climáticas e hidrológicas a lo largo de los últimos dos millones y medio de años.

de las ramblas del Puente y Benito con el Segura, vertiente meridional de los Picachos de Verdelena, etc. En algunos casos fragmentos de terraza alta coronan y protegen relieves margosos, originando espectaculares y bellas atalayas conocidas como cerros-isla o cerros-testigo. El cabezo de Corona, en el paraje de Darrax (Blanca), en el centro del valle, es un bello y atractivo relieve de este tipo (Fig.5).

Un paisaje profundamente humanizado

Un medio con las características descritas ofrece sin duda posibilidades para el asentamiento humano, pero también graves limitaciones. De estas últimas la principal es la carencia de agua, aunque también lo sean las rápidas pendientes, los encajamientos fluviales y la compartimentación y pequeñez de los terrazgos que el relieve impone. La ocupación del Val de Ricote, en una elaboración de siglos, es un delicado encaje de superación de dificultades y explotación de las escasas ventajas. Equilibrios difíciles que acaban cristalizando en paisajes complejos y, por ello, particularmente frágiles.

Antes que los grandes dispositivos hidráulicos de elevación, las roturaciones y los desarrollos urbanos y turísticos desvirtuaran el paisaje tradicional ricoteño, los cultivos de regadío dibujaban una estrecha cinta a lo largo del curso del Segura. Los núcleos de población, con clara vocación defensiva, se emplazaban a media vertiente alcanzando incluso a culminar algún cerro cercano al río y los enérgicos relieves se mostraban cubiertos de espartizal y rematados por pinares de pino carrasco (Vilá, 1967).

La ocupación humana, muy antigua, es un excelente patrón de aprovechamiento y adaptación a las condiciones naturales del territorio, del que es buen ejemplo el sistema de terrazas fluviales, soporte de huertas y vegas a la vez que también emplazamiento de la mayor parte de los núcleos históricos de las poblaciones del valle. Así ocurre con casi todas las



Terrazas de cultivo en ladera construidas con muros de piedra seca. Margen izquierda del río, próximo a la noria de La Ribera (Ojós) ⁽²⁾.

cabeceras de los distintos municipios, que se ubican en ambas márgenes del valle del río Segura y a cierta altura sobre este. Estos emplazamientos tradicionales, aparte de no consumir el suelo fértil de las terrazas bajas que aprovechan las aguas fluviales para el cultivo de huerta, alejan a las poblaciones del peligro de crecidas capaces de producir inundaciones catastróficas. Tan solo el núcleo de Ricote es la excepción a esta regla, con un elevado emplazamiento defensivo (295 m.) alejado del río Segura en una estribación del pico de Almeceas, un asentamiento cuyo alto valor estratégico de antaño hace tiempo ya que no juega a su favor.

Por otra parte, la adaptación a las fuertes pendientes se logra acondicionándolas en terrazas de cultivo, abancalamientos escalonados en ladera que se sostienen con muros de piedra seca. Aparte de incrementar la superficie en cultivo se consigue por este procedimiento reducir los procesos de erosión de las laderas.

Sobre terrazas aluviales y antrópicas, los regadíos de Vega Media se han transformado a largo del tiempo en huertas muy especializadas en frutales, abandonado el antiguo policultivo. Desde Cieza hasta Archena la huerta es arborícola de forma casi exclusiva. La estrecha llanura aluvial, bien regada y bien drenada, es un vergel donde se mezclan los melocotoneros, albaricoqueros, mandarinos, naranjos y limoneros, aunque no faltan otras especies como el parral y, por supuesto, el tradicional olivo que hoy ocupa tanto regadíos como secanos. Los escasos cultivos de suelo se acantonan en las inmediaciones de los núcleos de población, reducidos a la alfalfa y algunas hortalizas.

El secano, como en todo el Sureste peninsular, representa una agricultura pobre y aleatoria de cereal y olivo. De gran interés, sin embargo, es el aprovechamiento de la vegetación autóctona, ya que al menos desde época púnica fue el atochar, extendido hasta colonizar extensos territorios, la base de una intensa actividad artesana en declive desde mediados el siglo pasado. La fabricación con esparto de utensilios de labranza, de trilla, aperos para los animales y elementos de destino doméstico, amén de

otros muchos usos, ha proporcionado durante milenios una actividad económica importante al Vega Media, como a otros muchos sectores de Sureste peninsular.

Bastante diferente en cuanto a cultivos hubo de ser la comarca hasta los cambios que a partir de siglo XIX comienzan a generalizarse en la cuenca del río Segura. Los restos del espacioso granero fortificado de Andarrax en el cabezo de Corona, también conocido como de la Cobertera, entre Blanca y Abarán (Fig.7), fechado al parecer en el siglo XIII, nos hablan de una agricultura básicamente cerealista, tanto en secano como en regadío. Pero a lo largo del tiempo, como en todas las huertas segureñas, los cambios han sido continuos. La morera tuvo su etapa de expansión y con ella la actividad sedera en sus fases iniciales de elaboración, compitiendo como actividad artesana complementaria con el trabajo del esparto. El olivo estuvo siempre presente tanto en regadío como en secano así como los frutales, centrados en un principio en los cítricos y, posteriormente, ampliamente diversificados y expandidos. La vid, sin embargo, ha estado escasamente representada excepto en el municipio de Ricote y finalmente, como hoy, la comarca cuenta con amplios sectores forestales y de matorral. En resumen, una agricultura mayoritaria destinada al autoconsumo, como era el caso de los cereales, aceite y vid, y otra dedicada a fines comerciales, como la seda, el esparto, los frutales y cítricos (García Avilés, 2000).



En la cima del cerro Corona, se hallan restos de un antiguo granero fortificado. Paraje de Andarrax (Blanca), al fondo la población de Abarán.

Hidrología

Este apartado, se ha tomado por su calidad, de la obra “Valle de Ricote, escenario en donde se funden las historias geológica, geomorfológica y humana de F. Calvo García-Tornel - F. López Bermúdez”

El río Segura constituye un eje de concentración de la población, situándose la mayoría de las cabeceras municipales en su valle o proximidad.

El resultado es un paisaje cultural de huertas y campos regados donde sobresale la actividad **humana**. Las huertas tradicionales resultado de un esfuerzo multisectorial todavía conservan ese ambiente mo-

risko precedente, con policultivo de frutales y cítricos combinados con pequeñas parcelas de hortalizas y tubérculos, en ocasiones destinadas a la producción para el mercado local y donde aún subsisten palmeras, higueras, granados, nisperos, etc. para el consumo familiar.

Las ruedas hidráulicas (algunas todavía funcionales) como las cinco de Abarán son un modelo de técnica aplicada a la construcción de estas huertas escalonadas en las laderas del Valle del Segura, especialmente en el tramo denominado como “Valle de Ricote”.

Por otra parte los nuevos regadíos, son hoy modelos de la modernización de regadíos, donde el tamaño de las explotaciones permite la mecanización de los mismos y donde la multitud de balsas construidas para la acumulación de agua y regulación del riego constituyen la máxima expresión de su huella en el paisaje.

La producción de estos nuevos regadíos es la base de la mayor parte de las frutas y hortalizas que distribuyen las empresas de comercialización ubicadas en centros como Abarán y Archena, así como de los movimientos de población, y de la llamada inmigración extranjera para las campañas de recolección y manipulado hortofrutícola.

La Confederación Hidrográfica del Segura es el organismo encargado de administrar las aguas públicas vinculadas al cauce del río Segura, desde su nacimiento hasta su desembocadura (<http://www.chsegura.es>).

	TOTAL SUPERFICIES	TOTAL TIERRAS DE CULTIVO	Barbecos y otras tierras no ocupadas	Tierras ocupadas por herbáceos	Tierras ocupadas por leñosos	TOTAL PRADOS Y PASTIZALES (Eriales)	TOTAL SUPERFICIE FORESTAL	TOTAL OTRAS SUPERFICIES
Abarán	11.494	3.975	1.346	147	2.482		4.532	1.207
Alguazas	2.374	1.332	686	12	634	301	5	736
Archena	1.640	869	486	65	318	180	4	587
Blanca	8.732	3.736	1.200	108	2.428	759	3.173	1.064
Ceutí	1.025	584	423	36	125	21	1	419
Cieza	36.702	14.500	4.565	1.142	8.793	643	18.594	2.965
Lorquí	1.575	773	525	19	229	110	1	691
Molina de Segura	16.950	9.015	6.076	100	2.839		962	3.953
Ojós	4.528	1.603	758	13	832		957	325
Ricote	8.667	3.040	1.602	31	1.407		4.264	278
Ulea	4.004	1.734	844	7	883	609	1.292	369
Villanueva del Río Segura	1.318	886	386	6	494	143	66	223

A pesar de que el agua es un elemento vertebrador y que dota de identidad y cohesión al territorio, hay que destacar también que según datos del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, esta zona se cataloga como en estado de prealerta según los indicadores de estado de la sequía para mayo de 2016, lo que pone de manifiesto la necesidad de establecer acciones de uso eficiente de este recurso en el territorio.

Según la Consejería de Agua, Agricultura y medio Ambiente, existen Estaciones Depuradoras de Aguas

Residuales en los municipios de Archena, Blanca, Cieza y Molina de Segura.

En cuanto a las superficies de suelo cultivado y forestal, en la siguiente tabla se desglosan estos datos por municipios, mostrando el número de hectáreas para cada tipo uso de suelo. ⁽²⁾.

Relieve y orografía

Este apartado lo representa perfectamente Hurtado Guillén, María Isabel en su Tesis “La Vega Media del

Segura: caracterización del medio físico y humano y su impacto en la transformación del paisaje” de donde se ha tomado la siguiente información:

Características del relieve

Rasgos principales que definen el relieve: escasa entidad montañosa y la llanura.

La Vega Media del Segura comprende un espacio geográfico que tiene forma semejante a un triángulo isósceles, y se localiza entre los 37°0'4'' y los 38°16'20'' de Latitud Norte, y entre 1°7'42'' y 1°19'30'' de Longitud Oeste.

Hay unos rasgos dominantes que definen el relieve de la Comarca: escasa entidad montañosa y la llanura.

a) La escasa entidad montañosa.

La altitud media de la Península Ibérica es de 660 metros, mientras que la Región de Murcia, presenta el 22% de su superficie inferior a los 200 metros; el 45% entre los 200 y 600 metros, y solo el 32% rebasa los 600 metros, de lo que se deduce que la altitud media de la región es inferior a la media peninsular, y la altitud media de los cinco municipios objeto del presente trabajo según el cuadro 2.1, no sobrepasa los 100 metros, muy por debajo de la media regional y nacional, por lo que podemos considerar una altitud media bastante baja.

Cuadro 2.1. Altitud media de los municipios de la Comarca de la Vega Media.

Municipios	Altitud Media
Alguazas	88 metros
Ceutí	95 metros
Lorquí	96 metros
Molina de Segura	92 metros
Torres de Cotillas	90 metros

Fte: AEMet.

La altitud media de cada municipio varia un poco según la fuente, se han tomado los datos de AEMet, por considerar que al ser una fuente de contenidos geográficos es más precisa que otras.

Las unidades montañosas más elevadas de la Vega Media las encontramos en el municipio de Molina de Segura, en su parte más septentrional, ocupando su término municipal una pequeña parte de la Sierra de la Pila, y la totalidad de la Sierra del Águila con 831 metros de altitud, la Sierra del Lugar con 703 metros y la Sierra de la Espada con 428 metros. El resto de los municipios presentan un relieve poco accidentado, caracterizado por algunos enclaves más elevados a modo de meseta o lomas, donde se asientan algunos núcleos de población, como es el caso del casco urbano de Lorquí, las barriadas de Vista Alegre y Los Torraos en Ceutí, Los Romeros en las Torres de Cotillas, o las suaves ondulaciones del campo de Molina de Segura, donde han surgido en las últimas décadas varias urbanizaciones.

A excepción de lo expuesto, es un territorio poco accidentado, y por tanto la pendiente del terreno también será escasa. C. Conesa (20061) en su análisis sobre las formas del relieve regional, realiza una distribución del porcentaje de pendientes en cada uno de los municipios murcianos, llegando a la conclusión que en espacios con altitudes inferiores a los 200 metros, hay un predominio de pendientes inferiores al 15%, circunstancia que también se cumple en la Comarca de la Vega Media, y lo podemos observar en el cuadro siguiente. ⁽²⁾ .

Cuadro 2.2. Distribución de las pendientes relativas en porcentaje.

Municipios	Pendientes			
	< 5%	5-15%	15-25%	>25%
Alguazas	1%	99%		
Ceutí	1%	99%		
Lorquí	99%	1%		
Molina de Segura	35%	45%	12%	8%
Torres de Cotillas	99%	1%		

Fte.: Carmelo Conesa “El Medio Físico de la Región de Murcia”

Molina de Segura, que es el único de los cinco municipios que tiene unas montañas de cierta entidad, también presenta las pendientes más acentuadas.

Este tipo de estudios resultan muy interesantes, pues nos indican que el carácter llano de estos municipios, es propicio para desarrollar una variada actividad económica.

En el caso de la actividad agraria, el Ministerio de Agricultura fija el límite de los suelos laborables

para obtener buena rentabilidad en el 20% de pendiente, hecho que se cumple en todos estos municipios. Es evidente que habrá que considerar otros factores; pero como veremos más adelante, la combinación de todos ellos puede coincidir en la comarca, para hacerla una de las más dinámicas de la región de Murcia. ⁽²⁾ .

B) La llanura.

La Vega Media comienza en el municipio de Ceutí, desde donde puede observarse una amplia planicie, que contrasta con los municipios de la Comarca del Valle de Ricote, donde la Sierra de Ricote, la Sierra de la Muela y la Sierra de Cajal, crean un angosto valle por donde discurre encajado el río Segura.

Es fácilmente perceptible el cambio radical que presenta el espacio a partir de Archena. El valle se abre, y el paisaje llano, solo se verá alterado ligeramente por distintos niveles de terrazas generadas por el río, y algunas lomas de escasa altitud, aspectos que predominan en todos estos municipios. Una serie de circunstancias como la disponibilidad de agua, la suavidad de las temperaturas invernales, la composición del suelo, etc., han propiciado durante la mayor parte del siglo XX una importante tradición agrícola, bien sea en terrenos de secano o de regadío, aportando entre todos los municipios la materia prima, para que la Vega se convirtiera en foco de atracción de inmigrantes y pionera en actividades empresariales, siempre partiendo de los recursos naturales.

Climatología

Este apartado lo representa perfectamente Hurtado Guillén, María Isabel en su Tesis “La Vega Media del Segura: caracterización del medio físico y humano y su impacto en la transformación del paisaje” de donde se ha tomado la siguiente información ⁽³⁾

Características de las Temperaturas

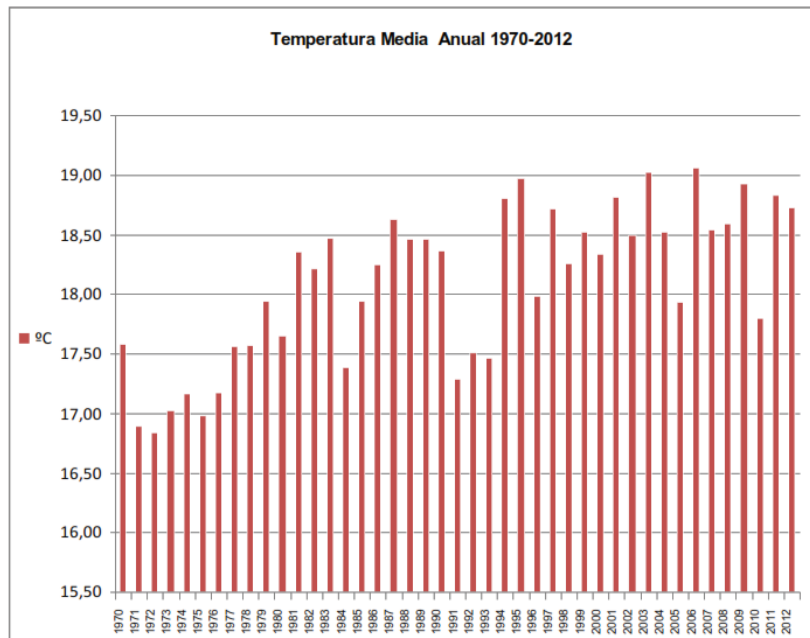
Estudiaremos la temperatura media anual de la Vega comparándola con la de Murcia Capital, y la temperatura máxima y la mínima absoluta para el período 1970-2012, y compararemos con la capital la temperatura máxima, mínima y media de la última década, lo que nos proporcionará una información bastante completa de las características climáticas de la zona.

En líneas generales se observa entre 1971 y 1976 ambos inclusive, que la temperatura media estaba próxima a los 17°C, en 1977 comienza un incremento moderado, que se acentúa en 1981 y se mantendrá toda la década de los ochenta en torno a los 18,5°C, con la excepción de los años 1984 y 1985.

El comienzo de los años 90 es algo más fresco en casi 1°C, situándose próximos a los 17,5°C en 1991, 1992 y 1993, para subir de forma espectacular hasta casi los 19°C en los años 1994, al 1997, 2001, 2003, 2006, 2009, 2011 y 2012. El resto de años están en torno a los

18,5°C salvo 1998, 2000, 2005, y 2010 que muestran medias más próximas a los 18°C.⁽³⁾

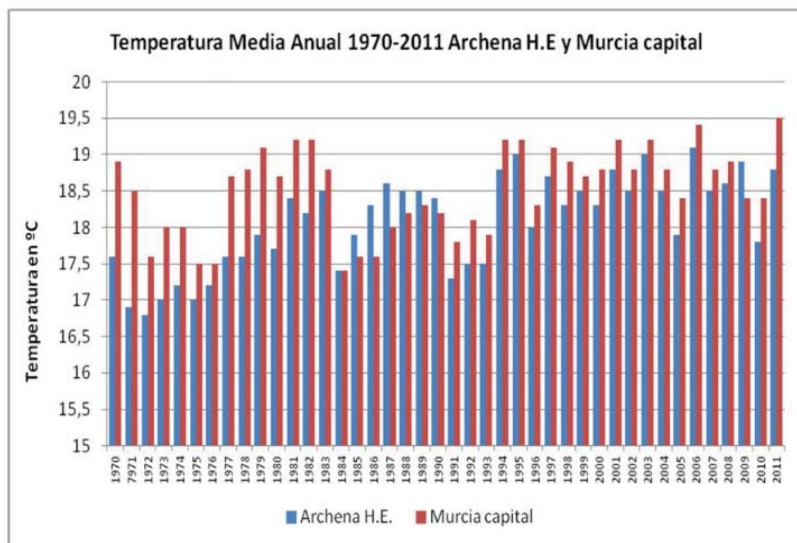
Temperatura Media Anual 1970-2012



Fuente: Centro Meteorológico Regional de Guadalupe. Estación 7161A Archena

Como observamos en los gráficos la tendencia de las temperaturas es a subir. Comparando ambas temperatura, comprobamos que todos los años a excepción de 1985 a 1990 la temperatura media de Murcia, es superior a la de la Vega Media, siendo la diferencia

3. Maria Isabel Hurtado Guillen: La Vega Media del Segura : caracterización del medio físico humano y su impacto en la transformación del paisaje.<https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/51548>



a partir de 1995 cercana a 1°C. La amplia diferencia de 1970 a 1983 podría deberse a que la estación de Murcia cambió su ubicación a comienzos de 1984 del barrio de Vistabella, en pleno casco urbano al Centro Meteorológico de Guadalupe.

En definitiva podemos afirmar que la temperatura media anual de la Vega del Segura es más fresca que la de Murcia capital, en casi un 1°C, hecho lógico si consideramos que es un espacio más abierto, muchas tierras están cultivadas, y la mayor parte del territorio de la Vega está vertebrado por diversos cauces de agua, como el río Segura, las acequias, las canalizaciones del trasvase Tajo-Segura, las balsas de los nuevos regadíos, circunstancias que contribuyen a aminorar el calor que absorbe la tierra; y por supuesto puede deberse también a la altitud media algo más

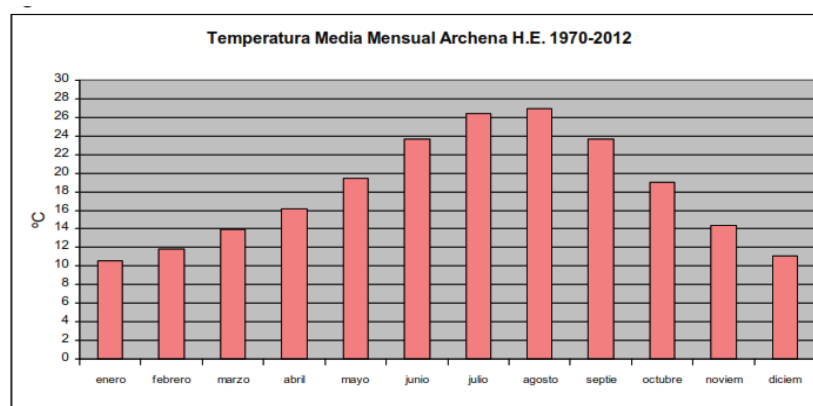


Fig. 2.28. Fuente: Centro Meteorológico de Guadalupe. Estación Archena H.E.

elevada, y a los rebordes montañosos como la Sierra de la Pila o la de Ricote.

Podemos observar en la figura 2.28 que ningún mes del año la temperatura media es inferior a los 10°C; comienza a experimentar un incremento importante a finales de la primavera en el mes de junio, mostrando el punto más álgido en los meses centrales de verano en agosto y julio, y a decrecer en septiembre hasta enero.

Se muestra la tendencia al alza de las Temperaturas Máximas Absolutas, coincidiendo como se ha indicado con la temperatura media anual de la Vega Media y de Murcia capital, también más elevada en las últimas décadas. Solo en 12 años del total de 42 años estudiados, son inferiores a los 40°C. Esto nos puede indicar cierto calentamiento de la atmósfera, que probablemente tenga relación con la destrucción de

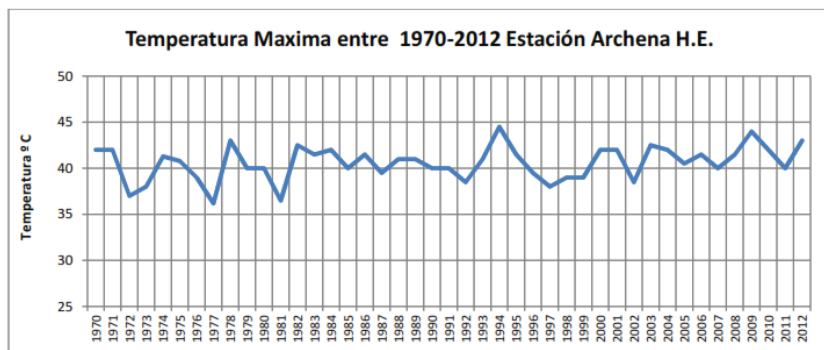


Fig. 2.29. Fuente: Centro Meteorológico Regional de Guadalupe. Estación Archena H.E.

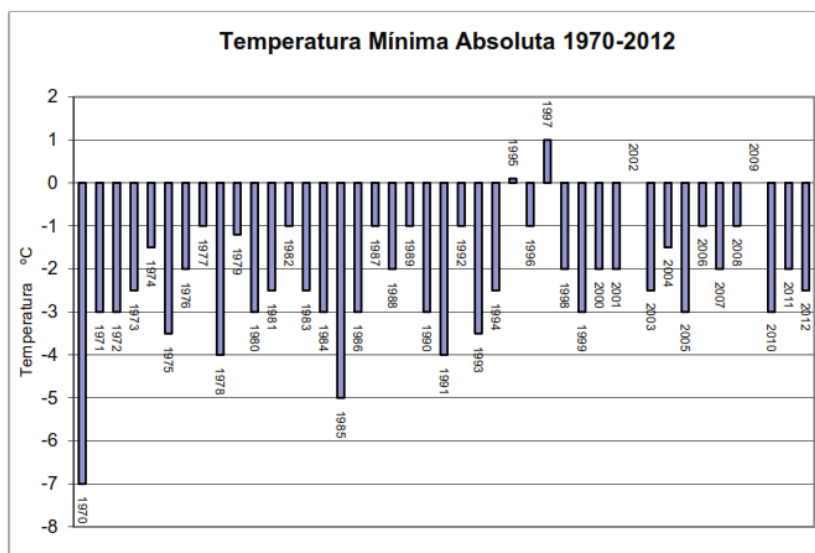


Fig. 2.30. Fuente: Centro Meteorológico Regional de Guadalupe. Estación Archena H.E.

la capa de ozono, efecto invernadero, y en definitiva con los cambios climáticos a escala global, que parece que está experimentando el planeta.

En el extremo opuesto analizamos las temperaturas más bajas, es decir la temperatura Mínima Absoluta registrada en cada uno de los años entre 1970 y 2012.

Según la figura 2.30 en el período estudiado en la Vega Media, todos los años excepto 1995, 1997, 2002 y 2009 presentan algún día con mínimos de -1°C . Suele darse el caso de años con temperaturas inferiores a -1°C y más frías, aunque estas suelen registrarse muy pocos días, siendo pocos los inviernos especialmente duros, marcando una excepción el año 1970, y 1985, no solo por registrar mínimas absolutas excepcionales, sino por mantener temperaturas bajas durante el invierno, adentrándose hasta comienzos de primavera.

La tendencia observada en el período estudiado, indica que las temperaturas mínimas son menos intensas, incluso en algunos años todas las temperaturas están por encima de los 0°C , y además las temperaturas medias anuales han experimentado una subida de unas décimas, lo que contribuye a que los inviernos sean más suaves.

En general los meses que registran algún día con temperaturas por debajo de los 0°C son noviembre, diciembre, enero, febrero, y marzo. Entre 0°C y -1°C pueden arruinar las hortalizas. Las bajas temperaturas durante los meses de enero, febrero y marzo dañan la floración de almendro y frutales de hueso,

de noviembre a febrero a los cítricos (mandarina, naranja, y limón) que están recolectándose. En los meses de marzo y abril se perjudican aquellos frutales tempranos que comienzan a desarrollarse, pues se recolectan en mayo, aunque también algunos de los frutales de huesos, necesitan determinadas horas de frío para producir frutas de calidad.

Las mínimas absolutas más rigurosas por meses se producen en enero con el 41,87% de las mínimas del periodo estudiado 1970-2012, diciembre con el 25,58%, febrero con el 18,60%, marzo con el 11,63% y noviembre con el 2,32% según muestra el cuadro siguiente.

Cuadro 2.3.

Incidencia de las Mínimas Absolutas por meses en porcentaje					
	Enero	Febrero	Marzo	Noviembre	Diciembre
%	41,87	18,6	11,63	2,32	25,58

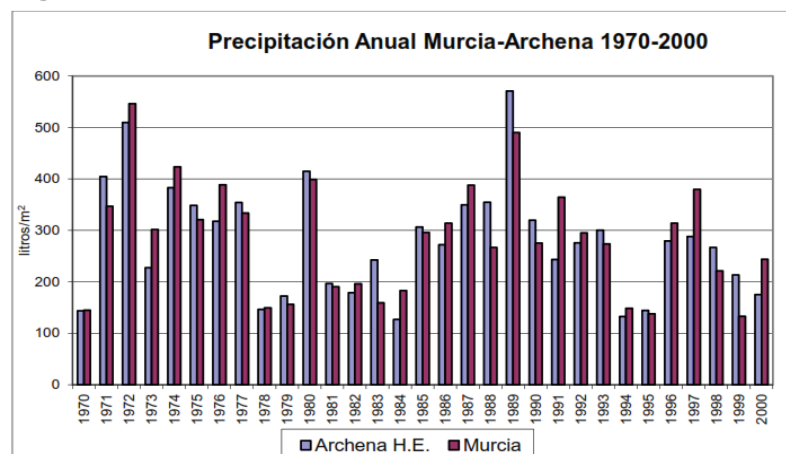
Fuente: Centro Meteorológico Regional de Guadalupe. Estación H.E. Archena. .

Como conclusión respecto a las temperaturas podemos afirmar que la temperatura media de la Vega es más baja que la de la capital en casi 1°C. Las mínimas absolutas pueden ser peligrosas, pues se adentran en el mes de marzo e incluso abril, con el riesgo que esto supone la actividad agraria muy desarrollada en la zona. ⁽³⁾

Evolución y Ritmo estacional de las precipitaciones

Estudiaremos la evolución de las precipitaciones anuales, las compararemos con las de Murcia capital, y veremos también el ritmo estacional, la tendencia en el tiempo, y el carácter agresivo de las lluvias en las máximas producidas en 24 horas.

Figura 2.32.



Fuente: Centro Meteorológico Regional de Guadalupe. Estación H.E. Archena. .

Según el cuadro de precipitación total anual en el período estudiado en la Vega Media 1970-2012 se observan las siguientes características:

Las precipitaciones son escasas, pues la media es de 279 l/m²

Del total de los 42 años analizados, solo 17 años superan los 300 l/m² , y entre estos destacan

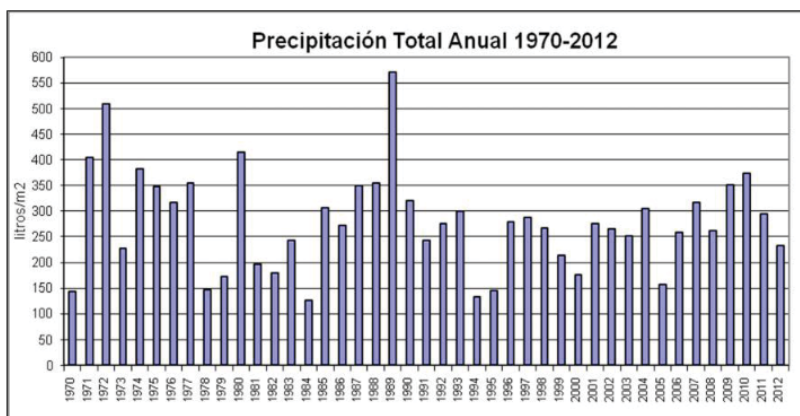
1989 con 570,9 l/m², 1980 con 415 l/m², 1972 con 509,5 l/m².

Entre ciclos de 4 y 6 años más lluviosos, se observan uno o dos años bastante más secos, cuyas precipitaciones oscilan entre 150 l/m², y 1971 con 404,6 l/m², y 175 l/m², como los años 1978-1979, 1984, 1994-1995, 2000, o 2005.

De 1978 a 1984 se produjo un período excesivamente seco, a excepción de 1980, que llovió intensamente en enero con 111,8 l/m², febrero con 61 l/m², abril con 97,5 l/m².

En la Figura donde se representan las Precipitaciones Medias Mensuales en Archena de 1970-2012, observamos que las lluvias tienen un marcado carácter estacional, con dos máximos anuales en primavera y otoño, descenso importante en invierno y mínimos acusados en agosto, pero sobre todo en julio.

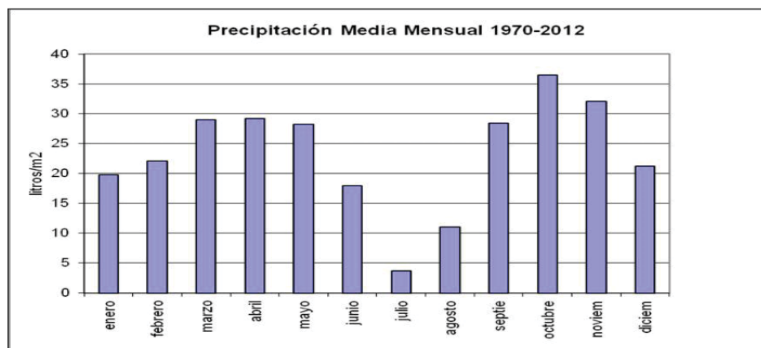
Los máximos anuales se producen en octubre, destacando el año 1972 con 156,4 l/m², y, 2000 con 83,7 l/m², 1974 con 120,7 l/m², 1982 con 90,14 l/m², 1986 con 114,3 l/m², 2001 con 77,7 l/m². Produjeron crecidas importantes de los cauces y algún desbordamiento en la Vega Media de Segura.



Fuente: Centro Meteorológico Regional de Guadalupe. Estación Archena H.E

En la Figura comparando las precipitaciones de la Vega con las de la capital, vemos que están muy igualadas, salvo pocas excepciones. La tendencia es a la baja, en ambos casos van disminuyendo las precipitaciones medias, llueve menos.

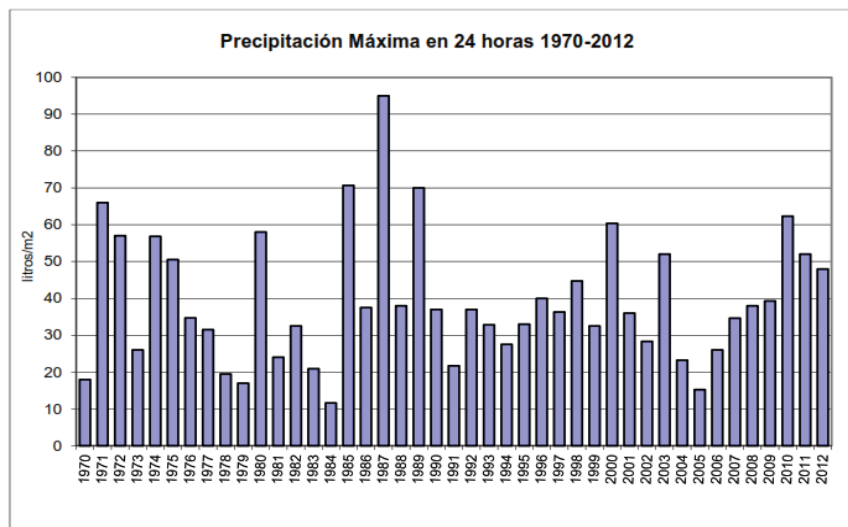
Figura 2.33.



Fuente: Centro Meteorológico Regional de Guadalupe. Estación Archena H.E

En la figura aparecen reflejados los máximos más representativos en 24 horas. Son lluvias de carácter torrencial, con aguaceros producidos en pocos minutos, lo que unido a la naturaleza margo-caliza de los suelos hace que la erosión sea grande. ⁽³⁾

Figura 2.34.



Fuente: Centro Meteorológico Regional de Guadalupe. Estación

Cuadro 2.3. Precipitación Máxima Absoluta en 24 horas en litros/m² por meses.

Año	Enero	Febrero	Mayo	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
1971					66			
1972						57		
1974				56,8				
1795			50,5					
1980	58							
1985		70,7						
1987							95	
1989				70				
1996							40	
1998								44,7
2000						60,4		
2003						52		
2010				62,3				

Sabemos que el mes de octubre tiene las máximas precipitaciones de 1970 a 2012, pero en el Cuadro 2.4 podemos valorar las cantidades y los meses del años en los que se producen las precipitaciones más

intensas en 24 horas, superiores a los 40 litros/m², y observamos que en agosto, septiembre, octubre e incluso noviembre se han producido estos aguaceros que normalmente responden a días en los que la temperatura a nivel de suelo es alta por ser verano u otoño, y en las capas altas de la atmósfera se produce un enfriamiento brusco de la masa de aire, originando una corriente ascendente de viento cálido que choca bruscamente con el viento frío que tiende a descender. Los vientos predominantes que suelen traer mayor cantidad de lluvia son los del Este o vientos de Levante, que llegan cargados de humedad tras atravesar el Mediterráneo.

Disponemos de los datos relativos a los vientos dominantes en los días de máxima precipitación referidos a los años de 1970 a 1986 ambos inclusive, y en porcentajes, representa que el 65% de estas lluvias se producen con bajas presiones en el Mediterráneo o norte de África, que emiten vientos del Este (de Levante), le siguen en importancia los vientos del Noreste con el 30%, relacionados también con bajas presiones centroeuropeas con vientos más fríos. Por último están los vientos del Sureste con el 5% de este período.

Los Tipos de tiempo dominantes

Las características de las precipitaciones y de las temperaturas, en definitiva, del tiempo atmosférico y del clima, son el resultado de la combinación de unos factores estables, que nos vienen determinados por

la situación de la Región dentro de la Península, y de la situación de la Vega Media dentro de la Región, y también por el resultado de la actuación de los factores termodinámicos, producidos por los mecanismos de la circulación general atmosférica.

Entre los factores estables hay que señalar la latitud en la parte más meridional de la Península Ibérica, la influencia suavizante del Mar Mediterráneo que además aporta humedad, la influencia del Océano Atlántico, que también en determinadas circunstancias, hace que nos lleguen centros de bajas presiones, la disposición del relieve, siendo condicionante las alineaciones Béticas, que cruzan la Región con sus depresiones y llanuras, actúan en unas ocasiones produciendo el efecto albedo, aislando a la Región de la penetración de las borrascas, y en otras produciendo inversión térmica en valles y depresiones. Como hemos visto los terrenos de la Comarca de la Vega Media presentan elevaciones del relieve solo en la parte más septentrional de Molina de Segura el resto es llano con suaves ondulaciones; si bien toda la zona desde el punto de vista climático, puede verse influenciada por otras montañas como la Sierra de Ricote, Sierra Espuña, o la Sierra de Carrascoy, todas ellas a pocos kilómetros de distancia.

Dentro de los factores termodinámicos como consecuencia de los centros de acción ciclónicos y anticiclónicos, y de las oscilaciones del Frente Polar, que desciende en invierno, según F. Alonso Sarria (2006 - 11). Todas estas situaciones se reflejan en la Comarca de la Vega Media de la siguiente manera:

En verano, el Anticiclón de las Azores situado sobre la Península, proporcionará tiempo seco y soleado, impidiendo que penetren las bajas presiones.

Como se ha observado en el gráfico de las precipitaciones medias mensuales, y en el de las temperaturas medias mensuales, julio y agosto son los meses con menos precipitaciones y con temperaturas más elevadas. El exceso de calor en superficie por el caldeo de suelo, hace que el aire cálido tienda a subir rápidamente, y el aire frío de capas altas tienda a bajar, creando movimientos convectivos de masas de aire, que producen nubes del tipo de los cumulonimbos de rápido desarrollo vertical, con tormentas en forma de aguaceros intensos, y en muchas ocasiones acompañados de granizo, siempre en escaso período de tiempo.⁽³⁾

En invierno, el Anticiclón de las Azores tiende a bajar en latitud hacia el Ecuador, mientras nos afecta su influencia bloquea la entrada de bajas presiones y genera cielos despejados y heladas nocturnas.

Al descender el Anticiclón centroeuropeo canaliza hacia la península vientos fríos, que también ocasionan heladas muy rigurosas, y nieblas.

Las situaciones del Noroeste y del Norte, también generan bajadas bruscas de temperatura, al enviar vientos polares en ocasiones acompañados de lluvias.

En primavera, predomina la inestabilidad, las borrascas del norte de África, se posicionan en el Mediterráneo y durante marzo, abril y mayo emiten vientos

del Este, cargados de humedad que ocasionan precipitaciones a veces durante varios días.

En otoño, se van producir máximas precipitaciones a finales de septiembre y sobre todo en octubre, asociadas a situaciones del Este, a flujos del Oeste que penetran por Andalucía y al fenómeno conocido como “gota fría” que afecta ocasionalmente al levante. La “gota fría” se origina cuando en las ondulaciones o vaguadas que va trazando el Frente Polar, una masa de aire frío queda aislada, y en las capas bajas queda rodeada por aire cálido, (hecho que ocurre con frecuencia en la región de Murcia al prolongarse el verano hasta finales de septiembre y octubre), y entran en contacto ambas bruscamente, generando borrascas con abundante precipitación, pero no siempre han de terminar en inundaciones por crecida de los cauces, solo en los casos en los que las borrascas son muy grandes o duran varios días.

Según J. Jaime Capel Molina (1990-12) las masas de aire de diferentes temperaturas, son uno de los principales mecanismos de la Circulación General Atmosférica. Para que cambien de temperatura tenemos que tener en cuenta que la tierra, el mar y la atmósfera se calientan de diferente manera, según inciden los rayos solares, de manera que en el Ecuador, los rayos son mucho más perpendiculares y por tanto el calor es mucho mayor, y los vientos serán cálidos. En los polos la masa de aire será más fría, ya que los rayos solares llegan de forma tangencial.

Fenómenos como la gota fría o la ciclogénesis explosiva (borrasca en niveles bajos, que interacciona

con otra borrasca en niveles altos estando alejadas; pero creciendo cada una de ellas, conectan y emiten vientos huracanados, abundantes precipitaciones y temporal marítimo. No es frecuente en nuestras latitudes), ponen de manifiesto que el encuentro entre masas de aire subtropical marítimo procedente del sur, aire tropical continental, aire frío en los niveles altos de la atmósfera, y altos contenidos de humedad, coincidieron desde Cádiz hasta la Región Murciana, hecho que fue estudiado a través del satélite Meteosat entre el 10 y el 15 de noviembre, calificándolo como temporal, y que originó desbordamientos de varios ríos entre ellos el Segura y el Turia, ya que las precipitaciones se extendieron desde Barcelona hasta Almería.

Los rasgos que definen el tipo de clima

Según los datos manejados que comprenden un período de 42 años entre 1970-2012, de los tipos de tiempo que definen cada una de las estaciones de la Vega Media, resultan las siguientes conclusiones:

La temperatura media oscila en torno a los 18°C.

El mes más caluroso es agosto, seguido muy de cerca por julio.

El mes más frío es enero, seguido de diciembre, coincidiendo también con la mínimas absolutas.

Según las temperaturas mínimas absolutas los meses más fríos en porcentajes son: enero con el 41,87%, y diciembre con el 25,58%.

Se producen bajadas de temperatura bruscas que ocasionan heladas en febrero, marzo y abril.

La amplitud térmica es importante.

La precipitación media del período es de 279 l/m².

Las precipitaciones máximas se producen en octubre, y representan una cantidad muy importante respecto al total del año.

En el mes de julio las precipitaciones son muy escasas.

Los fenómenos meteorológicos como granizadas se producen sobre todo en mayo.

Los vientos dominantes en días de lluvia proceden sobre todo del Este (Levante 2).

Las precipitaciones tienden a disminuir en el período estudiado.

Las temperaturas han ido incrementándose poco a poco hasta la actualidad.

Como conclusiones generales, hay que indicar que estamos ante unos rasgos climáticos dentro de las latitudes del Clima Mediterráneo, con unas precipitaciones medias inferiores a los 300 l/m² anuales, irregularmente repartidas a lo largo del año, con mínimos en verano, produciéndose las cantidades más significativas en otoño, asociadas a fenómenos puntuales de convección térmica por el exceso de caldeoamiento del suelo en verano, o por el fenómeno de “gota fría” al registrarse altas temperaturas a nivel

del suelo y bajas temperaturas en las capas altas de la atmósfera.

Las temperaturas son altas sobre todo en verano entre 26°C y 27°C de media con máximos absolutos que se aproximan o superan los 40°C, y coincidiendo con las mínimas precipitaciones, se produce una gran aridez, que unida a la escasa vegetación autóctona y a la naturaleza de los suelos, originan una intensa erosión.

Las temperaturas altas con tendencia a ir incrementándose, junto a las precipitaciones escasas que van disminuyendo, nos indican que estamos ante un clima mediterráneo con tendencia importante hacia la aridez.⁽³⁾

Corología

Este apartado lo representa perfectamente Hurtado Guillén, María Isabel en su Tesis “La Vega Media del Segura: caracterización del medio físico y humano y su impacto en la transformación del paisaje” de donde se ha tomado la siguiente información:

La vegetación característica

Este apartado lo representa perfectamente Hurtado Guillén, María Isabel en su Tesis “La Vega Media del Segura: caracterización del medio físico y humano y su impacto en la transformación del paisaje” de donde se ha tomado la siguiente información:

La vegetación está condicionada sobre todo por el clima, el relieve y los suelos.

El clima, como hemos visto es Mediterráneo con marcada tendencia a la aridez, ya que las precipitaciones medias interanuales en el período estudiado (desde el año 1970 al 2012) no llegan a los 300 l/m² por año, con máximos ocasionales en primavera y otoño, producidos estos últimos en la mayor parte de las veces, con máximos en 24 horas muy significativos, lo que unido a una temperatura media anual alrededor de los 18°C, y entre 28°C y 30°C, e incluso los 40°C en los meses de verano, con heladas tardías en invierno o comienzos de primavera, hacen presagiar una vegetación adaptada a la sequía y a una oscilación térmica importante.

El relieve poco montañoso con una altitud moderada en el norte de Molina, se va suavizando hasta allanarse en la Vega del Segura. Los suelos con predominio de Xerosoles cálcicos, Regosoles margalicos, Fluviosoles y Litosoles, tienen en común la abundancia de materiales calizos y arcillosos en ambos casos con alto contenido en carbonato cálcico, y en ocasiones asociados a yesos y sales.

Clima, suelo y vegetación, actúan interrelacionados, se condicionan mutuamente, y serán determinantes en el paisaje, en el aprovechamiento del espacio y en el equilibrio del medio. Cualquier alteración importante en uno de ellos conlleva la degradación, la aridez y hasta la desertización del espacio.

Las labores agrícolas como roturación, utilización de herbicidas, cultivos en pendiente, abandono de espa-

cios cultivados, etc., en suelos deleznable como estos, que además están sometidos a unas condiciones climáticas duras, pueden contribuir a la ruptura del precario equilibrio, al destruir la rala cobertura vegetal, y hacer que los rigores del clima actúen sobre los frágiles suelos.⁽³⁾

La vegetación mediterránea en el caso de la Vega Media del Segura, presenta unos matices concretos que vamos a dividir en cinco tipos y que coinciden con las características de unos espacios bastante determinados:

- 1. Los espacios montañosos más elevados. Con las temperaturas más frescas y con algo más de humedad, está representado el pino carrasco de forma poco numerosa, y matorral con pequeños arbustos como degradación del bosque mediterráneo con algunos enebros, palmitos, retamas, albardines, etc.
- 2. Matorral degradado entre garriga y estepa. Más próximo a ésta última con esparto, albardín (donde hay un poco más de humedad), tomillos, esparraquera, escobillas (en suelos arcillosos y margosos), lavanda, romero, jara, etc. Algunas de estas especies asociadas constituyen tomillares y espartizales.
- 3. Vegetación de ribera. Las plantas proliferan en agua dulce incluso dentro de los cauces como álamo, olmo, algunos sauces, cañaverales, carrizales, juncos, zarzales, gramales, madereslva, anea, baladre, etc.
- 4. Vegetación halófila.

Están adaptada a suelos salinos y margosos como en la mayoría de las ramblas, por donde discurre el agua dulce de lluvia con carácter ocasional, pero también cursos de agua salobreña como drenaje del terreno. Encontramos tarays, carrizales, y distintas variedades de limonium y barilleras.

- 5. Vegetación en espacios cultivados, barbechos, o laderas de caminos. Hay un predominio de gramíneas como triguera, lastón, grama, etc., dependiendo de la humedad. Determinadas especies endémicas como el albardín, y/o el esparto al cubrir amplios espacios del suelo, evitan que la erosión sea más agresiva.

Para el conocimiento de las distintas familias de la flora del lugar, además de trabajo de campo mediante la observación directa, para identificar correctamente cada especie, se ha seguido el libro de F. Álcara, M. Botía, R. García y otros (1998-16) sobre la Flora básica de la Región de Murcia, y se han podido identificar sobre el terreno más de 90 plantas, como más representativas de la Vega Media, al estar presentes en todos los municipios, dando un carácter propio al paisaje.

Otro ejemplo de espacio modificado, en primer plano hinojo en espiga, boleaga casi seca y albardín especies típicas de la zona, al igual que la vegetación rala que de las lomas del fondo. Entre medio un espacio muy modificado con el cultivo de frutales, cipreses de repoblación y algún pino.



Figura 2.37. Modificación del paisaje montañoso con roturación de tierras.



Vegetación natural y espacio modificado. Vista panorámica de sierras, lomas y talud de rambla. Molina de Segura.



Escasa cobertura vegetal de la zona más montañosa de la Comarca, con algunos ejemplares de pino carrasco y tomillar. Los terrenos abancalados y abandonados han recuperado en parte su vegetación autóctona.



Se observa la vegetación degradada del tomillar formada por tomillo, romero, jara, esparto, albardín, en general plantas leñosas de escaso desarrollo, de floración diminuta, muy adaptadas a la sequedad.

Vegetación típica de las sierras de Molina de Segura.



Observamos al fondo la Sierra de la Pila, en segundo plano la Sierra del Águila y en primer plano la vegetación degradada de la zona.



Vista de detalle de la Sierra del Águila de naturaleza caliza, donde aparece en la umbría mayor proliferación de pino carrasco.



Escasa cobertura vegetal propia de los espacios mediterráneos degradados, adaptada a escasas precipitaciones, tomillo, esparto, albardín, jara, rabo gato, esparraguera, retama entre las rocas.

Vegetación de ribera-1.



Al tratarse de un terreno accidentado, en la parte baja de las laderas suele acumularse mayor humedad, por tanto más densidad de vegetación. En épocas de lluvia lleva la escorrentía y en períodos secos son senderos ⁽³⁾.



Vegetación cercana al cauce del río donde abundan álamos y cañaverales, con varias tonalidades de color verde y follaje abundante, Álamo, cañas y zarzas propios de la ribera de esta Vega. En la crecida del cauce bien por fuertes lluvias o por apertura del azud de Ojós, la vegetación de ambas márgenes del río queda inundada por las aguas durante varios días. Los álamos han sufrido diversas plagas, y se están repoblando en algunos tramos. Es muy diferente a la vegetación de grama y carrizal de la ribera del río Mula.

Vegetación xerófila y halófila.



Limonium Insigne. Vegetación abundante en terrenos calizos, muy adaptada a la sequedad, de aspecto leñoso todo el año, florece de abril a junio.



En ocasiones estos matorrales donde se mezclan “salo blanco” *Atriplex halimus*, y “sosa” *Suaeda vera*, forman un tupido manto de vegetación casi impenetrable, que llegan a invadir caminos y parcelas colindantes, ocupando todo el espacio. Suelen alcanzar más de un metro de altura. Abundan en cañadas y ramblas.



Cañadas salobreñas, formadas por suelos con abundantes sales y yesos, mal drenados, con escorrentía

de agua salada, propicios para los carrizales, que contrastan con los suelos bien aireados cultivados de frutales. El carrizo se adapta tanto a aguas saladas como a aguas dulces, prolifera invadiendo los cauces.



Variedad de “escobilla” *Salsola genistoide* planta de aspecto leñoso muy común, adaptada a la sequedad y al intenso calor veraniego, las flores cambian de tonalidad con las diferentes estaciones. ⁽³⁾

Geografía humana

Este apartado lo representa perfectamente “Estrategia de Desarrollo Local Participativo 2014 2020 Vega del Segura” de donde se ha tomado la siguiente información:

Demografía

Estructura por edad, género y ocupación de la población.

Es interesante analizar cuál es la estructura de la población en la zona por edad y sexo, para así poder analizar índices como el de vejez, dependencia, juventud, etc., que nos pueden mostrar la situación de la población en cuanto a sus necesidades de servicios y su dinamismo.

	Menores de 20 años	Entre 20 y 64 años	De 65 y más años
Abarán	20,59	62,71	16,71
Alguazas	25,37	62,02	12,62
Archena	22,31	62,75	14,94
Blanca	21,35	60,19	18,46
Ceutí	24,89	63,62	11,49
Cieza	22,79	61,26	15,94
Lorquí	21,98	64,84	13,18
Molina de Segura	24,65	64,04	11,31
Ojós	8,53	68,06	23,41
Ricote	14,83	58,51	26,66
Ulea	16,78	56,40	26,82
Villanueva del Río Segura	21,75	63,07	15,17

Menores de 20 años Entre 20 y 64 años De 65 y más años

CREM Estructura demográfica según municipios. Porcentajes.2015

	Menores de 20 años	Entre 20 y 64 años	De 65 y más años
Región de Murcia	23,10	61,93	14,97
Vega del Segura	23,53	64,63	14,78

CREM. Estructura demográfica Vega del Segura -Región de Murcia.

Aunque en el territorio de la Vega del Segura el porcentaje de población mayor de 65 años es de 14.78%,

y por lo tanto muy similar a la media regional de 14.97%, es necesario destacar que en muchos de sus municipios este porcentaje es muy superior, destacando algunos como Ojós con 23.41% de población mayor de 65 años, Ricote con 26.66 % y Ulea con 26.82%

En cuanto al porcentaje de menores de 20 años, que nos conducirá al cálculo del índice de dependencia juvenil, nos encontramos que en el territorio de la Vega del Segura el 23.53 % de la población se encuentra en este rango de edad, lo que se sitúa por encima del 23.10 % de la media regional. Pero además destacamos también en este caso algunos municipios como Alguazas con un 25.37% de población en este rango de edad o Ceutí, con un 24.89%, que se sitúan por encima de la media regional, por lo que van a suponer un mayor índice de dependencia.

El índice de dependencia juvenil es el cociente entre la población menor de 20 años y la población entre 20 y 64 años.

El índice de dependencia anciana es el cociente entre la población mayor de 65 años y la población entre 20 y 64 años.

La suma de ambos índices nos muestra el índice de dependencia total de la población⁽¹⁾.

CREM. Indicadores de dependencia por municipios.

	Dependencia Juvenil < de 20 años/Población entre 20 y 64 años	Dependencia Anciana >= de 65 años/Población entre 20 y 64 años	TOTAL < de 20 años + >= de 65 años/ Población entre 20 y 64 años
Región de Murcia	37,30	24,17	61,47
Vega del Segura	38.28	23.98	62.26
Blanca	35,46	30,68	66,14
Ceutí	39,12	18,06	57,17
Cieza	37,20	26,03	63,23
Lorquí	33,90	20,32	54,22
Molina de Segura	38,50	17,66	56,16
Ojós	12,54	34,40	46,94
Ricote	25,34	45,57	70,91
Ulea	29,75	47,55	77,30
Villanueva del Río Segura	34,48	24,06	58,54

CREM. Indicadores de dependencia Vega del Segura -Región de Murcia

Según estos datos el índice de dependencia total en el territorio Vega del Segura es de 62.26, situándose por encima de la media regional de 61.47, siendo en general bastante elevado para los municipios de la zona, destacando municipios como Ulea (77.30), Ricote (70.91), Blanca (66.14) y Cieza (63.23), que cuentan con un mayor porcentaje de población dependiente, situándose por encima de la media del conjunto del territorio y por tanto del total regional, lo que nos muestra la necesidad del territorio de establecer servicios adecuados para la atención a la dependencia.
(1).

1.- <http://vegadelsegura.org/e-d-l-p-vega-del-segura/> "Estrategia de Desarrollo Local Participativo 2014 2020 Vega del Segura"

Pero además, como hemos visto, este índice de dependencia total es la suma de la dependencia juvenil y anciana, por lo que habría que analizar cuál de estos dos factores contribuye en mayor medida en cada caso, de modo que nos indicaría qué tipo de servicios de atención a la dependencia pueden tener mayor o menor demanda según la distribución de la población en el territorio.

Así pues, en algunos casos esta mayor dependencia viene dada por un mayor porcentaje de población menor de 20 años, como es el caso de Alguazas, Blanca y Ceutí, mientras que en otros municipios la tasa de dependencia es elevada debido al mayor porcentaje de mayores de 65 años, como es el caso de Ojós, Ricote y Ulea.

Si añadimos además el índice de vejez, como el cociente entre los mayores de 65 años y los menores de 20, analizamos a continuación en la siguiente tabla y para el conjunto de la población de la Vega del Segura y en comparación con los datos de la Región de Murcia todos los índices descritos: ⁽¹⁾.

Como ya hemos comentado, el Índice de Dependencia Total es ligeramente superior que el del conjunto de la Región de Murcia, lo que pone de manifiesto la necesidad de dotación de servicios asociados, pero además se observa que el factor que más contribuye a elevar este índice es la dependencia juvenil, por

	REGION DE MURCIA	VEGA DEL SEGURA
ESTRUCTURA POR EDAD (%)		
Menores de 20 años	23,10	23,59
Entre 20 y 64 años	61,93	61,63
De 65 y más años	14,97	14,78
ÍNDICE DE VEJEZ		
De 65 y más años/menores de 20 años	64,80	62,65
ÍNDICE DE DEPENDENCIA		
Juvenil < de 20 años/Población entre 20 y 64 años	37,30	38,28
Anciana >= de 65 años/Población entre 20 y 64 años	24,17	23,98
Total		
< de 20 años + >= de 65 años/	61,47	62,26

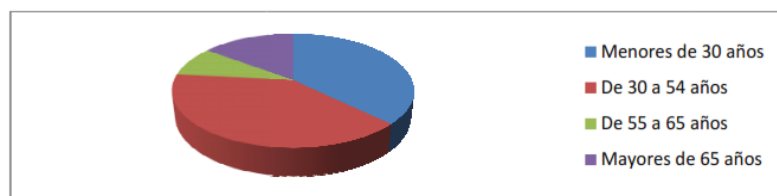
CREM. Indicadores de dependencia para el conjunto de la Zona Vega del Segura y Región de Murcia

1.- <http://vegadelsegura.org/e-d-l-p-vega-del-segura/> "Estrategia de Desarrollo Local Participativo 2014 2020 Vega del Segura"

lo que habría que considerar la dotación de servicios asociados a cubrir necesidades de atención a población dependiente juvenil en el conjunto del territorio⁽¹⁾.

Aunque sin olvidar las singularidades de algunos municipios ya citados, donde el índice de dependencia anciana es especialmente elevado y que por tanto necesitarían servicios asociados a esta circunstancia.

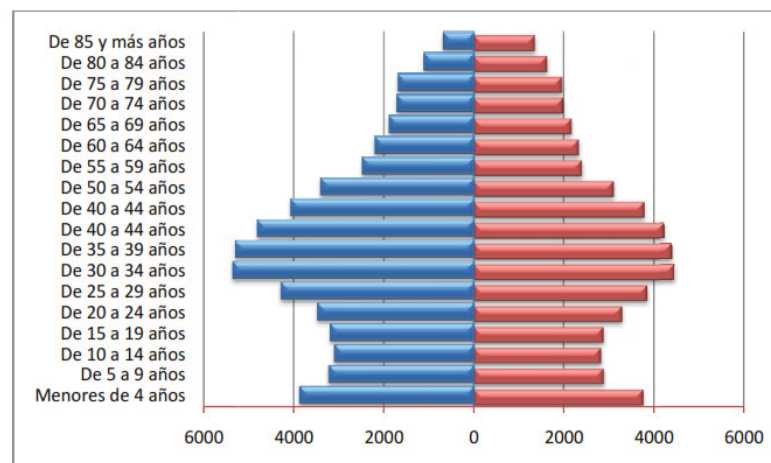
Siguiendo con el análisis de la distribución de la población por edades observamos que la juventud es una alta representación de población en el territorio de la Vega del Segura, donde el 37,26 % de la población es menor de 30 años, el 39.34 % se encuentra entre 30 y 54 años, el 8.62 % entre 55 y 65 años y la población mayor de 65 años representa el 14.78 % del total, tal y como se representa en el siguiente gráfico.



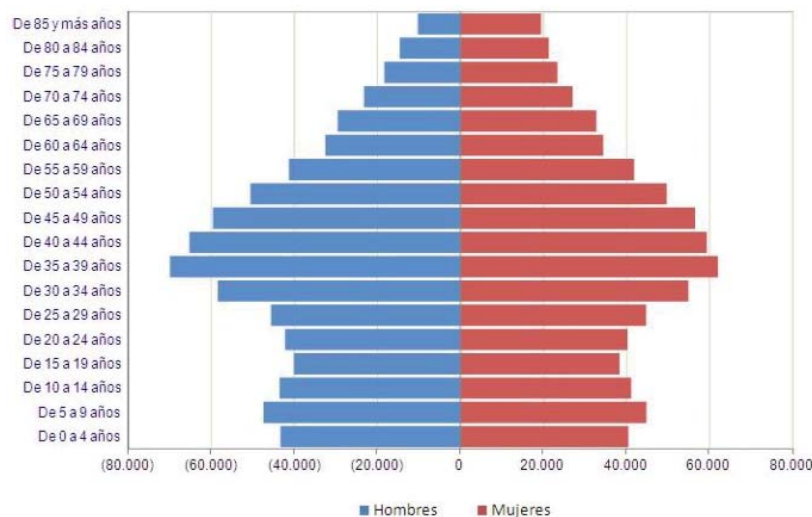
Población Vega del Segura por grupos de edad.

Para poder comprobar estos datos de un modo más gráfico, mostramos a continuación las pirámides de población de la zona de estudio y del total de la Región de Murcia:

Pirámide de población Vega del Segura. CREM y Elaboración



EDLP. Pirámide de población Región de Murcia. CREM⁽¹⁾.



1. <http://vegadelsegura.org/e-d-l-p-vega-del-segura/> "Estrategia de Desarrollo Local Participativo 2014 2020 Vega del Segura"

En ambos casos nos encontramos con estructuras de pirámide que nos muestran poblaciones en forma regresiva o poblaciones potencialmente envejecidas debido principalmente a las bajas tasas de natalidad y mortalidad.

Estas tasas se refieren al número de nacimientos y defunciones por cada mil habitantes y se obtienen por cociente entre la media de ese año y el año anterior y la población a 1 de enero del año correspondiente. En la siguiente tabla mostramos las obtenidas del CREM para el año 2014:

En la mayoría de municipios de la Vega del Segura el crecimiento vegetativo, es decir, el balance entre nacimientos y defunciones, es inferior al del total de la Región de Murcia, mostrando algunos de sus municipios incluso un crecimiento negativo (Ojós, Ricote y Ulea), lo que indica una pérdida de población.

Pero en cualquier caso, todos los índices de natalidad están por debajo de 15, lo que se considera un nivel bajo de natalidad para el conjunto del territorio de la Vega del Segura.

En comparación con la media regional, el territorio de la Vega del Segura tiene una menor tasa de natalidad y una mayor tasa de mortalidad, por lo que, aunque las pirámides nos han mostrado estructuras regresivas similares, estos datos dan cuenta de que en el caso de la Vega del Segura esta regresión es más acusada.

Grado de envejecimiento. Pérdida de población.

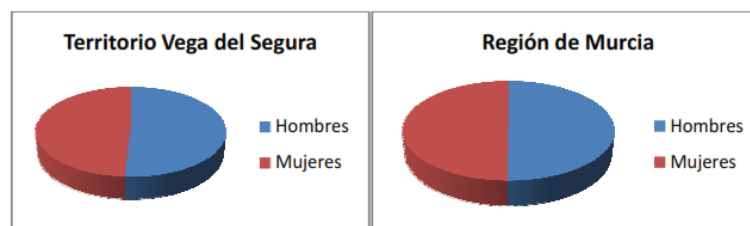
Tasa de masculinidad⁽¹⁾.

Como hemos mostrado en los datos anteriores el grado de envejecimiento es superior al de la media regional con una tasa de natalidad inferior y una tasa de mortalidad superior a las del conjunto de la Región de Murcia. En este punto analizamos además la evolución de la población en su conjunto así como la distribución por sexos.

Para ello en la siguiente tabla mostramos la población de las distintas entidades y del total del territorio de la Vega del Segura agrupada por edades y sexo:

TERRITORIO	Población total (Año 2015)	H	M
Vega del Segura	108.409	55.128	53.281
Region de Murcia	1.467.288	735.434	731.854

Población por sexo Vega del Segura-Región de Murcia⁽¹⁾.



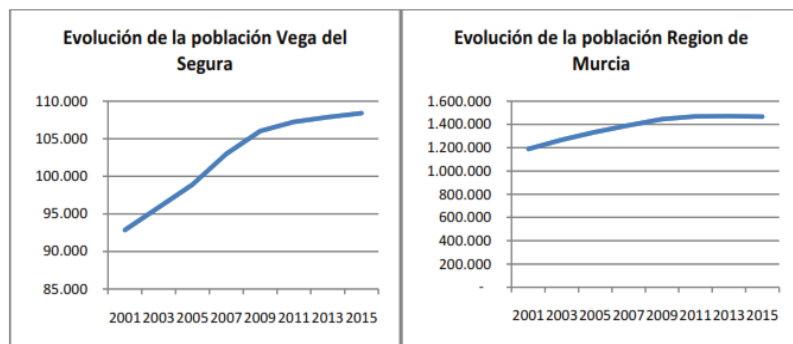
Población hombres y mujeres. Comparativa entre territorio y Región.

1. <http://vegadelsegura.org/e-d-l-p-vega-del-segura/> "Estrategia de Desarrollo Local Participativo 2014 2020 Vega del Segura"

La Vega del Segura cuenta con una población total de 108.409 habitantes, lo que supone un 7.4 % del total regional.

En cuanto a la distribución por sexo el 50.9 % de la población son hombres frente al 49.1 % de mujeres, por lo que la tasa de masculinidad es de 103.4, algo superior al conjunto de la Región de Murcia, donde esta ratio es de 100.49.

Esta diferencia nos da cuenta de la ruralidad de la zona, ya que en zonas rurales esta tasa suele estar por encima de 100, en contraposición con las urbanas, en los que esta tasa suele ser menor de 100.



Evolución población Vega del Segura Grafico X: Evolución población Región

Tanto para el territorio de la Vega del Segura como para el conjunto de la Región de Murcia se aprecia un crecimiento de población para el periodo analizado 2001-2015, no obstante hay que señalar que el incremento global de la población para el periodo 2001-2015 en la Vega del Segura es tan solo de un 17.20 %, frente al 23.26 % del conjunto de la Región de Murcia.

Esta situación se explica con datos ya expuestos como un menor crecimiento vegetativo, pero además debe analizarse cada municipio de manera individual dando cuenta de que no en todos los casos esta es la tendencia, sino que, como ya hemos visto, existen casos de pérdida de población que afectan al territorio. Vemos a continuación el caso de cada uno de los municipios de la Vega del Segura.

Una vez más vemos que los municipios de Ojós, Ricote y Ulea nos muestran una pérdida de población en los últimos años.

1.2.7.3 Población objeto de la ADRI.

Según datos del Centro Regional de Estadística de Murcia, la población en cada una de las entidades del territorio definido es la que se muestra en la siguiente tabla:

DESCRIPCIÓN GEOGRÁFICA, HUMANA Y ADMINISTRATIVA DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE MURCIA

Municipio	Unidad Poblacional	Población total	H	M
ABARÁN	ABARÁN	10.100	5.067	5.033
	BARRANCO MOLAX	876	443	433
	CASABLANCA	23	13	10
	CORONA	47	26	21
	HOYA DEL CAMPO	1.371	694	677
	RAMBLA DE BENITO O CUESTA DE EGEA	11	6	5
	VERGELES	9	7	2
	VIRGEN DEL ORO	730	368	362
	TOTAL	13.167	6.624	6.543
	ALGUAZAS	ALGUAZAS	8.944	4.646
CAMPOO (LO)		42	22	20
COLMENAR (EL)		8	3	5
HOYA Y CABEZO		113	53	60
PARAJE (EL)		169	82	87
PULLAS (LAS)		117	72	45
SOTO LOS PARDOS		101	55	46
TORRE LOS		50	23	27
DISEMINADO		-	-	-
TOTAL		9.544	4.956	4.588
ARCHENA	ARCHENA	16.469	8.600	7.869
	ALGAIDA	2.090	1.030	1.060
	TOTAL	18.559	9.630	8.929

Municipio	Unidad Poblacional	Población total	H	M
BLANCA	BLANCA	3.852	1.928	1.924
	ALTO PALOMO	412	212	200
	BAYNA	81	42	39
	CARRETERA ESTACIÓN	802	430	372
	ESTACIÓN FÉRREA	1.125	576	549
	HUERTA DE ARRIBA	51	26	25
	RUNES	166	89	77
	TOLLOS	32	17	15
	TOTAL	6.521	3.320	3.201
CEUTÍ	CEUTÍ	10.399	5.229	5.170
	TORRAOS (LOS)	828	426	402
	TOTAL	11.227	5.655	5.572
CIEZA	CIEZA	33.513	16.792	16.721
	ASCOY	754	372	382
	BARRATERA	83	49	34
	BOLVAX	41	22	19
	CANADILLO	24	15	9
	FUENSANTILLA	245	144	101
	GINETE	62	37	25
	HORNO	109	62	47
	MARIPINAR	115	59	56
	PARRA (LA)	9	5	4
	PERDIGUERA	26	13	13
	RAMBLAS (LAS)	134	88	46
	DISEMINADO	-	-	-
	TOTAL	35.115	17.658	17.457

DESCRIPCIÓN GEOGRÁFICA, HUMANA Y ADMINISTRATIVA DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE MURCIA

Municipio	Unidad Poblacional	Población total	H	M
LORQUÍ	LORQUÍ	6.570	3.321	3.249
	ANCHOSA (LA)	50	26	24
	PALACIOS BLANCOS	400	208	192
	TOTAL	7.020	3.555	3.465
MOLINA DE SEGURA	ALBARDA	138	77	61
	CAMPOTÉJAR ALTA	201	110	91
	CAMPOTÉJAR BAJA	94	28	66
	COMALA	112	58	54
	ESPADA(LA)	160	82	78
	FENAZAR	437	228	209
	HORNERA (LA)	169	96	73
	HURONA (LA)	32	18	14
	RELLANO	110	56	54
	VALIENTES (LOS)	500	248	252
	TOTAL	1.953	1.001	952
OJÓS	OJÓS	400	207	193
	ALQUIBLA (LA)	41	24	17
	ARCO (EL)	1	1	-
	BARRANCO (EL)	17	12	5
	CAMPILLO (EL)	37	21	16
	CUNA (LA)	8	5	3
	TOTAL	504	270	234
RICOTE	RICOTE	1.223	623	600
	AINAS	12	6	6
	ALCOBA	1	1	-
	ALMARCHA	1	1	-
	AMBRÓS	1	1	-

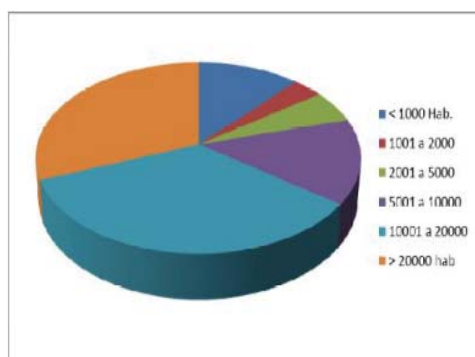
Municipio	Unidad Poblacional	Población total	H	M
RICOTE	BERMEJA (LA)	15	11	4
	BERRANDINO	13	9	4
	CAÑADA GIL	1	1	-
	COLLADO GIL	27	17	10
	CUERDA (LA)	10	6	4
	CUESTA ALTA	3	1	2
	FUENTE DEL CIENO	2	1	1
	LICHOR	-	-	-
	LOMAS (LAS)	13	8	5
	PATRUENA	4	3	1
	RAMBLA DE CHARRARA	20	15	5
	VENTANAS (LAS)	8	6	2
	VITE	15	8	7
	TOTAL	1.369	718	651
	ULEA	ULEA	883	458
CUESTA BLANCA		16	11	5
FICAIRA		5	2	3
RAMBLA (LA)		-	-	-
LOMAS (LAS)		-	-	-
VENTA PUÑALES		-	-	-
DISEMINADO		2	-	2
TOTAL		906	471	435

DESCRIPCIÓN GEOGRÁFICA, HUMANA Y ADMINISTRATIVA DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE MURCIA

Municipio	Unidad Poblacional	Población total	H	M
VILLANUEVA DEL RÍO SEGURA	VILLANUEVA DEL RÍO SEGURA	818	398	420
	AGUA AMARGA	5	3	2
	BARRIO DE SAN ROQUE	404	181	223
	CAÑADA DE CARTÍN	8	4	4
	FUENTE MORRA	15	8	7
	NUESTRA SEÑORA	346	185	161
	VIRGEN DEL CARMEN	928	491	437
	TOTAL	2.524	1.270	1.254
Vega del Segura		108.409	55.128	53.281
Región de Murcia		1.467.288	735.434	731.854

El total de población de nuestro ámbito de actuación es de 108.409 habitantes, lo que supone el 7.38% del total de la población de la Región de Murcia.

Además si atendemos a la distribución de la población según el tipo de entidad teniendo en cuenta los datos de la tabla anterior, el resultado es el siguiente:



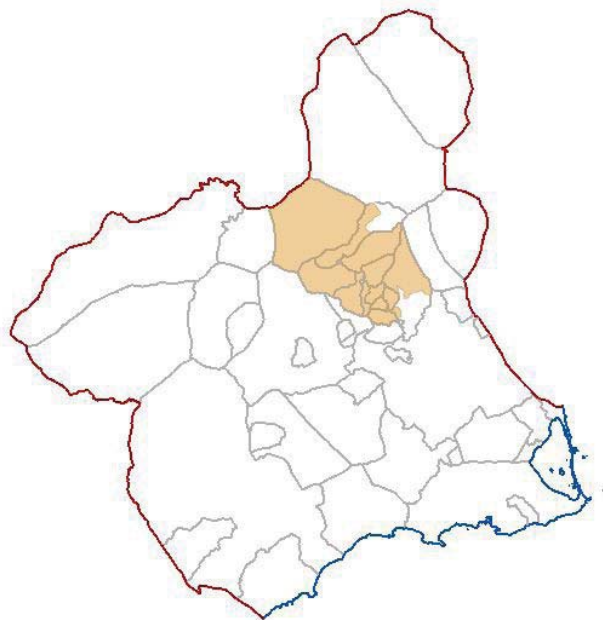
TIPO DE MUNICIPIO	NÚMERO DE ENTIDADES	HABITANTES
< 1000 hab.	76	12.753
1001 a	3	3.719
2001 a	2	5.942
5001 a	2	15.514
10001 a	3	36.968
> 20000	1	33.513
TOTAL	87	108.409

Distribución de la población según el tipo de municipio

Este cálculo nos muestra que en la zona de estudio un 35% de la población encuentra en núcleos o entidades menores de 10.000 habitantes, lo que nos da cuenta del alto grado de ruralidad existente. Además del total de 87 entidades territoriales 83 cuentan con una población inferior a 10.000 habitantes, lo que supone que el 95,4 % de las mismas.

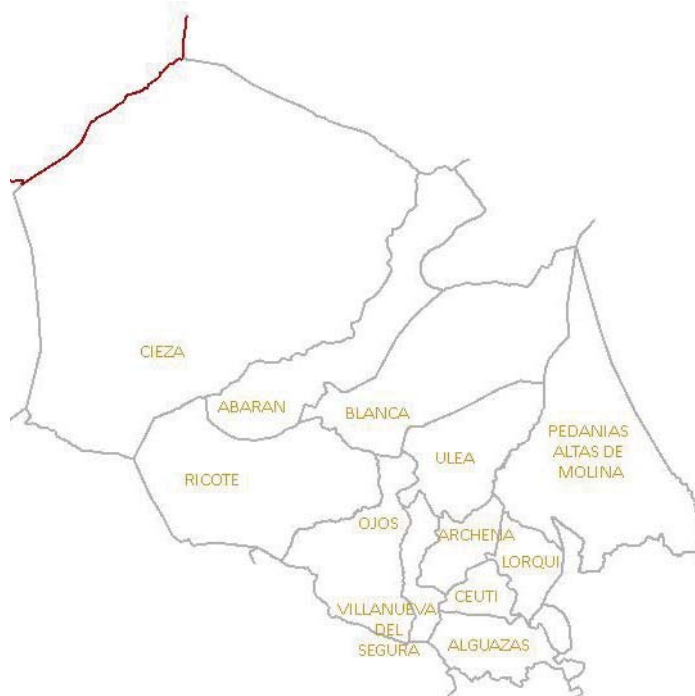
A continuación vemos un mapa de detalle de este ámbito de actuación que cuenta con una Superficie total de 958, 6 Km², lo cual representa el 8.47% del territorio regional, con una población de 108.409 habitantes, es decir el 7.38% de la población de la Región de Murcia.

En cuanto a los límites, el territorio de la Vega del Segura viene delimitado al Norte por la provincia de Albacete (Hellín) y Jumilla, al Oeste por los municipios de Calasparra, Mula y Campos del Río, al sur por Torres de Cotillas y Murcia y en su vertiente este limita con los municipios de Jumilla, Molina de Segura y Fortuna, tal y como se aprecia en mayor detalle en las siguientes imágenes.



Municipios que forman la zona de estudio

- Situación de la zona de estudio en la Región de Murcia



En la siguiente imagen podemos ver con mayor nivel de detalle el territorio incluido en el que será el ámbito de actuación de esta Estrategia de Desarrollo Local Participativo y que en este documento es denominado como “Vega del Segura”.

Economía

En cuanto a la creación de empresas en el territorio, destacamos las empresas de Economía Social, pues tienen una especial incidencia en ámbito rural. Los datos de los que disponemos son de la Consejería de Desarrollo Económico, Turismo y Empleo de la Región de Murcia para el año 2015, y nos muestran que en el conjunto de la Región se han creado un total de 31 Sociedades Laborales y 153 Sociedades Cooperativas, lo que supone un aumento del 10.71 % y del 15.04% respectivamente y con respecto al año anterior

SOCIEDADES LABORALES (ALTAS 2015)	
AGRICULTURA	3.23 %
INDUSTRIA	6.45%
CONSTRUCCIÓN	3.23%
SERVICIOS	87.10%
SOCIEDADES COOPERATIVAS (ALTAS 2015)	
AGRICULTURA	3.27 %
INDUSTRIA	5.88 %
CONSTRUCCIÓN	7.19 %
SERVICIOS	83.66 %

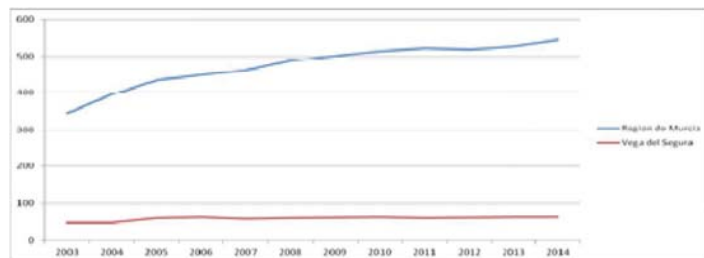
Alta de Sociedades Laborales y Cooperativas 2015

La aportación del territorio de la Vega del Segura a esta cifra global por municipios es la siguiente:

MUNICIPIO	COOPERATIVAS (2015)	SOCIEDADES LABORALES (2015)
Abarán		
Alguazas		
Archena	2	
Blanca		1
Ceutí	1	
Cieza	2	
Lorquí		1
Molina de Segura	7	
Ojós		
Ricote		
Ulea		
Villanueva del río Segura		

Alta Cooperativas y Sociedades Laborales por municipio. 2015.

	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Vega del Segura	50	50	62	65	60	62	64	65	63	64	65	65
Region de Murcia	344	395	434	448	461	488	502	514	522	519	527	544
Porcentaje Vega Segura respectoRM (%)	15	13	14	15	13	13	13	13	12	12	12	12



Evolución número de establecimientos turísticos.

Aunque en términos absolutos el número de establecimientos turísticos del territorio de la Vega del Segura ha aumentado en los últimos años, hay que considerar que ha pasado de representar el 15% del

total de establecimientos turísticos de la Región de Murcia a tan solo el 12%.⁽¹⁾

Según esto, se observa que mientras en el conjunto de la Región existe un crecimiento en este sector, en el territorio de la Vega del Segura no es así, a pesar de contar con un gran patrimonio natural y cultural.

Sin embargo el sector cuenta con todavía escasas infraestructuras y servicios asociados, como es el caso del número de apartamentos, que con un total de 71, tan solo representan el 2.66 % del total de la región, indicando nuevamente la necesidad de apoyar la creación y mejora de infraestructuras turísticas en el territorio de la Vega del Segura.

1. <http://vegadelsegura.org/e-d-l-p-vega-del-segura/>“Estrategia de Desarrollo Local Participativo 2014 2020 Vega del Segura”

Empleo por sectores

Para analizar los sectores económicos predominantes en la Vega del Segura se muestran a continuación los datos para el año 2012 de número de empresas con establecimientos en el territorio según el lugar de la sede central y su actividad principal.

Alguazas	446	1	41	6	63	153	182
Archena	1.165	4	83	18	191	356	513
Blanca	356	5	33	8	49	125	136
Ceuti	834		98	4	184	243	305
Cieza	1.875	16	147	33	318	674	687
Lorquí	746	2	113	7	104	275	245
Molina de Segura	5.063	13	385	31	678	1.416	2.540
Ojós	18			1	4	4	9
Ricote	33		2		7	10	14
Ulea	30	1	1	2	4	12	10
Villanueva del río Segura	123		8	2	21	36	56

Empresas con establecimientos en el territorio según el lugar y sede central de su actividad 2012. CREM. Directorio de Actividades Económicas. No se incluyen las explotaciones agrarias en exclusividad.

	Agricultura	Industria	Energía	Construcción	Comercio	Otros servicios
Vega del Segura	50	961	121	1.719	3.573	4.981
Región de Murcia	862	7.022	722	14.563	28.649	47.006

Empresas con establecimientos en el territorio Vega del Segura (con Molina de Segura) y Región de Murcia.

	Total	Agri-cultura	Industria	Energía	Cons-trucción	Comercio	Otros servicios
Abarán	716	8	50	9	96	269	284
Alguazas	446	1					
Archena	1.165	4	83	18	191	356	513
Blanca	356	5	33	8	49	125	136
Ceuti	834		98	4	184	243	305
Cieza	1.875	16	147	33	318	674	687
Lorquí	746	2	113	7	104	275	245
Ojós	18			1	4	4	9
Ricote	33		2		7	10	14
Ulea	30	1	1	2	4	12	10
Villanueva del río Segura	123		8	2	21	36	56

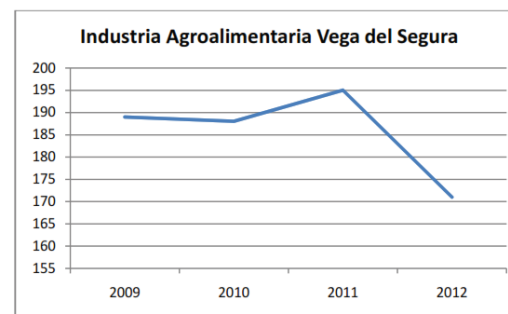
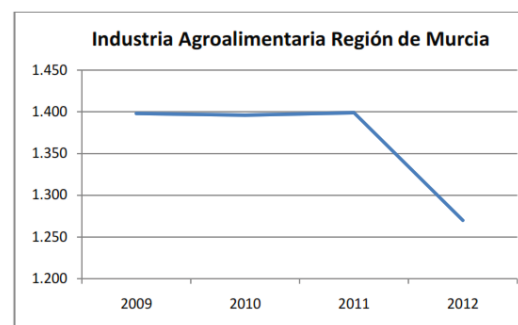
Empresas con establecimientos en el territorio según el lugar y sede central de su actividad 2012. CREM. Directorio de Actividades Económicas. No se incluyen las explotaciones agrarias en exclusividad. (Sin Molina de Segura)

	Total	Agricultur	Industri	Energí	Construcció	Comerci	Otros
Abarán	1.720	16	126	22	216	646	694
Alguazas	998	2	98	16	138	332	412
Archena	2.784	10	182	46	414	842	1.290
Blanca	876	12	82	20	110	318	334
Ceuti	1.888		222	14	382	532	738
Cieza	4.504	32	326	96	664	1.628	1.758
Lorquí	2.070	4	316	22	236	782	710
Molina de Segura (*)	11.672	26	832	96	1.490	3.442	5.786
Ojós	46			2	8	8	28
Ricote	82		6		14	28	34
Ulea	82	2	2	4	10	34	30
Villanueva del Río Segura	238		14	4	38	68	114
Vega del segura	26.960	104	2.206	342	3.720	8.660	11.928
Región de Murcia	118.944	904	7.751	977	15.479	35.311	58.522

Establecimientos según actividad principal. 2012. CREM. Directorio de Actividades Económicas. No se incluyen explotaciones agrarias en exclusividad.

La principal conclusión es que la zona de la Vega del Segura, corazón de la Región de Murcia, guarda una similar estructura por sectores de actividad que el conjunto regional, predominando los sectores de Comercio y Otros Servicios en detrimento de los

sectores agrícola e industrial, que han sufrido un descenso en los últimos años en su importancia cuantitativa, aunque cualitativamente el sector agrícola siga teniendo una gran relevancia para el territorio, tal y como mostraremos más adelante.



Evolución número establecimientos industria alimentaria

Vemos que la industria agroalimentaria ha sufrido en los últimos años una disminución en su número de establecimientos, tanto en el territorio de la Vega del Segura como en el conjunto de la Región de Murcia. ⁽¹⁾

1. <http://vegadelsegura.org/e-d-l-p-vega-del-segura/> "Estrategia de Desarrollo Local Participativo 2014 2020 Vega del Segura"

Sin embargo la Vega del Segura sigue aportando el 13.47 % de los establecimientos de este tipo en el conjunto de la Región, habiendo sido su descenso menos acusado en el territorio que en el total regional, es decir, que el sector agroalimentario local ha mostrado una mayor fortaleza.

Se configura por tanto este sector como una actividad

económica fundamental en el territorio que muestra la necesidad de un apoyo para su consolidación y la mejora de su competitividad, porque puede suponer una fuente de diversificación económica si se apoya su modernización, la incorporación de medidas de optimización de procesos y nuevas tecnologías, así como la introducción de medidas innovadoras.

Tasa de paro por sectores, género y edad ⁽¹⁾.

En cuanto al paro por sectores actividad y atendiendo a la clasificación del CNAE, mostramos a continuación los datos para cada uno de los municipios de la Vega del Segura, considerando las siguientes secciones:

Sección A: Agricultura, Ganadería, Silvicultura y Pesca.

Sección B: Industrias extractivas.

Sección C: Industria manufacturera.

Sección D: Suministro de energía eléctrica, gas, vapor y aire acondicionado.

Sección E: Suministro de agua, actividades de saneamiento, gestión de residuos y descontaminación.

Sección F: Construcción.

Sección G: Comercio al por mayor y al por menor; reparación de vehículos de motor y motocicletas.

Sección H: Transporte y almacenamiento

Sección I: Hostelería.

Sección J: Información y Comunicaciones.

Sección K: Actividades financieras y de seguros.

Sección L: Actividades inmobiliarias

Sección M: Actividades profesionales, científicas y técnicas.

Sección N: Actividades administrativas y servicios auxiliares.

Sección O: Administración pública y defensa; Seguridad Social Obligatoria.

Sección P: Educación.

Sección Q: Actividades Sanitarias y de servicios sociales.

Sección R: Actividades artísticas, recreativas y de entretenimiento.

Sección S: Otros servicios.

Sección T: Actividades de los hogares como empleadores de personal doméstico; actividades de los productores de bienes y servicios para uso propio.

Sección U: Actividades de organizaciones y organismos extraterritoriales.

1. <http://vegadelsegura.org/e-d-l-p-vega-del-segura/> "Estrategia de Desarrollo Local Participativo 2014 2020 Vega del Segura"

Si comparamos con los porcentajes de parados registrados en cada actividad para el conjunto de la Región de Murcia, la estructura es similar, aunque en el caso de la Vega del Segura los parados registrados en agricultura representan un porcentaje mayor 13.53%, frente al 8.24 % de los parados registrados en la región para esta actividad.

En cuanto al comercio encontramos que para el territorio hay un total de 13.90 % de parados registrados en esta actividad, mientras que para el conjunto de la región asciende a un 14.57%.

El 11.58 % de los parados registrados de la Vega del Segura pertenecen a la industria manufacturera, frente al 10.78 % de parados registrados en la región para esta actividad.

Otro sector a destacar es el de Actividades administrativas y servicios auxiliares que representa un 12.87 % de los parados registrados en la Vega del Segura y un 12.27% de los parados registrados en el total de la Región de Murcia.

Con todo esto podemos concluir que las secciones que mayor porcentaje de parados albergan en el territorio de la Vega del Segura para Julio de 2016 son la de Agricultura y Ganadería con el 13.53 % y el sector Comercio con el 13.90 % de parados registrados, lo que nos da cuenta nuevamente de la necesidad de apoyo a estos sectores. (Secciones A y G).

En el caso de la agricultura la temporalidad es un factor que hace necesario promover acciones que la

disminuyan, como podría ser la introducción de cultivos alternativos o fomentar la diversificación de la actividad.

En el caso del comercio su pequeño tamaño hace que a menudo se resienta con la influencia de focos comerciales próximos más urbanos, lo que también pone de manifiesto una necesidad de apoyo a su consolidación.

En ambos casos garantizar el relevo generacional para estos dos sectores, es también una necesidad detectada en el territorio de la Vega del Segura, ya que lo contrario supondría graves consecuencias tanto a nivel económico y de renta, como también a nivel ambiental y paisajístico en el caso de la actividad agrícola.

En la siguiente tabla se muestran los datos de paro registrado según entidades y sexo para el primer trimestre de 2016, para el cual existen datos desagregados por entidades, por lo que no se incluyen los datos del núcleo urbano de Molina de Segura y sí de sus pedanías, es decir, de nuestro ámbito de estudio en su conjunto.

De estos datos lo primero a destacar es que el número de mujeres paradas es superior en todas las entidades excepto Ojós, y por tanto en el conjunto de la Vega del Segura el 58.69 % del paro registrado en el primer trimestre de 2016 corresponde a población femenina.

Paro registrado por municipios y sexo. 2016

	AMBOS SEXOS	Hombres	Mujeres
Abarán	746	340	406
Alguazas	1.003	422	581
Archena	1.526	620	906
Blanca	517	225	292
Ceutí	978	393	585
Cieza	3.064	1.267	1.797
Lorquí	657	245	412
Molina de Segura (Pedanías)	280	117	163
Ojós	57	38	19
Ricote	123	48	75
Ulea	75	30	45
Villanueva del Río Segura	230	79	151
Vega del Segura (TOTAL)	9.256	3.824	5.432

CREM y Servicio Regional de Empleo y Formación.

Para el conjunto de la Región de Murcia el paro femenino registrado para este mismo periodo es del 57.03 %, lo que nos muestra que en el territorio de la Vega del Segura existe una peor situación de acceso al empleo de las mujeres que en el conjunto de la Región de Murcia, lo que pone de manifiesto la necesidad de desarrollar actividades que fomenten la igualdad de oportunidades de acceso al empleo en el territorio.

Para todos los municipios de la Vega del Segura encontramos ciertas similitudes en la evolución de este dato para el periodo 2011-2015, como consecuencia de la coyuntura económica y social que ha afectado al mismo.

Si bien la tendencia general de los últimos 3-4 años parece ser una disminución del total de parados, hay que tener en cuenta el gran incremento surgido en los años precedentes, lo que hace que esta tendencia, aunque positiva, nos muestre que el paro sigue siendo una problemática a abordar en el conjunto del territorio.

Exceptuando el tramo de menores de 20 años, en todos los grupos de edad el paro femenino registrado es muy superior al masculino. ⁽¹⁾.

Ya habíamos puesto de manifiesto este mayor porcentaje de paro registrado entre las mujeres a nivel global, pero además vemos que por grupos de edad se mantiene esa tendencia, lo que implica la necesidad de intervenir con acciones que fomenten la igualdad de oportunidades en todos los sectores de edad del territorio de la Vega del Segura.

Aunque el grupo que representa un mayor porcentaje de parados es el de entre 25 a 44 años en el conjunto del territorio, hay que destacar que en algunos municipios el paro entre los mayores de 45 años representa un porcentaje mayor, como es el caso de municipios como Cieza, Ceutí, Ojós y Ricote, lo que puede significar una problemática a abordar con actuaciones específicas, ya que este colectivo en determinadas circunstancias puede convertirse en parados de larga duración o población de difícil inserción laboral.

Según estos datos la mayoría de parados de la Vega del Segura, concretamente el 47% de los mismos cuen-

1. <http://vegadelsegura.org/e-d-l-p-vega-del-segura/> "Estrategia de Desarrollo Local Participativo 2014 2020 Vega del Segura"

Comparativa paro registrado según nivel de estudios Vega del Segura -RM⁽¹⁾.

	Analfabetos	Primarios incompletos	Primarios completos	Secundarios F.P.	Secundarios Educ. Generales	Postsecundarios Técnicos Profesionales Superiores	Postsecundarios 1er Ciclo	Postsecundarios 2º y 3er Ciclo	Postsecundarios Otros	TOTAL
VEGA DEL SEGURA	165	2.081	1.603	1.013	6.052	774	462	666	6	12.822
Región de Murcia	5.674	18.786	10.964	9.258	58.657	6.080	3.677	5.672	120	118.888

tan con Educación Secundaria General, el 16% cuentan con formación primaria incompleta y el 13% con formación primaria completa, en una estructura bas-

tante similar a la del conjunto de la región de Murcia. Llama la atención que el mayor porcentaje de paro registrado no se encuentra entre los menos formados,



1. <http://vegadelsegura.org/e-d-l-p-vega-del-segura/> "Estrategia de Desarrollo Local Participativo 2014 2020 Vega del Segura"

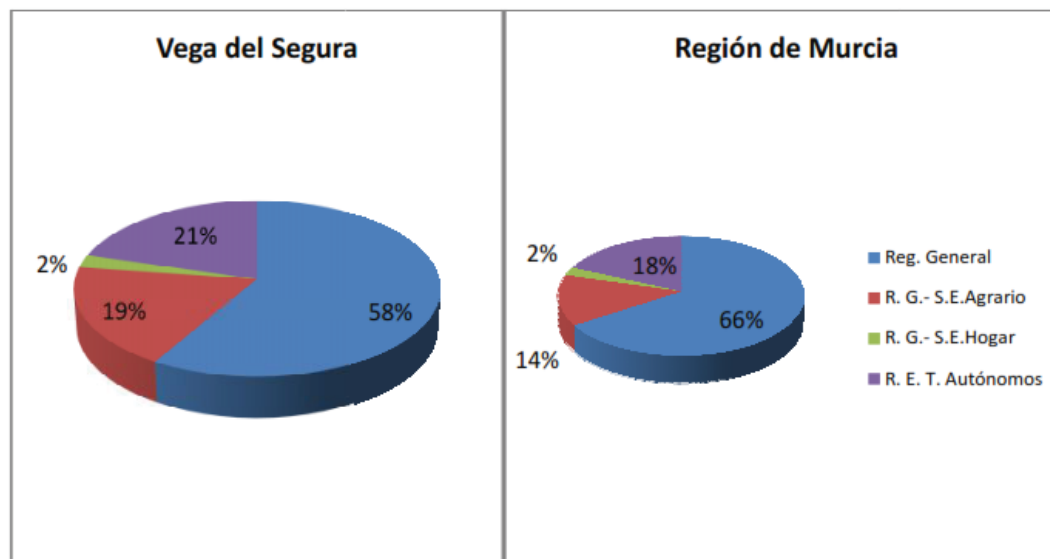
al igual que ocurre en el conjunto de la región. Pero es bastante lógico que sea el grupo con estudios Secundarios Generales los que representen la mayoría en este caso, porque esta formación puede considerarse básica pero sin especialización ni formación adicional específica, por lo que no dota de una capacitación laboral ni técnica concreta.

Según esto y para el conjunto de la población de la Vega del Segura el autoempleo supone un 20.51% del

empleo generado, frente al 58.44 % de empleo generado en Régimen general, en cambio en el conjunto de la región el autoempleo representa un porcentaje menor, concretamente un 18%, siendo el 66% de pertenecientes al régimen general.

El territorio de la Vega del Segura cuenta con un 19% de población en Régimen Agrario frente al 14% del conjunto de la región, lo que una vez más nos muestra la importancia de este sector en el territorio. ⁽¹⁾.

Porcentajes de afiliados a la Seguridad Social según regímenes Vega del Segura y Región de Murcia



1. <http://vegadelsegura.org/e-d-l-p-vega-del-segura/> "Estrategia de Desarrollo Local Participativo 2014 2020 Vega del Segura"

CAPÍTULO 5

Resultados de la Investigación

-Acercamiento a la población para encontrar informantes y recoger los datos sobre las plantas silvestres comestibles.

-Discusión

-Conclusiones

Para buscar informantes se procedió a tomar contacto con cada uno de los consistorios y pedir su colaboración, algún lugar de reunión, y permiso para publicar la intervención para poder realizar el estudio.

Habiendo informado a los consistorios y en posesión de los permisos pertinentes, se procedió a colgar carteles, emitir cuñas de radio y en aquellos municipios en donde fue posible se realizaron pregones por medio de altavoces móviles dispuestos sobre vehículos. Ninguno de estos recursos facilitó informantes.

Ante el desinterés de los habitantes de estos municipios optamos por recurrir a un procedimiento alternativo, pedir ayuda a los "Cronistas de la Villa". Así fue como conocimos a la Asociación de Cronistas Oficiales de la Región de Murcia. En particular mencionar a Ricardo Montes, su presidente, con quien tuvimos una colaboración excelente.

Este recurso nos permitió obtener dos líneas de información:

- Informantes recomendados por los cronistas en representación de cada población;
- Los propios cronistas a su vez hicieron una prospección, tanto en la literatura que disponían o conocían, como sobre personas que no quisieron participar en la entrevista, pero conocedoras de la cuestión. Con los resultados que cada uno de los cronistas obtuvo procedió a redactar un manuscrito específico para cada uno de los municipios.

Finalmente participaron en la entrevista veinticinco informantes que fueron encuestados, y trece cronistas, que fueron autores o coautores, y que redactaron 14 temas, y de los que este trabajo también extrae las plantas que refieren.

-Plantas Silvestres comestibles recolectadas tradicionalmente en los municipios ADRI de la Vega del Segura.

El territorio de ADRI Municipios de la Vega del Segura es el centro de la Región de Murcia y cuenta con una superficie de 958.6 Km², lo que representa

el 8.47% del territorio regional con una población de 108.409 habitantes, es decir el 7.38% de la población de la Región de Murcia. Los municipios adscritos a la ADRI de la Vega del Segura son: Ceutí, Lorquí, Ojós, Archena, Abarán, Cieza, Ricote, Alguazas, Ulea, Blanca, Molina de Segura y Villanueva del Río Segura.

Estudio de la población confidente:

La compilación de las plantas silvestres cosechadas tradicionalmente por los habitantes de la ADRI Municipios del Segura se logró realizar por medio de dos procedimientos.

Inicialmente, se pidió a los Cronistas información al respecto, con lo que ellos mismos procedieron a realizar una prospección en cada uno de los pueblos, aportando los resultados en un manuscrito sobre la historia y las costumbres del municipio pertinente, que se publica en este volumen.

Una segunda vía fue pedir a los cronistas que nos recomendaran los informantes de cada uno de los municipios que comprendían la ADRI Vega del Segura, informantes con autoridad reconocida generalmente y aceptada por sus conciudadanos en lo que respecta a la práctica y conocimiento de la recolección tradicional de vegetales silvestres.

De estos, las mujeres representan el 44% de los informantes. Su edad media fue de 69,27 años, y las edades oscilaron entre 52 años, la más joven, y 93 años, la mayor, con una moda de 57 años. Representaron a 8 de los 12 municipios. Estos fueron Lorquí, Molina

de Segura y Villanueva del Río Segura, Ojós, Blanca, Abarán, Ulea y Ricote; por el contrario, faltaron en Cieza, Ceutí, Alguazas, Archena.

El porcentaje de los hombres fue del 56%, y sus edades oscilaron entre 45 años el más joven y 83 años el mayor, y siendo la moda de 71 años y la media 70,3 años. Representaron a Ceutí, Lorquí, Ojós, Archena, Cieza, Ricote, Ulea, Alguazas, Villanueva del Río Segura y Molina de Segura; pero faltaron en Abarán y Blanca.

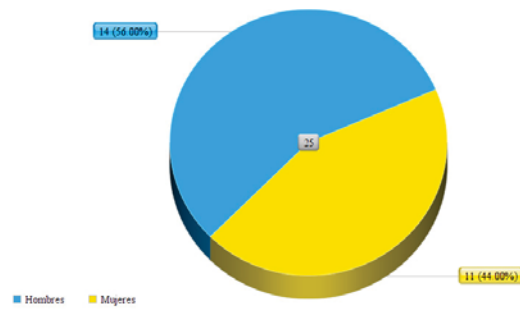
Lista de vegetales referidos por los informantes:

1. Acelgas de campo (*Beta vulgaris*);
2. Collejas (*Selene vulgaris*);
3. Espárragos trigueros (*Asparagus acutifolius*);
4. Camarroyas (*Cichorium intybus* L.);
5. Cardo, cardo de olla (*Cynara cardunculus*);
6. Cerraja o cerrajón (*Sonchus oleraceus* - *S. acaulis*);
7. Hinojo (*Foeniculum vulgare*);
8. Ortiga (*Urtica dioica*);
9. Tapeneras (*Capparis sicula* subsp. *Sícula*);
10. Turmas (*Terfezia claveryi* Chatin);
11. Bellotas (*Quercus ilex* L. subsp. *ballota* (Desf.) Samp.);
12. Madroños (*Arbutus unedo*);
13. Verdolaga (*Portulaca oleracea*);
14. Ajedrea (*Satureja cuneifolia*);
15. Hierbabuena (*Mentha spicata*);
16. Mejorana (*Thymus mastichina*);
17. Menta (*Mentha piperita*);
18. Borracha (*Borrago officinalis*);

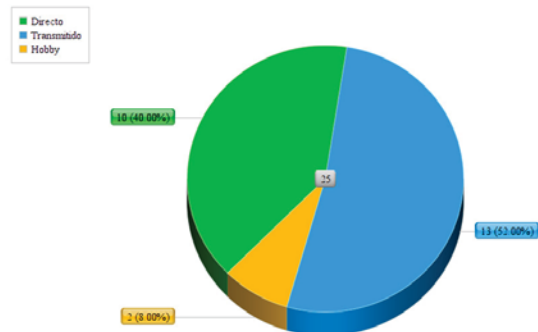
- 19. Correhuela (*Convolvulus arvensis*);
- 20. Hongos de miel (*Armillaria mellea*);
- 21. Oruga (*Eruca vesicaria sativa*);
- 22. Pico pájaro o cerraña fina (*Sonchus tenerrimus*);
- 23. Moras (*Rubus ulmifolius*);
- 24. Palera (*Opuntia ficus - indica*);
- 25. Jaramagos (*Sisybium officinalis - Diplotaxis eru-*
coides);
- 26. Manzanilla silvestre (*Anthemis arvensis* l.);

- 27. Níscalo (*Lactarius deliciosus*);
- 28. Presolillos (*Lathyrus clymenum*);
- 29. Rebozuelos (*Cantharellus cibarius*);
- 30. Rabo de gato (*Sideritis angustifolia*);
- 31. Romero (*Salvia rosmarinus*);
- 32. Tomillo (*Thymus vulgaris*);
- 33. Alfalfa (*Medicago sativa* L);
- 34. Azahar (*Citrus aurantium, Citrus sinensis, Citrus*
x Limon);

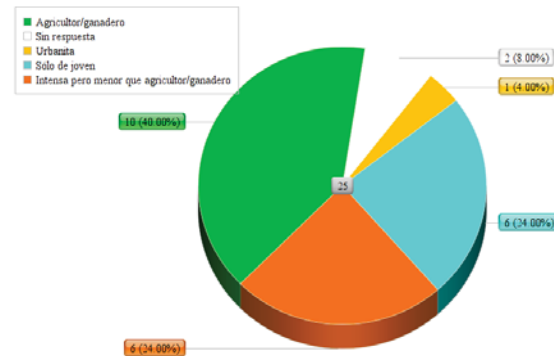
Sexo de los informantes



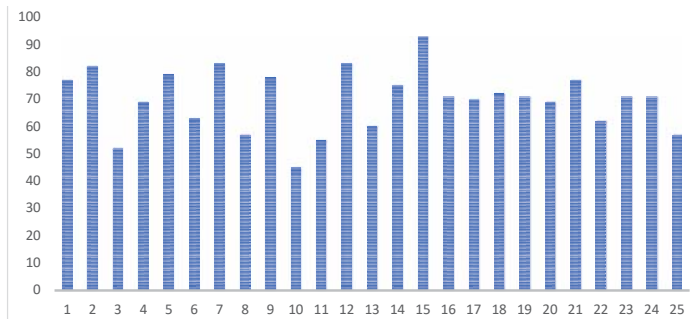
Origen de los conocimientos de los informantes



Relación de los informantes con el trabajo en el medio rural



Edad de los informantes





Ensalá Buscá

Recuperando nuestro acervo culinario

Si sabes que plantas silvestres se usaban en cocina, ayúdanos a conocerlas y a conservar las tradiciones.

Ven y participa en la redacción de un libro sobre el tema.

Municipio

Lugar

Día

Hora



Unión Europea
Fondo Europeo Agrícola
de Desarrollo Rural



Modelo de cartel animando a quiénes conocieran sobre la tradición de recolectar plantas silvestres para preparar la "Ensalá Buscá" para que asistieran a una convocatoria informativa

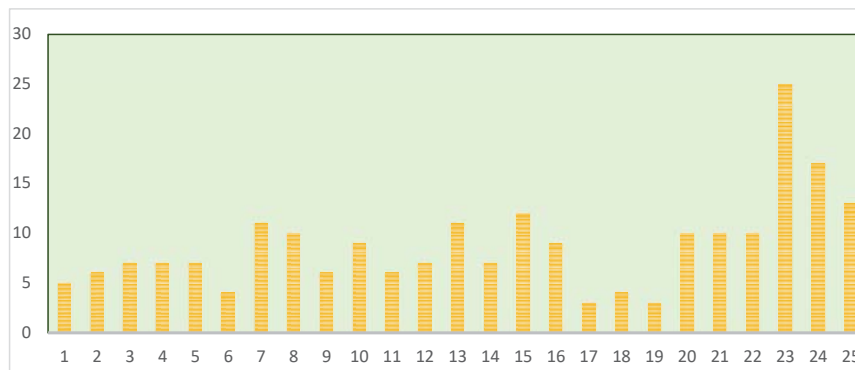
35. Ajo porro (*Allium ampeloprasum*);
36. Verbaja (*Scorzonera laciniata*);
37. Diente de león (*Taraxacum officinale*);
38. Hierba luisa (*Aloysia citrodora*);
39. Flores de calabacín (*Cucurbita pepo*);
40. Malva silvestre (*Malva sylvestris*);
41. Pelo de pancha del maíz (*Zea mays*);
42. Perejil (*Petroselinum crispum*);
43. Rabanizas (*Raphanus raphanistrum*);
44. Romanza, vinagreras u oreja de liebre (*Rumex Pulcher L.*);
45. Vainas de habas (*Vicia faba*);
46. Cola de caballo (*Equisetum arvense*);
47. Dátil de zorra (*Chamaerops humilis*);

48. Media luna (*Oxalis pes-caprae*);
49. Orejones (*Prunus pérsica* o *Prunus armeniaca*);
50. Pelusilla (*Marrubium vulgare*).

Este estudio ha proporcionado un total de cincuenta referencias sobre vegetales recolectados tradicionalmente entre las doce poblaciones de la ADRI Vega del Segura, según nos lo han referido directamente los informantes.

Analizando las entrevistas realizadas, veinte y cuatro de las plantas citadas se usan como plantas silvestres recolectadas por sus partes aéreas y consumidas como verdura por sus hojas, tallos, brotes tiernos, etc;

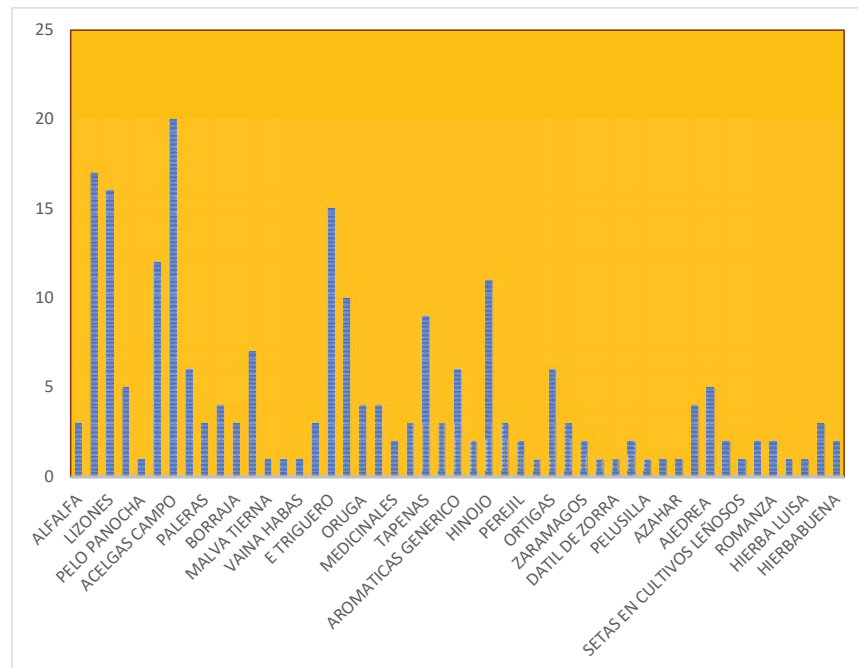
Número de plantas referida por cada informante



son recolectadas cinco por los frutos que producen; para condimento buscan ocho vegetales de los que romero, tomillo, hierba buena mejorana y menta, además de condimento tienen uso como té y con propósito medicinal, recordar que el hinojo que tiene un uso como verdura y condimento, y finalmente el azañar se emplea como té, condimento y medicamento,

el ajo puerro, una verdura, también es útil para aderezar; otras cuatro plantas son hongos con carpóforo aéreo (epigeos) o subterráneo (hipogeos); con propósito únicamente medicinal se emplean siete, de las que cinco se utilizan como té: pelo de panocha, cola de caballo, el dátil de zorra, pelusilla y rabo de gato.

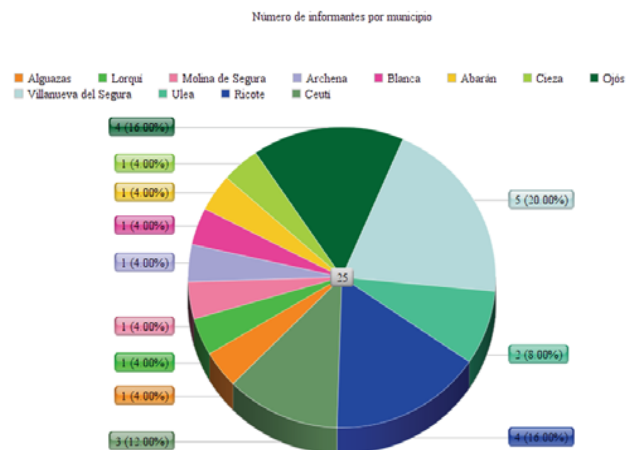
Número de veces que cada planta es referida por los informantes



RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

ESTIMACION EDAD																										Nº REP
EDAD	77	82	52	69	79	63	83	57	78	45	55	83	60	75	93	71	70	72	71	69	77	62	71	71	57	
SEXO	H	M	M	H	M	M	H	M	M	H	M	H	H	M	M	H	H	H	H	H	H	H	H	M	M	
CODIGO POBLACIÓN	A	B	C	D	E	F	G	H	H	H	H	I	I	I	J	K	L	L	L	K	K	K	J	I	I	
INFORMANTE/PLANTAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
ALFALFA	1																						1	1	3	
COLLEJAS	1			1		1	1		1	1			1	1		1		1	1	1	1	1	1	1	17	
LIZONES	1	1		1	1	1		1				1	1	1	1	1				1	1	1	1	1	16	
PICOPAJARO	1	1	1																				1	1	5	
PELO PANOCHA	1																								1	
CERRAJON		1		1	1		1	1			1		1	1	1			1					1	1	12	
ACELGAS CAMPO		1		1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	
VERDOLAGA		1										1					1	1					1	1	6	
PALERAS		1										1											1	1	3	
DIENTE LEON			1																				1	1	4	
BORRAJA			1							1									1						3	
TURMA			1											1	1					1	1	1	1		7	
MALVA TIERNA			1																						1	
CALABACIN FLOR			1																						1	
VAINA HABAS			1																						1	
AJO PORRO				1					1														1		3	
E TRIGUERO				1	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	15		
CARDO				1	1		1	1					1	1	1	1				1	1	1	1	1	10	
ORUGA					1		1						1										1		4	
SETAS					1		1	1																1	4	
MEDICINALES						1																		1	2	
BERBAJAS							1																1	1	3	
TAPENAS							1	1	1	1				1	1								1	1	9	
ROMERO							1	1		1															3	
AROMATICAS GENERICO							1	1		1	1			1					1						6	
RABANIZAS							1																1		2	
HINOJO									1		1	1	1	1	1					1	1	1	1	1	11	
CORREHUELA								1	1				1												3	
PEREJIL									1														1		2	
OREJONES												1													1	
ORTIGAS												1		1	1	1				1	1	1			6	
MORAS									1				1											1	3	
ZARAMAGOS													1		1										2	
MEDIA LUNA													1												1	
DATIL DE ZORRA															1										1	
RABO DE GATO									1						1										2	
PELUSILLA															1										1	
COLA CABALLO															1										1	
AZAHAR								1																	1	
TOMILLO																					1	1	1	1	4	
AJEDREA																					1	1	1	1	5	
MANZANILLA																							1	1	2	
SETAS EN CULTIVOS LEÑOSOS																							1		1	
PESOLILLOS																							1	1	2	
ROMANZA																							1	1	2	
VINAGRILLO																							1		1	
HIERBA LUISA																							1		1	
CAMARROJA																							1	1	3	
HIERBABUENA																							1	1	2	
Nº RESPUESTAS/INF	5	6	7	7	7	4	11	10	6	9	6	7	11	7	12	9	3	4	3	10	10	10	25	17	13	

Tabla de trabajo básica en la que se recogen el número de informantes, la edad, el sexo, las plantas que refieren y el número de veces que se cita cada una de ellas.



Número de plantas que refiere cada informante

Finalmente, una se emplea como encurtido, la tapeñera (*Capparis sicula subsp. Sícula*), de la que se emplean tres de sus partes en encurtido: el brote tierno, el botón de la flor, tápera, y el fruto o alcaparrón.

Las plantas referidas por los cronistas se hallan dispuestas según el número de veces, con un máximo de 12, que han sido citadas; y en el caso de igualdad en el número de citas, el orden es alfabético.

Lista de vegetales referidos por los cronistas en sus manuscritos:

1. Acelga del campo. (*Beta marítima*);
2. Hinojo (*Foeniculum vulgare*);
3. Colleja (*Silene vulgaris*);
4. Tapeneras (*Capparis sicula* subsp. *Sícula*);
5. Espárrago triguero (*Asparagus acutifolius*);
6. Ajo porro silvestre (*Allium ampeloprasum*);
7. Cardo de olla (*Cynara cardunculus*);
8. Lizones, pico pájaro, cerraja fina (*Sonchus tenérrimus*);
9. Babaor o Amapola (*Papaver rhoeas*);
10. Hojas de limón (*Citrus x Limon*);
11. Malva silvestre (*Malva sylvestris*);
12. Orégano (*Origanum vulgare*);
13. Tomillo común (*Thymus vulgaris*);
14. Verdolaga (*Portulaca oleracea* L.);
15. Romanza, vinagreras u oreja de liebre (*Rumex Pulcher* L.);
16. Camarroja o achicoria común (*Cichorium intybus*);
17. Cenorieta o perejil de la reina (*Torilis arvensis*);
18. Cerrajones (*Sonchus acaulis*);
19. Diente de león (*Taraxacum officinale*);
20. Incordios (*Verbena erinioïdes*. Lamk);
21. Lechuguilla dulce (*Reichardia picroides*);
22. Ortigas (*Urtica dioica*)
23. Oruga (*Eruca longirostris*);
24. Rabaniza. (*Raphanus raphanistrum*);
25. Romero (*Salvia rosmarinus*);
26. Setas nacidas en los limoneros, albaricoqueros y pinos. Pudieran ser las conocidas como rebozue-
los o girolas (*Cantharellus cibarius*);
27. Turma, Trufa del desierto, trufa blanca, criadillas de tierra (*Terfezia claveryi* Chatin, *Tuber arenarium* Moris);
28. Verbaja (*Verbascum thapsus*);
29. Algarrobo (*Ceratonia siliqua*);
30. Aloe vera (*Aloe vera*);
31. Bellotas de chaparra (*Quercus coccifera*);
32. Cardo borriquero (*Onopordum acanthium*);
33. Cenizo (*Chenopodium álbum*);
34. Cerrajas (*Sonchus oleraceus* L.);
35. Cogollos de alfalfa tierna (*Medicago sativa* L.);
36. Cola de caballo (*Equisetum arvense*);
37. Higuera (*Ficus carica*);
38. Hierbabuena (*Mentha spicata*);
39. Hierba luisa (*Aloysia citrodora*);
40. Juncos (*Scirpus holoschoenus*, *Juncus* sp.);
41. Lentisco (*pistacea lentiscus*);
42. Manzanilla de jardín ((*Matricaria chamomilla*)
43. Manzanilla silvestre (*Anthemis arvensis* L.);
44. Mejorana (*Origanum majorana*);
45. Mora silvestre (*Rubus ulmifolius*);
46. Níscalos (*Lactarius deliciosus*);
47. Palera o chumbera (*Opuntia máxima*);
48. Presolillos (*Lathyrus clymenum*);
49. Vinagrillo (*Oxalis pes-caprae*);
50. Zapaticos de la falsa acacia (*Robinia pseudoacacia*);
51. Achicoria dulce (*Chondrilla juncea*);
52. Ajedrea (*Satureja cuneifolia*);
53. Árnica en los pedregales (*Jasonia glutinosa*);
54. Azafrán borde (*Crocus* sp);
55. Datura (*Datura stramonium* L.);

56. Eucalipto o caliptro (*Eucaliptus camaldulensis*);
57. Hojas de olivo (*Olea europea*);
58. Hongos, guíscanos, hongo de la miel (*Armillaria mellea*);
59. Madroño (*Arbutus unedo*);
60. Oruga silvestre (*Diplotaxis erucooides*);
61. Pelo de panocha (*Zea mays*);
62. Pino (*Pinus pinea* L);
63. Regaliz (*Glycyrrhiza glabra*);
64. Rabo gato (*Sideritis angustifolia*);
65. Ruda (*Ruta graveolens*);
66. Setas blancas de pino (*Suillus mediterraneensis*);
67. Setas vírgenes de cardos seteros (*Pleurotus eryngii*);
68. Siempreviva, mejorana borde, curry (*Helichrysum stoechas*);
69. Té borde (*Bidens aurea*).

Este estudio ha proporcionado un total de sesenta y nueve referencias de especies vegetales recolectadas de forma tradicional entre los doce términos municipales que comprende la ADRI Vega del Segura. Esto, según las indagaciones realizadas por los cronistas bien directamente entre los habitantes que conocen y usan la costumbre, o por medio de informaciones documentales que han podido recabar.

Comparando los vegetales que han sido referidos por los informantes y los aportados por los cronistas resulta evidente que el más popular de los vegetales en la ADRI Vega del Segura es la acelga silvestre o de campo.

Estas sesenta y nueve plantas son susceptibles de ser

clasificadas en varias categorías según su uso alimentario tradicional.

Así, son veintinueve las plantas las que se clasifican en la categoría de “verduras” o “verduras verdes”, debido a que las hojas, tallos y frutas o semillas inmaduras se consumen, el hinojo además de su uso como verdura, también es condimento, lo emplean como té, y por sus propiedades medicinales.

Las frutas y semillas que se consumen cuando están maduras se consideraban frutas silvestres y son referidas siete, pueden ser dulces u oleaginosos como la bellota, las semillas de la algarroba o el piñón. Señalar que en el caso de la palera además de sus higos se emplean sus pencas cortadas como verdura.

Como condimento son referidos nueve vegetales que como él romero, tomillo, hierba luisa, manzanillas, hierba buena, mejorana y menta, además de condimento son empleadas como té, y también tienen uso medicinal, caso de las hojas del limón que son empleadas como té, condimento y medicamento; la siempreviva se usa como condimento y como medicamento en té. El ajo puerro, contado en las verduras, también es útil para condimentar.

Con propósito estrictamente medicinal se emplean quince plantas, de las que diez se utilizan como té: pelo de panocha, cola de caballo, té borde, árnica en los pedregales, manzanillas silvestre y de jardín, rabo de gato, gordolobo, hojas de olivo y el eucalipto, el que también se aplica como cataplasmas; con aplicación local la datura para el dolor articular y aloe vera

indicado en diversas condiciones de salud con aplicación local e interna; el lentisco tiene utilidad especialmente en la boca y en el dolor de muelas. La ruda tiene uso medicinal como té y como condimento. Finalmente, el azafrán borde (*Crocus sp*) se toma cocido en algunas localidades con objeto de apaciguarse. Tal vez goce de propiedades antidepresivas similares a las del Azafrán (*Crocus sativa*). Otras seis plantas obedecen a hongos con carpóforo aéreo (epigeos) o subterráneo (hipogeos). Como golosinas se incluyen plantas cuyos órganos subterráneos o flores se comen por el sabor dulce. Son el regaliz y los zapaticos de la reina. Como golosinas los niños también empleaban los vinagrillos (*Oxalis pes-caprae*) y los “panecicos” de la malva (*Malva sylvestris*). Finalmente, de la tapenera (*Capparis sicula subsp. Sícula*) se emplean tres de sus partes en encurtido que se obtienen de la misma planta en distintas épocas del año. Los tallos se recolectan en abril, cuando su textura es tierna; las alcaparras son los botones de la flor y se recogen en julio; el alcaparrón es el fruto de la planta que aparece durante los meses de agosto-septiembre.

Lista de plantas silvestres de la ADRI de la Vega del Segura

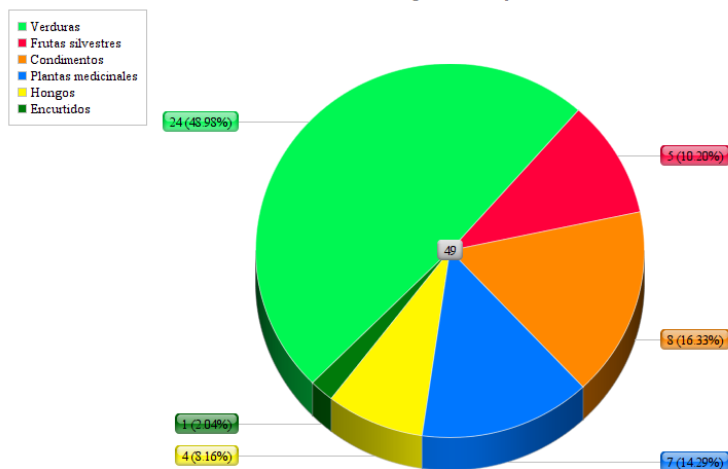
Para confeccionar la lista definitiva (*) de las plantas silvestres que se recolectan en los términos munic-

pales de la ADRI Vega del Segura se incorpora cada una de las plantas citadas por los informantes y por los cronistas, respetando el orden tanto en el número de citaciones como en el alfabético, orden en el que se disponen definitivamente.

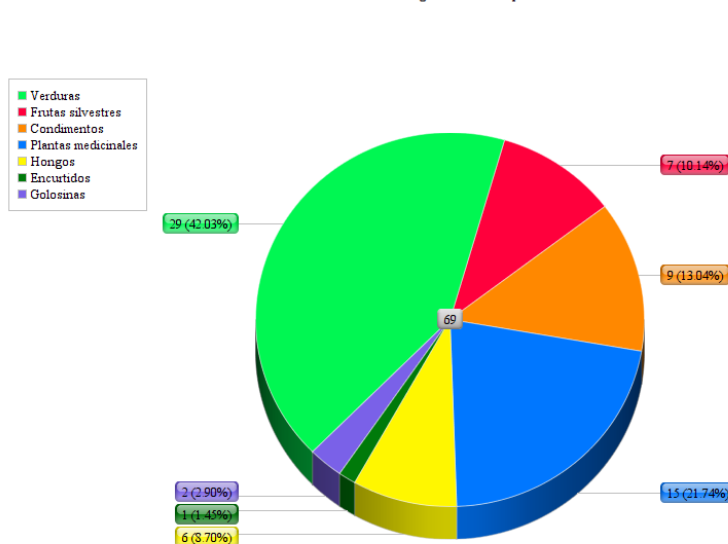
1. Acelga del campo. (*Beta marítima*);
2. Colleja (*Silene vulgaris*);
3. Lizones, pico pájaro, cerraja fina (*Sonchus tenerrimus*);
4. Espárrago triguero (*Asparagus acutifolius*);
5. Hinojo (*Foeniculum vulgare*);
6. Tapeneras (*Capparis sicula subsp. Sícula*);
7. Cardo de olla (*Cynara cardunculus*);
8. Ajo porro silvestre (*Allium ampeloprasum*);
9. Ortigas (*Urtica dioica*);
10. Turma, Trufa del desierto, criadillas de tierra (*Terfezia claveryi Chatin, Tuber arenarium Moris*);
11. Verdolaga (*Portulaca oleracea L.*);
12. Tomillo común (*Thymus vulgaris*);
13. Cola de caballo (*Equisetum arvense*);
14. Cerrajones (*Sonchus acaulis*);
15. Malva silvestre (*Malva sylvestris*);
16. Oruga (*Eruca vesicaria sativa*);
17. Romero (*Salvia rosmarinus*);
18. Setas nacidas en los limoneros, albaricoqueros y pinos. Pudieran ser las conocidas como rebozuelos o girolas (*Cantharellus cibarius*);

* Para poder equiparar las dos poblaciones, 12 cronistas y 25 informantes, se da un valor doble a cada una de las referencias hechas por los cronistas. Así, el número máximo de referencias que puede recibir una planta es de 49. A continuación se ordena cada planta siguiendo el número total de citas y en los casos de empate el orden es alfabético.

Clasificación de los vegetales referidos por los informantes



Clasificación de los vegetales referidos por los cronistas



19. Babaor o Amapola (*Papaver rhoeas*);
20. Hojas de limón (*Citrus x Limon*);
21. Orégano (*Origanum vulgare*);
22. Diente de león (*Taraxacum officinale*);
23. Rabaniza. (*Raphanus raphanistrum*);
24. Verbaja (*Scorzonera laciniata*);
25. Camarroja o achicoria común (*Cichorium intybus*);
26. Cenorieta o perejil de la reina (*Torilis arvensis*);
27. Incordios (*Verbena erinioïdes. Lamk*);
28. Lechuguilla dulce (*Reichardia picroides*);
29. Mora silvestre (*Rubus ulmifolius*);
30. Palera o chumbera (*Opuntia máxima*);
31. Romanza, vinagreras u oreja de liebre (*Rumex Pulcher L.*);
32. Ajedrea (*Satureja cuneifolia*);
33. Cogollos de alfalfa tierna (*Medicago sativa L.*);
34. Algarrobo (*Ceratonia siliqua*);
35. Aloe vera (*Aloe vera*);
36. Bellotas de chaparra (*Quercus coccifera*);
37. Cardo borriquero (*Onopordum acanthium*);
38. Cenizo (*Chenopodium álbum*);
39. Cerrajas (*Sonchus oleraceus L.*);
40. Hierbabuena (*Mentha spicata*);
41. Hierba luisa (*Aloysia citrodora*);
42. Higuera (*Ficus carica*);
43. Juncos (*Scirpus holoschoenus, Juncus sp.*);
44. Lentisco (*pistacea lentiscus*);
45. Manzanilla de jardín (*Matricaria chamomilla*);
46. Manzanilla silvestre (*Anthemis arvensis l.*);
47. Mejorana (*Thymus mastichina*);
48. Níscalos (*Lactarius deliciosus*);
49. Presolillos (*Lathyrus clymenum*);

50. Vinagrillo (*Oxalis pes-caprae*);
51. Zapaticos de la falsa acacia (*Robinia pseudoacacia*);
52. Borraja (*Borrago officinalis*);
53. Correhuela (*Convolvulus arvensis*);
54. Pelo de pancha (*Zea mays*);
55. Achicoria dulce (*Chondrilla juncea*);
56. Árnica en los pedregales (*Jasonia glutinosa*);
57. Azafrán borde (*Crocus sp*);
58. Datura (*Datura stramonium L.*);
59. Eucalipto o caliptro (*Eucaliptus camaldulensis*);
60. Hojas de olivo (*Olea europea*);
61. Hongos, Guiscanos, hongo de la miel (*Armillaria mellea*);
62. Madroño (*Arbutus unedo*);
63. Oruga silvestre (*Diplotaxis eruroides*);
64. Pino (*Pinus pinea L.*);
65. Regaliz (*Glycyrrhiza glabra*);
66. Rabo gato (*Sideritis angustifolia*);
67. Ruda (*Ruta graveolens*);
68. Setas blancas de pino (*Suillus mediterraneensis*);
69. Setas vírgenes de cardos seteros (*Pleurotus eryngii*);
70. Siempreviva, mejorana borde, curry (*Helichrysum stoechas*);
71. Té borde (*Bidens aurea*);
72. Verbaja (*Verbascum thapsus*);
73. Azahar (*Citrus aurantium, Citrus sinensis, Citrus x Limon*);
74. Flores de calabacín (*Cucurbita pepo*);
75. Jaramagos (*Sisymbium officinalis - Diplotaxis eruroides*);
76. Perejil (*Petroselinum crispum*);

77. Vainas de habas (*Vicia faba*);
78. Dátil de zorra (*Chamaerops humilis*);
79. Orejones (*Prunus pérsica o Prunus armeniaca*);
80. Pelusilla (*Marrubium vulgare*).

Plantas comunes a los informantes y cronistas

1. Acelgas de campo (*Beta vulgaris*);
2. Collejas (*Selene vulgaris*);
3. Espárragos trigueros (*Asparagus acutifolius*);
4. Camarroyas (*Cichorium intybus L.*);
5. Cardo, cardo de olla (*Cynara cardunculus*);
6. Cerraja o cerrajón (*Sonchus oleraceus - S. acaulis*);
7. Hinojo (*Foeniculum vulgare*);
8. Ortiga (*Urtica dioica*);
9. Tapeneras (*Capparis sicula subsp. Sícula*);
10. Turmas (*Terfezia claveryi Chatin*);
11. Bellotas (*Quercus ilex L. subsp. ballota (Desf.) Samp.*);
12. Madroños (*Arbutus unedo*);
13. Verdolaga (*Portulaca oleracea*);
14. Ajedrea (*Satureja cuneifolia*);
15. Hierbabuena (*Mentha spicata*);
16. Mejorana (*Thymus mastichina*);
17. Hongos de miel (*Armillaria mellea*);
18. Oruga (*Eruca vesicaria sativa*);
19. Pico pájaro o cerraja fina (*Sonchus tenerrimus*);
20. Manzanilla silvestre (*Anthemis arvensis L.*);
21. Moras (*Rubus ulmifolius*);
22. Palera (*Opuntia ficus - indica*);
23. Presolillos (*Lathyrus clymenum*);
24. Romanza, vinagreras u oreja de liebre (*Rumex Pulcher L.*);

25. Níscalo (*Lactarius deliciosus*);
26. Rebozuelos (*Cantharellus cibarius*);
27. Rabo de gato (*Sideritis angustifolia*);
28. Romero (*Salvia rosmarinus*);
29. Tomillo (*Thymus vulgaris*);
30. Alfalfa (*Medicago sativa* L.);
31. Ajo porro (*Allium ampeloprasum*);
32. Hierba luisa (*Aloysia citrodora*);
33. Verbaja (*Scorzonera laciniata*);
34. Diente de león (*Taraxacum officinale*);
35. Malva silvestre (*Malva sylvestris*);
36. Pelo de pancha del maíz (*Zea mays*);
37. Rabaniza. (*Raphanus raphanistrum*);
38. Cola de caballo (*Equisetum arvense*);
39. Media luna, vinagrillo (*Oxalis pes-caprae*);

Plantas citadas exclusivamente por los informantes

1. Menta (*Mentha piperita*);
2. Borraja (*Borrago officinalis*);
3. Correhuela (*Convolvulus arvensis*);
4. Jaramagos (*Sisybium officinalis* - *Diploaxis erucoi-des*);
5. Azahar (*Citrus aurantium*, *Citrus sinensis*, *Citrus x Limon*);
6. Flores de calabacín (*Cucurbita pepo*);
7. Perejil (*Petroselinum crispum*);
8. Vainas de habas (*Vicia faba*);
9. Dátil de zorra (*Chamaerops humilis*);
10. Orejones (*Prunus pérsica* o *Prunus armeniaca*);
11. Pelusilla (*Marrubium vulgare*).

Plantas citadas exclusivamente en el texto de los cronistas

1. Babaor o Amapola (*Papaver rhoeas*);
2. Hojas de limón (*Citrus x Limon*);
3. Orégano (*Origanum vulgare*);
4. Cenorieta o perejil de la reina (*Torilis arvensis*);
5. Incordios (*Verbena erinioïdes*. Lamk);
6. Lechuguilla dulce (*Reichardia picroides*);
7. Verbaja (*Verbascum thapsus*);
8. Algarrobo (*Ceratonia siliqua*);
9. Aloe vera (*Aloe vera*);
10. Cardo borriquero (*Onopordum acanthium*);
11. Cenizo (*Chenopodium álbum*);
12. Higuera (*Ficus carica*);
13. Juncos (*Scirpus holoschoenus*, *Juncus sp.*);
14. Lentisco (*pistacea lentiscus*);
15. Manzanilla de jardín ((*Matricaria chamomilla*);
16. Zapaticos de la falsa acacia (*Robinia pseudoacacia*);
17. Achicoria dulce (*Chondrilla juncea*);
18. Árnica en los pedregales (*Jasonia glutinosa*);
19. Azafrán borde (*Crocus sp*);
20. Datura (*Datura stramonium* L.);
21. Eucalipto o caliptro (*Eucalyptus camaldulensis*);
22. Hojas de olivo (*Olea europea*);
23. Oruga silvestre (*Diploaxis erucoïdes*);
24. Pino (*Pinus pinea* L.);
25. Regaliz (*Glycyrrhiza glabra*);
26. Ruda (*Ruta graveolens*);
27. Setas blancas de pino (*Suillus mediterraneensis*);
28. Setas vírgenes de cardos seteros (*Pleurotus eryn-gii*);

29. Siempre viva, mejorana borde, curry (*Helichrysum stoechas*);
 30. Té borde (*Bidens aurea*).

Esto mismo pasa con el jaramago, que lo emplean como un nombre genérico para diversas plantas con aspecto similar que utilizan como verduras con independencia del color de sus flores, blancas o amarillas. Estas son *Sisymbrium sp.*, *Diplotaxis sp.*, *Crepis vesicaria L. subsp. taraxacifolia*, ...

Por otra parte, han sido retiradas dos citas debido a que resultan muy genéricas y no se adaptan propiamente al criterio alimento. Estas son:

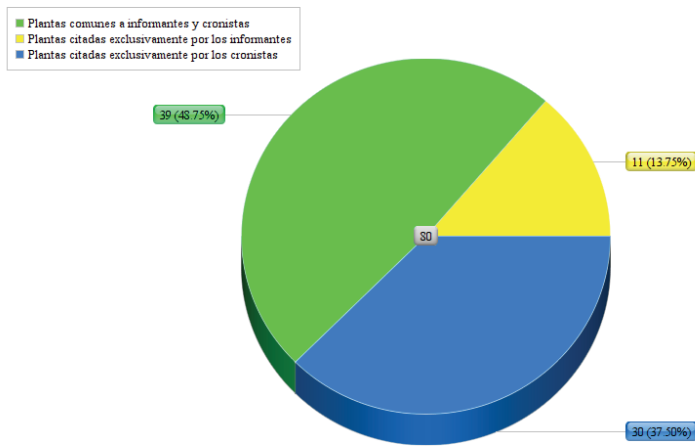
-Plantas medicinales, citadas dos veces; no identifica las plantas a que se refiere el informante y resultan muy genéricas.

-Plantas aromáticas, son citadas seis veces como grupo genérico, y en el que no precisan cuales son. Las presentan entendidas.

En el apartado de plantas aromáticas los informantes ofrecen muchos nombres sin concretar ninguno, como dándolas por sabido. Por otra parte, y por lo general, los informantes deben precisar con claridad cada planta aromática. No es pertinente ofrecer generalizaciones. Bien al contrario, se aprecia y valora las puntualizaciones.

Respecto de la retirada del término “plantas medicinales” se debe a que diversas plantas de las citadas tienen propiedades funcionales y medicinales, y con frecuencia son empleadas como tés digestivos.

Plantas silvestres de la ADRI de la Vega del Segura



Discusión

Probablemente sean mayor el número de las plantas que han citado los informantes, pero no hemos tenido ocasión de identificarlas con claridad. Por ejemplo, además de la “turma”, que la describen como “marrón como la tierra y por dentro ocre con pintas”, se refiere en Molina de Segura el “follón”, que es “negro por fuera y por dentro blanco lechoso” y el follusco, “más ocre” que se encuentran entre los hongos hipogeos que son recolectados en la zona.

El uso de hierbas y productos botánicos ha ido ganando popularidad en los últimos años, pero el mecanismo de acción de la mayoría de plantas no ha sido sometido a investigaciones científicas exhaustivas. Las plantas y los productos botánicos tienen potencial terapéutico en los tratamientos clínicos para prevenir o curar ciertas condiciones de salud, con un beneficio adicional de reducir el costo de prevención. De hecho, los hallazgos sugirieron que estas plantas y sus metabolitos bioactivos incluso son efectivos para equilibrar la funcionalidad adecuada del sistema inmunológico modificando su actividad. Por lo tanto, el escenario actual exige mayor investigación científica para explorar el modo de acción de los vegetales seleccionados. Los nutricionistas, médicos y otros profesionales de la salud pueden usar dicha información de manera efectiva para el tratamiento de diversas dolencias de las funciones fisiológicas vulneradas. En general, ciertas plantas y productos botánicos son útiles como herramienta adicional en la prevención de enfermedades y la gestión de determinadas condiciones de salud.

Señalar que una planta recibe distintos nombres y viceversa, el mismo nombre identifica diversas plantas, pues el hecho de interés, y lo importante, es que en el lugar las reconocen y las recogen, y no tanto les importa cómo nombrarlas. Al respecto puntualizar que entre los informantes se ha observado el empleo del apelativo “comodín”, caso de jaramago o del lizón, llamado así porque se utiliza para designar diversas verduras, diferentes entre ellas. Podría entrar en este grupo de nombres comodín la oruga con la que hay quien la emplea para designar a la *Eruca vesicaria*, lo normal, en tanto que otros la emplean para designar a la *Diplotaxis eruroides* L. También a la *D. eruroides* hay quien la llama rabaniza, cuando normalmente lo que se conoce como rabaniza es el *Raphanus raphanistrum*. Señalado esto, se colige que lo adecuado es salir a recoger plantas con alguien que conozca sobre

la cuestión para evitar errores. Es más importante reconocer la planta y su uso que conocer el nombre. Este, posteriormente se puede ir concretando.

Para complicar más la cosa la COVID-19, primero debido al estado de alarma y al confinamiento en domicilio y después al confinamiento perimetral, impidió volver sobre el terreno para identificar todas las plantas con precisión, y aquellas que no han podido ser identificadas correctamente se han excluido del listado. Por ejemplo, como ya se ha referido, además de la turma se citó al follón y al follusco, hongos hipogeos también, pero al no haber podido asistir a su recolección en el tiempo adecuado no se han podido identificar correctamente y no se han incluido tampoco en el listado. Tal vez el follón pertenezca al género *Picoa* (*Picoa juniperi*).

Así, por ejemplo, los informantes citan la Menta (*Mentha piperita*) y los cronistas la Hierbabuena (*Mentha spicata*). La menta posee hojas ligeramente dentadas y algo vellosas. Desprende un aroma más intenso que la Hierbabuena. La hierbabuena posee también las hojas dentadas y ligeramente vellosas. El olor es más suave que la menta. No me cabe duda de que ambos grupos conocen ambas plantas y la cita que realizan, sirve de ejemplo y no pretenden ser exhaustivos, y comprende a ambas plantas, pese a que este manuscrito las presente por separado de acuerdo con los criterios de citación empleados. Puntualizar también que los informantes presentan cerraja o cerrajón (*Sonchus oleraceus* – *S. acaulis*) juntos. Por su parte los cronistas hacen la presentación por separado, Cerrajones (*Sonchus acaulis*) y Cerrajas (*Sonchus oleraceus* L.), lo que repercute en los resultados estadísticos.

Por otra parte, hay informantes que diferencian el pico pájaro del lizón. Así, en la tabla de la página veintiuna se encuentra que el lizón recibe diez y seis citas y el pico pájaro recibe cinco citas. Viendo este resultado se justifica pensar que como lizón entienden un conjunto diverso de plantas, como hemos referido que ocurre con el jaramago.

Por su parte, los cronistas ofrecen una doble identificación para el nombre popular de Berbaja-Verbaja.

Uno, con “B” al que, tanto informantes como cronistas, utilizan para designar a la Scorzonera laciniata, una verdura; y por otra, con “V” para el Verbascum thapsus que es una planta medicinal que también se da en Murcia. Además, citan en Lorquí una planta como “pinos”, y la describen como un tipo de planta silvestre, parecida a los lizones, pero de secano y que se come junto a las collejas, acelgas del campo, picopajaro, etc. Es amarga. También citan “cabeza”. Ninguna de las dos plantas ha podido ser identificada. Este párrafo muestra que los cronistas también designan como lizón a una planta distinta del pico pájaro. Entonces podemos concluir que para muchos recolectores de plantas silvestres de los municipios de la ADRI Vega del Segura los lizones son plantas distintas del *Sonchus tenerrimus* (pico pájaro o cerraja fina). El que en este texto se optara inicialmente por equiparar lizón a pico pájaro se debió a un esfuerzo por establecer una terminología común tomando como referencia Murcia Digital de la Fundación Integra ⁽¹⁾. Sin embargo, los nombres que ofrecen no representan a la Región de Murcia necesariamente, y lo hacen para la huerta.

Las razones expuestas facilitan entender el por qué la distribución de las citaciones de las plantas que se observa en la tabla de la página 131: las plantas

1. Cerraja, Lizón, Pico Pájaro. *Sonchus tenerrimus* [Compositae (=Asteraceae)] En: Fundación Íntegra. [en línea]. [Consulta: 07-03-2020]. Disponible en: Cerraja, Lizón, Pico Pájaro. *Sonchus tenerrimus* [Compositae (=Asteraceae)] - Región de Murcia Digital (regmurcia.com)

citadas en exclusiva por los informantes son menos (13,75%) que las citadas en exclusiva por los cronistas (37,50%).

Observando los gráficos de la página 136, en donde los vegetales están clasificados por los usos que tradicionalmente se les da, tenemos que los informantes, como cabía esperar, tienen disminuidas las plantas medicinales (14,29%) frente a los cronistas (21,74%), sobre las plantas que cada uno de los grupos ha citado. Sin embargo, los condimentos relatados por los informantes (16,33%) son más que los referidos por los cronistas (13,4%). Así mismo las golosinas tampoco son citadas por los informantes.

Para poder conocer con detalle las plantas silvestres que se han ido presentando en este capítulo recomiendo buscarlas en el Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad ⁽²⁻⁵⁾.

Recapitulando: se hace posible considerar que lizón sea una palabra introducida por los colonizadores catalanes que llegaron a Murcia con la Corona de Aragón (ver página 8), caso en el que lizón refiere al *S. oleraceus*. Este hecho, de acuerdo con la tabla de trabajo podría ser. Sin embargo, en las Sierras de Segura y Alcaraz como lizón se refiere la *Chondrilla juncea* L. y al norte, en las áreas catalanoparlantes, es la denominación para la *Reichardia picroides* L. (Llicsó), puesto que el *S. oleraceus* se denomina "Llecsó". En

2.- Pardo de Santayana, Manuel; Morales, Ramón; Aceituno-Mata, Laura & Molina, María (editores). 2014. *Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad*. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Madrid. 411 pp. [consulta 10-09-2021]. Disponible en: https://www.miteco.gob.es/es/biodiversidad/temas/inventarios-nacionales/pbl_lect_tcm30-164090.pdf

3.- Pardo de Santayana, Manuel; Morales, Ramón; Tardío, Javier & Molina, María (editores). 2018. *Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad. fase ii (1)*. Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente. Madrid. 404 pp. [consulta 10-09-2021]. Disponible en: https://www.miteco.gob.es/es/biodiversidad/temas/inventarios-nacionales/ict_2018_tomo1web_tcm30-448312.pdf

4.- Pardo de Santayana, Manuel; Morales, Ramón; Tardío, Javier; Aceituno-Mata, Laura y Molina, María (editores). 2018. *Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad. fase ii (2)*. Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente. Madrid. 425 pp. [consulta 10-09-2021]. Disponible en: https://www.miteco.gob.es/es/biodiversidad/temas/inventarios-nacionales/ict_2018_tomo2web_tcm30-448313.pdf

5.- Pardo de Santayana, Manuel; Morales, Ramón; Tardío, Javier; Aceituno-Mata, Laura y Molina, María (editores). 2018. *Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad. Fase II (3)*. Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente. Madrid. 488 pp. [consulta 10-09-2021]. Disponible en: https://www.miteco.gob.es/es/biodiversidad/temas/inventarios-nacionales/ict_2018_tomo3web_tcm30-448314.pdf



Fruto del madroño. Cortesía de Mila Tejón

Valencia se conoce el *S. oleraceus* como Lletsons, llicsons, cerrajas y lizones, y el término lizón se emplea para designar a la *Launaea nudicaulis* L., cuyos nombres populares más empleados son: Lletsó amarg, lizón y cerrajón.

Esta descripción lleva a dos consideraciones. La primera es que aún resulta necesario, para reasignar la denominación común de especies vegetales con el nombre científico, hacer un trabajo de campo; y la segunda sugiere que cabe la introducción de estudios filogenéticos y lingüísticos en la catalogación de las especies vegetales de la Vega del Segura.

Podemos pensar que los informantes son, en general, gente mayor y práctica, que conocen las plantas y abastecen sus necesidades con ellas. Respecto de su salud, actualmente van al seguro. Señalar que alguno de los informantes muestra gran afición por las propiedades medicinales de las plantas, incluso más que por su valor alimentario o culinario. Este hecho también se verifica en alguno de los cronistas.

No cabe duda de que las parcelas silvestres libres, como linderos y perdidos, son verdaderas joyas etnobotánicas con un gran potencial sociocultural y humano.

Conclusiones

1. La población que conoce y practica la recolección de las plantas silvestres para enriquecer su alimentación se halla muy envejecida.

2. Las plantas silvestres que tradicionalmente se vienen recolectando para consumo humano están disminuyendo, tanto en el número de especies como en la densidad de los ejemplares.

3. Aún quedan conocimientos ancestrales dispersos en la población, y en particular de plantas silvestres comestibles, por lo que es posible continuar estudiando y engrosando la lista de recursos comestibles

4. Actualmente se comprueba el desinterés que hay en la población de los municipios de la Adria Vega del Segura por conocer estos usos.

5. Es recomendable fomentar la recuperación de estas costumbres tradicionales.

6. Los propios ayuntamientos podrían fomentar la recuperación de estas costumbres como una oferta de actividades entre los colectivos susceptibles de beneficiarse y también en aquellos otros interesados.

7. Si se cuidara los bosques periurbanos, aumentando el número y la variedad de los ejemplares vegetales recolectables, cuidando de evitar posibles contaminantes, así como de su acceso y recorrido, mejoraría la calidad de vida de los ciudadanos de estas poblaciones y también se lograría una oferta turística original.

Para terminar el estudio nos dirigimos a los respectivos consistorios con la siguiente carta:

Estimado señor don _____, alcalde de _____,

Le escribo como presidente de la Asociación Valenciana de las Plantas Medicinales (AVPM) por dos razones:

La primera con el propósito de poner en su conocimiento que algunos miembros cualificados de esta Asociación han procedido a realizar un estudio etnobotánico entrevistando a población de su consistorio.

El tema que se ha estudiado es la costumbre tradicional de recolectar plantas silvestres con objeto de complementar la alimentación y sus formas de preparación.

El proyecto ha sido aprobado por la ADRI Vegas del Segura, y lo ha dotado de los recursos económicos necesarios para poder realizarlo, con fondos europeos LEADER.

Para ello, como he referido antes, se han realizado entrevistas a todas aquellas personas que han querido participar voluntariamente y contribuir a la conservación de este rico patrimonio cultural, conocían sobre el tema y que eran vecinos de alguno de los doce municipios que comprende la ADRI referida.

La AVPM ha establecido también un acuerdo de colaboración con la Asociación de Cronistas Oficiales de la Región de Murcia al objeto de contar con su contribución e incluirla en la realización de este trabajo.

Así, se grabaron las entrevistas y con ellas está previsto realizar algún documental respecto al acervo cultural que representa esta costumbre y poder emitirlos en la TV de la Comunidad de Murcia.

También se ha proyectado realizar un DVD, con el programa referido antes, e incluirlo en un libro que, una vez reunido el material obtenido en sus diversos formatos, está previsto imprimir y presentarlo en los siguientes eventos culturales: I Feria del Libro Hispanoárabe de Valencia; Murcia, Capital Española de la Gastronomía 2020 con “La Huerta de los 1.001 sabores”; III Feria del Libro de Murcia 2020.

Finalmente, está previsto confeccionar un trabajo científico con objeto de publicarlo en una revista científica internacional de etnobotánica.

La segunda razón por la que le escribo es para pedirle que realice un trabajo escrito, unas líneas de presentación suya y de su municipio, así como, si quiere, puede hacer referencia al tema de la “Ensalá buscá” y poner algún comentario, o sobre el interés de la ADRI a la que pertenece, o del valor de la conservación de los buenos usos y las tradiciones locales, o cualquier otro aspecto que tenga a bien considerar.

Sería interesante que nos cediera una fotografía suya. Este material estaría dispuesto en el libro al comienzo, como introducción, de su municipio.

También podríamos realizar una grabación de unos minutos para incluir en el video reportaje antes de introducir a los informadores de su localidad.

Si le parece bien y no le ocasionamos ninguna molestia, estaríamos encantados de poder contar con su aprobación y que su figura pueda enriquecer este proyecto aportando los aspectos humanos, la realidad en

nuestro tiempo y los intereses de sus ciudadanos.

Agradeciendo la atención que me ha prestado, quedo a su disposición para cualquier consulta o indicación que quiera realizar.

Atentamente,

Dr. Miguel B. Quel Benedicto.
En Valencia a 28 de febrero de 2020

Fuera porque la carta no llego, que no fuera leída en su momento, o porque se echó encima la pandemia del SARS-CoV-2, el caso es que no se logró ninguna respuesta oportuna de los consistorios.

Tampoco se pudo participar en la I Feria del Libro Hispanoárabe de Valencia; ni en Murcia en Capital Española de la Gastronomía 2020 con “La Huerta de los 1.001 sabores”; ni en la III Feria del Libro de Murcia 2020, como estaba previsto por el mismo motivo, la pandemia por la COVID-19 y las medidas legislativas que el gobierno adopto para controlarla.

Bibliografía

Tradición y usos de las plantas silvestres comestibles en la Región de Murcia. Rev. Murcia enclave ambiental. Murcia. 2010; 25 (4): 8-15. Ed. Consejería de Agricultura. Dirección General de Patrimonio Natural y Biodiversidad. ISSN: 1695-7741

PEDAUYÉ, J. 2006. *Ensalada buscá* [en línea]. Región de

Murcia Digital; Fundación Íntegra. Gastronomía, Series Caminos del Thader.

NICOLÁS, C., 2010. *Estudio de las plantas comestibles silvestres del municipio de Murcia.* Trabajo fin de carrera de Ingeniero Agrónomo. Escuela Politécnica Superior de Orihuela. Universidad Miguel Hernández. Orihuela.

PARDO DE SANTAYANA, MANUEL; MORALES, RAMÓN; ACEITUNO-MATA, LAURA & MOLINA, MARÍA (editores). 2014. *Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad.* Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Madrid. 411 pp.

PARDO DE SANTAYANA, MANUEL; MORALES, RAMÓN; TARDÍO, JAVIER & MOLINA, MARÍA (editores). 2018. *Inventario español de los conocimientos tradicionales RELATIVOS A LA BIODIVERSIDAD. FASE II (1).* Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente. Madrid. 404 pp.

PARDO DE SANTAYANA, MANUEL; MORALES, RAMÓN; TARDÍO, JAVIER; ACEITUNO-MATA, LAURA Y MOLINA, MARÍA (editores). 2018. *Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad. FASE II (2).* Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente. Madrid. 425 pp.

PARDO DE SANTAYANA, MANUEL; MORALES, RAMÓN; TARDÍO, JAVIER; ACEITUNO-MATA, LAURA Y MOLINA, MARÍA (editores). 2018. *Inventario español de los conocimientos tradicionales relativos a la biodiversidad. FASE II (3).* Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente. Madrid. 488 pp.

CAPÍTULO 6

Uso de malezas comestibles en las comunidades de España

La recolección de malezas para la alimentación no es un uso exclusivo de Murcia. En las zonas rurales de España y también en otros países europeos mucha gente aprovecha recursos naturales, como plantas y hongos, para comidas (ensaladas, verduras entre otros) y bebidas (tés aromáticos y refrescantes)⁽¹⁾, formando parte de una vieja tradición que usaba los susodichos recursos como elemento de una vida agraria o pastoril que demuestra el grado de familiarización, conocimiento y relevancia del ambiente en la vida como elemento predominante de la cultura cotidiana. Destacar que las especies silvestres comestibles suponen un elemento capital en la dieta mediterránea y que, como van mermando rápidamente, la dieta mediterránea deberá de recurrir a sucedáneos, y en el mejor de los casos serán cultivos hortofrutícolas.

Han sido estudiados alimentos vegetales poco conocidos y que son recolectados y consumidos tradicionalmente en la provincia de Albacete y zonas próximas, especialmente en las Sierras de Alcaraz y Segura, y en la Serranía de Cuenca⁽²⁾. A continuación, procedemos a describirlos, someramente, con el objeto de poder compararlos con los que son recolectados en los términos de la ADRI Vega del Segura.

Señalar que en todas las áreas referidas la vegetación natural muestra el impacto de la actividad humana multiseccular claramente, a pesar de lo cual su estado de conservación es aceptable y permite apreciar un paisaje vegetal humanizado.

Breve reseña de las plantas recolectadas para la alimentación en la Provincia de Albacete y zonas ale-

1.- Pardo-de-Santayana, M., E. Blanco and R. Morales. Plants known as “té” (tea) in Spain. An ethno-pharmaco-botanical review. *Journal of Ethnopharmacology* 2005; 98: 1-19.

2.- Guía etnobotánica de los alimentos locales recolectados en la provincia de Albacete Eds: D. Rivera, A. Verde, J. Fajardo, C. Inocencio, C. Obón y M. Heinrich. Colección: Serie I, Estudios, núm. 167. Editorial: Instituto de Estudios Albacetenses ‘Don Juan Manuel’, Diputación de Albacete. Albacete, 2006. ISBN: 84-95394-92-8

dañas, especialmente en las Sierras de Alcaraz y Segura, y en la Serranía de Cuenca ⁽³⁾.

– *Acederas* (*Rumex acetosella* L. subsp. *Angiocarpus* (Murb.) Murb). Otros nombres comunes: vinagreras, vinagrillos. usos alimenticios: las hojas basales se consumen como verdura, bien en crudo, solas o aliñadas o en ensalada.

– *Acelgas* (*Beta maritima* L.). Otros nombres comunes: acelgas bordes, acelgas de Dios, acelgas del campo. Recurso utilizado como alimento: las hojas y plantas tiernas. Usos alimenticios: se recolectan las hojas basales cuando la planta está tierna antes de la floración. Se cuece previamente, como la acelga cocinada, para luego consumirla de diferentes formas: en tortilla, revuelto con ajetes, rehogadas o simplemente aliñada con aceite, vinagre y sal. También como verdura de diferentes potajes de legumbres.

– *Achicorias* (*Cichorium intybus* L.). Otros nombres comunes: chicorias, camarrojas. Recurso utilizado como alimento: hojas tiernas de primavera. Usos alimenticios: las hojas tiernas se recolectan para su consumo en crudo, en ensalada, aliñadas con aceite, vinagre y sal. En las sierras de Alcaraz y Segura se consumían cocinadas con otras verduras (a lo que

llaman collejas en general), sancochándolas previamente para mitigar el amargor. Las raíces, tostadas, se han consumido en época de escasez como sucedáneo del café.

– *Alro* (*Berberis vulgaris* L. subs. *seroi* O. Bolós y Vigo). Otros nombres comunes: alrrera. Recurso utilizado como alimento: se usan tanto las hojas tiernas, recolectadas en primavera como los frutos, recogidos en verano. Usos alimenticios: fundamentalmente de esta planta se buscan las hojas tiernas, que se comen crudas en ensalada, aliñadas con aceite, sal y vinagre. Tienen un sabor ácido muy característico, e incluso refrescante. En las montañas de Cuenca, se daban como merienda a los niños, junto con un pedazo de pan. Los frutos, bayas de color negro azulado, se recolectan en otoño o finales de verano.

– *Armuelles* (*Atriplex hortensis* L.). Recurso utilizado como alimento: se van recogiendo las plantas enteras cuando están tiernas, cuando el tallo es duro y fibroso, únicamente se emplean las hojas o si acaso, el ápice tierno de los tallos. Usos alimenticios: se consume de forma similar a las espinacas, a las que recuerda su sabor. Tradicionalmente se guisan revueltos con huevo o en tortilla.

3.- Guía etnobotánica de los alimentos locales recolectados en la provincia de Albacete Eds: D. Rivera, A. Verde, J. Fajardo, C. Inocencio, C. Obón y M. Heinrich. Colección: Serie I, Estudios, núm. 167. Editorial: Instituto de Estudios Albacetenses 'Don Juan Manuel', Diputación de Albacete. Albacete, 2006. ISBN: 84-95394-92-8

—*Astillejo* (*Veronica beccabunga* L.). Otros nombres comunes: frailes. Recurso utilizado como alimento: los brotes tiernos, bien poblados de hojas, recogidos en primavera, antes de la floración. Usos alimenticios: se consume la planta cruda en ensalada, aliñada con aceite y sal o acompañada de otras hortalizas.

—*Babaol* (*Papaver rhoeas* L.). Otros nombres comunes: ababol, amapola. Recurso utilizado como alimento: plantas y brotes tiernos, antes que la planta se espigue y florezca. Usos alimenticios: en momentos de escasez y falta de alimento, como los años de la posguerra, se recogían los ababoles para alimentar los hambrientos estómagos de las gentes del campo. Se trata, pues, de un alimento de emergencia, hoy en desuso. Se consumían guisados.

—*Berbaja* (*Scorzonera laciniata* L.). Otros nombres comunes: chichirimamas, churrimamas, harinosas, arrucas. Recurso utilizado como alimento: plantas tiernas y raíces, recolectadas en primavera. Usos alimenticios: se consume cruda, a menudo directamente en el campo. En este caso, se van comiendo directamente la raíz y la base blanca, tierna y carnosa de las hojas, despreciando los ápices. También se puede consumir en una sencilla ensalada, aliñada con unas gotas de aceite y unos granos de sal.

—*Berra* (*Apium nodiflorum* (L.) Lag.). Otros nombres comunes: berraza. Recurso utilizado como alimento: los brotes y hojas tiernas, recolectados en primavera. Usos alimenticios: se consume cruda en ensaladas, bien lavadas y aliñadas con aceite y sal.

—*Berro* (*Rorippa nasturtium-aquaticum* (L.) Hayek). Recurso utilizado como alimento: hojas y brotes tiernos recolectados antes de la floración. Usos alimenticios: se consume en ensaladas, a las que aporta un sabor único, algo picante, propio de los berros. Estas ensaladas se preparan sólo con la planta o añadiendo otras hortalizas como tomates o cebollas. Se aliñan y se toman como refrescante aperitivo o primer plato.

—*Cardillo* (*Scolymus hispanicus* L.). Otros nombres comunes: tagarnina (Andalucía). Recurso utilizado como alimento: los brotes tiernos de primavera, cortados completos antes de que empiece a formarse el tallo. Usos alimenticios: debido a las espinas que defienden todo el margen de las hojas, la primera operación necesaria para preparar los cardillos consiste en eliminar el limbo espinoso de las hojas, dejando únicamente la penca carnosa central. Para ello, con la mano aplicada sobre la penca, se va desprendiendo toda la lámina de la hoja, desde la base hacia el ápice, ya que las espinas están dirigidas mayoritariamente hacia la punta de la hoja, y aun así es difícil no llevarse algún pequeño pinchazo. Una vez limpias, las pencas sin espinas, unidas radialmente por su base, asemejan extraños pulpos vegetales. Si no se van a consumir en el momento, se guardan en agua para evitar que se resequen.

—*Cardo* (*Cynara cardunculus* L.). Otros nombres comunes: cardo doncel. Recurso utilizado como alimento: raquis (penca) de las hojas. Las flores y frutos para la preparación de cuajo. Usos alimenticios: como preparación previa, las pencas de cardo, corta-

das y desprovistas del limbo de la hoja, se frotran longitudinalmente con un puñado de sal colocado en la mano, hasta que se elimina la epidermis blanquecina y de sabor amargo que recubre la penca, quedando ésta de color verde vivo.

—*Cardoncha* (*Silybum marianum* (L.) Gaertner). Otros nombres comunes: cardo borriquero. Recurso utilizado como alimento: el raquis central, carnoso, conocido popularmente como penca, de las hojas tiernas de primavera. Usos alimenticios: se consume de forma similar al cardo cultivado, aunque en este caso no es necesario raspar la penca con sal, pues esta especie carece del indumento de pelos que dan el amargor al cardo. Junto con patatas y otras hortalizas, como la cebolla, se consume en forma de hervidos que se toman aderezados con un poco de aceite de oliva y sal.

—*Cedón* (*Arctium minus* Bernh.). Otros nombres comunes: ceronera, verdelobo, verdolobo, gordolobo. recurso utilizado como alimento: pencas de las hojas tiernas de primavera. Usos alimenticios: se consumen guisadas, generalmente formando parte de hervidos y preparaciones similares.

—*Cenizo* (*Chenopodium album* L.). Otros nombres comunes: ceñiglo. Recurso utilizado como alimento: plantas tiernas recolectadas en primavera. Usos alimenticios: se recolectaban como alimento de emergencia en épocas de escasez, en fechas recientes, durante los difíciles años de la posguerra. Se comían guisados junto a otras verduras, con el aderezo que

hubiera, en el mejor de los casos, revueltos con huevos, en tortilla o en salsa con ajos.

—*Cerraja* (*Sonchus oleraceus* L.). Otros nombres comunes: cerrajón. Recurso utilizado como alimento: plantas y brotes tiernos, recogidos en primavera, antes de la floración y de que hayan formado las sustancias que dan el sabor amargo a las plantas maduras. Usos alimenticios: aliñadas con aceite y sal, se utilizan para preparar deliciosas ensaladas. Como cerrajas, aunque esta es la especie más conocida y consumida, también se recolectan otras especies del género *Sonchus*, especialmente *S. tenerrimus* L. y *S. asper* (L.) Hill.

—*Lenguaza* (*Anchusa azurea* Mill.). Otros nombres comunes: chupamieles, mielera, hierba azul, división azul. Recurso utilizado como alimento: brotes tiernos de primavera. Usos alimenticios: se consumen directamente guisadas o bien sancochadas y luego cocinadas, formando parte de las “collejas” que se recolectan en primavera en las sierras de Segura y Alcaraz. Además, las flores contienen una gota minúscula de néctar que se extrae desprendiendo la corola y apretando con cuidado en su base o bien chupando directamente la flor. Estas flores se consumían por los niños como golosina.

—*Colleja* (*Silene vulgaris* (Moench) Garcke). Otros nombres comunes: colleja fina. Recurso utilizado como alimento: los brotes tiernos, densos y compactos, cortados antes de que comiencen a alargarse los entrenudos. Una vez espigadas, se pueden aprove-

char los ápices de los tallos y las hojas inferiores, despreciando los tallos endurecidos. En cualquier caso, siempre antes que se formen las inflorescencias. Usos alimenticios: se trata, sin duda, de la verdura silvestre más conocida, buscada y apreciada en la provincia de Albacete y comarcas aledañas. Es corriente antes de guisarlas, dejar las collejas en un barreño con agua para que estén más jugosas. Se cocinan en numerosas recetas, hervidas previamente (sancochadas) o directamente sofritas para preparar tortillas y revueltos con huevo, collejas en salsa, potajes con collejas, arroz con collejas, etc. Se conservan congeladas, previamente hervidas de forma somera y compactadas en forma de bola de la que se escurre el caldo, guardando estas bolas congeladas en una bolsa.

— *Nueza* (*Bryonia dioica* Jacq.). Otros nombres comunes: esparraguera. Los brotes: espárragos de nueza, espárragos de azúcar, espárragos de turca, espárragos de huerta. Recurso utilizado como alimento: los ápices tiernos de los tallos, recogidos en primavera. Usos alimenticios: se consumen como otros espárragos, sobre todo en tortillas y revueltos con huevos, aunque nuestros informantes avisan que al tratarse de un espárrago más tierno y delicado, debe sofrirse con cuidado, a fuego lento, para que se mantenga jugoso. observaciones: a pesar del uso de sus brotes como verdura silvestre, la nueza es una de las plantas más tóxicas de la flora albacetense, residiendo su mayor peligro en los frutos y en la raíz, potencialmente mortales, incluso en pequeñas cantidades.

— *Tamarilla* (*Sisymbrium crassifolium* Cav.). Otros

nombres comunes: tamara. Los brotes: espárragos de tamarilla, tallos de támara. Recurso utilizado como alimento: los tallos tiernos, recolectados antes de la apertura de las flores. Usos alimenticios: muy apreciados en los llanos manchegos, los espárragos de tamarilla se consumen de forma similar a otros espárragos, de los que se diferencian gastronómicamente por un cierto y leve amargor.

— *Esparraguera* (*Asparagus acutifolius* L.). Otros nombres comunes: Los brotes: espárragos trigueros. Recurso utilizado como alimento: los renuevos de primavera (turiones). Usos alimenticios: sin duda, ésta es una de las verduras silvestres más apreciadas y buscadas en Albacete. Su recolección sigue plenamente vigente en nuestra provincia, de manera que es habitual que muchas personas salgan al campo en primavera “a buscar espárragos”. Se cortan a mano, quebrándolos para que se partan por el punto por donde estén menos tiernos. Se suelen guisar en revueltos con huevos y otros ingredientes (setas, otras verduras...) o bien en tortillas.

— *Esparraguera* (*Humulus lupulus* L.). Otros nombres comunes: lúpulo. Recurso utilizado como alimento: los brotes tiernos sin hojas que se encuentran en el ápice de los tallos en primavera, se recolectan para consumirse como espárragos. Es una verdura sabrosa, casi desconocida y de consumo poco extendido. Usos alimenticios: como otros espárragos, en la cocina tradicional, éstos se preparan de forma sencilla, Sofritos con cuidado generalmente en tortilla o revueltos con huevo.

– *Gordolobo* (*Salvia argentea* L.). Otros nombres comunes: oropesa. Recurso utilizado como alimento: tallos tiernos. Usos alimenticios: se preparan en hervidos y guisos, como ingrediente complementario de hortalizas cultivadas, como las patatas.

– *Guijón* (*Scandix australis* L.). Otros nombres comunes: guijones de matalahúva, anisillo. Recurso utilizado como alimento: las plantas tiernas, recolectadas en primavera. Usos alimenticios: se lleva en la boca como refrescante. Tienen un agradable sabor anisado y dulce, mucho más fino que el del hinojo, refrescan la boca y sirven para eliminar el mal aliento. Se utilizan en Albacete como aromatizante de licores y aguardientes a los que proporciona sabor y aroma a anís.

– *Habichuelones* (*Fallopia convolvulus* (L.) Á. Löve). Otros nombres comunes: hierba bajoquera. Recurso utilizado como alimento: los brotes tiernos, recolectados en primavera. Usos alimenticios: forma parte de las “collejas” de la Sierra, mezclas de verduras silvestres que se sancochan y se guisan posteriormente, formando parte de diversas recetas locales.

– *Lagartijica* (*Lactuca tenerrima* Pourr.). Otros nombres comunes: pajarillas. Recurso utilizado como alimento: las plantas tiernas, recolectadas en primavera. Usos alimenticios: se consumen crudas en ensalada, aliñadas someramente con aceite de oliva y sal.

– *Lizones* (*Chondrilla juncea* L.). Otros nombres comunes: talleres, mata de hacer liga, chicorias, achicorias, aljonjera, ajonje. Recurso utilizado como alimento: las hojas tiernas recogidas en primavera.

Usos alimenticios: con los brotes tiernos, aún dulces (ya que luego amargan) se prepara una sabrosa ensalada, con un sabor que recuerda al de la lechuga, aunque más intenso. Tradicionalmente muy conocidos, se aliñaban con aceite y sal.

– *Matamaridos* (*Rhagadiolus stellatus* (L.) Gaertner). Otros nombres comunes: blandicas, blandillas, pam-potres, palpotres. Recurso utilizado como alimento: las plantas tiernas se recolectan para el consumo. Usos alimenticios: se recolectan en primavera, antes de que la planta “espigue”. Se consumen como verdura en guisos y potajes.

– *Morrillos* (*Hypochoeris radicata* L.). Otros nombres comunes: hociquillos, morrilla, collejas del prao, collejicas del prao, coronicas del prao. Recurso utilizado como alimento: hojas tiernas. Usos alimenticios: las hojas tiernas se comen crudas en ensalada aderezadas con sal, aceite y vinagre. También se consumen como verdura de temporada en potajes y guisos, mezcladas con otras verduras silvestres.

– *Ortiga* (*Urtica urens* L.). Otros nombres comunes: ortiga menor. Recurso utilizado como alimento: las partes aéreas tiernas. Usos alimenticios: la planta tierna se recolecta, principalmente en primavera para consumirla cocida, con aceite, sal y vinagre o limón, o bien en tortilla. En algunas localidades recolectan las plantas muy tiernas para comerlas crudas en ensalada.

– *Oruga* (*Eruca vesicaria* (L.) Cav.). Otros nombres comunes: pestosas. Recurso utilizado como alimento: las partes aéreas tiernas, especialmente el ápice

de los brotes y las hojas tiernas, desechando la parte basal, más endurecida. Usos alimenticios: la planta se consume como ingrediente característico de los famosos gazpachos viudos, habituales en las localidades más levantinas de la provincia de Albacete o en tortilla francesa.

— *Pancochos* (*Anacyclus clavatus* (Desf.) Pers.). Otros nombres comunes: palpotrejos, pampotrejos, manzanilla borde, chapetes, pajitos, manzanillones, manzanilla del campo, yerba manzanillera. Recurso utilizado como alimento: las hojas tiernas y los brotes tiernos. Usos alimenticios: las hojas y los brotes tiernos se consumen en la sierra de Segura fritos con ajos, con huevos revueltos o en tortilla.

— *Pitones* (*Leontodon taraxacoides* (Vill.) Mérat). Otros nombres comunes: cucos, papos de vieja. Recurso utilizado como alimento: tallos floríferos (cucos) y hojas tiernas. Usos alimenticios: los tallos floríferos se comían crudos por su sabor ácido y refrescante. Las hojas se consumen crudas en ensaladas o como verdura en diferentes guisos.

Observaciones: planta parecida al amargón o Diente de León (*Taraxacum* sp. pl.), conocido más comúnmente en Albacete igualmente con el nombre de pitones o amargón. Se recolectan varias especies; *T. laevigatum* (Willd.) DC., *T. obovatum* (Willd.) DC. y *T. palustre* (Lyons) Symons. De todas estas especies se recolectan las hojas para comerlas en ensalada. También se usan estas especies en medicina popular, tomando su infusión como hepatoprotector.

— *Romanzas* (*Rumex pulcher* L. y otras especies del género *Rumex*). Otros nombres comunes: arnazas, acederones, acedera de burro. Recurso utilizado como alimento: las hojas tiernas. Usos alimenticios: las hojas tiernas se consumen como verduras en cocidos, potajes y guisos en general.

— *Toba* (*Onopordum nervosum* Boiss.). Otros nombres comunes: cardo borriquero, cardos toberos. Recurso utilizado como alimento: raquis (pencas). Usos alimenticios: las pencas de este cardo se usaban como verdura para guisos, potajes con patatas, legumbres y carne

Observaciones: Además de esta especie crecen otras a las que se les da el mismo uso, como *Onopordum acaulon* L. subsp. *uniflorum* (Cav.) Franco, *O. acanthium* L., *O. micropterum* Pau y *O. corymbosum* Willk.

— *Verdolaga* (*Portulaca oleracea* L.). Otros nombres comunes: verdulagas, emporretos. Recurso utilizado como alimento: las partes aéreas tiernas. Usos alimenticios: se consume cruda en ensaladas, también como verdura en potajes y estofados.

— *Vid* (*Vitis vinifera* L.). Otros nombres comunes: parrá (planta trepadora), cepa (planta arbustiva), pámpana (hojas), tronchos (zarcillos y brotes tiernos), agraz (uva verde). Recurso utilizado como alimento: tronchos (zarcillos y brotes tiernos), Fruto, agraz (uva verde), uva. El zumo de los agraces se usaba como sucedáneo del vinagre en las ensaladas de verano. Usos alimenticios: los agraces y tronchos se consumen generalmente en aguasal.

– *Vidarras* (*Clematis vitalba* L.). Otros nombres comunes: virgaza, bizarras. Recurso utilizado como alimento: tallos tiernos. Usos alimenticios: los tallos tiernos se preparan en tortilla o revueltos con huevo.

– *Zarzamora* (*Rubus ulmifolius* Schott). Otros nombres comunes: zarza, mora (el fruto), truchas (brotes tiernos), espárragos de zarza (tallos tiernos). Recurso utilizado como alimento: los frutos (moras) y los brotes tiernos (truchas, espárragos de zarza). Con los frutos se prepara un licor de moras cuya receta varía de una localidad a otra. Los brotes tiernos se pelan y se comen directamente crudos, resultando ácidos y refrescantes.

– *Alcagüetas* (*Crocus nevadensis* Amo, *C. serotinus* Salisb., y *Merendera montana* (L.) Lange). Otros nombres comunes: quitameriendas, espantapastores, macucas. Recurso utilizado como alimento: bulbos. Usos alimenticios: la gente que trabajaba en el campo, pastores, carboneros, braceros..., los consumían para distraer el hambre, como alimento de emergencia.

– *Macucas* (*Conopodium* spp.). Otros nombres comunes: chufera (Aragón). Recurso utilizado como alimento: tubérculos. Usos alimenticios: se han consumido crudos como alimento “de campo”, para matar el hambre o por entretenimiento. Se pelan ligeramente con la navaja, eliminando la capa superficial, de color marrón y con tierra adherida, quedando el interior blanquecino, con un sabor que recuerda al de las castañas crudas.

– *Zanahorias* (*Daucus carota* L. subsp. *carota*). Otros nombres comunes: zanorias, zanorias bordes. Recurso utilizado como alimento: la raíz. Usos alimenticios: la raíz se recolectaba para comerla cruda o guisada en potajes o simplemente cocida.

– *Almez* (*Celtis australis* L.). Otros nombres comunes: mermez, latonero, gallatonero, chilindronar. Los frutos; alatonos, almecinas, chilindrones. Recurso utilizado como alimento: los frutos en sazón, recolectados en verano. Usos alimenticios: a finales de verano o principio de otoño se recolectaban los frutos para comer por su sabor dulce y para hacer un licor macerándolos en anís dulce o seco.

– *Arándano* (*Vaccinium myrtillus* L.). Otros nombres comunes: arandanera. Recurso utilizado como alimento: los frutos maduros, se recolectan en verano. Usos alimenticios: se consumen directamente en el campo como golosina o se recolectan para elaborar dulces y licores.

– *Cañamo* (*Cannabis sativa* L.). Otros nombres comunes: cañamón (el fruto). Recurso utilizado como alimento: los frutos, conocidos como cañamones. Usos alimenticios: los cañamones se empleaban como ingrediente de diversos dulces y postres, siendo los más conocidos los nuégados (elaborados con miel) y de probable origen árabe y las diversas recetas de tortas de cañamones que se preparaban y elaboraban en hornos domésticos y tahonas.

– *Carrasca* (*Quercus ilex* L. subsp. *ballota* (Desf.) Samp.). Otros nombres comunes: encina, carrasco.

Los grupos; matacán. Porte arbustivo; chaparro, mataparda, mata. Frutos; bellotas, billotas. Cúpula; cascabillo. Recurso utilizado como alimento: sus frutos, las bellotas, son muy nutritivas, debido a su riqueza en hidratos de carbono. Usos alimenticios: se consumen las bellotas de diversas formas. Crudas, pelando tanto la cáscara como la pielecilla, algo amarga, que recubre los cotiledones. Asadas en una sartén o en la lumbre, son un bocado agradable en los primeros fríos del otoño. Incluso se comían cocidas, formando una masa que mezclada con miel, servía para preparar dulces y pastelillos o bien como ingredientes de guisos, especialmente con lentejas.

—*Endrino* (*Prunus spinosa* L.). Otros nombres comunes: el fruto: endrinas, pumicas de gato, ciruelicas de gato. Recurso utilizado como alimento: los frutos, las endrinas, recogidas tras las primeras heladas. Usos alimenticios: se emplean principalmente como ingrediente principal del pacharán, un licor de origen vasco-navarro, cuya elaboración casera se ha extendido recientemente por gran parte de la geografía ibérica. Este licor de endrinas se prepara por maceración en un aguardiente base, que puede ser orujo o un anís seco, generalmente suavizados con la adición de anís dulce. Los licores más suaves se obtienen empleando crema de anís. En este aguardiente se dejan macerar endrinas, generalmente a ojo, aunque entre las numerosas recetas que existen, algunas utilizan proporciones exactas, como 100 endrinas para una botella de 75 cl. Además de las endrinas, en muchos casos, se añaden unos granos de café y una ramita de ca-

nela. Los pigmentos rojizos de las endrinas tiñen a los pocos días el licor, aunque para que se disuelvan plenamente todos los aromas y sabores de los frutos y especias debe dejarse macerar el pacharán durante algunos meses, variables según las recetas, pero generalmente entre dos y tres.

—*Enebro* (*Juniperus oxycedrus* L.). Otros nombres comunes: inieblo (poco utilizado), nebro. Recurso utilizado como alimento: los conos femeninos carnosos (gálbulos). Usos alimenticios: los gálbulos se emplean como condimento de platos de carne y caza a los que aportan un toque aromático intenso, resinoso, que combina bien con los sabores fuertes de la carne.

—*Escaramujo* (*Rosa* spp.). Otros nombres comunes: rosal silvestre, rosal borde, rosal bravío, tapaculero. Los frutos; escaramujos, tapaculos. Recurso utilizado como alimento: los brotes basales tiernos en primavera (tallos de escaramujo) y los frutos. Usos alimenticios: los turiones o brotes que nacen en la base de la planta en primavera para dar lugar a nuevos tallos, se parten fácilmente con la mano cuando aún estén las espinas blandas y el tallo jugoso y tierno, se pelan, dejando únicamente el cilindro central, jugoso y de sabor ácido, que se come directamente en crudo en el campo como refresco y aperitivo. Los frutos, a pesar de que sólo contienen como pulpa carnosa la capa externa de piel, se consumen crudos o se emplean para elaborar licores y mermeladas. Éstas, a pesar de su costosa elaboración, tienen un sabor ácido y agradable, que recuerda al dulce de tomate. Admiten muy

bien la combinación con otras frutas, especialmente con manzanas. Medicinalmente, se toman sus frutos en infusión como un remedio para el catarro y también para las diarreas, de donde toma el nombre de tapaculo, por sus virtudes astringentes.

– *Fresal* (*Fragaria vesca* L.). Otros nombres comunes: fresal silvestre, fresas (el fruto). Recurso utilizado como alimento: los frutos maduros. Usos alimenticios: se consumen directamente en el campo como una sabrosa, aromática y natural golosina. Por su aroma y sabor, son también muy interesantes en la elaboración de mermeladas, licores y dulce

– *Gruñones* (*Prunus insititia* L.). Otros nombres comunes: ciruelo silvestre, ciruelo borde. Recurso utilizado como alimento: frutos maduros recolectados en verano. Usos alimenticios: se consumen directamente en el campo como postre refrescante.

– *Guijilla* (*Lathyrus cicera* L.). Otros nombres comunes: guijota, habilla, titarro (la variedad cultivada). Recurso utilizado como alimento: frutos tiernos. Usos alimenticios: las guijillas se recolectaban para consumirlos directamente en el campo o bien se guardaban para utilizarse en casa en guisos y recetas, siendo la más conocida el “arroz con guijillas”. Por su textura, sabor y apariencia, son muy similares a los conocidos guisantes. Las plantas tiernas, antes de florecer, también se comían en crudo, normalmente en el campo.

– *Guillomo* (*Amelanchier ovalis* Medik.). Otros nombres comunes: guillomera, millomo. Los frutos; guillomas, millomas, millominas. Recurso utilizado

como alimento: frutos maduros. Usos alimenticios: Se consumen directamente en el campo como una golosina o entretenimiento, pues son muy poco carnosos, aunque bastante aromáticos.

– *Guindo* (*Prunus cerasus* L.). Otros nombres comunes: guindal. Recurso utilizado como alimento: los frutos maduros, recolectados a finales de primavera o comienzos de verano. Usos alimenticios: directamente del guindo, las guindas son un fruto ácido y refrescante, de sabor agradable. Además, se suelen recolectar para macerarlas en aguardiente, de manera que, una vez transcurrido el tiempo necesario, tanto se consumen los frutos impregnados de aguardiente como el licor, enriquecido por los aromas y sabores aportados por las guindas.

– *Madroño* (*Arbutus unedo* L.). Otros nombres comunes: madroñera. Recurso utilizado como alimento: los frutos maduros, se recolectan a finales de otoño o principio de invierno. Usos alimenticios: frutos comestibles, directamente crudos o transformados en ricas mermeladas. En algunas comarcas de nuestra geografía se elabora un licor de madroño, macerando los frutos en aguardiente.

– *Maguillo* (*Malus sylvestris* Mill. y *M. segurensis* D. Rivera et al.). Otros nombres comunes: manzano borde, manzano silvestre, maíllo, manzanas de pastor, maguillas y maillas (los frutos). Recurso utilizado como alimento: los frutos maduros (manzanas de pastor, maguillas, maillas) se recolectan a finales de verano. Usos alimenticios: tradicionalmente se ha re-

colectado el fruto como alimento. En las zonas altas de las sierras de Albacete, donde el rigor del clima dificulta el crecimiento de la vid, se ha elaborado con las maguillas un vinagre a partir de la fermentación de las mismas. En otras zonas de la geografía española se elabora un licor de maguillo, “basaka” en el pirineo navarro, resultado de la maceración de los frutos en aguardiente.

—*Majuelo* (*Crataegus monogyna* Jacq.). Otros nombres comunes: espino majuelo, espino blanco, espino albar, majoleto. Los frutos; majuelas, majoletas, payuelas. Recurso utilizado como alimento: los frutos maduros (majuelas, majoletas o payuelas), se recolectan a principio de otoño. Usos alimenticios: los frutos, las majuelas, se recolectan para comerlas crudas como postre o preparar mermelada. Observaciones: podemos encontrar dos especies similares: *Crataegus orientalis* Pallas ex. M. Bieb (= *C. laciniata* auct. non Ucria), característico de las sierras de Alcaraz y Segura, conocido como espino negro o majuelo, sus frutos también se comen. La otra especie es *Crataegus azarolus* L. conocido como acerolo, aparece naturalizado, se recolectan en otoño para consumirlos como postre (su sabor recuerda al de las manzanas).

—*Malvas* (*Malva sylvestris* L.). Otros nombres comunes: Los frutos: panecicos, panetes, quesicos. Recurso utilizado como alimento: los frutos. Usos alimenticios: los frutos se recolectaban por los niños para comerlos crudos como golosina.

—*Mora mermeja* (*Rubus idaeus* L.). Otros nombres co-

munes: frambueso. Recurso utilizado como alimento: los frutos (moras mermejas o frambuesas). Usos alimenticios: los frutos se recolectan a finales de verano y se empleaban para comerlos crudos y especialmente para elaborar mermeladas y dulces.

—*Morrionera* (*Viburnum lantana* L.). Otros nombres comunes: morriones (los frutos). Recurso utilizado como alimento: los frutos, conocidos como morriones. Usos alimenticios: los frutos se comen crudos, como postre.

—*Mostajo* (*Sorbus aria* (L.) Crantz). Otros nombres comunes: mostaja (el fruto). Recurso utilizado como alimento: fruto (Mostajas). Usos alimenticios: los frutos, a pesar de su aspereza, se comían como postre en el campo, especialmente buscados por los pastores. Con la madurez se suaviza su sabor.

—*Peras modorras* (*Pyrus communis* L.). Otros nombres comunes: peras cermeñas. Recurso utilizado como alimento: los frutos (peras modorras, peras cermeñas). Usos alimenticios: los frutos se consumen como postre y también se elaboran con ellos ricas mermeladas.

—*Pino piñonero* (*Pinus pinea* Mill.). Otros nombres comunes: pino doncel, pin doncel, pino bueno, piña (los conos femeninos), piñón (la semilla). Recurso utilizado como alimento: las semillas (piñones), los conos femeninos (piñas) y las flores masculinas (piñuelas). Usos alimenticios: los piñones se consumen crudos o como condimento de morcillas y platos típicos como el “ajo de mataero” o el “morteruelo”, o

dulces como los “rellenos”. Las piñas se consumen en aguasal, recolectadas a principio de junio. Las piñuelas se comen crudas.

– *Rompesacos* (*Aegilops geniculata* Roth.). Otros nombres comunes: espiguillas. Recurso utilizado como alimento: las semillas. Usos alimenticios: sustituto de la harina para fabricar pan y gachas.

– *Serbal* (*Sorbus domestica* L.). Otros nombres comunes: azarollo. Recurso utilizado como alimento: los frutos (sierbas). Usos alimenticios: las sierbas, de sabor especialmente áspero, se dejaban secar en los atrosjes, entre el grano y la paja. Cuando estaban maduras, antes de que fermentaran, se ensartaban en hilos y se colgaban en sitios bien ventilados. Una vez sobremaduradas, pierden su aspereza inicial y adquieren un sabor agradable, que recuerda a las manzanas asadas.

– *Zarramonera* (*Ribes uva-crispa* L.). Otros nombres comunes: grosella, grosellero, uva-espina, zarramón (el fruto). Recurso utilizado como alimento: los frutos (zarramones). Se recolectan a finales de julio. Usos alimenticios: se recolecta para consumirlo como postre y preparar deliciosas mermeladas.

– *Paloduz* (*Glycyrrhiza glabra* L.). Otros nombres comunes: paliduz, regaliz. Recurso utilizado como alimento: las raíces recolectadas a finales del invierno. Usos alimenticios: sin duda alguna, el paloduz ha sido la golosina más extendida y popular. Tanto recogidos directamente en el campo o comprados en puestecillos ambulantes, los trozos de paloduz eran las “chuches” de nuestros mayores.

– *Meleras* (*Cytinus hypocistis* (L.) L.). Otros nombres comunes: colmenitas, colmenicas, colmenillas, panocha de jara. Recurso utilizado como alimento: se extraen las inflorescencias para chupar las flores. Usos alimenticios: las inflorescencias se buscaban para chupar las flores y extraer el néctar. Para ello se van desgajando las flores una a una, presionándolas suavemente hasta que por su base segreguen una pulpa azucarada que es la sustancia que se ingiere como golosina.

– *Pan y queso* (*Linaria hirta* (L.) Moench). Otros nombres comunes: dragón, cuernecillos. Recurso utilizado como alimento: las flores (pan y queso). Usos alimenticios: las flores de esta planta las recolectaban, especialmente los niños, para chuparlas como golosina.

– *Ajos porros* (*Allium ampeloprasum* L.). Otros nombres comunes: ajoporros, ajos de víbora. Recurso utilizado como alimento: plantas tiernas completas, incluyendo el tallo carnoso y el bulbo basal. Se recolectan a finales del invierno y comienzos de primavera. Usos alimenticios: son las primeras verduras silvestres que se recolectan y tradicionalmente se han usado como condimento o simplemente fritos y revueltos con carne, champiñones u otras verduras, de forma similar a los ajos tiernos. Los ejemplares más carnosos se consumen también asados o a la plancha. Antiguamente se recolectaban para consumir como sustituto del ajo cultivado (*Allium sativum* L.).

– *Hierbabuena* (*Mentha spicata* L.). Otros nombres comunes: yerbabuena. Recurso utilizado como ali-

mento: la parte aérea, sobre todo los tallos tiernos poblados de hojas. Usos alimenticios: es un condimento tradicional que aporta un toque único, peculiar, a algunos de nuestros platos más castizos como los caracoles en salsa, guiso de trigo, andrajos, etc.

—*Hinojo* (*Foeniculum vulgare* Mill.). Otros nombres comunes: linojo. Recurso utilizado como alimento: de la misma planta se aprovechan tres recursos, en primavera, las hojas jóvenes “hinojo en rama”, en verano y otoño, los tallos verdes y en otoño sus semillas. Usos alimenticios: las hojas tiernas se comen en ensalada o se emplean como condimento para dar sabor a los rellenos dulces o panecicos de Semana Santa. También se han adaptado a nuevas recetas como la preparación del salmón marinado, que, en la salazón, se adereza con hinojo en rama. A principios de otoño, sobre todo del sur de Albacete, se recogen los tallos de hinojo para, junto a otros condimentos, aliñar las aceitunas previamente desamargadas. En la matanza tradicional, era costumbre aprovechar también los intestinos del cerdo para embutir carne. Dentro del proceso de preparación de las tripas se empleaban sustancias aromáticas que disimulasen el intenso olor de estas vísceras. Una de las más utilizadas eran los tallos de hinojo que se cocían, añadiendo el líquido resultante a los recipientes donde se dejaban los intestinos hasta su uso.

—*Lechiterna* (*Euphorbia serrata* L.). Otros nombres comunes: lecheterna, lecheinterna, lechetrezna. Recurso utilizado como alimento: látex. Usos alimenticios: el látex, por su riqueza en enzimas, se empleaba

para coagular la leche, proceso indispensable en la elaboración del queso, aunque parece que más bien (a diferencia de la flor de cardo) se trataba de un cuajo de emergencia, utilizado cuando no se disponía de cuajo de otro tipo. Para que la planta no perdiera la turgencia necesaria que permitiera la salida del látex, se debía recoger cuando se fuera a hacer el queso, arrancando la planta con raíz, pues de lo contrario, no sirve. El látex se añade sobre la leche tibia, dejándolo luego reposar durante media hora o tres cuartos para que se forme bien la cuajada.

—*Morquera* (*Satureja intricata* Lange). Otros nombres comunes: ajedrea, ajedrea fina, jegrea, jedrea, tomillo aceitunero, saljolía. Recurso utilizado como alimento: la planta entera. Usos alimenticios: la planta entera se usa como condimento de diferentes platos de carnes de caza y especialmente para condimentar las aceitunas.

—*Orégano* (*Origanum virens* Hoffms. et Link). Otros nombres comunes: orégano blanco, orégano de aquí. Recurso utilizado como alimento: las hojas y las inflorescencias terminales. Usos alimenticios: tradicionalmente se emplea como condimento de numerosos guisos, especialmente se usa en la matanza para adobar las morcillas. En medicina popular se toma en infusión para curar resfriados.

—*Pebrella* (*Thymus piperella* L.). Otros nombres comunes: prebilla, hierba gazpachera. Recurso utilizado como alimento: las hojas. Usos alimenticios: en las comarcas próximas a levante es una planta muy

apreciada como condimento de diferentes guisos, especialmente gazpachos. También se emplea como condimento de las aceitunas. En la localidad de Caudete se usa como condimento de las morcillas.

– *Romero* (*Rosmarinus officinalis* L.). Otros nombres comunes: romero hembra (en Jumilla, Murcia). Recurso utilizado como alimento: las hojas. Usos alimenticios: las hojas de esta planta aromática se vienen utilizando en aliños y como condimento de numerosas recetas, especialmente de carnes.

– *Sielva* (*Salvia lavandulifolia* Vahl.). Otros nombres comunes: mariselva, marisielva, sielva blanca, salvia. Recurso utilizado como alimento: las hojas. Usos alimenticios: las hojas se han empleado como condimento de numerosos platos, especialmente carnes.

– *Tomillo salsero* (*Thymus zygis* Loefl. ex L.). Otros nombres comunes: tomillo sansero, tomillo borriquero, tomillo aceitunero. Recurso utilizado como alimento: la planta entera. Usos alimenticios: como condimento de aceitunas.

– *Carnero* (*Chroogomphus rutilus*) (Schaeff.: Fr.) O.K. Miller. Otros nombres comunes: carnerico, pata de perdiz, pie de perdiz. Recurso utilizado como alimento: los carpóforos jóvenes, antes que por la maduración se ennegrezcan y pierdan textura. Usos alimenticios: se guisa de forma sencilla, revuelto junto a otras setas, en tortilla o revueltos con huevo. Tiene la particularidad, como ya hemos mencionado, que la carne, anaranjada en la seta cruda, vira hacia un color lila intenso una vez guisada, por lo que da un toque

original en las presentaciones culinarias. La textura de la seta es algo gelatinosa.

– *Colmenillas* (*Morchella* sp. pl.). Otros nombres comunes: cagarria (Sierras de Alcaraz y Segura), pana-leja (valle del Júcar), colmenilla blanca (para *Morchella* gr. *esculenta*), colmenilla negra (para *Morchella* gr. *elata*), piñuela (Sierra de Cuenca), tocaílla (Sierra de Cuenca). Recurso utilizado como alimento: carpóforos jóvenes. Usos alimenticios: es una seta muy sabrosa que se suele preparar popularmente frita y revuelta con huevo, aunque en los recetarios de cocina micológica existen numerosas elaboraciones, sencillas y sofisticadas, que emplean este exquisito hongo.

– *Coscorras* (*Amanita mairei* Foley). Otros nombres comunes: cocorras. Recurso utilizado como alimento: carpóforos jóvenes. Usos alimenticios: al igual que en la mayoría de especies de hongos, las preparaciones gastronómicas tradicionales con estas setas son muy sencillas, solas a la plancha y aderezadas con un aliño de aceite, ajo, perejil o bien mezcladas con huevos, tanto en tortillas como en revueltos.

– *Espanja* (*Sparassis crispa* Wulfen: Fr.). Otros nombres comunes: cascarría, cagarria (Cuenca), seta coliflor. Recurso utilizado como alimento: carpóforos jóvenes. Usos alimenticios: de difícil limpieza, debido a los abundantes rincones que forma, donde se alojan y viven innumerables invertebrados de todo tipo, las esponjas se suelen preparar revueltas con huevo o en tortilla.

– *Faisán* (*Boletus edulis* Bull.:Fr.). Otros nombres co-

munes: hongo, pejín, porro. Recurso utilizado como alimento: se recolectan los grandes carpóforos, siendo cada vez más conocido en nuestro país por la alta estima que se le tiene en la cocina internacional, donde es muy apreciado en países como Francia o Italia, en donde se conocen como “cêpes” y “funghi porcini” respectivamente. Usos alimenticios: se consume tanto fresco como en seco, aunque con la desecación gana en intensidad su aroma. Para deshidratarlos, se laminan en filetes de 2-4 mm de grosor y se dejan secar en un lugar seco y ventilado. Cuando estén quebradizas las porciones, se guardan en un bote hermético. Conviene mantener estos botes uno o dos días en el congelador para eliminar posibles larvas de insectos que hayan atacado el hongo durante su desecación, después se sacan, se guardan en un armario al abrigo de la luz solar y cuando se vayan a utilizar se rehidratan unos pocos minutos antes en agua o leche, según la receta o también se pueden incorporar directamente a la comida si se trata de un guiso con caldo o una salsa. Una vez secos, se pueden pulverizar y emplearse como condimento, pues se trata sin duda de un hongo con un sabor intenso y característico.

—*Firulines* (*Tricholoma terreum* (Sch.:Fr.) Kumm.). Otros nombres comunes: pejines, carboneras, negrillas, coscorras. Recurso utilizado como alimento: se recolectan las setas jóvenes, aún oscuras y de carne firme. Es una especie frágil que se debe transportar con cuidado pues se rompe fácilmente, por supuesto en una cesta. Usos alimenticios: se consume como in-

grediente de diversos guisos, acompañando a la carne, solas en salsa con ajos o bien en tortilla o revuelto. Se puede conservar deshidratada.

—*Guíscanos* (*Lactarius deliciosus* (Fr.) S.F.Gray). Otros nombres comunes: guíscano negral, niscalos, nízcalos, mízclos. Recurso utilizado como alimento: carpóforos jóvenes. Usos alimenticios: por su popularidad, se trata de la seta que participa en una mayor variedad de elaboraciones y recetas. Se consumen asados o a la plancha, aderezados con un picadillo de ajo, aceite y perejil, como ingrediente de guisos tradicionales, gazpachos, arroces, ajoharinas... Acompañando a la caza, revueltos con huevo, etc.

Antiguamente, para conservarlos se freían hasta que hubieran soltado toda el agua que contienen y, con ese mismo aceite, se cubrían y guardaban en orzas de las que se iban sacando conforme se necesitaran. En la actualidad, en los buenos otoños se suelen preparar diferentes conservas; precocinados y luego al baño María, al natural, precocinados y congelados, congelados en crudo, en vinagre...

—*Hongos* (*Agaricus* spp.). Otros nombres comunes: hongo blanco, champiñón silvestre, morena (comarca de Almansa). Recurso utilizado como alimento: se recolectan sobre todo las setas jóvenes, mientras aún tengan las láminas rosadas e incluso algo marrones, debiendo desecharse los ejemplares con láminas negras. Usos alimenticios: se cocinan de forma similar a los champiñones cultivados, por lo que existen numerosas recetas. Se trata de una de las pocas setas

que se puede comer cruda, por lo que una de las preparaciones con que se elabora es en vinagre. Muy populares son los champiñones rellenos y asados.

– *Monegrillos* (*Picoa lefebvrei* (Pat.) Maire). Otros nombres comunes: negrillos, tacones de perro. Recurso utilizado como alimento: los carpóforos hipogeos. Usos alimenticios: este hongo es bastante apreciado, se consume generalmente revuelto con huevo o en tortilla.

– *Orejetas* (*Helvella leucopus* Pers.). Otros nombres comunes: negritos, cagarrias, moritos, morceguillos, morrainegrillos. Recurso utilizado como alimento: carpóforo. Usos alimenticios: los carpóforos se recolectan para consumirlos revueltos con huevo, ajetes o en tortilla.

Observaciones: el nombre científico *leucopus* significa “pie blanco”. Estas setas presentan ácido helvético, tóxico para el organismo, provocando vómitos, diarrea, ictericia y anemia. Esta toxina se destruye con el calor o la desecación.

– *Orejotes* (*Sarcosphaera crassa* (Santi ex Steudel) Pouz.). Otros nombres comunes: orejones, angulas de monte. Recurso utilizado como alimento: carpóforos. Usos alimenticios: la preparación de estos hongos necesita de un tratamiento adecuado para su limpieza, ya que si intentamos lavarlas recién cogidas o en fresco se parten fácilmente al ser de textura quebradiza. Se escaldan los hongos sin limpiar y cambian la textura de la carne que se vuelve cartilaginosa y resistente, pudiendo limpiarse y manipularse sin

problemas. Este tratamiento elimina la toxicidad que nunca debe consumirse cruda pues contiene una toxina hemolítica, del grupo del ácido helvético que se destruye con el calor. Se preparan de forma sencilla, revueltas con huevo. También hay quién las prepara solas, cortadas en tiras y con ajo, de forma parecida a las angulas, ya que parece ser que su textura y sabor recuerda a estos apreciadísimos peces.

– *Paraguas* (*Macrolepiota procera* (Scop: Fr.) Sing.). Otros nombres comunes: parasol, cocorra (Cuenca). Recurso utilizado como alimento: carpóforos. Usos alimenticios: los carpóforos se consumen, una vez limpios, rebozados con huevo y fritos en una sartén.

– *Patata de tierra* (*Terfezia claveryi* Chat.). Otros nombres comunes: criadillas de tierra. Recurso utilizado como alimento: carpóforo hipogeo. Usos alimenticios: los Carpóforos se consumen generalmente en tortilla, o revueltos con huevo y ajetes.

– *Seta de caña* (*Clitocybe geotropa* (Bull.: Fr.) Quél.). Otros nombres comunes: seta cucharera, seta de carrasca. Recurso utilizado como alimento: carpóforo. Usos alimenticios: el Carpóforo se consume generalmente revuelto con huevo.

– *Seta de cañeje* (*Melanoleuca grammopodia* (Bull.: Fr.) Pat.). Otros nombres comunes: seta de cañeja, seta de pradillo. Recurso utilizado como alimento: el carpóforo. Usos alimenticios: se consume generalmente revuelta con huevo, también directamente asada en la parrilla.

— *Seta de cardo* (*Pleurotus eryngii* (DC: Fr.) Quél.). Otros nombres comunes: seta de carracuca, seta de cardacuca, seta de cardocuco, seta de cucharilla, seta. Recurso utilizado como alimento: el Carpóforo. Usos alimenticios: se recolecta para consumirla asada en las parrillas con unas gotas de aceite y sal, revuelta con huevo o formando parte de numerosos platos tradicionales como gazpachos, ajoharina, etc.

— *Seta de chopo* (*Agrocybe aegerita* (Brig.) Fayod). Otros nombres comunes: seta blanca de chopo, seta de mermez. Recurso utilizado como alimento: carpóforo. Usos alimenticios: generalmente se consume revuelta con huevo.

— *Seta de olmo* (*Pleurotus ostreatus* (Jacq.: Fr.) Kumm.). Otros nombres comunes: seta de alpaca, seta negra de chopo, seta de escalón, seta de cepa. Recurso utilizado como alimento: carpóforo. Usos alimenticios: se consume asada en las parrillas o formando parte de numerosos platos tradicionales como ajoharina, gazpachos, etc...

— *Seta de primavera* (*Calocybe gambosa* (Fr.) Donk.). Otros nombres comunes: vizcaína, seta de espino. Recurso utilizado como alimento: carpóforo. Usos alimenticios: se consume revuelta con huevo, ajetes o carne.

— *Toconera* (*Hohenbuehelia geogenia* (DC.) Sing.). Otros nombres comunes: zocotera, seta de pino. Recurso utilizado como alimento: carpóforo. Usos alimenticios: generalmente se consume revuelta con huevo y jamón.

— *Trufa* (*Tuber melanosporum* Vitt.). Otros nombres comunes: trufa negra. Recurso utilizado como alimento: cuerpo fructífero hipogeo. Usos alimenticios: toda la trufa que se recolecta se comercializa, destinándose al mercado de la hostelería ⁽¹⁶⁾.

Todas estas plantas se pueden clasificar en siete categorías de usos alimentarios basados en su uso popular:

- a) Las plantas cuyas hojas, tallos y frutas o semillas inmaduras se consumieron se clasifican en la categoría de “verduras” o “verduras verdes”.
- b) Solo las frutas y semillas consumidas cuando estaban maduras se consideraban como frutas silvestres.
- c) Otras plantas se utilizaron para hacer bebidas, como licores caseros u otras bebidas alcohólicas, tés de hierbas utilizados en general como digestivo y otras bebidas como sustitutos del café o aromatizadores de chocolate. En muchos casos, especialmente en los tés de hierbas y licores, las plantas se utilizaron como alimento y medicina. Solo se incluyeron especies que se consumieron para ayudar a mejorar la digestión después de una comida grande o como una bebida sabrosa, excluyendo las plantas utilizadas solo para tratar el dolor de estómago.
- d) Plantas utilizadas para condimentar;
- e) Conservantes, incluso para cuajar la leche;
- f) Dulces, incluyen plantas cuyas flores u órganos subterráneos se comían por su sabor dulce. Esta categoría también incluía algunas plantas cuyos

exudados se consumían, como las especies cuyo látex se usaba como chicle.

- g) Finalmente, había una categoría para otros usos alimentarios, como aceites, harinas y encurtidos.

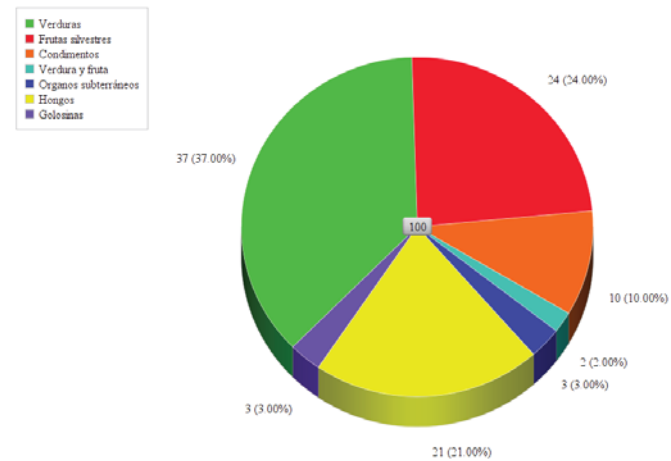
Este estudio ha proporcionado un total de cien referencias directas sobre las especies vegetales recolectadas de manera tradicional en Albacete, en las sierras de Segura y Alcaraz, y en la provincia de Cuenca, de las que,

1. treinta y siete corresponden a plantas silvestres que se recolectan por sus partes aéreas y que son consumidas como verdura, hojas tallos, brotes tiernos, etc.;
2. otras veinticuatro lo son por los frutos que producen;
3. dos más despiertan el interés para su recolección por los brotes verdes y cuando maduran por el fruto que producen;
4. tres de ellas se recolectan por los órganos subterráneos, que incluyen: bulbos, raíces, tubérculos;
5. otras tres por las flores y otras partes de la planta que son consumidas como golosinas;
6. diez de las plantas son consumidas exclusivamente como condimento;
7. y veintiuna corresponden a hongos, con el carpóforo aéreo (epigeos) o subterráneo (hipogeos), que son consumidos de diversas formas ⁽¹⁾.

A su vez, las plantas recolectadas en la ADRI Vega del Segura, donde se han indexado 80 plantas, que se pueden clasificar según:

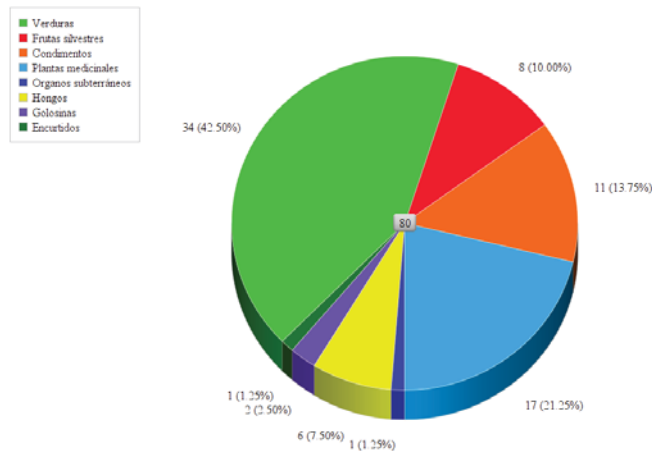
El estudio ha proporcionado ochenta referencias de plantas que son recolectadas de forma tradicional en los doce términos municipales que comprende la ADRI Vega del Segura, según la comunicación directa de los informantes, o a través de las indagaciones realizadas por los cronistas, bien directamente entre los habitantes que conocen y usan la costumbre, o por medio de la información documental que han podido recabar.

Clasificación por usos de Plantas Silvestres informadas de Albacete y Serranías



Comparando los vegetales que han sido referidos por los informantes y los aportados por los cronistas resulta evidente que el más popular de los vegetales en la ADRI Vega del Segura es la acelga silvestre o de campo.

Clasificación por usos de Plantas Silvestres informadas de ADRI Vega del Segura



Estos ochenta vegetales también son susceptibles de ser clasificados en varias categorías según su uso alimentario tradicional.

Así, son treinta y cuatro las plantas las que se clasifican en la categoría de “verduras” o “verduras verdes”, debido a que las hojas, tallos y frutas o semillas inmaduras se consumen, el hinojo además de su uso como verdura, también es condimento, lo emplean como té, y por sus propiedades medicinales.

Las frutas y semillas que se consumen cuando están maduras se consideraban frutas silvestres y son referidas ocho, pueden ser dulces u oleaginosos como la bellota, las semillas de la algarroba o el piñón. Señalar que la palera, además de emplear sus higos como

frutas, se utilizan sus pencas cortadas como verdura, aunque no se ha incluido como tal.

Como condimento son referidos once vegetales que, como él romero, tomillo, hierba luisa, manzanillas, hierba buena, mejorana y menta, además de condimento son empleadas como té, y también tienen uso medicinal, caso de las hojas del limón que son empleadas como té, condimento y medicamento; la siempreviva se usa como condimento y como medicamento en té. El ajo puerro, contado entre las verduras, también es útil como aliño.

Con propósito estrictamente medicinal se emplean diecisiete plantas, de las que once se utilizan como té: pelo de pancha, cola de caballo, té borde, árnica en los pedregales, manzanillas silvestre y de jardín, rabo de gato, gordolobo, hojas de olivo, la correhuela y el eucalipto, que también se aplica como cataplasmas; con aplicación local la datura para el dolor articular y aloe vera indicado en diversas condiciones de salud con aplicación local e interna; el lentisco tiene utilidad especialmente en la boca y en el dolor de muelas. La ruda tiene uso medicinal como té y como condimento.

Finalmente, el azafrán borde (*Crocus sp*) se recolecta por su bulbo que se toma crudo o frito en el campo para distraer el hambre, y cocido en algunas localidades con objeto de apaciguarse. Tal vez goce de propiedades antidepresivas similares a las del Azafrán (*Crocus sativa*).

Otras seis plantas obedecen a hongos con carpóforo aéreo (epigeos) o subterráneo (hipogeos).

Como golosinas se incluyen plantas cuyos órganos subterráneos o flores se comen por el sabor dulce. Son el regaliz y los zapaticos de la reina. Como golosinas los niños también empleaban los vinagrillos (*Oxalis pes-caprae*) y los “panecicos” de la malva (*Malva sylvestris*).

Finalmente, de la tapenera (*Capparis sicula* subsp. *Sí-cula*) se emplean tres de sus partes en encurtido que se obtienen de la misma planta en distintas épocas del año. Los tallos se recolectan en abril, cuando su textura es tierna; las alcaparras son los botones de la flor y se recogen en julio; el alcaparrón es el fruto de la planta que aparece durante los meses de agosto-septiembre.

La comparación de las plantas recolectadas para la alimentación en la ADRI Municipios de la Vega del Segura y las Provincia de Albacete y zonas aledañas, especialmente en las Sierras de Alcaraz y Segura, y en la Serranía de Cuenca, podemos poner en evidencia las plantas en las que coinciden ambos estudios:

1. Acelga del campo. (*Beta marítima*);
2. Colleja (*Silene vulgaris*);
3. Espárrago triguero (*Asparagus acutifolius*);
4. Hinojo (*Foeniculum vulgare*);
5. Cardo de olla (*Cynara cardunculus*);

6. Ajo porro silvestre (*Allium ampeloprasum*);
7. Ortigas (*Urtica dioica*);
8. Turma, Trufa del desierto, criadillas de tierra (*Terfezia claveryi* Chatin, *Tuber arenarium* Moris);
9. Verdolaga (*Portulaca oleracea* L.);
10. Tomillo común (*Thymus* sp);
11. Malva silvestre (*Malva sylvestris*);
12. Oruga (*Eruca vesicaria sativa*);
13. Romero (*Salvia rosmarinus*) ⁽¹⁾;
14. Babaor o Amapola (*Papaver rhoeas*);
15. Orégano (*Origanum* sp);
16. Diente de león (*Taraxacum* sp);
17. Berbaja (*Scorzonera laciniata*);
18. Camarroja o achicoria común (*Cichorium intybus*);
19. Mora silvestre (*Rubus ulmifolius*);
20. Romanza, vinagreras u oreja de liebre (*Rumex pulcher* y sp.);
21. Ajedrea (*Satureja* sp.);
22. Bellotas de chaparra (*Quercus* sp);
23. Cardo borriquero (*Onopordum* sp);
24. Cenizo (*Chenopodium álbum*);
25. Cerrajas (*Sonchus oleraceus* L.);
26. Hierbabuena (*Mentha spicata*);
27. Níscalos (*Lactarius deliciosus*);
28. Presolillos (*Lathyrus* sp.);
29. Achicoria dulce (*Chondrilla juncea*);

1.- Drew, B.T., González-Gallegos, J.G., Xiang, C.L., Kriebel, R., Drummond, C.P., Walker, J., & Sytsma, K.J. *Salvia* united: The greatest good for the greatest number. *Taxon*. 2017: 66: 133-145.

30. Madroño (*Arbutus unedo*);
31. Oruga silvestre (*Diplotaxis erucooides*);
32. Pino (*Pinus pinea* L.);
33. Regaliz (*Glycyrrhiza glabra*);
34. Setas vírgenes de cardos seteros (*Pleurotus eryngii*);
35. Jaramagos (*Sisymbrium* sp.);
36. Azafrán borde (*Crocus* sp.).

Este resultado permite conocer que aproximadamente la mitad de los vegetales silvestres recolectados en los municipios de la ADRI Vega del Segura coinciden con los buscados y recogidos en la provincia de Albacete y zonas aledañas.

Sin embargo, también hay que considerar las plantas silvestres que añade este trabajo al inventario etnobotánico y que no están siendo empleadas en la provincia de Albacete y zonas aledañas, como son la Sierra de Alcaraz y la de Segura, ni en la Serranía de Cuenca.

Estas especies vegetales son:

1. Lizones, pico pájaro, cerraja fina (*Sonchus tenerrimus*);
2. Tapeneras (*Capparis sicula* subsp. *Sícula*);
3. Cola de caballo (*Equisetum arvense*);
4. Cerrajones (*Sonchus acaulis*);
5. Setas nacidas en los limoneros, albaricoqueros y pinos. Pudieran ser las conocidas como rebozuelos o girolas (*Cantharellus cibarius*);
6. Hojas de limón (*Citrus x Limon*);
7. Rabaniza. (*Raphanus raphanistrum*);
8. Cenorieta o perejil de la reina (*Torilis arvensis*);
9. Incordios (*Verbena eriniooides*. Lamk);
10. Lechuguilla dulce (*Reichardia picroides*);
11. Palera o chumbera (*Opuntia máxima*);
12. Cogollos de alfalfa tierna (*Medicago sativa* L.);
13. Algarrobo (*Ceratonia siliqua*);
14. Aloe vera (*Aloe vera*);
15. Hierba luisa (*Aloysia citrodora*);
16. Higuera (*Ficus carica*);
17. Juncos (*Scirpus holoschoenus*, *Juncus* sp.);
18. Lentisco (*pistacea lentiscus*);
19. Manzanilla de jardín (*Matricaria chamomilla*);
20. Manzanilla silvestre (*Anthemis arvensis* L.);
21. Mejorana (*Thymus mastichina*);
22. Vinagrillo (*Oxalis pes-caprae*);
23. Zapaticos de la falsa acacia (*Robinia pseudoacacia*);
24. Borraja (*Borrago officinalis*);
25. Correhuela (*Convolvulus arvensis*);
26. Pelo de panocha (*Zea mays*);
27. Árnica en los pedregales (*Jasonia glutinosa*);
28. Datura (*Datura stramonium* L.);
29. Eucalipto o caliptro (*Eucalyptus camaldulensis*);
30. Hojas de olivo (*Olea europea*);
31. Hongos, Guiscanos, hongo de la miel (*Armillaria mellea*);
32. Oruga silvestre (*Diplotaxis erucooides*);
33. Rabo gato (*Sideritis angustifolia*);
34. Ruda (*Ruta graveolens*);
35. Setas blancas de pino (*Suillus mediterraneensis*);
36. Siempreviva, mejorana borde, curry (*Helichrysum stoechas*);

37. Té borde (*Bidens aurea*);
38. Verbaja (*Verbascum thapsus*);
39. Azahar (*Citrus aurantium*, *Citrus sinensis*, *Citrus x Limon*);
40. Flores de calabacín (*Cucurbita pepo*);
41. Perejil (*Petroselinum crispum*);
42. Vainas de habas (*Vicia faba*);
43. Dátil de zorra (*Chamaerops humilis*);
44. Orejones (*Prunus pérsica* o *Prunus armeniaca*);
45. Pelusilla (*Marrubium vulgare*).

Lo expuesto permite concluir que por lo menos la mitad de las plantas silvestres recolectadas con propósito alimentario en los municipios de la ADRI Vega del Segura son tradicional y culturalmente propias, y no se comparten con las provincias colindantes de Castilla la Mancha, Albacete y Cuenca.

Breve reseña de plantas silvestres recolectadas para la alimentación en el área catalanoparlante, en particular la comunidad Valenciana y más concretamente en la “diania”.

Respecto del norte de Murcia, Alicante y, en general, la Comunidad Valenciana, la flora silvestre que forma parte de los usos etnobotánicos para la alimentación está muy estudiada ⁽²⁾. En particular porque la comunidad Valenciana se halla incluida en un espacio geográfico mucho más amplio y caracterizado por hablar

catalán donde se ha ido recopilando esta información en una base de datos que actualmente contiene información de 3039 informantes y 1778 taxones de plantas. Esto representa un total de 118.537 informes de uso, de los que 69.170 (58,35%) corresponden a usos medicinales, 31.415 (26,50%) a usos alimentarios (incluidas bebidas) y 17.952 (15,15%) a otros usos.

Estos territorios de habla catalana constituyen una unidad que ocupa la parte oriental de la Península Ibérica, incluyendo una porción pirenaica septentrional, las Islas Baleares y la ciudad de l'Alguer en la isla de Cerdeña. Políticamente, actualmente está formado por cuatro estados, Andorra (todo el territorio), Francia (departamento de los Pirineos Orientales), Italia (l'Alguer) y España (Islas Baleares, Carxe -una pequeña área en Murcia-, Cataluña, una porción del este de Aragón y Valencia). Su extensión es de unos 70.000 km² y está habitada por alrededor de 14.000.000 de personas.

Las treinta plantas que encabezan la lista del Herbario del Centre de Documentació de Biodiversitat Vegetal de la Universitat de Barcelona son ⁽²⁾:

1. Farigola (*Timo vulgar* L.);
2. Fenoll (*Foeniculum vulgare* Molino. subsp. *Piperitum*);
3. Llaurer (*Laurus nobilis* L.);

2. Gras A, Garnatje T, Marín J, et al. The Power of Wild Plants in Feeding Humanity: A Meta-Analytic Ethnobotanical Approach in the Catalan Linguistic Area. *Foods*. 2020;10:61. doi:10.3390/foods10010061

4. Albarzer (*Rubus ulmifolius* Schott);
5. Herba de Santa Maria (*Mentha spicata* L.);
6. Romani (*Rosmarinus officinalis* L.) (*Salvia rosmarinum* ⁽¹⁾);
7. Herbamusca (*Origanum vulgare* L.);
8. Figuer (*Ficus carica* L.);
9. Herba de les olives (*Satureja montana* L.);
10. Llicsó (*Reichardia picroides* L.);
11. Alborcer (*Arbutus unedo* L.)
12. Card (*Cynara cardunculus* L.);
13. Cama-roja (*Chondrilla juncea* L.);
14. Conillet (*Silene vulgaris* (Moench));
15. Enciam de frare (*Portulaca oleracea* L.);
16. Estrígol gran (*Urtica dioica* L.);
17. Angelets (*Taraxacum officinale*);
18. Espargolera (*Espárrago acutifolius* L.);
19. Cama-roja (*Cichorium intybus* L.);
20. Moixera (*Sorbus domestica* L.);
21. Babol (*Papaver rhoeas* L.);
22. Brotònica (*Timo serpyllum* L.);
23. Api bord (*Rorippa nasturtium-aquaticum* L.);
24. Api bord (*Molopospermum peloponnesiacum* L.);
25. Borraina (*Borago officinalis* L.);
26. Gerdera (*Rubus idaeus* L.);
27. Lledoner (*Celtis australis* L.);
28. Benabre (*Sambucus nigra* L.);
29. Llecsó (*Sonchus oleraceus* L.);
30. Maduixa de bosc (*Fragaria vesca* L.).

Podemos observar que en general coinciden con las plantas que los informantes nos han proporcionado.

Señalar que denominan cama-roja a la *Chondrilla juncea* L y a la *Cichorium intybus* L., y así mismo denominan llicsó a la *Reichardia picroides* L. y llecsó al *Sonchus oleraceus* L. Nombres que recuerdan mucho al lizón.

Siguiendo a Joan Pellicer vamos a establecer una visión general de los usos etnobotánicos de plantas autóctonas en las regiones valencianas centrales. Estas comarcas son conocidas como la Diània y están definidas como el territorio que incluye las comarcas de la Marina Alta, la Safor, el Valle de Albaida, la Costera, El Comtat, el Alcoyano, y más recientemente la Canal de Navarrés.

A continuación, se refiere la utilización tradicional de la flora de los bosques locales por los pueblos nativos de la Diania como despensa ⁽³⁾. Según Pellicer “L’herba més estimada és, sens dubte, els conillets (*Silene vulgaris*), seguida de la cama-roja (*Cichoryum intybus* L), la rosella (*Papaver rhoeas* L.) i els llicsons (*Sonchus oleraceus* L.)”.

1. Conillets (*Silene vulgaris* (Moench));
2. Cama-roja (*Cichoryum intybus* L);
3. Rosella (*Papaver rhoeas* L.);
4. Rosella, rosella borda (*Papaver dubium* L);
5. Llicsons, llicsó d’ase, llicsó de burro (*Sonchus oleraceus* L.);
6. Llicso de card, llicsó punxonós (*Sonchus asper* L.)
7. Llicsó de pic de pardalet (*Sonchus tenerrimus*L.);
8. Herba blanca (*Andryala integrifolia* L.)
9. Borraja, borrajta, borraina (*Borago officinalis* L.);

10. Repunxons, mamelletes (*Campanula rapunculus* L.);
 11. Cardsant, cartosanto (*Carlina gummifera* L.);
 12. Cardet o cartet de Pinet (*Carthamus lanatus*);
 13. Obriülls, obreülls (*Centaurea calcitrapa* L.);
 14. Herba clavell; salpa de llop (*Centaurea pullata* L.);
 15. Morrets de bou, xicloines (*Chondrilla juncea* L.);
 16. Calcida, calciga. (*Cirsium arbense* L.);
 17. Cap-roig, cama-rojot (*Crepis vesicaria* subsp. *haenseleri* Boiss.);
 18. Fenoll marí (*Crithmum maritimum* L.);
 19. Ravanell, citró (*Diplotaxis erucoides* L.);
 20. Bovina i herba bovina, sardineta, viborera (*Echium vulgare* L.);
 21. Ruca, oruga vera (*Eruca vesicaria* L.);
 22. Fenoll, fenoller (*Foeniculum vulgare* Miller subsp. *Piperitum*);
 23. Mamelletes de monja, herba plana (*Hedypnois cretica* L.);
 24. Coleta, coleta fina (*Hypochoeris radicata* L.);
 25. Lletuga borda, lletugucta (*Lactuca serriola* L.);
 26. Cama-roja dolça (*Leontodon longirrostris* Talavera);
 27. Malvera, malva (*Malva sylvestris*);
 28. Colitjo (*Moricandia arvensis* L.);
 29. Créixens (*Nasturtium officinalis* R.);
 30. Llengua de bou, coleta punxonosa (*Picris echioides* L.);
 31. Rampana, rampet, muixana (*Plantago coronopus* L.);
 32. Verdolaga (*Portulaca oleracea* L.);
 33. Mama-conilla, bresca-conilla (*Reichardia picroides* L.);
 34. Paradella, paraella, panadella (*Rumex crispus* L.);
 35. (*Rumex palustris* Sm.);
 36. (*Rumex pulcher* L. subsp. *Woodsii*);
 37. Agret, saladet (*Rumex intemedius* DC);
 38. Dolceta (*Samolus valerandi* L.);
 39. Agulletes, gulletes (*Scandix pecten-veneris* L.);
 40. Cardets, card de moro (*Scolymus hispanicus* L.);
 41. Llengua d'ovella (*Scorpiurus muricatus* subsp. *subvillosus* L.);
 42. Xiulitera (*Silene alba* Miller);
 43. Conillets de Rafelguaraf (*Silene rubella* L. subsp. *segetalis* Dufour);
 44. Dent de Lleó (*Taraxacum officinalis*);
 45. Orogal, cireret (*Trachelium caeruleum* L.);
 46. Morro o morret de porc, col borda (*Urospermum picroides* L.);
 47. Ortiga, ortiguera, pica-mato, maragato, guardians, serenator (*Urtica urens* L.);
 48. (*Urtica dioica* L.);
 49. (*Urtica membranacea* Pouret);
 50. Ortiga, ortiguera, pica-mato, maragato, guardians, serenator (*Urtica pilulifera* L.);
- También se han utilizado ocasionalmente en estas tierras y en otros lugares, incluso abundantemente, los ojos, brotes o hoja naciente de las siguientes especies:
51. Falzia de pou, herba de pou, capildera (*Adiantum capiuus-veneris* L.);
 52. Rave de mar (*Cakile maritima* Scop.);
 53. Sarronets (*Capsella bursa-pastoris* L.);
 54. Herba de bou, valeriana roja (*Centrunthus ruber* L.);
 55. L'Hérit (*Erodium cicutarium* L.);

56. L'Hérit (*Erodium malacoides* L.);
57. (*Hyoseris radiata* L.);
58. Encisamet (*Lactuca tenerrima* Pourret);
59. Llicsó de mar (*Launaea fragilis* Asso);
60. Salicària, flor de braçat (*Lythrum salicaria* L.);
61. Herba alfals, alfals (*Medicago sativa* L.);
62. Agret, magret, flor d'avellana (*Oxalis pes-caprae* L.);
63. (*Plantago lagopus* L.);
64. Costelletes o herba de les cinc costelletes (*Plantago lanceolata* L.);
65. Plantatge (*Plantago maior* L.);
66. Pimpinela, peritinel-la, pepinella (*Sanguisorba minor* Scop.);
67. Card marià (*Silybum marianum* L.);
68. Raveníssia (*Sisymbrium erysimoides* Desf);
69. Matallums (*Sisymbrium irio* L.);
70. Citró (*Sisymbrium officinale* L.);
71. Sofia (*Sisymbrium sophia* L.);
72. Anagall d'aigua (*Veronica anagallis-aquatica* L.).

La revisión de Joan Pellicer en la diania es muy amplia. Continúa con frutas, flores, espárragos y brotes tiernos, y raíces. Si alguien siente interés puede conti-

nuar estudiando los datos en la referencia ⁽³⁾, que está dispuesta en línea y es asequible.

Señalar que las plantas silvestres comestibles de las comarcas de las comarcas centrales de Valencia son abundantes y poco repetidas con las recopiladas en este estudio de informantes y cronistas respecto de los municipios de la ADRI Vega del Segura y de las de Albacete, y las serranías de Alcaraz, Segura y Cuenca.

Sobre las plantas que tradicionalmente se emplean para cocinar una ensalada silvestre, en Valencia, el Departament de Botànica de la Facultat de Farmàcia de la Universitat de València, gracias al profesor Juan Bautista Peris Gisbert, se ha investigado mucho ⁽⁴⁾.

Siguiendo los pasos del profesor Juan Bautista Peris, a continuación, se podrán encontrar citadas las plantas correspondientes.

La revolución agraria del siglo XX aceleró la centralización de las producciones en un conjunto reducido de especies, aquellas que podían ser objeto de un transporte rentable a grandes distancias o de procesado industrial para dar lugar a otros productos

3. Pellicer, Joan. «Herboristeria». *Recerques Del Museu d'Alcoi*, [En línea]. 2010; 8: 29-44. [Consulta: 24-10-2021]. Disponible en: <https://raco.cat/index.php/RecerquesMuseuAlcoi/article/view/181096>

4.- Peris Gisbert J.B., Guillén Bas A., Roselló Gimeno R., et al. Les plantes utilitzades en les ensalades campestres valencianes. *Nemus: revista de l'Ateneu de Natura* [En línea]. 2019; 9: 44-64. ISSN 1697-2694. [Consulta 25-10-2021] Disponible en: [Dialnet-LesPlantesUtilitzadesEnLesEnsaladesCampestresValen-7174688.pdf](https://dialnet-lesplantesutilitzadesenlesensaladescampestresvalen-7174688.pdf)

como las conservas vegetales. En España, el punto de inflexión hay que buscarlo en las décadas de los 50 y 60, a partir de las cuales la diversidad vegetal fue reduciendo sucesivamente, tanto en los campos de cultivo como en la praxis de la cocina valenciana. Estos cambios a mitad del siglo pasado no sólo fueron técnicos sino claramente sociológicos, de forma que muchos platos tradicionales fueron olvidados o arrinconados, bien por la imposibilidad de lograr obtener sus componentes, bien porque su consumo se asociaba erróneamente a épocas pasadas de penuria económica, entonces ya superadas. Las ensaladas, en sus versiones seculares, abonadas a menudo con verduras silvestres, pasaron a ser platos minoritarios que con frecuencia se denominaban “ensaladas campestres”, en comparación con las más consumidas, entonces ya compuestas casi exclusivamente por variedades comerciales de lechuga, tomate, pepino, alficóz (*Cucumis flexuosus*) y cebolla.

Lista de vegetales silvestres utilizados en las ensaladas campestres valencianas (ensalades campestres)

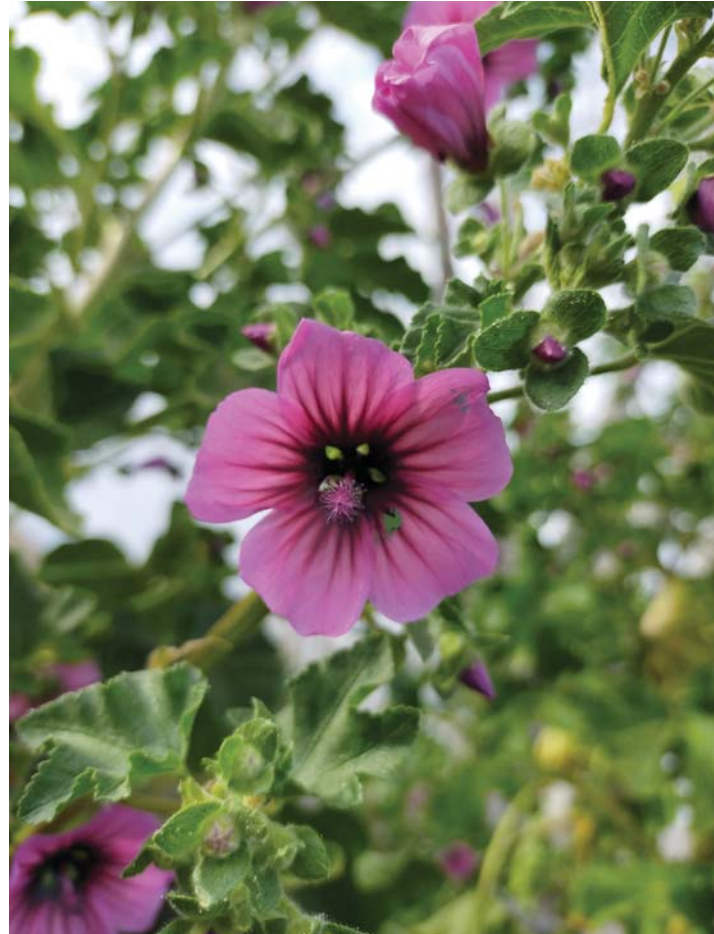
1. Lletsons, llicsons, cerrajas, lizones (*Sonchus sp.*);
2. Lletsons d'ase o dents de lleó, dientes de león (*Taraxacum sp.*);
3. Cama-roja, xicòria, achicoria silvestre (*Cichorium intybus L.*);
4. Morrets de bou, achicoria dulce (*Chondrilla juncea L.*);
5. Encisam bord o boscà, lechuga silvestre (*Lactuca virosa L.*);
6. Cascúnia o cosconella, lechugilla dulce (*Reichardia picroides (L.) Roth subsp. picroides*);
7. Llepassa o llapassa borda, lampazo o bardana menor (*Arctium minus (Hill) Bernh.*);
8. Margarideta, margarita (*Bellis annua L.*);
9. Boixac, caléndula, maravilla (*Calendula officinalis L.*);
10. Card sant, cardosanto (*Carduncellus dianius Webb*);
11. Cardot, cardo fino (*Carduus tenuiflorus Curtis*);
12. Obriülls, punxera, abrojo (*Centaurea calcitrapa L.*);
13. Sarpa de llop, bracera negra (*Centaurea pullata L.*);
14. Cap-roig, amarguillos (*Crepis vesicaria subsp. taraxacifolia (Thuill.) Thell.*);
15. Pataquera, pataca de canya (*Helianthus tuberosus L.*);
16. Coleta, xacoina, hierba del halcón (*Hypochoeris radicata L.*);
17. Herba del tall, hierba pezonera (*Lapsana communis L.*);
18. Lletsó amarg, lizón, cerrajón (*Launaea nudicaulis L.*);
19. Morro de porcell, amarguillos (*Leontodon longirostris (Finch i P.D. Sell) Talavera*);
20. Margenera, marginera, escobera, escobonera (*Mantisalca salmantica (L.) Briq. et Cavill.*);
21. Arpell, raspall, lleparassa, raspasayo (*Picris echioides L.*);
22. Ungles del dimoni, uñas del diablo (*Rhagadiolus sp.*);
23. Cardet de moro, tagarnina, cardillos (*Scolymus hispanicus L.*);

24. Herba escurçonera, escorzonera (*Scorzonera hispanica* L.);
25. Card marià, cardo lechal (*Silybum marianum* (L.) Gaertn.);
26. Carlota borda, pastanaga borda, zanahoria silvestre (*Daucus carota* L. subsp. *Carota*);
27. Anet, eneldo, aneto (*Anethum graveolens* L.);
28. Api bord, apio silvestre (*Apium graveolens* L.);
29. Castanyoles, surollons, castañas de tierra, macucas (*Bunium sp. pl*);
30. Fenoll marí, hinojo marino (*Crithmum maritimum* L.);
31. Panical, cardo corredor (*Eryngium campestre* L.);
32. Fenoll, hinojo (*Foeniculum vulgare* Mill. subsp. *peperitum* (Ucria) Cout.);
33. Agulles de pastor, peine de Venus (*Scandix sp.*);
34. Créixens, berro (*Rorippa nasturtium-aquaticum* L.);
35. Rave marí, oruga marina (*Cakile maritima* Scop.);
36. Ruca, oruga, rúcula (*Eruca vesicaria* L.);
37. Sarronets, bossa de pastor, paniquesillo, zurrón de pastor (*Capsella bursa-pastoris* L.);
38. Ravanell o ravenell-blanc, rabaniza blanca (*Diplo-taxis erucoides* L.);
39. Babol, muixos, capellans, mastuerzo oriental (*Lepidium draba* L.);
40. Ravanells, ravenells-grocs, rabanizas (*Sisymbrium sp. pl*);
41. Herba gelada, escarchada (*Mesembryanthemum crystallinum* L.);
42. Ceba, cebolla (*Allium cepa* L.);
43. All, ajo (*Allium sativum* L.);
44. All de séquia, lágrimas de la Virgen (*Allium triquetrum* L.);
45. All de bruixa, ajo rosado (*Allium roseum* L.);
46. All porro, porradell, ajo porro, puerro silvestre (*Allium ampeloprasum* L.);
47. Cirialera, hierba salada (*Salicornia ramosissima* J. Woods);
48. Bleda borda, acelga silvestre (*Beta vulgaris* L. y *B. maritima* L.);
49. Espinacs, espinaca (*Spinacia oleracea* L.);
50. Moll, blet fi, armuelle (*Atriplex hortensis* L.);
51. Barrella fina, espejuelo (*Halogeton sativus* L.);
52. Becabunga, berraza (*Veronica beccabunga* L.);
53. Herba de folls, anagállide (*Veronica anagallis-aquatica* L.);
54. Margalló, palmito (*Chamaerops humilis* L.);
55. Palmera datilera (*Phoenix dactylifera* L.);
56. Esparreguera de bosc, espárrago triguero (*Asparagus acutifolius* L.);
57. Esparreguera amarga, espárragos amargos (*Asparagus horridus* L.);
58. Esparreguera blanca, esparraguera blanca, cambronera (*Asparagus albus* L.);
59. Esparreguera atlàntica, esparraguera de saladar (*Asparagus prostratus* Dumort.);
60. Borraina, borratja, borraja (*Borago officinalis* L.);
61. Llengua de bou, viborera, chupamieles (*Echium vulgare* L.);
62. Figuera palera, chumbera (*Opuntia ficus-indica* L.);
63. Repunxons, rapónchigo (*Campanula rapunculus* L.);
64. Orogal, setge blau, flor de viuda, acerico (*Trachelium caeruleum* L.);
65. Cànem, cáñamo (*Cannabis sativa* L.);

66. Taperera, alcaparrera (*Capparis spinosa* L.);
67. Conillets, farolets, esclafidors, colitxes, colleja (*Silene vulgaris* (Moench));
68. Conillets, collejilla (*Silene diversiflora* Otth);
69. Raïmet de pastor, crespínell, uña de gato (*Sedum sediforme* (Jacq.));
70. Carabassa, calabaza (*Cucurbita maxima* Duchesne);
71. Carabassina, nueza blanca (*Bryonia dioica* Jacq.);
72. Carabasseta, calabacín (*Cucurbita pepo* L.);
73. Sequi o saiot, sayote o chayote (*Sechium edule* (Jacq.));
74. Carabassa de Sant Roc, carabassa vinatera, calabaza del peregrino (*Lagenaria siceraria* (Molina) Standl.);
75. Cogombre, pepino (*Cucumis sativus* L.);
76. Alficòs, alficoz (*Cucumis melo* var. *flexuosus* (L.) Naudin);
77. Jonc comú o boval, junco churrero (*Scirpus holoschoenus* L.);
78. Gatmaimó, nueza negra, truca (*Tamus communis* L.);
79. Herba alfals, herba, alfalfa, mielga (*Medicago sativa* L.);
80. Llengua d'ovella, hierba del alacrán (*Scorpiurus* sp. pl.);
81. Guixa, guija (*Lathyrus sativus* L.);
82. Herba d'olives, savoritja, sajolida; ajedrea, hierba olivas o morquera (*Satureja* sp. pl.);
83. Timó, timonet, tomillo (*Thymus vulgaris* L.);
84. Pebrella, pimentera, pebrilla (*Thymus piperella* L.);
85. Timó salser, tomillo salsero (*Thymus zygis* Loefl.);
86. Farigola, sajolida rosa, savorija, tomillo andaluz (*Thymbra capitata* (L.) Cav.);
87. Romaní, romer, romero (*Rosmarinus officinalis* L.);
88. Orenga, orégano (*Origanum* sp. pl.);
89. Herbasana, hierbabuena (*Mentha spicata*);
90. Malvera, malva común (*Malva sylvestris* L.);
91. Formatgets, malva loca (*Lavatera cretica* L.);
92. Malvera blanca, malva blanca (*Lavatera maritima* Gouan);
93. Malvió, malva arbórea (*Lavatera arborea*);
94. Ullastre, acebuche (*Olea europaea* subsp. *sylvestris* (Mill.) Rouy);
95. Agret, magreta, pa-i-peixet, acederilla (*Oxalis pes-caprae* L.);
96. Rosella, amapola (*Papaver rhoeas* L.);
97. Rosella, amapola (*Papaver dubium* L.);
98. Pi pinyoner, pino piñonero (*Pinus pinea* L.);
99. Plantatge, plantatge ver, llantén mayor (*Plantago major* L.);
100. Herba cervina, peu de Crist, cuerno de ciervo (*Plantago coronopus* L.);
101. Herba dels cinc nervis, cinc costelles, llantén menor (*Plantago lanceolata* L.);
102. Agrelles, agrets, vinagreras (*Rumex acetosella* L. y *Rumex intermedius* DC);
103. Paradelles, asparadelles, romazas (*Rumex pulcher* L., *Rumex crispus* L. y *Rumex conglomeratus* Murray);
104. Verdolaga, verdolaga (*Portulaca oleracea* L.);
105. Prímula (*Primula veris* subsp. *columnae* (Ten.) Maire i Petitm.);
106. Pimpinella, peretxínela, pimpinela (*Sanguisorba* sp. pl.);

107. Albercocs, prunes entreverades, etc (*Prunus sp. pl.*);
108. Albarzers, esbarcers, romegueres, zarzas (*Rubus sp.*);
109. Galzeran, garcerà, brusc, rusc, brusco, rusco (*Ruscus aculeatus L.*);
110. Enciam de senyoret, encisamet, pamplina de agua (*Samolus valerandi L.*);
111. Caputxina, capuchina (*Tropaeolum majus L.*);
112. Mosquiter negre, olmo (*Ulmus minor Mill.*);
113. Ortiga menuda, ortiga menor (*Urtica urens L.*);
114. Parietària, morella roquera, parietaria, hierba cacacolera (*Parietaria judaica L.*);
115. Herba dels canonges, canonges, dolceta, canónigos (*Valerianella locusta (L.) Laterr.*);
116. Viola, violeta comuna, violeta (*Viola odorata L.*);
117. Vinya, vid (*Vitis vinifera L.*);

El amplio elenco de especies utilizadas muestra la elevada diversidad vegetal de la composición de la dieta tradicional valenciana, que probablemente todavía puede haber superior en tiempos pasados. Sin embargo, si comparamos las plantas indexadas en los municipios de la ADRI Vega del Segura, doce, con las plantas aportadas por la Comunidad Valenciana completa el papel realizado es sobresaliente, más porque sin lugar a dudas el número de plantas que aún quedan por referir es amplio sin duda alguna.



Flor de Malva arborea. Cortesia Dr. Miguel B. Quel.

Breve reseña de las plantas recolectadas para la alimentación en la Provincia de Almería, concretamente en tres términos municipales: Carboneras, Almería y, principalmente, en Níjar.

Se ha realizado un estudio etnobotánico en la comarca denominada Campos de Níjar, abarcando el Parque Natural de Cabo de Gata-Níjar y otras zonas anejas. La naturaleza geológica de la comarca, así como su situación en el sureste ibérico, que es la zona más árida de Europa, ha favorecido una flora rica en elementos endémicos y norteafricanos, raros en Europa. Desde el punto de vista sociocultural constituye una comarca continua y uniforme, que se caracteriza por una población disgregada en múltiples núcleos de pocos habitantes. Las referencias que hace este texto sobre plantas silvestres comestibles recolectadas en la provincia de Almería se apoya en la información referida por J. M. Martínez-Lirola y cols. en el trabajo que lleva por título: Recursos Etnobotánicos en la Provincia de Almería: Campos de Níjar ⁽⁵⁾. En el comprende partes de tres términos municipales: Carboneras, Almería y, sobre todo, Níjar.

1. Castañuela (*Aetheorhyza bulbosa* L.);
2. Mojino blanco, mojigato (*Anacyclus clavatus* (Desf.) Pers.);

3. Cardo, cardoncha, pincho burrero (*Onopordum macracanthum* Schousboe);
4. Cardo de comer, cardo, tagarninas, cardo santo, cardo cristo (*Scolymus hispanicus* L.);
5. Cerraja (*Sonchus oleraceus* L.);
6. Cerraja (*Sonchus tenerrimus* L.);
7. Acelga del monte (*Beta maritima* L.);
8. Orejicas de liebre (*Scorpiurus muricatus* L.);
9. Vinagrera, agrio, trebo, canario, matacañas (*Oxalis pes-caprae* L.);
10. Palmito, palma, parma, cohollo (brotes anuales), dátiles, dátiles zorreros (frutos), Palmizón (planta seca) (*Chamaerops humilis* L.);
11. Capitana. Siempreviva (*Limonium sinuatum* L.);
12. Verdolaga, verdulaga (*Portulaca oleracea* L.);

Aunque en el trabajo referido ⁽⁵⁾ se consignan sesenta y un usos para las plantas silvestres (aunque algunos, como la dispepsia y los problemas digestivos, se agrupan), cuarenta y ocho de ellos son como medicamentos y solo trece restantes se emplean principalmente para alimentos y piensos. En este trabajo solo cito las plantas silvestres que se recolectan para consumo humano.

No deja de ser sorprendente que en Almería la Oruga (*Eruca vesicaria* L.) sea destinada a forraje animal en

5. Martínez-Lirola, M.J., González-Tejero, M.R., Molero-Mesa, J. Ethnobotanical resources in the province of almeria, Spain: Campos de Níjar. *Econ Bot* 50, 40-56 (1996). <https://doi.org/10.1007/BF0286211>



Chamaerops humilis L. Cortesía del dr. Miguel B. Quel.

lugar de como alimento humano. Esto hecho la diferencia de todas las comunidades tradicionales que por la proximidad geográfica y cultural son referidas en este texto.

Almería alberga un patrimonio etnobotánico valioso y poco conocido. Es urgente que este conocimiento tradicional, que tal vez en algunos casos haya sido celosamente guardado, sea recuperado antes de que se pierda por completo.

BIBLIOGRAFÍA

Guía etnobotánica de los alimentos locales recolectados en la provincia de Albacete. Eds: D. Rivera, A. Verde, J. Fajardo, C. Inocencio, C. Obón y M. Heinrich. Colección: Serie I, Estudios, núm. 167. Editorial: Instituto de Estudios Albacetenses 'Don Juan Manuel', Diputación de Albacete. Albacete, 2006. ISBN: 84-95394-92-8

ALONSO VERDE, DIEGO RIVERA NÚÑEZ, CONCEPCIÓN OBÓN DE CASTRO. *Etnobotánica en las sierras de Segura y Alcaraz*. Instituto de Estudios Albacetenses. 1998. ISBN: 978-8487136801

TARDÍO J., PARDO-DE-SANTAYANA M., MORALES R. *Revisión etnobotánica de plantas silvestres comestibles en España*. Revista Botánica de la Sociedad Linneana. 2006: 152: 27-71.

RIVERA D, OBÓN C, HEINRICH M, et al. *Gathered Mediterranean food plants--ethnobotanical investigations and historical development*. Forum Nutr. 2006; 59:18-74. doi:10.1159/000095207

HEINRICH M, NEBEL S, LEONTI M, et al. *Local Food-Nutraceuticals': bridging the gap between local knowledge and global needs*. Forum Nutr. 2006; 59:1-17. doi:10.1159/000095205

FAJARDO J, VERDE A., RIVERA D, OBÓN C. *Etnobotánica en la serranía de cuenca las plantas y el hombre*. Ed: Diputación provincial de cuenca. 2008. ISBN: 978-84-96890-25-1.

PELLICER, JOAN. *Herboristeria*. Recerques Del Museu d'Alcoi. 2010; 8:29-44.

PERIS GISBERT J.B., GUILLÉN BAS A., ROSELLÓ GIMENO R., ET AL. *Les plantes utilitzades en les ensalades campestres valencianes*. Nemus: revista de l'Ateneu de Natura 2019; 9: 44-64. ISSN 1697-2694.

MARTÍNEZ-LIROLA, M. J. 1993. *Investigaciones etnobotánicas en el Parque Natural de Cabo de Gata-Níjar (Almería)*. Biology Degree Thesis, Faculty of Sciences, University of Granada. Granada.

CAPÍTULO 7

Visión histórica del uso de plantas naturales en Murcia

La aportación de los musulmanes

Nunca antes se había visto florecer a gran escala el bello árbol de las ciencias en España como lo fue en el tiempo de los califas musulmanes. Como buenos amantes del saber humano, los califas protegieron a los hombres que se dedicaron al estudio de las ciencias. Fue gracias a esta buena acogida que se pudo fundar un estudio significativo a la botánica a raíz del descubrimiento de innumerables plantas. Bajo el proteccionismo del califato en Al-Ándalus, hombres de estudio dedicados a esta rama del saber contribuyeron a disipar a Europa de las tinieblas de la ignorancia en la que se hallaba.

A tiempo de su fundación, las bibliotecas se multiplicaron y diversas academias fueron fundadas por los califas moros. En estas se enseñaba la medicina con gran denuedo ante la exportación de estudiosos, que llegaban de todas partes. En Córdoba, el califa al-Hakam II fundó una academia que dio origen a una comunidad de alumnos sapientísimos. La biblioteca de esta institución estaba constituida por más de 400.000 volúmenes. Se puede afirmar que durante el califato de Abd al-Rahman III (912-961) y el de su hijo

al-Hakam II (961-976), en Córdoba se produjo un extraordinario florecimiento de los estudios científicos. El sabio persa Ibn Sina, más conocido como Avicena (980-1037), perfeccionó la técnica de la destilación, a través de la cual obtenemos los aceites esenciales en su estado puro. Dicha pericia llegó a Occidente, gracias al pueblo árabe. Sin embargo, antes del nacimiento de Avicena, en Persia ya se usaban algunas aguas perfumadas producidas por destilaciones primitivas. La famosa agua de rosa de Damasco se exportaba a países lejanos. En referencia a esto, Avicena escribió el trabajo *Al-Qanun fi'l Tibb* (Canon de la medicina). Este es considerado uno de los libros de medicina más famosos en el mundo árabe.¹ La botánica y la medicina hispano musulmanas deben parte de su gran desarrollo a los conocimientos ofrecidos por el médico griego Dioscórides, quien escribió la *Materia médica*. Esta obra fue traducida al árabe en Bagdad, en el siglo IX, durante el califato abasí. Su traducción, autoría de Esteban, hijo de Basilio (881), no fue del todo satisfactoria, por lo que en el siglo X, el emperador bizantino Constantino Porfirogeneta (905-959), envió como presente al califa Abderramán III de Córdoba un ejemplar de la *Materia médica* escrito en griego. Éste fue traducido al latín

1. DAMIAN, Peter y Kate (1996). Aromaterapia. El olor y la psique. Lasser Press Mexicana, S.A. de C.V., pp. 16-17.

por un monje llamado Nicolás, enviado también por el propio emperador, al que ayudaron varios médicos andalusíes para traducir la versión del latín al árabe. Destacó, en este sentido, el médico judío Abu Yusuf Hasday ben Shaprut.²

En Sevilla, Zaragoza, Toledo y Coímbra, hubo rápidos progresos en cuando al desarrollo científico, originando una rivalizaban en celo y emulación entre estas localidades. Ninguna de ellas, sin embargo, logró el crédito alcanzado por Córdoba. A mediados del siglo XII, se contaban en diferentes partes de la Península setenta bibliotecas, y el número de autores que había dado Córdoba, Murcia, Almería, Granada, Sevilla, Toledo y otras ciudades, era asombroso. Córdoba había formado a 150 autores de medicina; Almería 52; Murcia 61; Málaga 53; Portugal 25. A estos promedios no se incluyen los que habían dado Granada, Sevilla, Valencia y Toledo.³

Murcia cristiana

En 1371 se hizo famosa en la ciudad de Murcia una mujer judía, la bella Jamila, de tez morena, viuda de

Yuzaf, debido a sus artes curativas a base de plantas, emplastos y ungüentos:..."era sabidora e avia buena platica de la arte de la çulugia e avia fecho e fazia buenas curas de la dicha arte, la qual platica avia aprendido del dicho su marido..."⁴ Ya en el siglo XV se constatan en la ciudad de Murcia la presencia de sangradores, curanderos, boticarios, especieros o herbolarios junto a ensalmadores, saludadores o santiguadores, reconociéndosele a cada uno su oficio tras pasar por el tribunal de los "alcaldes examinadores mayores".

A finales del siglo XV entra en escena Mari Ortiche de Guecho (María Ortiz), que se afincó en la ciudad de Murcia con su marido, procedentes de Mallorca. En octubre de 1480 escriben al concejo pidiendo el permiso correspondiente para ejercer..."sabe muchas físicas e medicinas para curar e sanar muchas enfermedades e llagas incurables donde es porcelanas e lamparones e fistulas e tiña...", lo cual ella cura con yerbas buenas e con palabras..." El concejo le autorizo a que ejerciera.⁵ La mujer de Pedro Agudo en 1446 vendía trementina, un repelente contra piojos y realizar emplastos curativos, al concejo murciano para curar a los heridos.⁶

La Inquisición de Murcia, tiempo después, persiguió

2. ALVAR, Carlos (2010). Traducciones y traductores. Materiales para una historia de la traducción en Castilla durante la Edad Media. Centro de Estudios Cervantinos, Alcalá de Henares, p. 55.

3. HERNÁNDEZ MOREJON, Antonio (1842). Historia Bibliográfica de la Medicina Española. Tomo I, pp. 122-126.

4. Torres Fontes, J. 1988 Estampas Medievales. Edita Academia Alfonso X. Murcia, página 99

5. Quesada Sanz, J. 1954. "Algunos aspectos de la medicina en Murcia durante la época de los Reyes Católicos". Murgetana nº 6.

6. Martínez Martínez, M^a; Molina Molina, AL. 2013 La cultura del trabajo femenino en la Murcia Bajomedieval. En La mujer en la Edad Media, monografía 3. Editum y Sociedad de Estudios Medievales. Murcia

a las curanderas desafortadamente⁷ como es el caso de María Ballesteros en 1610 a quien se acusaba de realizar magia propiciatoria.⁸ Un caso a caballo entre curandera y el de médico lo tenemos en Ana Villanueva que, siendo esposa de médico, dice saber lo suficiente como para curar con plantas, lo que hace a partir de 1798, con permiso del ayuntamiento.⁹ Diversas son las enfermedades que tradicionalmente trataron las curanderas murcianas a base de plantas naturales.

Plantas usadas como alimento o condimento

De forma natural en los campos, huertas y zonas montañosas del área estudiada, crecen una serie de plantas que han sido utilizadas tradicionalmente como alimento o condimento.

Acelga del campo. (*Beta marítima*)

Consumida como verdura, es silvestre y parecida al bledo.

Ajedrea (*Satureja obovata*)

Matojo algo mayor que el tomillo y parecido al mismo, tallos leñosos, delgados, hojas cortas, flores menudas, angostas, blancas o violáceas en espiga de agradable fragancia. Utilizada para sazonar olivas.

Ajo porro silvestre (*Allium ampeloprasum*)

Tipo de puerro natural, de sabor agradable.

Alfalfa (*Medicago sativa*)

Los cogolloos o brotes se comen en ensalada

Azafrán borde (*Crocus sp*)

Se toma cocido en algunas localidades buscando apaciguarse.

Camarroja o achicoria común (*Cichorium intybus*)

Mata perenne que sobrepasa el metro de altura, con hojas algo dentadas y flores lilas o azules; con ella hacían ensaladas, sus raíces secas y tostadas sustituyeron al café durante la guerra Civil Española y la posguerra.



Achicoria

7. AHN. Inquisición Legajo 2022/53. Otras detenciones se realizaban en 1613, 1710, 1713

8.. AHN. Inquisición Legajo 2022. exp.27

9. AMM. AC. 6-10-1708

Cardo de olla (*Scolymus hispanicus*)

Hierba llamada así por su aplicación culinaria en el pasado. Bianual, perenne, rastrera, con tallo punzante, enhiesto hasta los 80 cm, hojas espinosas, rígidas, dentadas y flores amarillas también pinchosas.



Cardo

Cenizo (*Chenopodium álbum*)

Hojas tiernas comestibles

Colleja (*Silene vulgaris*)

Hierba de tallos ahorquillados, hojas lanceoladas y flores con cinco *pétalos blancos asoma en los mis-*

mos sitios de la achicoria, proveyendo forraje al ganado. En épocas pasadas la cocinaban en *potajes cocidas y fritas* e investigadores regionales han estudiado sus propiedades nutricionales por su posible recuperación.

Diente de león (*Taraxacum officinale*)

Tipo espinaca en cuanto a su uso culinario. Se toma cocida o cruda en esnalada

Espárrago triguero (*Aspáragus acutifolius*)

Planta silvestre cuyos tallos son comestibles, regularmente en tortilla o a la plancha.

Hierbabuena (*Mentha spicata*)

Herbácea erguida de aroma fuerte, característico, agradable con flores purpúreas, rosas o blancas. Suscita aplicaciones en relación al aparato digestivo y adereza comidas, aliñados con hojas secas. Utilizado en infusiones de té.

Hinojo (*Foeniculum vulgare*)

Arbustivo de tallos finos y rectilíneos de hojas largas y delgadas, flores amarillo-doradas en cálices entre julio y agosto. De refrescante esencia mentolada, la infusión sosiega el dolor de estómago e indigestiones valiendo como componente culinario. Usado como aliño en las olivas.

Junco (*Juncus L.*)

Comestible la base blanca y tierna

Lizones, cerrajón, pico pájaro (*Sonchus tenerrimus*)

Hierba silvestre utilizada en las ensaladas, también se toma cocida o en tortilla.



Cerrajón

Malva silvestre

Comestible cocida y en crudo

Orégano (*Origanum vulgare*)

Condimento culinario.

Ortigas (*Urtica*)

Pese a ser considerada mala hierba fue utilizada en cocina y para uso medicinal

Oruga (*Eruca longirostris*)

Nombre dado a la rúcula en el Valle de Ricote. Planta

de tallos vellosos y flores blancas o amarillentas. Comestible, regularmente en ensaladas

Palera o chumbera (*Opuntia máxima*)

Comestible el fruto, los higos. La hoja tierna pelada y cortada en tiras se cuecen y son comestibles.

Rabaniza. (*Raphanus raphanistrum*)

Planta que nace entre la cebada, en terrenos sin cultivar o en campos de almendros, con flor amarilla, se recoge antes de florecer y se cuece. Se toma en ensalada-

Tápenas (*Capparis spinosa*).

Alcaparras. Crece en las zonas secas del Valle y la Vega Media. Se comen las ramas y el fruto tras encurtirlos con agua, vinagre y sal.

Tomillo común (*Thymus vulgaris*)

Muy apreciado en las cocinas, en particular para sazonar olivas.

Turma, Trufa del desierto, trufa blanca, criadillas de tierra (*Tuber magnatum pico*) (*Tuber arenarium* Moris)

Tubérculo carnoso, de buen olor, negruzco exteriormente y blanquecino o pardo rojizo en su interior. Se cría como un tubérculo, bajo tierra, sabroso en los guisos o frita en rodajas finas.

Setas

Se toman las nacidas en los limoneros, albaricoqueros y pinos. Pudieran ser las conocidas como rebozuelos o girolas (*Cantharellus cibarius*), fritas y en revuelto con huevos, o bien a la plancha.

Verbaja (*Verbascum thapsus*)

Planta silvestre comestible, especie de cerraja pequeña.

Verdolaga (*Portulaca grandiflora*)

Hierba crasa utilizada en ensaladas, conocida coloquialmente como “no me verás sin sol”.

Vinagrillo (*Oxalis pes-caprae*)

Hierba comestible, de gusto ácido y amargo. En Al-budeite se le denomina zapatos

Fuentes documentales

ARCHIVO HISTÓRICO NACIONAL

Inquisición. Legajos: 2022/53; 2020/27 2024/34 y 3734/98

ARCHIVO MUNICIPAL DE MURCIA

AC. 6-10-1708

Bibliografía

AA. VV. 1991 *Atlas Región de Murcia*. Ed. La Opinión de Murcia, S. A.

AA. VV. 2010 “Tradición y usos de las plantas silvestres comestibles en la Región de Murcia. Rev. Murcia enclave ambiental N° 25, 4º Trimestre. Ed. Consejería de Agricultura. Dirección General de Patrimonio Natural y Biodiversidad. Murcia.

BLAZQUEZ MIGUEL, J 1984 *La hechicería en la región murciana*. Edición de autor. Imprenta López Prats . Yecla. Murcia 243 págs.

CALVO, J. F., ESTEVE, M. A. y LÓPEZ, F. 2000 *Biodiversidad. Contribución a su conocimiento y conservación en la Región de Murcia*. Ed. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia.

ESTEVE CHUECA, F. 1972 *Vegetación y Flora de las Regiones Central y Meridional de la Provincia de Murcia*. Ed. Instituto de Orientación y Asistencia Técnica del Sureste-Centro de Edafología Aplicada del Sureste. Murcia.

FLORES ARROYUELO, J. F., OBÓN DE CASTRO, C., RIVERA NÚÑEZ, D. y RIQUELME MANZANERA, A. L. 2004 *La huerta antigua del Segura*. Ed. Nausicaä. Murcia.

HOFFMANN, D. (1996): *Plantas medicinales*. Tikal Ediciones. Madrid.

MONTES BERNÁRDEZ, R. 2005 “Costumbres y tradiciones entre los ríos Mula y Segura”. 5º Seminario sobre folclore y etnografía. Museo de la Ciudad. Ayunta. de Murcia pp. 26-50

MONTES, R. et al 1999 “*Tradiciones y vida cotidiana en Lorquí*”. Edita Ayuntamiento de Lorquí, Murcia, 205 págs.

NAVARRO EGEA, J.: (1991): “Flora y fauna”. Rev. Fiestas Stmo. Cristo del Rayo. Ed. Ayuntamiento de Moratalla.

----- (1993): *Medicina natural y supersticiosa*. Ed. Tertulia Cultural “Hisn Muratalla”. Moratalla.

----- (2009): *Moratalla: Memoria de la vida tradicional*. Ed. Real Academia Alfonso X el Sabio. Murcia.

- (2020): *Casas-cortijo de entonces*. Arquitectura popular y espejos de vida. Ed. Tertulia Cultural "Hisn Muratalla". Moratalla.
- OBÓN DE CASTRO, C. 1991 *Las plantas medicinales de nuestra Región*. Ed. Agencia Regional para el Medio Ambiente-Editora Regional de Murcia.
- QUER, J. Y GÓMEZ ORTEGA, C. 1784 *Flora española o Historia de las plantas de España*. Joaquín Ibarra, Impresor de Cámara de S. M. Madrid.
- SAN MIGUEL AYANZ, A. 2009 *Comunidades herbáceas hidrófilas mediterráneas*. Ed. Ministerio de medio ambiente, Medio rural y Marino. Madrid.
- SELMA, C. y SOCORRO, O. 1983 "Contribución al conocimiento de la flora del NO." Rev. Anales de Biología. Ed. Secretariado de Publicaciones de la Universidad de Murcia.
- RUIZ MARÍN, D 2000 *Vocabulario de las hablas murcianas*. Edita Consejería de Presidencia. Murcia

CAPÍTULO 8

En torno al origen de los nombres de los pueblos estudiados

Llama poderosamente la atención que gran parte de los nombres de los pueblos de la Vega Media y Valle de Ricote hundan su origen en la presencia musulmana de la región de Murcia, circunscrita desde el Tratado de Tudmir en el 711, hasta el año 1243, cuando los musulmanes se entregan a Castilla voluntariamente como vasallos.

Alguazas Procede del término al-wastà, que significa “*la de en medio*”, en el enlace entre el río Segura y el río Mula, conocido en esa época como Guatazales, río de la miel. Los primeros documentos cristianos, de mediados del siglo XIII, la mencionan como alquería Alhuasta, “Aluazta”. Su nombre actual aparece en el siglo XIII, cuando Alfonso X *el Sabio* cede la villa a su esposa Violante.

Ceutí Se trata del antiguo Sabti, “*el de Ceuta*” al que los cristianos identifican con la alquería o lugar llamado Locus Çepti o Ceptín, cambiando la grafía hacia Zeptí y Zeutí aludiendo a una familia procedente del norte de África o un personaje de una tribu norteafricana.

Lorquí Origen gentilicio que significa “*originario de Lorca*”, siendo originariamente Lurqui.

Molina de Segura En la Edad Media se denominaba Mulinat at-Sicca, Mulina, Mola, Molina Sicca y posteriormente Molina la Seca al fin y al cabo. Molina es un nombre latino, cuyo significado es “*cerro amesetado*”. El 14 de julio de 1916 la Real Sociedad Geográfica cambió el nombre de 573 poblaciones de España. Es el momento en que Molina la Seca pasa a denominarse Molina de Segura.

Archena. La Villa de Arcius Algunos estudiosos creen que podría proceder del término latino arcila, arcilacis o arxilasis, significando arcilla, pero arx nos indica en realidad cima, ciudadela. Para Antonino González no procede del latín, sino del indoeuropeo, estando relacionado con el nombre de agua o de fuente termales. Lejos se nos va el susodicho profesor. Archena debe su origen a una colonia romana dispuesta a aprovechar los baños termales, por lo que su origen es latino y latino ha de ser el origen del nombre. Ya en el siglo I después de Cristo ya hay obras importantes en el lugar. La terminación “ena” parece aludir a un gentilicio y un personaje romano llamado Arcius estuvo por estos lares, quizás unificando Arcius y “ena” acabaron dando origen al nombre de Archena tal como defiende Manuel Medina Tornero.

Villanueva del Río Segura. Asuete. Benmur A mediados del siglo XV quedaba despoblada por diversos motivos y entre ellos las razias de los moros de Granada. Por ello sería repoblada por familias musulmanas procedentes de Abarán. Previamente, a mediados del siglo XIV su nombre era Asuete (alguna fuente indica erróneamente Asnete), que significa en árabe “ladera”, siendo su origen el término al-Sanad. A comienzos del siglo XVI aparece en la documentación como Benmur, indicativo de tribu o familia musulmana, y posteriormente como Villanueva del Val de Ricote.

Ojós A comienzos del siglo XIV aparece como Oxox. Previamente lo vemos como Hussus cuyo significado es “*huertos o caseríos*”. La evolución sería Husus-Hoxox-Oxox-Ojós.

Ulea Conocida en la Edad Media como al-Ulya, al-Ulja, Uliya, acabando como Ulea significando “*la alta*”. Al natural del pueblo se le conocía como uriani.

Blanca En 1281 aparece referenciada en los documentos como Negra, pasando a llamarse Blanca en una fecha por determinar, entre 1315 y 1382.

Abarán Aparece escrito su nombre en los documentos como Fauaran, Fabaran e incluso Habaran y Navaran. Su origen parece ser la tribu bereber Hawwara, significando los de Hawara, terminando por pasar a Abarán.

Ricote A comienzos del siglo XIII aparece escrito como Ricot, procedente de la alquería de Ricut que pasa a Ricot y posteriormente a Ricote, significando peñasco, rocas.

Cieza La antigua Medina Siyasa enclave urbanístico del siglo XI, mencionado por viajeros musulmanes, con 4000 habitantes en el siglo XII. Pasó a ser denominada Cieça. En época musulmana medieval significaba “*conducir las caballerías*”. En la actualidad Siyasa significa política.

Plantas y toponimia

En Moratalla destaca la pedanía de El Sabinar, que tomó el nombre por la abundancia de sabinas, pero también contamos con El Romeralejo, El Cerezo, Granadicos, Los Prados o Las Nogueras. No menos interesante es que en la Edad Media la pedanía de la ciudad de Murcia La Ñora, se denominaba Tomillate, gracias al abundante tomillo que crecía en el lugar. El algarrobo en Abanilla; encontramos el Carrascalejo y Fuente Carrasca en Bullas; Baladre en Águilas; Esparragal en Calasparra, Las Cañadas en Campos del Río, Junquera y Retamalejo en Caravaca.

En Cartagena señalamos Esparragueral, Los Álamos, El Cañar, Higueral, El Lentiscar. En Cehegín encon-

10. Hernández Carrasco, M^a V. 1978 “El árabe en la toponimia murciana”. Anales de la Universidad de Murcia. Volumen 34. Murcia, pp. 153-256. Pocklington, R 1986 “Notas de toponimia murciana”. Sharq Al-Ándalus n^o 3. PP. 115-128

tramos El Chaparral y Carrasquilla. La Carrasca, Los Pinos y Romerales los vemos en Fuente Álamo. En Jumilla señalamos Fuente del Pino y La Zarza. Librilla ofrece El Alamillo y Las Lentiscosas. Por su parte en Lorca vemos Turbinto, Cañada de Mena, Jarales, Madroñeras, Alamedas, Olmillos, La Juncosa, Rambla del Pino y La Viña. El Alamillo, Viña de Raja, Cañada de Gallego y Lardines en Mazarrón. Pinar Hermoso y Retamosa en Mula.

En el término de la ciudad de Murcia están presentes los términos que aluden a plantas como Carril de Las Palmeras, La Zarza, La Ñora, El Jopo. Retamosa la encontramos en Pliego y El Esparragal en Puerto Lumbreras. En San Pedro del Pinatar contamos con Los Pinos. En Totana contamos con Las Viñas. Las Torres de Cotillas ofrece a la terminología Los Pulpites (lugar de chopos), La Parra, El Taray, el Coto de las Meleras y Los Romeros.

En la zona de estudio sabemos de la existencia de los caseríos de La Hortichuela (huertos) y El Romeral, en **Molina de Segura** La pedanía de el Fenazar, según

Antonio de los Reyes, cronista de Molina de Segura, considera que este topónimo puede proceder de tres raíces distintas: de *fenares*, como la forma más antigua de henares o lugar de heno; de *henna*, un árbol de origen árabe con muchas virtudes naturales; o del catalán *fenás*, que significa heno silvestre. En cualquier caso el término Fenazar tiene origen en una planta.

La localidad de **Abarán** nos ofrece Viñica, Vergeles y El Pinar. En **Alguazas** La Arboleja y Los Cipreses. Por su parte encontramos en **Archena** Las Arboledas, Arboleja y la Torre del Junco. **Blanca** cuenta con El Esparragal. **Cieza** ofrece los nombres de Acebuche, Arboleja, La Carrasquilla, Carrizalejo, Charco Lentisco, Gramalejo, Madroñal, La Parra, Cañaverál, Las Cañadas, Olmico, Tamarit, y Murta. **Ceuti** Las Viñas. En **Lorquí** encontramos La Torre del Junco y La Arboleda. **Ojós** ofrece Cañadizos. En **Ricote** encontramos Cañada de la Carrasca. **Ulea** Figaria-Ficáira, aludiendo a las higueras y El Lentiscar. Por su parte, **Villanueva del Río Segura** cuenta con El Olivar.

CAPÍTULO 9
LA ADRI MUNICIPIOS VEGA DEL SEGURA
PUEBLO A PUEBLO



Alguazas

Ricardo Montes Bernádez

La localidad se ubica a orillas del río Segura, lindando con Las Torres de Cotilla, Ceutí, Campos del Río y Molina de Segura, no presentando relieves de importancia, con vegetación escasa.

En época musulmana era propiedad de la soberana Al-Horra, pasando a la reina Violante por donación de su esposo Alfonso X. Bajo la jurisdicción de la Diócesis de Cartagena Alguazas fue adquiriendo cada vez más importancia. En el siglo XIV se restauró la fortaleza de la Torre de los Moros situada en la huerta junto al río Mula. Esta fortaleza sirvió de refugio para algunos obispos, pero también como cárcel y acuartelamiento militar.

El rey Boabdil el Chico de Granada, saqueó la villa, en 1450, llevándose a parte de sus vecinos como prisioneros, algunos alguaceños se refugiaron en la Torre de los Moros o del Obispo. Las tierras de regadío contaban con una acequia procedente de Archena, donde recogían las aguas del río Segura.

En el año 1501, los alguaceños se fueron obligados a convertirse al cristianismo y su aljama dio paso a un concejo. Con motivo de una gran inundación el pueblo, a orillas del río, se trasladó a su ubicación actual.



La localidad se fundó en su nuevo emplazamiento el 4 de octubre de 1528. La nueva iglesia que construyeron fue consagrada a san Onofre, patrón de la villa. Poco a poco, con una nueva acequia, la superficie de cultivo fue en aumento. Fue comprada la Villa por Alfonso de Tenza Pacheco poco después, si bien los vecinos se la compraron en 1590.

En noviembre de 1460 y en julio de 1523, el Concejo de la ciudad de Murcia prohibía las plantaciones de

arroz en todo su término, con multas de cincuenta mil maravedíes para los infractores. El arroz, como los salmones, se va entonces río arriba. Pasa entonces a cultivarse en Alguazas, aquí se prohibirá en 1725. En la actualidad cuenta con 9500 habitantes y sus fuentes de riqueza son la agricultura y alguna conservera vegetal.

Las plantas naturales comestibles o medicinales localizadas en Alguazas son:

Acelga de campo. Se consume cocida

Cardo silvestre, se tomaba hervido

Cogollos de alfalfa tierna, como alimento. Es antibacteriana, antioxidante y antiinflamatoria

Cola de caballo. Medicinal

Collejas, cocinadas en *potajes* o *cocidas y fritas*

Diente de león, achicoria amarga, planta herbácea de propiedades diuréticas importante para los riñones y el hígado

Hinojo tomado en infusión y para el aliño de olivas

Pico pájaro (lizón o cerrajón), hierba silvestre utilizada en las ensaladas, cocidas o en tortilla.



Ortigas, pese a ser considerada mala hierba fue utilizada en cocina y para uso medicinal

Vinagrillo. Hierba comestible, de gusto ácido y amargo.



Ceutí

José Antonio Marí Mateos

Es un municipio español perteneciente a la Región de Murcia, situado en la comarca natural de la Vega Media del Segura. En 2019 contaba con una población de 11.787 habitantes. Sus pedanías son Los Torraos y Vista Alegre. Limita con los municipios de Lorquí, Alguazas, Archena y Villanueva del río Segura.

Los primeros signos de presencia humana en el término municipal de Ceutí aparecen cuando se documentan unos restos arqueológicos de época ibérica en el conocido como «Cabezo del Catalán». Aparte de este posible asentamiento íbero, está documentada la existencia de una villa romana o casa de campo, entre los siglos I-III d.C., situada en el paraje Captagua, en una de las terrazas laterales de la rambla Salada de Archena. Tras la desaparición del asentamiento romano, la historia de Ceutí queda desierta durante siglos por falta de restos arqueológicos y datos documentales, hasta la llegada de los cristianos a la Taifa de Murcia, que se convierte en un protectorado de la Corona de Castilla en 1243, tras la firma del Tratado de Alcaraz entre el infante Alfonso de Castilla y el emir de Murcia, Ibn Hud al-Dawla.

A partir de entonces y gracias a los documentos de aquella época, sabemos de la existencia de una al-



quería conocida como *Benahabiai de Çepti* que estaba localizada sobre una pequeña colina sobre el río Segura, lugar conocido actualmente como «el Alto» y que quedaría elevada sobre los almarjales que abundaban en la zona.

Se pueden destacar, a lo largo de la historia, los acontecimientos que tuvieron una gran influencia en el número de habitantes del municipio. Las sucesivas epidemias que asolaron la vega del Segura en los s. XVIII y XIX impactaron también en el número de

habitantes, siendo dramática la epidemia de 1719, causada por los cultivos de arroz que se practicaban por entonces en las tierras aledañas al río Segura. El cultivo del arroz en las vegas de esta zona acaba siendo abolido por el rey Felipe V en 1720. A partir de mitad de s. XIX, la población de Ceutí presenta un crecimiento continuado. Desde 1900, Ceutí ha seguido una evolución ascendente, que la ha llevado a multiplicar por 4,98 la población de principios de siglo. Entre 1991 (6.411 habs.) y 2017, el número de habitantes se ha incrementado un 55,88%. Pese a ser uno de los municipios más pequeños de la Región de Murcia en cuanto a la superficie de su término municipal, es el de mayor densidad de población de la comarca de la Vega Media del Segura.

Ceutí ha sido tradicionalmente un pueblo muy vinculado a la agricultura. En sus tierras regadas por las aguas del río Segura mediante la red de acequias ha permitido cultivar una amplia variedad de árboles frutales y hortícolas. La economía del municipio en los años 60 se basaba únicamente en sus numerosas fábricas de conservas y en la agricultura. Ahora la actividad industrial se ha diversificado y cuenta con dos polígonos industriales.

Plantas silvestres utilizadas en Ceutí

Hace varias décadas, el consumo de plantas silvestres comestibles, era habitual su recolección en los campos y huertas de Ceutí. Muchas de estas eran

aprovechadas de forma alternativa en la cocina, dado que contienen importantes nutrientes esenciales. En tiempos de penuria, hambre y escasez de alimentos, las gentes buscaban en campos y huertas, plantas silvestres, menos productivas que las cultivadas, pero a cambio, era un recurso alimentario para las familias y vencer la hambruna.

En la actualidad, algunas de esas plantas se siguen recolectando, aunque muchas se han dejado de recolectar. El empleo de los tractores y herbicidas, han conseguido que muchísimas se hayan perdido, a la vez que las gentes han dejado de conocer estas plantas silvestres comestibles, y no las puedan utilizar. Entre las plantas silvestres comestibles que utilizaron nuestros mayores, podemos mencionar:

Acelga silvestre, suele crecer en lugares más o menos fértiles. Destaca por su alto contenido de vitaminas y minerales, que llega a ser superior a las acelgas cultivadas. Se suele consumir, cocida y mezclada con las acelgas cultivadas. También en guisos y potajes.

Ajo porro, planta liliácea de hojas planas, largas y plegadas a lo largo del nervio central, cuyos bulbos podemos utilizar de la misma manera que los puerros (de los cuales es su progenitor silvestre) o como condimento en sustitución del ajo.

Babaor o Amapola (*Papaver rhoeas*). Cuando la planta es pequeña se usa en ensaladas. Los pétalos de su flor también son comestibles pero casi siempre cocidos para eliminar su toxicidad.

Cardos silvestres, existían varias variedades, todas ellas comestibles. Había que eliminar la zona espinosa, se pelan las pencas y se friegan con sal, enjuagan y se trocean. Se solían consumir hervidos y después aliñados, rebozados y después fritos, o en guisos.

Cenorieta o perejil de la reina (*Torilis arvensis*). Planta herbácea que se puede encontrar en humedales, como el existente en Lorquí, y en terrenos baldíos. Para ensaladas.

Cerraja, lizón, o pico pájaro, crece en herbazales de márgenes de caminos y sendas, en huertas, ribazos, etc. Es muy sencilla de reconocer, lo que facilita su recolección para consumirla en ensalada. Bien lavada y cortada a trozos, junto con otros componentes como, cerrajones, collejas, etc., un chorrito de aceite, sal y limón que le restará amargor.

Cerrajón, planta que crece en primavera, pasados los fríos invernales, y se secan a finales de verano. Lo podemos encontrar en huertas y jardines, siendo habitual verlas en los bordes de campos o a un lado del camino. Es una excelente planta silvestre comestible.

Colleja, es una de las “malas hierbas” que en la actualidad se siguen consumiendo, aunque una gran parte ha desaparecido como consecuencia del uso de herbicidas. Se utilizan para ensaladas, para preparar tortillas y también se hierven como cualquier otro vegetal.

Diente de león, lo podemos encontrar junto a los caminos, pastos secos, campos cultivados, herbazales,

etc. La primavera es la mejor estación para recolectar las hojas, que se utilizan a modo de espinacas, crudas en ensaladas o cocinadas como verdura. Es una de las plantas medicinales y comestibles más utilizadas tanto en remedios naturales como en la alimentación.

Espárragos silvestres o trigueros, que se recogían de la esparraguera silvestre, mata espinosa habitual en campos y huertas. Se cogían los brotes tiernos. Su sabor más intenso que el espárrago cultivado. Se solían consumir en tortilla. Se cocían los espárragos para que perdieran el sabor amargo, se escurrían y se echaban a la sartén con unos huevos y se hacía la tortilla. Algunas personas le añadían a la tortilla unos ajos tiernos cortados. Otro plato preparado con los espárragos era cocinando unas patatas y cuando estaban cocidas, se les añadía los espárragos y un poco de pimentón, y se dejaba cocer hasta que estaban en su punto.

Hinojo se recolectaba en los campos y huertas de los municipios que estamos tratando. Al ser muy fibroso y para su consumo se debe cortar en pequeños trozos. Se suele utilizar para ensaladas, pues su sabor anisado le da un toque muy fresco. Se utiliza también para guisos y para aliñar las olivas partidas.

Hongos silvestres: Guiscanos (*Armillaria mellea*) “setas vírgenes de cardos seteros”, niscalos, setas nacidas en albaricoqueros, perales y manzanos, setas blancas de pino

Incordios. Se trata de la verbena *Verbena erinioïdes*.

Lamk. Se utiliza en los casos de purgaciones e incordios, como lo hace presumir el nombre que lleva. Sus hojas se aprovechan algunas veces como diuréticas. Además que se emplea como aperitiva.

Juncos, planta perenne formada por muchos tallos cilíndricos de 1-1,5 m de longitud, que nacen de un rizoma largo de crecimiento lateral. Las hojas se reducen a las vainas basales. Cerca de la punta, que pincha, están las inflorescencias compactas y pegadas al junco. Son detectores de aguas subterráneas cercanas a la superficie, o bien crecen junto a cursos de agua. Época de recolección: julio-agosto. La parte comestible es la base blanca y tierna, que se come cruda.

Lechuguilla dulce (*Reichardia picroides*). Planta perenne que crece en terrenos margosos. Antes de florecer salen unas hojas en la base que se consumen en ensaladas.

Malva es una planta silvestre comestible, y es muy rica en vitaminas. De la malva se puede comer las hojas como verdura cruda o cocinada. El sabor de la malva es suave, a veces es utilizada para reemplazar la lechuga. Las flores y los brotes tiernos se la usa para preparar ensaladas junto a otras verduras de hojas. La malva suele acompañar comidas con arroz, tortillas, carne, pastas pero también para preparar tacos, sopas, salsas, entre otras preparaciones. Sus propiedades medicinales a nivel interno: es anticatarral y pectoral, y se puede utilizar en infusión mezclada con otras plantas como romero, tomillo o eucalipto,

en procesos catarrales con tos y faringitis o ronqueiras.

Manzanilla silvestre pertenece a la región mediterránea, es cultivada en terrenos arenosos y baldíos, bosques abiertos y campos de cultivo. Es una de las plantas más recomendadas por la medicina naturista por sus miles de propiedades curativas. Por sus propiedades antisépticas y anti inflamatorias es sumamente recomendada la manzanilla silvestre para aplicarlas en las afecciones en los ojos, con infecciones, conjuntivitis, ojos enrojecidos, bolsas en los ojos, ojos cansados, miopía, astigmatismo. Resulta ser muy buena al momento de tratar y aliviar los síntomas pre-menstruales y menstruales como lo son los espasmos, mareos, cólicos entre otras afecciones padecidas por las mujeres en estos días de sus ciclos.

Mora silvestre (*Rubus ulmifolius*). También conocida como zarzamora, es la pequeña fruta de la planta del mismo nombre.

Ortiga, debido a sus vellosidades que provocan picor, pero cuando se somete a temperaturas superiores a los 60° C, la sustancia urticante desaparece y facilita su inclusión en platos. Una vez hervida, la ortiga se puede añadir a tortillas o a guiso de patatas.

Presolillos (*Lathyrus clymenum*). Son guisantes silvestres.

Romero es una de las plantas indispensable en la cocina por el aroma que desprende, pero además tiene unas pequeñas y preciosas flores de color malva que

viste de etiqueta nuestros platos más sencillos. En el huerto, es un gran repelente de insectos, concretamente contra las hormigas, pero además cuando esta florecida, atrae una especie de insecto que juega un importante papel en el control biológico de pulgones. Además repele moscas, mosquitos y babosas. Y encima atrae a las abejas. Las ramas en la cocina, tienen un fuerte aroma y sabor, es perfecta para carnes y guisos e imprescindible en la paella de conejo y pollo.

Tallos, alcaparras y alcaparrones pertenecen a la planta conocida como alcaparro o *Capparis spinosa*. No obstante en un gran número de poblaciones de la Región de Murcia son conocidas con otros nombres: alcaparras o tápenas y alcaparrones o caparrones. Se trata de tres productos que se obtienen de una misma planta en distintas épocas. Los tallos se recolectan en abril, cuando su textura es tierna; las alcaparras son los botones de la flor y se recogen en julio; el alcaparrón es el fruto de la planta que aparece durante los meses de agosto-septiembre. En la cocina se utilizan encurtidas, maceradas con agua, vinagre y sal, como aperitivo.

Tomillo silvestre es una de las plantas aromáticas originarias del Mediterráneo, muy utilizada como condimento y planta medicinal. Durante su flora-

ción que se recogía esta planta (en la actualidad está prohibida su recolección), su aroma es muy particular y al sentirlo se identifica inmediatamente con los aromas de cocina. Entre las propiedades del tomillo, podemos mencionar la digestiva, carminativa, anti-pútrida, aperitiva, antirreumática, antiséptica, pectoral, expectorante, antibiótica, bucal (enjuagar), cicatrizante, antiséptica, relajante.

Romanza (*Rumex Pulcher L.*) o **Vinagreras**. Los brotes tiernos se recogen en primavera para consumirse como verdura, que se utiliza en guisos o a veces, una vez ligeramente hervida y sofrita, en tortillas o revueltas con huevo.

Verbaja, la encontramos en terrenos en barbecho, cunetas y sitios herbosos, de la que aprovecharemos toda la parte aérea de la planta, en especial los tallos tiernos con hojas.

Verdolaga, comestible es una planta silvestre que puede aparecer de forma espontánea en el huerto y sus alrededores, pero que también puede ser cultivada como una hortaliza, ya que la verdolaga es una planta comestible que se consume principalmente en ensaladas pero que además posee interesantes propiedades como planta medicinal.



Lorquí

Francisco García Marco



Lorquí. 1911

Es un municipio español de la Región de Murcia, perteneciente a la comarca de la Vega Media del Segura. Su extensión es de 15,0 km², tiene una población de 7.141 habitantes (INE 2019) y su altitud media es de 89 m. Municipio con importante actividad industrial, en su término se encuentran varios

polígonos de gran tamaño como Base 2000, situado en la A-30

El municipio se encuentra situado en plena Vega Media del Segura. Dicho río hace de divisoria con el vecino término de Ceutí, bordeando el curso fluvial el núcleo urbano de Lorquí. La huerta tradicional se dispone entre ambos márgenes, con sus cultivos y canales de irrigación. Limita al norte, este y sur con Molina de Segura, al oeste con Archena y Ceutí, y en un pequeño tramo al sur con Alguazas. Dista 13 km de la ciudad de Murcia.

Desde su origen encontramos las "Entidades de población" clasificadas según su importancia en "villas" (haciendo referencia al casco urbano), "case-río" o "casas de labranza". Se considera "Entidad" o agrupación de población, a cualquier área habitable de un término municipal, esté habitada ó excepcionalmente deshabitada, siempre que esté claramente diferenciada y pueda ser identificada sin posibilidad de confusión. Lorquí consta en el año 2013 de dos entidades de población La Anchosa y Los Palacios Blancos. Lo que actualmente conocemos como "Casco urbano" es el resultado de la expansión del casco antiguo. Dependiendo de cómo se produzca esa evo-

lución cada municipio tendrá una fisonomía propia. La morfología del casco urbano es el aspecto externo que presenta, y va a estar muy condicionado por el emplazamiento, el plano, el tipo de construcción y los usos del suelo. Lorquí en 1887 tenía 1.328 habitantes, el 86,2% residían en el casco urbano y el 13,8% estaba repartido entre 5 entidades: Alto de los Moros con 32 habitantes, Venta de la Arboleda con 54 habitantes, Venta de Picolo con 50 habitantes, Los Palacios Blancos con 29 habitantes, y Torre Junco con 13 habitantes.

Plantas curativas

Los pequeños pueblos de Murcia no dispusieron de médico hasta bien entrado el siglo XIX y, aún así, éste era compartido con otras localidades. Cuando finalmente se conseguía, apenas permanecía en el puesto unos pocos meses. Por ésta y otras razones, como la simple y ancestral costumbre, lo corriente y cotidiano era recurrir a remedios caseros, al uso de plantas y a la consulta de curanderos o sanadores.

Así fue y así ha sido como recetas de tisanas e infusiones, de ungüentos y emplastos, de mixturas, alimentos e incluso rezos y ritos determinados, han llegado hasta nosotros transmitiéndose de boca a oído durante siglos. Un reciente interés por rescatar del peligro de olvido todo este acervo cultural ha permitido ir recogiendo de antiguas recopilaciones o simple y directamente de labios de nuestros mayores. Algunos de estos remedios están en desuso y

no dejan de resultar una simple curiosidad, otros por el contrario todavía forman parte del conocimiento general y de la vida diaria de nuestras gentes.

Para aliviar enfermedades de vías respiratorias son eficaces las cataplasmas de plantas como el eucalipto y manteca. La miel es buena para las hemorroides. Contra la diarrea, la horchata de arroz y el agua de limón. Alivian el dolor de muelas los enjuagues de alcohol. Las hemorragias se cortan con vino, ceniza, tela de araña. La manzanilla es antiinflamatoria y buen desinfectante para los ojos; también es útil contra las digestiones pesadas. Contra el dolor de articulaciones y el resfriado común un emplasto de tabaco con manteca y, “mano de santo” para casi todo: el aceite de candil.

Contra toda previsión y en medio de tanta tecnología, acudir a un curandero o persona que practica la medicina natural está hoy tan de moda como el siglo pasado. Cuando la medicina ortodoxa, la científica, no nos merece confianza o nos defrauda, nos dirigimos a estas personas. En Lorquí ha habido diversidad de curanderos. Los hay especializados: tendones o huesos, unos; en piel, tratando casos de herpes, otros; quienes quitan la tristeza y el mal de ojo; los que sanan con agua y plantas cualquier cosa; o simplemente los que sosiegan temores y ansiedades.

A las plantas se les atribuyen virtudes mágicas y se les otorgan con frecuencia nombres relativos a la religión. Es ejemplo de ello la planta conocida como: **corona de Cristo**, **“espinas de Cristo”**, **“corona de es-**

pina " (Euphobia milii). Y en cuanto a las virtuosas: "la planta del dinero" (Plectranthus verticillatus). También hay días especialmente propicios para ciertas plantaciones mágicas de determinados árboles o plantas; es el caso de la noche de San Juan y el Jueves y el Viernes santos.

Plantas comestibles

Las plantas silvestres de la huerta (regadío) se utilizaban con fines alimenticios es el caso de las "verdolagas", "cerrajones", "pico pájaro", acelgas "silvestres" o lizones; se comían, solas o mezcladas con otras verduras cultivadas. Se servían hervidas y/o rehogadas. En el secano se recolectaban espárragos

trigueros, collejas, ababoles, pinos (parecidos a las collejas) y cenorietas o perejil de la reina. Las collejas se solían servir con arroz, alubias y, en ocasiones, patatas en un guiso conocido como arroz y alubias de aceite, una comida cotidiana. En el secano se recolectaban espárragos trigueros, collejas, ababoles, pinos, camarrojas, rebanadizas, cabezas, oreja de liebre, verbajas, incordios (verbena) y cenorietas o perejil de la reina. Estas últimas parecidas a las collejas, pero con hojas más pequeñas y muy rastreras. Las collejas se solían servir con arroz, alubias y, en ocasiones, patatas en un guiso conocido como arroz y alubias de aceite, una comida muy común, sobre todo, en el tiempo de cuaresma.



Molina de Segura

Francisca Pagán Carrillo

Molina de Segura, a orillas del río Segura, limita con Abarán, Fortuna, Lorquí, Ulea y Murcia. Tiene una superficie de 169 km cuadrados.

Fue fundada por musulmanes en época almohade. Serán quienes pongan en explotación las tierras, creando la primera huerta y las primeras Ordenanzas de la misma. Pasó a poder cristiano en 1266 tras la reconquista realizada por Jaime I. Bien puede considerarse a don Juan Manuel como un hacedor de Molina. Tomó la población por suya como lugar estratégico y en ocasiones como su residencia y la de su amplia corte personal que alcanzaba casi quinientos individuos. Alonso Yáñez Fajardo, natural de Ortigueira (La Coruña). Vino a Murcia como lugarteniente de don Juan Manuel, al que sustituyó en el adelantamiento. Los Fajardos fueron sus poseedores desde 1399, obteniendo en 1535, uno de ellos, el título de marqués de Molina. Posteriormente, ya en el siglo XVII, será propiedad del duque de Alba, hasta 1837.

Tras la adquisición de terrenos por donaciones, los jesuitas mejoraron sus cultivos, si bien serán expulsados en 1767. Por causa de su expulsión las tierras pasaron por compra a los Zabalburu que dominaron



Molina de Segura. Años sesenta

la población con representantes que aplicaron el gobierno de los caciques.

A finales del siglo XIX y todo el siglo XX, aparecieron y crecieron, las fábricas con fines alimenticios. Primero actualizando los molinos harineros, después creando los pimentoneros y finalmente los conserveros vegetales. A finales del siglo XX llegó la crisis conservera que Molina defendió creando los polígonos

industriales y las urbanizaciones. Molina pasó de los 6.130 habitantes en 1870 a los 71.890 en 2019.

Plantas recolectadas y utilizadas en El Fenazar y su entorno

Cenizo En ensalada, cuando las hojas son tiernas

Curri, falso curri. Usos: vesícula biliar, reumatismo, cistitis, alergias, dermatosis, piel irritada, sabañones, hemorroides, activa la circulación. Como acción mágica, atrae la buena suerte.

Datura. Dolores articulaciones, asma, tos, es muy tóxica y alucinógena, e incluso en algunos casos, puede llegar a ser mortal. Provoca brotes psicóticos

Higuera. Tiene calcio, vitamina c, magnesio, ayuda en arritmias, se usa el fruto y para los callos y las verrugas el látex de las ramas. Y las hojas en infusión calma la tos seca. Baja el azúcar en sangre.

Hojas de limonero. Ayudas en vómitos, antioxidante, úlceras, ayuda producción de glóbulos blancos. Depurativa, escorbuto. Se usa en infusiones.

Hojas de olivo. Presión arterial, colesterol, antibacteriana, antiviral, diurética, contra la fatiga y fibromialgia. Se usa sus hojas en infusión.

Malva es antiinflamatoria, laxante, diurética, relajante. Se usa en cocina , las hojas tiernas, y la flor en infusiones, en cataplasma para las contusiones.

Mejorana. Anti espasmos, relaja los músculos, anti bacterias, trata las diarreas, infecciones urinarias. En infusiones y en aceites.

Palera Además de los higos chumbos , la hoja de palera cuando esta tierna y del tamaño de la palma de la mano se recolecta , se la quitan las pinchas ,se trocea del tamaño de judías y dejar que saque su agua en un colador se cuecen y se pueden preparar con huevo revuelto. Es rica en mucilagos y ayuda en problemas digestivos, ayuda a perder peso.

Pico pájaro, lizón, cerrajón. Es hepática, vale para depurar, mejora huesos, evita retención de líquidos. Se recoge antes de la floración y se usa como la lechuga , tiene sabor amargo, por lo que ayuda la digestión. Se toma en ensalada.

Pino. Elimina olor a pies, calma el dolor de pies. En infusión de sus hojas. Quita los sabañones, quemando sus hojas y exponiendo los sabañones su humo.

Regaliz. Tonifica, abre el apetito, ayuda la digestión, sube la tensión, baja inflamación de encías, ayuda a dejar de fumar. Se usa la raíz, en infusión o chupada. Desintoxica, pero sube la tensión.

Tomillo. Antiinflamatoria, problemas digestivo, respiratorio, sistema inmune, en infusión o para friegas maceración en alcohol o aceite.

Ruda. Es abortiva, favorece la regla, se toma en infusión. En puros se usa para limpieza de hogar de malas energías.



Archena

Manuel Medina Tornero. Joaquín López Rodríguez

Tiene una extensión de 16,5 km². Limita con los municipios de Villanueva del Río Segura al Oeste, Ulea al Norte, Ceutí al Este, Lorquí y Molina de Segura al Sur. La altitud media de su territorio a nivel del mar es de 102 m. Situada en la Vega del Segura cierra el acceso al Valle de Ricote y se abre a la gran llanura huertana que termina en la capital regional. Su eje central, el río Segura, atraviesa el pueblo durante 7 km. y forma a su paso fértiles huertos de agrios y frutales en un paisaje en el que tienen gran protagonismo las palmeras que nos recuerdan a los musulmanes que tantos siglos ocuparon la zona.

En sus tierras ha habido asentamientos del periodo Calcolítico de más de cuatro mil años. También se han localizado restos de la cultura argárica (1300 a. C.). Pero, sin duda, han sido los **íberos** los que han dejado una mayor constancia de su presencia en colinas y cerros, los lugares donde se establecían por sus características defensivas. Habiéndonos dejado muestras de su cerámica como el famoso “vaso de los guerreros” que conserva el Museo Nacional de Arqueología. Los romanos, tan amantes de los baños, explotaron las aguas termales y construyeron distintas edificaciones en torno a ellas, como lo atestiguan los numerosos restos hallados.

Poco sabemos sobre la larga etapa musulmana, pero es de suponer que Archena, como otras zonas, tendría una cierta densidad de poblamiento disperso constituido por núcleos o alquerías en las zonas de regadío al que correspondería el castillo (*hisn* era el nombre que se aplicaba tanto al punto fortificado como a la entidad de población) como elemento central. En efecto, sobre una antigua fortificación romana los árabes levantaron una fortaleza y castillo para controlar la salida del Valle de Ricote y proteger sus huertas a orillas del Segura. Este castillo fue entregado por el Infante don Alfonso (futuro Alfonso X) a uno de los caballeros de su hueste por un privilegio de 1243, a D. *Rodrigo López de Mendoza*. Esta posesión duraría poco puesto que apenas un año después, el 15 de julio de 1244, el Infante concedió la propiedad a la Orden de San Juan.

En 1462 la Orden decidió facilitar la repoblación otorgando una Carta-Puebla en la que se establecían las condiciones de los residentes moriscos. Se inició con la expulsión definitiva de los moriscos en 1613 que, especialmente tras la guerra de las Alpujarras, eran acusados de conservar subrepticamente sus antiguas creencias religiosas y de apoyar a los piratas berberiscos que hostigaban las costas.



Baños de Archena. 1903

El primer tercio del siglo XIX marca una importante inflexión en el proceso de crecimiento. Deja de pertenecer a la Orden de San Juan, cuyas propiedades más importantes, incluidos los Baños, fueron adquiridas por el Marqués de Corvera. En la segunda mitad del XIX comienza la vertebración de un mercado nacional favorecido por la llegada del ferrocarril y el comienzo de la explotación de los productos agrícolas por excelencia el albaricoque, limón, naranja y mandarina, iniciándose también una producción industrial basada en la conserva.

En la década de los cincuenta del siglo XX y, en mayor medida a la de los sesenta, para volver a una prosperidad, como siempre acompañada de incremento

demográfico y expansión del regadío. Este último se vio facilitado con la construcción de depuradoras y especialmente en los años setenta con la construcción del trasvase Tajo-Segura, que lamentablemente y pese a las esperanzas en él depositadas, no ha supuesto una solución a la endémica falta de agua de la huerta archenera.

Su economía se basa principalmente en: agricultura y ganadería. La economía de este pueblo es eminentemente agrícola, siendo tradicionalmente la agricultura la actividad dominante y la base de su economía. 1.403 hectáreas se dedican a tierras de cultivo. El cultivo predominante son los frutales. Respecto a la industria y la construcción tiene un polígono industrial, donde las principales industrias asentadas se dedican a la manufactura, comercio y reparaciones y a la construcción.

Plantas comestibles

Destaca en Archena el respeto a las plantas alimenticias, resaltando que solo cogen lo imprescindible para el día y cortar las hojas, respetando tallo y raíces para que la planta vuelva a retallar.

La tapenera, la planta de las tres cosechas sucesivas, que son los tallos, tápenas y caparrones.

Collejas, acelgas, ajos porros, cerrajones, cardos, espárragos trigueros, hinojo, lizones, orégano para aliños con ensaladas de tomate y hierbabuena



Villanueva del río Segura (Valle de Ricote)

Emilio del Carmelo Tomás Loba

Situación geográfica, población y economía

Localidad perteneciente al Valle de Ricote (Región de Murcia), considerada junto a Ulea, población vecina distante a un solo kilómetro, como la cuna del Valle en el transcurso natural del río Segura, que baña dicho espacio geográfico. Perteneciente al partido judicial de Cieza, Villanueva del Río Segura está situado a 127 metros sobre el nivel del mar. Tiene una superficie de 13,18 km². En la actualidad cuenta con algo más de 2900 habitantes, si bien es cierto que existen varios barrios fuera del casco antiguo, entre ellos el Barrio del Carmen (más conocido como “El Fútbol”) que está unido al Barrio de la Providencia de Archeda (Vega Media) y la urbanización del paraje de La Morra. De esta forma, la población villanovense o villanovera tiene una densidad de población de 201,06 hab./km²..., aunque la realidad del casco antiguo y/o asentamiento tradicional del pueblo es bastante desolador, como en todo el Valle de Ricote, por el fuerte impacto de la despoblación que viene sufriendo este Valle desde los últimos treinta años.

Situado sobre un cabezo o pequeño promontorio, a 50 metros sobre río Segura, posee un espacio de huerta frondosa donde predomina el cítrico y la palmera.

El entorno que precede la población en el curso natural del río es conocido como El Pilarico y el de mayor extensión a la falda de la población, la Huerta Vieja, configurando un entorno o vergel de gran hermosura.

Los cultivos que en la actualidad destacan son los cítricos y los frutales, no solo en los anteriormente mencionados sino también en parajes como La *Cañá* Cartín y Maleta tras la Sierra y Fuente natural del Cobi y la sierra del Cajal. La pequeña extensión geográfica de la localidad no le ha permitido tener campo y los pocos terrenos aptos para el cultivo, son abastecidos con aguas elevadas por motores; y en particular, el espacio de la Huerta Vieja se caracteriza por el riego natural denominado “riego a portillo”.

Antaño Villanueva contó con fábricas de fruta “en fresco”, también llamadas “romanas”, con la fundamental aportación de las familias Ayala y Massa. Actualmente, en desuso, se conserva en su integridad la fábrica de Cayetano Ayala Guillén, como una joya del patrimonio civil.

Villanueva siempre ha vivido del sector primario: cultivo de cítricos y frutales, especialmente el albaricoque, con el envasado, la venta y distribución de



estos productos, y en menor medida el sector secundario: la construcción.

Ya el ministro ilustrado Pascual Madoz, en su *Diccionario Geográfico-Estadístico-Histórico de España*, de 1850, describe la población villanovense como un núcleo perteneciente a la Vicaría de Totana, dentro de la Orden de Santiago, de excepcionales vistas y un clima benigno, con 150 casas a mediados del siglo XIX, con ayuntamiento, cárcel, colegios de instrucción primaria para niños y niñas. Nos dice también del término de Villanueva proindiviso al de la vecina población valricotí de Ojós, que sus dos terceras partes son barrancos, con caminos de herradura y unas maromas de esparto para cruzar el río a Ulea. Y

además de la producción de cítricos y frutales, maíz, cebada o barrilla.

Historia

Ya tenemos que irnos a fechas de la baja Edad Media para encontrar referencias más precisas puesto que las primeras noticias que encontramos de la población de Villanueva del Río Segura datan de 1373 donde aparece el término *Asnete* en un Acta Capitular del Concejo de Murcia. También en 1468, momento en el cual tiene lugar la visita de Francisco de León al Reino de Murcia, esto es, un periodo posterior a la conquista cristiana del territorio del sureste español. En dicha visita, que tuvo lugar por orden del Maestre de la Orden de Santiago, aparecen citadas las localidades de Ojós, Abarán, Ulea, Blanca y *Asuete*, nombre con el que se daba a conocer la localidad de Villanueva del Río Segura, al igual que las localidades citadas, como parte de la Encomienda de Ricote.

El tiempo determinado por las centurias de los siglos XVI y XVII, coagula un periodo en el que la vida de esta población valricotí convive asociada al avatar de la cercana y hermana villa de Ulea, aquende del río Segura, distante de la antigua *Asuete* en tan solo un kilómetro, como así sucede en la actualidad, y fruto de esa dependencia religiosa y legislativa se producen conflictos que emergen sobre todo en el siglo XVIII.

Sea como fuere, la vida de la antigua *Benmur*, vivió

acorde a los hechos históricos que tuvieron lugar en el Valle de Ricote tras la invasión árabe ya que es en el periodo de la Tercera Taifa, con la sublevación que Ibn Hud protagoniza contra los almohades en el Valle de Ricote en 1228, donde el Valle de Ricote tiene un lugar preeminente en la historia puesto que es el lugar primigenio de esta “revolución”, para luego derrocar en Murcia, el 4 de agosto de ese año, al gobernador almohade expulsándolo de la ciudad para proclamarse Ibn Hud emir del territorio.

Con el Tratado de Alcaraz en 1243, tanto *Asuete* como el resto de poblaciones del Valle formarían parte de la Corona de Castilla de mano del infante don Alfonso, y los territorios musulmanes asumirían la supremacía de Castilla a cambio de la protección cristiana y, a cambio, se les otorgaría la permanencia en tierras ya cristianas con total respeto. Más tarde tendría lugar la revuelta de los mudéjares en 1264 por falta de entendimiento e incumplimiento de acuerdos entre musulmanes y Alfonso X “El Sabio”, de ahí la intervención de Jaime I “El Conquistador” dos años después para devolver el territorio a los cristianos.

La comunidad musulmana estaba representada por la aljama que de alguna forma actuaba con sus propias leyes al margen de las dictaminadas por los territorios cristianos. Así, tras la muerte del heredero de Alfonso X “El Sabio” y el ascenso al trono de Sancho IV, este último contaría con el apoyo de determinadas Órdenes Religiosas a cambio de la cesión y control de territorios en la cristiandad. Es así que el Valle de Ricote sería cedido a la Orden de Santiago

(Archena a la Orden de San Juan) en pago por el apoyo, sucediendo en su control al señorío en poder de Enrique Pérez de Arana.

En relación con la toma de Granada de 1492, el historiador Luis Lisón afirma: “una comisión de mudéjares del Reino de Murcia [...], visitan a los Reyes Católicos en Granada y les hacen diversas peticiones las cuales son aceptadas por los monarcas”, información extraída del documento o carta fechada el 21 de septiembre de 1501 donde, debido a que se impelía a la comunidad morisca a convertirse o abandonar los territorios cada vez con más intensidad, la comisión mudéjar proponía varias medidas para promover la convivencia o adaptación progresiva al nuevo estatus que se avecinaba de la comunidad morisca. Finalmente, el 11 de febrero de 1502 la pragmática de los Reyes Católicos obligaba al abandono de los territorios cristianos de la comunidad morisca si no abjuraban del mahometismo.

Tras el edicto real, será en 1505 cuando el Papa Julio II, a petición de Fernando “el Católico”, quien obliga a consolidar los curatos de los pueblos del Valle para “fortificar” la tardía conversión de las comunidades moriscas que sobrevivían aun en el Valle de Ricote, y la villa de *Benmur* pasa a tomar el nombre *Villanueva del Val* de Ricote. De esta forma, las mezquitas pasan a convertirse en iglesias y en el caso de Villanueva, tenemos constancia, por la visita efectuada por Diego Fernández de Córdoba en 1507 que hubo una iglesia bajo la titularidad de San Mateo. No obstante, la iglesia de *Villanueva del Val*, vinculada a la de la vecina

población de Ulea hasta la segregación religiosa de aquella... No obstante, antes de la ruptura, constantes litigios y debates entre la población de Villanueva y la de Ulea acaecieron sobre la preeminencia y/o primacía de una iglesia sobre la otra para lo cual, ya en pleno siglo XVIII, concretamente en 1783, un fallo dictaminó que el templo parroquial de la villa de Ulea mantenía su autonomía sobre el de Villanueva y mantenía los archivos o datos eclesiásticos pertenecientes a la población villanovense.

Esta problemática se extendió hasta bien entrado el siglo XIX puesto que el mencionado ministro ilustrado Pascual Madoz, en su *Diccionario Geográfico-Estadístico-Histórico*, sobre Villanueva y su iglesia parroquial señala: “tiene una iglesia en una casa particular por haberse destruido la anterior”. Así, es en la necesidad de construir una Iglesia donde nos encontramos el germen de los continuos intentos de la población de Villanueva por construir un edificio para la asistencia espiritual de la población, tras varios inicios fallidos, la finalización tendría lugar en 1882 bajo la advocación de Ntra. Sra. de la Asunción. Para ello fue fundamental la figura de doña Isabel María Baltasara López y López (1839-1904), villanovera casada con el ministro plenipotenciario del rey don José García de León Pizarro y Bouligny, gran benefactora de la población que, aunque residía en Madrid, tuvo gestos caritativos importantes para con su pueblo. Fue doña Isabel con el apoyo de su marido y el diputado canovista Franciso Lorenzo y Pérez de los Cobos por Yecla (región de Murcia) los que finalmente dieron el

empuje necesario para culminar la Iglesia Parroquial, un templo cuyos planos originales estaban firmados por el afamado arquitecto Juan de Villanueva. Sea como fuere, entre las personalidades de Villanueva del Río Segura, además de las citadas, hay que mencionar a don Joaquín del Portillo y Chacón, de la que existe una placa conmemorativa precisamente el año de la inauguración de la iglesia, 1882, y su hija doña María del Portillo, condesa de Noreña la cual, tras los avatares del conflicto de la República y Guerra Civil, donó el retablo existente hasta hace unos años y la imagen titular de la parroquia. También la familia Portillo era yeclana y vinculada al partido del político Antonio Cánovas del Castillo, personalidad que, indirectamente, está presente indiscutiblemente en la historia de esta pequeña villa.

Fiestas y gastronomía asociada al medio

Villanueva del Río Segura tiene en agosto sus festividades principales donde son conmemorados los santos patronos: la Virgen de la Asunción y San Roque (15 y 16 de agosto respectivamente). No obstante, antiguamente en periodo de Navidad salía la cuadrilla o rondalla musical de la Hermandad de Ánimas para pedir el Aguilando; en el mes de octubre la Hermandad del Rosario con sus Auroros; y en Semana Santa, tenían lugar las tradicionales Enramadas o *Enramás* en la noche del Sábado de Gloria, en la que los mozos pretendientes engalanaban las puertas de las casas de las mozas pretendidas con flora del río..., y era la

noche también dedicada al lanzamiento de carretillas (aunque hasta hace muy poco todo ha ido perdiéndose, fue esta fiesta sustituida por la celebración de la Fiesta de los Quintos); eso sin olvidar las tradicionales Máscaras del Carnaval que salían preferentemente por la noche, frente las Comparsas que lo hacían de día y, en algunos casos, cantando las tradicionales Murgas; otro aspecto del carnaval que tenía lugar era el ritual de Partir la Vieja en mitad de la Cuaresma con la confección de un Viejo y una Vieja y así conmemorar un día de “descanso” en la dura cuarentena de abstinencia y sumisión. Actualmente, y tras proyectos de recuperación, se han recuperado los Auroros, la Cuadrilla de la Hermandad de Ánimas y las Máscaras del Carnaval.

Como es normal, la Fiesta está asociada al rito, y el rito a la Gastronomía. Es así que en esta tierra son tradicionales los guisados de olla tales como el arroz y alubias o habichuelas, el pebre, las gachasmigas, las gachas, etc., sin olvidar la dulcería donde destaca la torta en llanda (bizcocho) o los paparajotes, sin la hoja de limonero para dar forma como es característico en la Huerta de Murcia, pero sí con un higo seco dentro de dulce, con forma achatada y bañado en azúcar y canela.

Por otra parte, cierto es que el medio ha condicionado que la tierra, en su espacio vital y natural, haya podido proporcionar plantas o “matas” que han servido de sustento en el quehacer diario. De esta forma, nos encontramos con platos diversos provenientes de la producción silvestre de temporada como: acelgas silvestres (hervidas y luego aderezadas con aceite o fritas con tomate), la ensalada de lizonas, ajos porros para comerlos en crudo acompañando a diversos platos o los encurtidos relacionados con el aderezo de olivas y el uso de las tres cosechas de la planta de la tapenera.

Sea como fuere, mostramos la receta del **hervido de hinojos** característica de la localidad (antiguamente, no obstante, el hinojo servía más para dar sabor al guiso, aunque es cierto que, en más de una vivienda de la localidad, hay quien ponía más cantidad de hinojo como un ingrediente más comestible:

- Una rama de Hinojo tierna (cantidad al gusto).
- Una patata (al gusto).
- Unos cuantos pésoles (vaina con guisantes).
- Un alcancil (alcachofa).
- Un tomate.
- Sal y aceite.



Ulea (Valle de Ricote)

Emilio del Carmelo Tomás Loba

Situación geográfica, población y economía

Municipio perteneciente a la comarca del Valle de Ricote, Región de Murcia, situado a 126 metros sobre el nivel del mar y a 29 kilómetros distantes de la capital de la región, Murcia. Su extensión es de 42,5 km², y cuenta con una población de algo más de 800 habitantes, siendo su densidad de un 20,96 hab./km².

Geográficamente está asentado sobre la ladera de una Sierra, conocida como Sierra de Ulea, formación que posee un puerto de montaña coronado por la antigua Casa de los Forestales y los Peones Camineros. Su extensión abarca no solo la zona determinada por la cuenca fluvial del Río Segura que configura el Valle de Ricote, y para el cual Ulea junto a la vecina población de Villanueva sirven de salida natural de esta comarca, sino que Ulea abarca una amplia extensión de campo, llegando su territorio a la antigua carrera de Madrid, donde se asienta la conocida Venta Puñales, en el inicio del Puerto de la Losilla en dirección a Albacete, sino que también se extiende hasta el antiguo Apeadero del tren, más allá del paraje de la Cañada de la Piedra.

A diferencia de otras poblaciones del Valle de Ri-

cote que cuentan con barrios, pedanías o pequeños núcleos poblacionales, Ulea concentra toda su población en el casco antiguo que, debido a su poca amplitud, extendió su organización urbanística a lo largo de la ladera de la Sierra de Ulea, más allá de las viviendas más lejanas al centro de la población, esto es, la iglesia, y que recibían el nombre de “El Rabal”, el Arrabal.

Según el *Diccionario Geográfico-Estadístico-Histórico* de Pascual de Madoz, ya en 1850, nos dice de la villa de Ulea que está “situada al pie de una grande sierra en una de los infinitos recodos que hace el río Segura, en una superficie plana y a la salida del valle de Ricote; el clima es muy benigno”. Ya entonces, a mediados del siglo XIX estaba compuesta la villa por 150 casas, entre las que destacaban la del ayuntamiento, donde se hallaba la cárcel y “una escuela de instrucción primaria, concurrida por 36 niños y una enseñanza de niñas a la que asisten 16”.

De esta forma, de los lindes del municipio nos dice Madoz: “Confina el término por el N. con el de Ojós y Blanca; O. con el río Segura, hasta el estrecho llamado Salto de la Novia; E. Molina, y S. Cabezo Negro;

pasa inmediato al pueblo el precitado río, con cuyas aguas por medio de una acequia se riega los pintorescos huertos de esta villa. El terreno casi todo es escabroso, habiendo un poco de llano en donde están las tierras de labor; hay unas 400 tahúllas plantadas de naranjos y limoneros”.

Es así que la población uleana ha vivido del sector primario, de la producción agrícola, con la producción de cítricos y frutales, si bien es cierto es que la presencia de zona de Campo, le permitió abastecerse de productos tales como maíz, trigo, cebada, aceite y barrilla. Es en torno a la producción de frutales y cítricos desde donde actualmente, en los últimos cincuenta años, ha sabido construir su economía local, sobre todo con el tratamiento de la fruta “en fresco” con las denominadas “romanas” o almacenes, y más la industrialización del sector mediante fábricas que en sus diversos tratamientos, trabajan el envasado de frutales y cítricos, conservas y confituras para la exportación.

La cultura hídrica está presente en la localidad puesto que el trayecto de las dos acequias a diferente altura, con el mismo rafal, en la margen izquierda del río Segura, ha permitido a Ulea el poder adecuar una arquitectura a las necesidades que impone la presencia del agua para su aprovechamiento: el molino harinero a la salida del pueblo en dirección al Barranco de Ulea, o también la casa de los Forestales, la Noria de Villar de Felices al inicio del pueblo en el cauce natural del río, el Azud de Ulea en el natural curso del río antes de llegar a Ulea y la población de Villanueva,

situada en frente, y el Azud en el paraje del Gurugú, donde está situado una antigua estación hidroeléctrica (donde a pocos metros se alza un monumento civil, con forma de pequeño torreón ordenado levantar por Antonio Tomás Sandoval como homenaje a la arquitectura que había visto en el norte de África, cuando participó en la Guerra de Marruecos) y el Templete de la Cruz, situado en un partididor de aguas conocido como El Henchidor, que es donde tiene lugar la inmersión de la Santa Cruz para purificar las aguas. Además, hay que añadir al respecto la función fundamental de los motores de agua que llevan el agua del canal del Taibilla a la Rambla y Campo de Ulea, hecho que promovió un cambio en el entorno del Campo del municipio: de un cultivo de secano mediterráneo a una producción de frutales gracias al riego a manta y por goteo.

Historia

A pesar de que en la ladera del Castillo que preside el territorio circundante a la villa de Ulea, salida natural del Valle de Ricote, está documentado la existencia de un pequeño poblado íbero del cual están certificados restos de cerámica..., tenemos que acudir a la datación que se hizo del poblado cercano al paraje del Salto de la Novia, frente al término de Ojós, cuya datación realizada entre 1970 y 1972, nos dice de un periodo en torno a los siglos IV y V d. C para encontrar los primeros vestigios poblacionales del término municipal de Ulea. No obstante, perteneciente al



municipio uleano pero fuera del espacio geográfico del Valle, en el Puerto de la Losilla, está documentada la calzada romana de los siglos I-III d. C., camino natural de todo tipo de viandante hasta bien entrado el siglo XVIII, que servía para conectar la población albacetense de Chichilla con el antiguo camino hacia Cartagena.

Hasta la segunda mitad del siglo XIV donde encontramos el nominativo Ulea, tal vez como una alquería integrada al antiguo término de Ricote que, tras su segregación pasaría a llamarse la Peñas Altas o las Peñas de Olea (Ulea). Lo cierto es que el llamado Castillo, denominado por el imaginario popular como

“Pila de la Reina Mora”, no es más que un puesto vigía donde su forma cúbica ha dado lugar a teorías sobre su función de alquería o pequeña arqueta o balsa, de ahí “Pila de la Reina Mora”. Decimos esto porque es con la invasión árabe donde tiene lugar una revolución, entendida como evolución, y es en el periodo de la Tercera Taifa donde encontramos la sublevación que Ibn Hud protagonizó contra los almohades en el Valle de Ricote en 1228, para entrar en la ciudad de Murcia el 4 de agosto de ese año y expulsar al gobernador almohade, y la consiguiente proclamación de emir del territorio. Estos actos se extenderían hasta el año 1229, a lo largo y ancho de todo el al-Ándalus a excepción de Valencia y algunos puntos estratégicos del estrecho... Todo, controlado entonces desde la capital, Murcia.

Con la reconquista cristiana, Ulea y el resto de las poblaciones del Valle de Ricote formarían parte de la Corona de Castilla tras el Tratado de Alcaraz en 1243, por el infante Alfonso con las comunidades musulmanas de la antigua Cora que pasaría a ser llamada la Taifa de Murcia, siendo Ulea entregada a la Orden de Santiago en 1285 por el rey Sancho IV de Castilla, como pago por su apoyo en su coronación, pasando de esta forma la concesión del señorío de Enrique Pérez de Arana a la poderosa Orden. No obstante, en 1266, el Valle de Ricote había sido entregado al Concejo de Murcia por mediación de Alfonso X, para caer en manos del mencionado Enrique Pérez de Arana.

Sabemos que, en el año 1468, Francisco de León citaba a la población de Ulea con el siguiente comen-

tario: “Al Este del Valle de Ricote, hay un lugar llamado Ulea, existe una fortaleza despoblada, la cual sirve en tiempos de guerra” ..., fortaleza que acabó siendo destruida, para que no se hiciera uso y aprovechamiento de ella, tras la toma de Granada.

Parece ser que la presencia del *Lignum Crucis*, esto es, la reliquia de la astilla perteneciente al madero de la Cruz en la que fue crucificado Jesucristo, según la leyenda, se debe a la Orden de Santiago que la dejó para que el pueblo de Ulea la custodiase, reliquia que es muy venerada actualmente por la población llegada la festividad de los primeros días mayo. No obstante, en 1770, en los protocolos del Conde de Aranda (Pedro Pablo Abarca de Bolea y Ximénez de Urrea, X Conde de Aranda), no aparece ninguna advocación ya a finales del siglo XVIII.

Por otra parte, hemos de retroceder al año de 1502, que es cuando tiene lugar la pragmática de los Reyes Católicos en la que se insta al abandono del territorio peninsular a aquellas personas que no abjurasen de la religión mahometana, y junto a esa ruptura, otro dato importante tiene lugar el año 1505, en agosto de este año, ya que se establecen los curatos en el Valle de Ricote, de tal forma que la mezquita de Ulea pasó a convertirse en Templo Parroquial bajo la advocación de San Bartolomé.

El siglo XVI no fue muy halagüeño para la población de Ulea pues tras ver cómo se le concedía el privilegio de villa con concejo, perdió tal derecho para convertirse en una población agregada a Caravaca... Si a

eso unimos el hecho de que la Orden de Santiago podía ceder las tierras de Ulea en usufructo, la justicia dependía de Ricote en primera instancia, y a un nivel superior a Caravaca, los mandatarios para gobernar Ulea eran nombrados por la Orden de Santiago, por Caravaca e incluso Murcia..., unido todo a una despoblación progresiva, con falta de mano de obra para el cultivo, y unas tierras que mostraban el descuido por falta de manos que la trabajaran... La independencia del Concejo de Ulea tuvo que ser comprada y pagada al rey Felipe II, para evitar así el control de otras poblaciones anejas o mayores. Si a esto además añadimos la expulsión de 2500 moriscos en 1613, en toda la comarca del Valle, advertimos que el siglo XVII resultó una consecuencia del periodo inestable conformado por los avatares en el siglo XVI: una grave crisis económica.

En la centuria del XVIII, una figura relevante acamparía en Ulea para hacerse con el control de la localidad: Sebastián de Rueda y Lisón. Lo cierto es que el final del siglo XVIII y el comienzo del XIX, representa el inicio del fin, un ciclo que había dado comienzo allá por el siglo XIII y terminaba en la desamortización ilustrada: la desaparición de la Orden de Santiago.

De hecho, situada en el emplazamiento de la Casa de la Encomienda, fue construida la Casa del Cura o Casa Parisina por orden de José Ríos Carrillo entre 1910 y 1912, sobre los planos del arquitecto francés Gustave Eiffel (o de su escuela) quien, en alguna ocasión, tomó las aguas del Balneario de Archena.

Fiestas y gastronomía asociada al medio

Son dos las fiestas relevantes en la población de Ulea: la que tiene lugar en el mes de mayo (época de recogida del albaricoque y la recolección de la tapenera, y sin duda periodo de efervescencia laboral por el traslado de fruta para exportar), con motivo de las fiestas de la Cruz (3 de mayo) y las fiestas en agosto en honor a San Bartolomé (24 de agosto). No obstante, Ulea contó hasta no hace mucho tiempo, con el grupo de Auroros de la localidad, que no solo salía para pedir para las Ánimas Benditas sino también para cantar el Aguilando, y pedirlo, por tiempo de Navidad.

En la época de Semana Santa, al igual que en todos los pueblos del medio campesino era habitual el lanzamiento de objetos y de agua tras la Resurrección de Cristo a las diez de la mañana. No obstante, en Ulea se sacaban a la calle unos muñecos que eran colgados o sentados en una silla para luego ser quemados: eran denominados los Judas. Algunos eran quemados.

Es muy habitual, y así se mantiene en la actualidad, la celebración de San Antón, el 17 de enero, como colofón a las festividades navideñas, e ir a la mona por tiempo de pascua tras la Semana Santa. De esta forma, la mona con huevo se comía en las denominadas “meriendas” del lunes y martes de Pascua tras la conmemoración de la Pasión de Cristo, y el lunes solían ir al Jardín y más tarde al Campo de Ulea, y el martes al Jardín y más tarde al Campo de Ulea, zona que llega hasta la Rambla del Tinajón.

En lo referente a los platos tradicionales, al igual que en las zonas colindantes, los guisos son aun hoy típicos acordes al calendario festivo y/o religioso. De esta forma el guiso de trigo se consume por tiempo de Cuaresma al igual que los guisos de bacalao, pero también las gachasmigas y las gachas, etc.

Era habitual el **consumo de “matas”** silvestres o plantas del terreno de temporada para consumo diario. Así es el caso de los ajos porros, asados o en crudo; acelgas del terreno tanto de troco rojo o camperas como de tronco verde, junto a cerrajones por ejemplo, todo hervido y aderezado con aceite o bien frito con tomate; hervido de hinojos; las tres cosechas derivada del tratamiento de la tapenera: con el tallo, la tápena y el “caparrón”, además de otros encurtidos como por ejemplo el tratamiento llevado a cabo para el aliño de la oliva; en las personas mayores que han vivido en el Campo de Ulea, el consumo de turbas era habitual como “patatas fritas” o como “patatas” en guisados. Sea como fuere, enumeramos la receta referida a la Ensalada de Lizones, consumida en fresco:

- Se cogen lizones y se limpian, aprovechando los brotes tiernos.
- Se le puede añadir otro tipo de hierba al gusto (rúcula por ejemplo).
- Se le añade una naranja en trozos.
- Se adereza con sal y aceite.



Ojós (Valle de Ricote)

Emilio del Carmelo Tomás Loba

Población perteneciente a la Comarca del Valle de Ricote, situada en pleno corazón de este a orillas del Río Segura, pasa por ser esta población una de las localidades más hermosas de toda la Región de Murcia junto a Ulea por la conservación de sus casas antiguas y el trazado original de sus calles, que consiguen un atractivo para el turismo de interior.

Según la descripción histórica sobre Ojós del ministro ilustrado Pascual Madoz en su *Diccionario Geográfico-Estadístico-Histórico* de 1850 tenemos que “está situado en la margen derecha del río Segura, en una superficie de 400 varas de longitud, dominada al O. por un cerro muy elevado llamado el Montagel, al E. por dos sierras conocidas por el castillo de Ulea y Cuevas Blancas; el clima es benigno”.

Así, situado en el centro de este Valle aluvial, Ojós se sitúa a 132 metros sobre el nivel del mar, con algo menos de 500 habitantes y una densidad de 10,91 hab./km². Esta carestía demográfica se viene produciendo, en mayor agravante desde 1970 hasta nuestros días por el efecto llamada de otras poblaciones de mayor densidad y más desarrolladas en el sector servicios. De esta forma, Ojós solo ha superado el millar de habitantes entre 1877 y 1960 según el Instituto Nacional



de Estadística, es decir, al igual que las vecinas poblaciones del Valle de Ricote, Ulea y Villanueva del Río Segura, hablamos de localidades históricamente pequeñas a pesar de contar con ayuntamiento propio.

La población de Ojós ha aumentado poco del siglo XIX a esta parte precisamente por el particular enclave de la localidad que apenas le ha permitido poder expandirse. Al respecto decía Madoz: “se compone

de 139 casas, sin que pueda tener más extensión la población a causa de hallarse contra unos barrancos; las calles son estrechas lo mismo que la plaza, siendo la entrada del N. muy dificultosa. Tiene casa de ayuntamiento y cárcel, muy reducidas ambas; una escuela de instrucción pública concurrida por 33 niños, y otra de niñas poco frecuentada”.

A pesar de la belleza de la población, las dos terceras partes, en aquel lejano 1850 estaba copada por peñas escabrosas. Sí que es cierto que la posterior industrialización del agua ha permitido llevar por motores de elevación este bien a zonas como El Campillo, pedanía ojense.

Ojós siempre ha vivido de la obtención de cítricos y frutales para la exportación, y la producción de cereales, algo más lejano en el tiempo, como maíz y cebada para consumo propio. No obstante, la cultura del esparto ha estado muy presente tanto en hombres como mujeres hasta bien entrado el siglo XX para poder mantener la economía familiar.

Por otra parte, la caza, por la situación particular de la población a orillas del río Segura y el difícil acceso por caminos de herradura a otras poblaciones, ha sido siempre escasa. Sin ir más lejos, la comunicación con Ulea, situado en la margen izquierda, tenía lugar por unas maromas no aptas para que todo el mundo cruzara sin que conociese los peligros del terreno y el agua.

Sea como fuere, Ojós, a pesar de tener ayuntamien-

to propio, el término con Villanueva del Río Segura era un proindiviso: “el termino lo tienen proindiviso con el de Villanueva, confinando por el N. con el de Blanca; E. con el de Ulea, por el barranco llamado del tío Blas; S. Archena, y O. Mula y Ricote”, según Madoz, y a pesar de su pobre índice demográfico, desde el siglo XIX hasta nuestros días, es el municipio que, con mayor fuerza, está asumiendo el turismo de interior como una salida plausible a la progresiva despoblación o a la natural tasa de mortalidad, con la consiguiente falta de fuentes de ingresos por falta de mano de obra, y es a través de la Cultura de la Gastronomía con los productos locales como la población está asistiendo a un creciente interés turístico en el marco geográfico de la región de Murcia.

Por otra parte, cuenta Ojós con una cultura hídrica notable por la importancia de su situación o enclave en el Valle de Ricote, a decir por el estado de conservación de la arquitectura civil intacta y el desarrollo que en torno a este sector ha tenido lugar. De esta forma, Ojós posee dos centrales hidroeléctricas: la de El Solvente, en el propio río Segura, y la que está situada en la Sierra de El Cajal; también cuenta con centrales de impulsión: la del Azud de Ojós, situado en la margen derecha del río, y la perteneciente a la Mancomunidad de Canales del Taibilla, en el paraje del Arco; cuenta con un pequeño embalse llamado la Presa del Mayés; en lo referente a acequias, dos son las que parten de Ojós: una en la margen derecha (Ojós-Villanueva), donde encontramos las Norias del Solvente y la del Olivar, además del Lavadero Pú-

blico en la misma trazada o rafa, dirección que era aprovechada por un antiguo Molino harinero de la localidad; y la otra acequia de la margen izquierda (Ojós-Ulea) donde encontramos las Norias de la Rivera y la Coya.

Por otra parte, Ojós cuenta con una extensión que no solo abarca el vergel característico del Valle de Ricote en cítricos y palmeras, sino que cuenta con una extensión de campo en la que se ubican núcleos poblacionales como El Campillo o La Alquibla, que ayudan a incrementar algo la escasa población real que supera en algo más los trescientos habitantes.

Historia

Al igual que con la población de Ulea, tenemos que acudir a las investigaciones que del Salto de la Novia tuvieron lugar entre 1970 y 1972, estudios que nos dicen de un periodo en torno a los siglos IV y V d. C. para encontrar los primeros vestigios poblacionales del término de Ojós. Existe una teoría acerca de que fue Ojós una de las siete localidades que, alrededor de Orihuela, acudieron a firmar el denominado Pacto de Tudmir o de Teodomiro con los musulmanes, hecho por el cual se establecía la llamada Cora de Tudmir. Una Cora (o kora, del árabe *kūrah*, y a su vez del griego $\chi\omega\rho\alpha$, con el significado de territorio) establecía una demarcación territorial, de tal forma que al-Ándalus estaba formado por Coras durante el periodo del Emirato y Califato de Córdoba, aunque

también por Marcas (*thagr*), nominativo que solapaba al de Cora en aquellos territorios que fronterizos con los cristianos. Así, desde mediados del siglo VIII hasta 1031 se conoció como Reino de Tudmir, cora integrada en el territorio de al-Ándalus con capital en Madinat al-Mursiya (Murcia), claro está, tras su fundación en el 825 por orden de Abderramán II. Sea como fuere, no encontramos topónimos o ciudades relacionadas con Ojós en el historiador andalusí al-Udri. Sí sabemos que, tras la caída del Califato, la cora fue dividida en varias taifas o pequeños reinos o territorios políticos-administrativos, y el territorio perteneció a la taifa de Murcia.

Bajo la dominación musulmana la población recibió el nombre de *Oxox*. Desde el punto de vista filológico, la “x” por influencia árabe deriva en “j” pero también en “s” por asimilación en consonante final..., con lo cual, esta localidad prácticamente conserva su nombre original. Pues bien, junto al resto de poblaciones del Valle de Ricote vio cómo la rebelión o sublevación de Ibn Hud en 1228 contra los almohades condujo a este caudillo a ocupar no solo el Valle, sino toda la Cora y la casi totalidad de al-Ándalus, alzándose este hecho como el origen de la tercera Taifa de Murcia.

Con el Tratado de Alcaraz en 1243, tanto Ojós como el resto de poblaciones del Valle formarían parte de la Corona de Castilla de mano del infante don Alfonso, quedando los territorios musulmanes a merced del reino de Castilla de ser respetados bajo el parapeto del reino cristiano. Varios años después, tendría lugar la revuelta de los mudéjares en 1264 por falta

de entendimiento e incumplimiento de acuerdos entre musulmanes y Alfonso X “El Sabio”, para lo cual, tendría que intervenir Jaime I “El Conquistador” para devolver dos años después el territorio sublevado.

Sea como fuere, la comunidad musulmana estaba representada ante los castellanos por la aljama, cuyas figuras relevantes eran los jeques o suyuj, los “viejos u hombres buenos”. Bajo el amparo de la aljama, en el Valle tenían lugar leyes propias, no existía problema en la práctica libre de la religión musulmana, e incluso existía cierta independencia administrativa y jurídica. Así, tras la muerte del heredero de Alfonso X “El Sabio” y el ascenso al trono de Sancho IV, este último contaría con el apoyo de determinadas Órdenes Religiosas a cambio de la cesión y control de territorios en la cristiandad. Es así que el Valle de Ricote sería cedido a la Orden de Santiago (Archena a la Orden de San Juan) en pago por el apoyo, sucediendo en su control al señorío en poder de Enrique Pérez de Arana. De esta forma, es a partir de 1285 cuando da comienzo la denomina Encomienda Santiaguista del territorio del Valle, cuya concesión del señorío, hasta entonces, había estado en poder de Enrique Pérez de Arana. Fue con la fecha del 21 de septiembre de 1501 cuando una comisión mudéjar solicitó unas medidas para promover la integración progresiva de la comunidad morisca puesto que se le impelía a convertirse o abandonar los territorios cada vez con más intensidad. Sería el 11 de febrero de 1502, a través de la pragmática de los Reyes Católicos a abandonar los territorios cristianos si no se renunciaban a la religión

mahometana. Es por ello que, a partir de 1505, con el Papa Julio II, cuando se promueve la consolidación de curatos en el Valle de Ricote. En parte, este hecho promovió que finalmente, en 1588, Ojós adquiriese el estatus de concejo independiente dentro de la Encomienda Santiaguista del Valle de Ricote, con capacidad para gestionar autónomamente cualquier decisión administrativa, judicial, económica o social... Todo este proceso le costó a la población de Ojós un total de 1100 ducados a Su Majestad Felipe II...

Como en el resto del Valle, Ojós sufrió una grave crisis propiciada por la expulsión de 2500 moriscos en toda la comarca en 1613, con la obligación de abandonar la Península Ibérica, hecho que propició en retroceso económico y social, apenas recuperable hasta bien entrado el siglo XVIII. Así, el 4 de abril de 1609, Felipe III firmó el decreto por el que los moriscos debían ser expulsados de España. Fue entonces cuando el Valle se vería sesgado por su bastión más valioso: los pobladores que durante tanto tiempo representaban la balanza y el equilibrio económico en el estatus de este territorio puesto que habían heredado sus tierras, cuyo trabajo aportaba un rédito al sistema económico..., pero veían que tras el edicto, en 1611, la expulsión era ya un hecho. Por lo que respecta a los bienes materiales, Ojós cuenta con un templo parroquial en honor a San Agustín que data del siglo XVIII, construido sobre uno anterior que se remonta al siglo XVI y del que apenas sí quedan algunos tablones del antiguo órgano. No obstante, tras la implantación de la bula *Inter Caetera* del Papa Julio II, con la forma-

ción y consolidación de curatos en el Valle de Ricote, la parroquia de Ojós estuvo bajo la advocación de San Felipe y Santiago, sin que sepamos a ciencia cierta el porqué del cambio a la advocación hacia San Agustín. Por otra parte, esta localidad, en el ámbito social, contó con familias como los Massa, originarios de Extremadura, que se emparentaron con los Marín y Melgarejo, y que acabaron siendo regidores durante el siglo XVII, en cuyas casas todavía se conservan el blasón con los emblemas de los linajes familiares.

Fiestas y gastronomía asociada al medio

Ojós centra el grueso de su actividad festiva en el mes de agosto en honor a San Agustín y la Virgen de la Cabeza el 28 de agosto, si bien es cierto que el día de antes se conmemora la festividad de Santa Mónica, madre de San Agustín. Ojós es muy conocido por su “cohetada”, una manifestación asombrosa de pólvora que muestra las promesas y devoción del pueblo por sus santos patronos, y que deja el cielo del Valle de Ricote blanco en el tramo que el río Segura circunda la población ojense

Además, es tradicional que San Agustín, la primera semana de septiembre, visite el paraje y núcleo poblacional de El Campillo, rito que es conocido como la Romería de San Agustín, y es un día de celebración y degustación culinaria. Otro ritual importantísimo

tiene lugar en Semana Santa, donde los tronos o pasos que procesionan son subastados en la puerta de la Iglesia y portados por los estantes que ganan la puja, la cual es destinada a sufragar gastos en la parroquia.

Antaño, el Sábado de Gloria en la noche, día en el que resucitaba el Señor, tenían lugar las Enramadas o *Enramás*, un ritual de cortejo de los mozos pretendientes para con las mozas pretendidas, cuyas ventanas eran aderezadas con olmos. Ojós también contó antiguamente con rondalla musical navideña asociada a la Hermandad de Ánimas, y en octubre es habitual el rezo del Rosario portando la imagen titular de la Virgen, procesionando en el trayecto del rezo.

En lo referente a los **referentes gastronómicos**, Ojós se ha convertido en uno de los epicentros culinarios motivado por ser la población del bizcocho “borracho”, dulce cuya clave no solo está en lo que porta la masa, sino en la “matas” que son utilizadas en la cocción natural en el horno, siempre de leña, aromatizando el proceso. Además, esta población es afamada por sus rollos de San Blas y dulces de “monte nevaos”.

Por otra parte, al igual que poblaciones como Ricote, Ulea o Villanueva del Río Segura, el consumo de encurtidos tales como las tres cosechas de la tapenera: tallo (para mayo), tápena (para abril) y “caparrón” (para junio), y también la oliva.



Ricote

Emilio del Carmelo Tomás Loba

Situación geográfica, población y economía

Municipio perteneciente al Valle homónimo, del que Ricote es su capital (centro de la Encomienda de Santiago por la que se regían antiguamente los concejos de esta comarca -Abarán, Blanca, Ojós, Ulea y Villanueva-). En la actualidad cuenta con algo más de mil habitantes y, además del casco antiguo, cuenta con varias pedanías con núcleos poblacionales diseminados en cortijadas o casas de campo en los cuales, hasta no hace mucho, vivía la gente manteniendo toda una cultura en la elaboración de un selecto vino de la zona, en sus dos variedades, y el aceite. El Diccionario Geográfico-Estadístico-Histórico del ministro ilustrado Pascual Madoz, en 1850, comenta sobre sus límites: “Confina el término por el N. con el de Cieza y puntos de la Fuente del Rey, sierra de Portazgos y Cañada de la Iglesia; por el E. con Ojos, siendo la línea divisoria la cueva de Llonque; S. el precitado Ojos proindiviso con el de Villanueva, y por O. con el de Mula”.

Lo cierto es que Ricote ha vivido de la producción agrícola de cítricos como limones y naranjas, y en menor medida frutales, pero hasta hace relativamente poco, los cereales como el trigo, cebada, avena, cen-

teno o maíz, además de algunas legumbres, unido al sustento que proporcionaba la caza por la cercanía con la Sierra de Ricote.

Al hilo de la descripción que proporciona Madoz, atendemos a la cultura del agua ya en el siglo XIX: “Encuéntanse en este término hasta 19 fuentes de aguas perennes y buenas, siendo la más abundante la llamada Fuente Grande, que da riego a más de 300 tahúllas; la designada Fuente Vieja suministra la necesaria al surtido de los vecinos; la del Pilar, que también presta su servicio, se halla cerca de la plaza y encima de la calle de su nombre; las demás son potables, y muchas prestan el riego a diferentes posesiones”.

A excepción de la Sierra que sí está poblada de vegetación y pinar, el terreno de Ricote, estuvo en el siglo XIX poblado de pinares que fueron aprovechados para hacer carbón (con el proceso de las denominadas carboneras) y la denominada huerta, antaño, estuvo fundamentalmente plantada de oliveras u olivos. Es en el transcurso del cambio de siglo, del XIX al XX, donde vemos una evolución hacia el cítrico gracias a la elevación de agua por motor o terrenos colindantes a fuentes de abastecimiento natural.

Esa cultura hídrica se ha manifestado también en la presencia de Molinos algún molino harinero y la conservación de numerosos aljibes en las zonas de campo que, hasta no hace mucho, eran utilizados para consumo diario. El clima, a pesar de la altura de la población 293 metros sobre el nivel del mar, es benigno, con un régimen similar al resto de poblaciones de la Región, pobre en lluvias, si bien es cierto que la cercanía a la Sierra y la altura, confieren a la localidad unas temperaturas más suaves en verano que el resto de poblaciones del Valle, y más bajas en invierno.

Con algo más de 1200 habitantes, Ricote llegó a superar las 1500 personas a inicio del año 2000, lo cual nos dice de un problema añadido para con las pequeñas poblaciones del Valle: la despoblación por la marcha de jóvenes, el aumento del envejecimiento de la población y tasa de mortalidad firme frente a una tasa natalidad prácticamente nula.

La ganadería, al igual que en el resto de poblaciones del Valle, es minoritaria antaño, al menos en producción masiva, quedando únicamente reducida al sustento familiar, pero sí que llama la atención, al igual que en Ojós, la presencia del esparto como sostén económico, trabajado por hombres y mujeres hasta hace relativamente poco. Otra de las producciones tradicionales que se conservaban en Blanca y Ricote eran los telares, estos documentados en Ricote por Madoz en 1850: “hay 2 telares de lienzos comunes, cuyas primeras materias son del país”.

Tan importante es la historia de esta población que el *Diccionario Geográfico-Estadístico-Histórico* finaliza la

cita de la población de Ricote diciendo: “Es población antigua. Por las memorias que se recogieron para la vida del santo rey D. Fernando III, consta que en ellas se coronó por rey en el año 1228 un moro llamado Haben Hut, que después lo fue de Murcia”.

Historia

La historia de Ricote no está solo asociado al núcleo cuyo origen apunta, según las indagaciones del historiador Dimas Ortega, al asentamiento romano de Rikut, no precisamente en el emplazamiento actual del pueblo valricotí, sino en una localización distinta más cercana al Salto de la Novia. Sea como fuere, Ricote se alza como la capital de su Valle homónimo, una comarca compuesta por las poblaciones de Abarán, Blanca, Ojós, Ulea y Villanueva, poblaciones pertenecientes al antiguo Concejo medieval bajo el auspicio de la Orden de Santiago, en el siglo XIII, a partir de 1285.

Como deja reflejado el ministro ilustrado Pascual Madoz en su *Diccionario Geográfico-Estadístico-Histórico* de 1850: “Tiene su principio en la conclusión de las huertas de Cieza, y sus límites en la de Archena”.

Continúa el ministro Madoz en una de las mejores descripciones que del Valle de Ricote se ha hecho, a pesar de que su interés en el texto es documental e informativo, no literario, pero el objetivo no merece la altura expresiva: “Lo atraviesa el r. Segura, que ingresando por Abarán y confluencias de la

Rambla del Moro, se dirige al estrecho del Solvente, esforzándose para hacerse paso por entre los peñascos de dos sierras de bastante altura. En el ingreso del valle están las presas de Abarán que, abocando sus aguas por 2 acequias laterales, la van derramando por distintas direcciones por las huertas de las citas v. Su curso es de N. á S. hasta introducirse en los término de Archena. Es tan extraordinario el beneficio que prestan estas acequias, que produciendo inmensidad de huertos compuestos de naranjos, limoneros é in finidad de toda clase de frutales, presentan las más encantadoras vistas. “

Es evidente que la belleza y plasticidad cromática ha llamado la atención de historiadores, cronistas, viandantes y artistas, por su frondosidad y su contraste por la aridez de las sierras que circundan el valle. Lo cierto es que desde el año 826 ya queda documentado la existencia de un castillo en esta comarca relacionada con la villa de Ricote, castillo que llegó a albergar a místicos musulmanes o sufíes (suníes, voz sufí deriva de la raíz *sûf*, (*lana*), aludiendo al hábito con el cual vestían los sufíes como muestra de desapego y ruptura del mundo) y conocidos ulemas (chiíes, su singular *‘alim*, que significa “erudito”).

Es en este universo intelectual, creativo y de pensamiento, donde aparece la figura de uno de los ricoteños más importantes: Mohammed Ibn Abubéquer al-Ricotí. Es precisamente la figura del rey de Castilla, don Alfonso, la que focalizó en el intelectual de Ricote todo un centro de estudios cuya estructura docente enseñara medicina, lógica, filosofía, geometría y fi-

losofía en lengua árabe, latín o bien lengua romance. Fruto de este impulso cultural, Ricote focalizó un núcleo cultural de gran importancia cuya transcurso vital, apenas duró unos años puesto que en 1272, el maestro al-Ricotí acabó marchándose a Granada en calidad de autoexilio por la difícil convivencia de culturas y con él, acabó la importante madraza o centro de estudios de Ricote.

Pensemos que el 2 de abril de 1243, las tropas castellanas tomaron el territorio del sureste peninsular como consecuencia del Tratado de Alcaraz, entre el infante Alfonso de Castilla (el futuro Alfonso X) en calidad de representante del rey, Fernando III “El Santo” por parte de la Corona de Castilla y varios representantes de linajes señoriales musulmanes del emirato murciano. A pesar del tratado hubo núcleos que se negaron a someterse, entre ellos Ricote, cuya acción hubo de ser sometida el mismo año 1243 por Pelayo Pérez Correa, maestre de la Orden de Santiago, fecha en la que el territorio del Valle de Ricote aparece como señorío de Enrique Pérez de Arana.

Varios años después, tendría lugar la revuelta de los mudéjares en 1264 por falta de entendimiento e incumplimiento de acuerdos entre musulmanes y Alfonso X “El Sabio”, para lo cual intervendría Jaime I “El Conquistador”, devolviendo el territorio sublevado dos años más tarde. Será en 1285 cuando da comienzo la denominada Encomienda Santiaguista del territorio del Valle, cuya concesión del señorío, hasta entonces en poder de Enrique Pérez de Arana pasa a la Orden de Santiago por el apoyo prestado a San-

cho IV, hijo del Alfonso X “El Sabio”, en su ascenso al trono.

En 1285 el señorío que estaba bajo el control de Enrique Pérez de Arana era entregadas a la Orden de Santiago que agrupó este territorio bajo la denominada Encomienda del Valle de Ricote, constituyéndose la villa de Ricote como cabeza de la misma.

La expulsión de los moriscos en 1613-1614 del Valle, con un total de 2500 personas, además de provocar una importante despoblación y la consiguiente crisis económica debido a la falta de mano de obra (que ya venía acusándose desde el siglo VXVI en el Valle de Ricote debido a los usufructos de la Orden de Santiago, el férreo vasallaje al pueblo y el control de la Encomienda desde Caravaca y Murcia). Dicha expulsión “definitiva” tuvo lugar en tiempo de Felipe III, pero lo cierto es que tras la Toma de Granada en 1492 los conflictos se hicieron inevitables (la dualidad del vencedor contra el vencido). Y aunque una comisión de mudéjares de Murcia en 1501 se adelantó a los avatares de la historia y propuso a los monarcas algunas pautas para la integración de la comunidad musulmana sin que por ello se viera afectada la integridad de esta.

La pragmática de los Reyes Católicos en de 1502, se impelía a la comunidad morisca a abandonar los territorios cristianos si no abandonaban el culto mahometano. Con la consolidación de las parroquias en el Valle de Ricote, el obispo de la diócesis destino 200 ducados, de los cuales 55 fueron a parar a Ricote para el sustento de la nueva congregación. Así, a cada pa-



rruquia le fue asignado un santo: a Ricote San Pedro apóstol, pero ya hay constancia de culto hacia San Sebastián Mártir.

Sea como fuere, el siglo XVI se consolida como un periodo de aparente paz entre la población cristiana, la musulmana conversa (que la había) y los que continuaban con el culto religioso de los antepasados. Por aquel entonces, el comendador era Enríquez de Quiñónez que consolidó la institución concejil con una es-

tabilidad económica plena debido al superávit producido por los ingresos percibidos por la Encomienda.

Fue el 4 de abril de 1609, cuando Felipe III firmó el decreto por el que los moriscos debían ser expulsados de España. Sea como fuere, los moriscos ricoteños fueron los últimos en salir de España, ya que lograron, alegando su cristianismo, evitar el decreto de expulsión de 1609 pero el interés económico que la oligarquía local tenía sobre sus bienes propició el que en 1614 se promulgase un nuevo decreto, dirigido específicamente a ellos que ocasionó que a finales de ese año fueran embarcados en el puerto de Cartagena, primero con rumbo a Mallorca y ya en 1618, 2500 personas, posteriormente, hubieron de marchar con rumbo a Berbería, al norte de África. El Valle, como señalábamos, se vería abocado a una crisis insalvable sin poder ver la luz hasta bien entrado el siglo XVIII.

De esta forma, las oligarquías locales aprovecharon, tras la debacle social y económica, su ubicación o situación en la pirámide de la jerarquía debido en parte también a la cada vez más débil posición de la Orden de Santiago. De esta forma, la familia a cargo de la Encomienda del Valle de Ricote durante la totalidad del siglo XVII fue la de Pedro de Toledo.

Ya en el siglo pleno siglo XVIII se consolida la recuperación demográfica y se levanta la Iglesia de San Sebastián, hecho con el que Juan de Llamas, cuya familia que procedía de Mula y estaba asentada en el Valle desde el siglo XVII aprovechando el vacío morisco, aparece como administrador de la Encomienda

y figura dominante en el Valle, a quien le sucedería su hijo Francisco de Llamas. En esta centuria del siglo XVIII, la Orden no reguló la vida del Valle, sino que se limitó a percibir las rentas que la Encomienda le suministraba y a arrendar tierras a oligarcas locales que, a cambio de una pequeña cantidad para la Orden, generaban unos ingresos cuantiosos por la producción de la tierra.

Por lo que respecta a la Encomienda de Ricote, el administrador de la Orden de Santiago vivió en Ricote hasta que, en 1855, la desamortización del ministro ilustrado Pascual Madoz (1854-1856) puso a la venta las propiedades de la Ordenes Militares con lo que quedó definitivamente disuelta la Encomienda. Fruto de este trasiego histórico, Ricote cuenta con un importante patrimonio religioso y civil dada su importancia en el Valle de Ricote y la Orden de Santiago. De esta forma, además de la Iglesia Parroquial de San Sebastián, del siglo XVIII, se conservan ruinas del antigua Ermita de la Virgen de las Huertas, del siglo XVI. Y en lo que respecta a monumentos civiles: la Casa de la Encomienda, de los siglos XV y XVI, o el Palacete de los Álvarez-Castellanos, del siglo XVIII, sin olvidar los restos de la "Alharbona", el Castillo medieval del siglo IX.

Fiestas y gastronomía asociada al medio

Ricote, capital del Valle homónimo, tiene en enero su periodo festivo más intenso puesto que es el

periodo en el que se celebra San Sebastián (del 20 al 22 de enero), de las pocas imágenes votivas que fue destruida con motivo de los altercados en al República. No obstante, esta población cuenta con otros días de conmemoración festiva asociado a la degustación culinaria como así sucede con los días de la “mona”, la cual se corre por los parajes cercanos tanto el lunes de pascua como, curiosamente, una semana anterior, el Domingo de Ramos. Dicha “mona” se caracteriza, al igual que en las poblaciones colindantes, por la presencia de un huevo en medio del dulce.

También es tradicional la celebración festiva del día de San José (19 de marzo), la festividad del apóstol Santiago en el barrio ricoteño que lleva su nombre (25 de julio) y la Virgen de Agosto (15 de agosto, día de conmemoración patronal en la vecina población de Villanueva del Río Segura).

Al igual que en el resto de poblaciones valricotíes, la capital Ricote se caracteriza por un amplio surtido de **dulces tradicionales**: tortas de pascua, rollos de vino, polvorones de manteca, los cordiales, y también el paparajote que, a diferencia del paparajote de la huerta de Murcia, no lleva una hoja de limón (no comestible) para darle forma, sino un higo seco o bien nada, similar a un buñuelo solo que el paparajote ricoteño tiene una forma achatada.

En materia de platos fuertes, Ricote, al estar situado más alto que el resto de poblaciones del Valle, y al tener acceso al monte o Sierra de Ricote, el abaste-

cimiento familiar ha contado tradicionalmente con el mundo de la caza: conejos, perdices, etc. No obstante, en materia de platos de cuchara, los guisados como el arroz y alubias o habichuelas tan recurrente y presente en el Valle, ha formado y forma parte de la dieta semanal. Además, tenemos también que tener en cuenta que esta tierra, en su condición de microclima, ha permitido históricamente la elaboración de unos vinos de alta gradación: el afamado vino de Ricote que, lamentablemente, no ha conseguido la condición de denominación de origen como Jumilla, Yecla o Bullas, siendo como es un vino de mucha calidad, un sabor fuerte propio para guisos fuertes o el acompañamiento de platos harineros como las gachasmigas, gachas o cocidos.

La obtención de **hierbas o “matas”** que da la tierra ha sido tan importante como en el resto de poblaciones hasta el punto de que, aun hoy, es habitual encontrar por su cercanía al monte las codiciadas turbas, denominadas por algunos ricoteños como “turbas” o también “tumbas”, y que eran antaño sobre todo elaboradas como “patatas” fritas, o bien como “patatas” en guisados.

Además de ello, nos encontramos con las “matas” de acelgas, tanto de campo con su tallo rojizo como las de tronco verde, además de cerrajones, collejas y lizones. Una receta con los lizones, denominado también Ensalada de Lizones, es la que tiene que ver con un preparado para sopar o untar, así como salsa para acompañar carnes, no como una ensalada fresca:

– Una vez cogidos los lizones con sus brotes y tallos más tiernos.

– Se cortan unos dientes de ajo y se van picando poco a poco en un mortero junto a los lizones.-Conforme se van “machacando” se vierte en un lebrillo o recipiente similar con agua, vinagre y limón. -Cuando

se ha picado, se “limpia” el mortero echándole agua para aprovechar todo el jugo depositado ahí y se deposita en el mencionado lebrillo o recipiente. -A continuación, se le echa un buen chorro de aceite y sal.

-Se deja reposando un par de horas para que el lizón suelte la savia.



Abarán. La puerta de un Valle

José Simeón Carrasco Molina. Ricardo Montes

Para entrar al murciano Valle de Ricote, salpicado de historia y leyendas, último reducto morisco, hay que traspasar una sugerente puerta, Abarán, pueblo encerrado y abierto al mismo tiempo, localidad con un gran arraigo a sus costumbres y tradiciones pero, a la misma vez, abierto al mundo. Pueblo apegado a sus costumbres, pero también cosmopolita, en el que muchos abaraneros se han movido por Europa, como Juan por sus viñas, desde hace más de un siglo. Abarán, cuyo nombre es conocido en todos los mercados del mundo por la exportación de sus frutas.

Lo que da razón y sentido a este pueblo es, sin duda el Segura, que fue el motivo de que en este rincón del valle se establecieran sus primeros pobladores de los cuales podemos seguir el hilo continuado de su historia a partir Alfonso X, cuando otorga el lugar a Enrique Pérez de Arana y posteriormente cuando pasa a la Orden de Santiago en 1281, siendo repoblado de nuevo en 1483 con veinte familias de moriscos de Hellín con unos apellidos que, en su mayoría, han llegado hasta hoy.

A lo largo del Segura, el pueblo ofrece un verdadero museo del agua al aire libre y se puede seguir una sugerente ruta con nada menos que cinco norias fun-

cionales. Junto a ellas, una presa, la del Jarral. Y, junto a ella, el Motor Resurrección, obra faraónica de la primera década el siglo XX que consiguió elevar el agua a una altura no conocida hasta entonces. Y muy cerca, una central eléctrica, obra de Nicolás Gómez, cuya personalidad era una simbiosis de capacidad emprendedora y generosidad con su pueblo.

Pero hay más que ver en Abarán. Hay que subir del cauce del río y hacer una parada en el paseo de la Ermita, cuya balconada al valle ofrece un espectáculo natural que en pocos pueblos se puede disfrutar. Y, enclavada en el paseo, la Ermita de los patronos Cosme y Damián, cuyas fiestas a finales de septiembre son una atractiva combinación de gigantes y cabezudos, pólvora, zarzuela, carrozas, verbenas...sin olvidar los actos religiosos, que tienen su cumbre en la procesión del 26 de septiembre.

Y, bajando de la ermita, hay que darse una vuelta por el casco antiguo, con sus callejuelas estrechas en las que resuenan los ecos de tantas generaciones a lo largo del tiempo, y visitar la iglesia de san Pablo de los siglos XVI-XVIII. Y, como ejemplo de arquitectura civil, el Teatro Cervantes, inaugurado en 1926 y que ha sido marco en el que han actuado los mejores ar-

tistas de cada momento. Muy cerca, en la Plaza de la Zarzuela, que ha sido siempre ágora de encuentros y negocios, una moderna Plaza de Toros, que sustituye a la primera inaugurada a finales del siglo XIX y restaurada en los años cuarenta.

Cualquier época del año es buena para visitar el pueblo, pero el 6 de enero es un día especial porque todas las casas del pueblo abren sus puertas a una imagen del Niño y en Semana Santa, en una Plaza Vieja. la Procesión del Encuentro del Domingo de Pascua es una explosión de emociones. Paisaje, fiestas, gentes, costumbres, historia...conforman Abarán.

Las **plantas comestibles** utilizadas en esta población son muy semejantes a las citadas en otros lugares del Valle: lizones para las ensaladas, collejas en tortilla o en potajes, cerraja, hierba buena, hinojo para el aliño de olivas al igual que el orégano en ensaladas de tomate, romero en las paellas y en infusiones. Para las quemaduras aloe era.





Blanca

Ángel Ríos Martínez. Govert Westerveld

Blanca se encuentra situada en el margen izquierdo del río Segura, aproximadamente, en el centro de la comarca denominada Vega Alta del Segura. Tiene una extensión de 87,73 km², ocupando el 0,77 de la superficie regional; su altitud media es de 233 m y su densidad de población de unos 66 hab./km².

Aparece en la Historia en 1281, con el nombre de **Negra**, en un documento en que promete donarla D. Sancho a la Orden de Santiago como recompensa por la ayuda recibida en las divergencias con su padre Alfonso X. El último documento con este nombre es de 1315 y, tras 67 años de “silencio”, sin documentación, es en 1382 cuando aparece por primera vez Blanca, en un documento en que se especifica la contribución de las aljamas del Valle de Ricote. De su época árabe nos quedan los restos del Castillo (BIC), s. XII-XIII, fabricado a base de encofrado de cal y mortero (tapial) con sus correspondientes hileras paralelas de luths, propia de la edificaciones defensivas de la época, separadas unos 0,83 cm cada una y su barrio morisco, con sus callejuelas estrechas, empinadas hacia el Castillo.

Tradiciones

El Encierro, en agosto, uno de los más antiguos de España; declarado de Interés Turístico Regional en 1990.

La Despedía de Ánimas (6 de enero). Con la finalidad de ayudar a las almas a salir del Purgatorio surgieron las Cuadrillas de Ánimas que, mediante “coplas animeras” piden por ellas; son “coplas” de cuatro versos de ocho sílabas, con rima asonante o consonante los pares y quedan libres los impares.

El Baño de la Cruz, el primer sábado de mayo; el sacerdote porta una Cruz de flores desde la Parroquia a las Excanales, cantándose durante el recorrido la letanía de los santos, se bendice el agua que dará riego a la huerta y el sacerdote arroja la Cruz al río. La peña huertana “La Capaza” interpreta jotas, malagueñas... antes y después del acto.

La Semana Santa, con su particular “puja de imágenes”; fervor, recogimiento..., sobre todo el Viernes Santo noche, cuando se le hace la oración de consagración del pueblo de Blanca a la Virgen de los Dolores.

res, su patrona, al encontrarse en la Plaza de la Iglesia el trono con Jesús en el lecho, San Juan y La Dolorosa.

Los Rosarios de la Aurora, los domingos del mes de octubre, a las 6.00h, se recorren las calles del municipio con la Virgen del Rosario; el que lleva la “guía” del rosario reza la segunda parte del Ave María y los fieles cantan, al son de una campanilla, la primera parte.



Azud o pantano de Blanca

La Romería de San Roque, que data de 1739, se realiza el viernes siguiente a Viernes Santo, desde la Parroquia a la Ermita del Santo en la Hoya de San Roque; es típico comer conejo frito con tomate o al ajillo y las “monas”.

El Centro de Interpretación del Agua y la Luz, antigua Central hidroeléctrica o fábrica de la luz, edificio que data de principio de los años 20, también es, actualmente, sede de la Oficina Municipal de Turismo. La primitiva *fábrica de la luz* permitió que Blanca fuese el primer municipio de la región en disponer de alumbrado público por electricidad en sus calles (29 de junio de 1893) y el primer municipio del mundo en celebrar un festejo taurino con luz eléctrica (agosto de 1893).

Parroquia, construida sobre la primitiva mezquita mora, barroco austero. Como mejores tallas citamos la de Cristo “amarrao” a la columna, de Francisco Sánchez Tapia; Virgen de los Dolores, de José María Ponsoda y Bravo; San Roque, de Federico Coullant Valera y la del “Nazareno”, de José Sánchez Lozano.

Como alimento en Blanca señalamos acelgas silvestre rojas y verdes, rabaniza, collejas, espárrago, lizones en ensalada, setas del limonero y albaricoquero, guiscanos (niscalos) de los pinos, oruga y cardo silvestre. A estas especies podemos sumar las utilizadas como curativas, como el tomillo y el hinojo, utilizados como aderezos.

Curativos: Árnica en los pedregales para el estómago, té borde, pelo de panocha, orégano para la tos, hierba luisa estomacal y garganta, manzanilla de la huerta, manzanilla del campo, hinojo para las digestiones, rabo gato para las inflamaciones, lentisco para las muelas, ajo, aloe, hinojo, malva y tomillo.



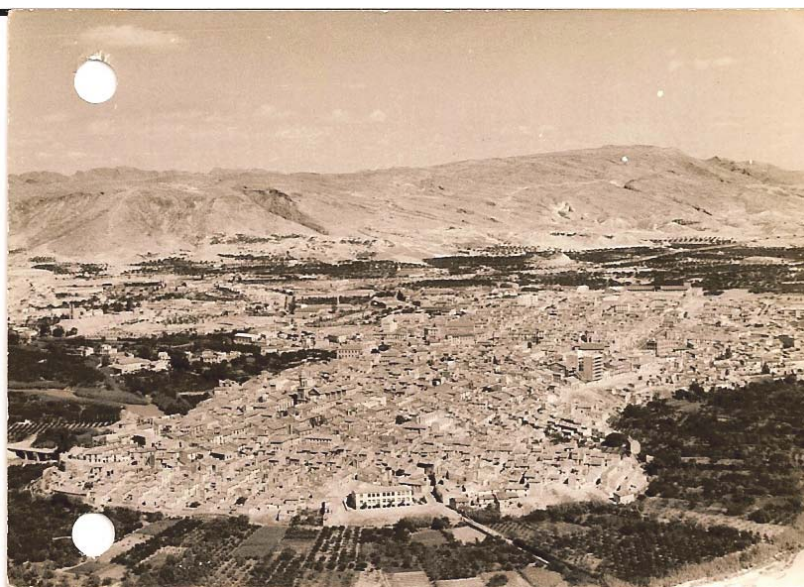
Plantas silvestres comestibles de las huertas y campos de Cieza

María Teruel Juliá y Joaquín Salmerón Juan

Introducción general sobre Cieza

Se encuentra en la comarca de la Vega Alta y es la entrada natural a la Región de Murcia por el norte a través de la autovía A 30 que comunica las ciudades de Albacete y Cartagena. Con 34.988 habitantes. El término municipal tiene una extensión 365 km². Posee estación de la línea de ferrocarril que comunica Chinchilla (y desde allí hasta Madrid) con Cartagena. Limita con los términos municipales de Hellín, Abarán, Ricote, Jumilla, Calasparra y Mula. El núcleo urbano de Cieza se encuentra a una media de 188 m s. n. m.

El término es atravesado por el río Segura así como también por las ramblas del Judío y del Moro. Las sierras de la Cabeza de Asno, del Picarcho, del Oro (su extremo oriental está constituido por los icónicos montes de la Atalaya y el Castillo), las Marirías, del Morrón, de Ascoy y el pico del Almorchón (que con sus 767 m s. n. m. es la mayor altura del municipio). Las amplias llanuras entre la Sierra de la Cabeza del Asno y la Vega del Segura, así como las situadas al sur de la parte ciezana de la Sierra del Picarcho, tras la llegada del trasvase Tajo-Segura se han convertido en la mayor extensión de espacio de plantaciones de frutales de hueso.



Vista de Cieza, años sesenta

El paso por Cieza del río Segura marca la historia de sus núcleos poblacionales y sus campos. Los regadíos tradicionales se desarrollan alrededor de sus cuatro acequias mayores situadas a ambos lados del río: Don Gonzalo, Los Charcos y El Horno y La Andelma.

Los abundantes e importantes yacimientos arqueológicos del Paleolítico, del Neolítico, Calcolítico,

Edad del Bronce, el poblado ibérico de Bolvax, algunos restos visigodos y el gran despoblado andalusí de Siyâsa, demuestran que el término municipal ha tenido un lugar muy importante a lo largo de toda la Historia por la fertilidad de sus campos y lo estratégico de su localización, como punto intermedio en el camino entre la Meseta Central y la Vega de la ciudad de Murcia y el puerto de Cartagena, entre Andalucía Oriental y el Levante, así como a lo largo del río Segura. Además de los yacimientos mencionados, el término cuenta con 27 lugares con Arte Rupestre declarados Patrimonio Mundial por la UNESCO en 1998. De ellos cabe destacar las cuevas de Jorge, las Cabras, el Arco y la Serreta, así como los abrigos rocosos del Barranco de los Grajos.

En 1243, por la Capitulación de Alcaraz, Cieza pasa (con la mayoría del territorio murciano) a ser protectorado del reino de Castilla. Tras la represión de la sublevación de los mudéjares murcianos (1264-66), Siyâsa tendrá una breve ocupación castellana, asentándose a partir del s XIV la nueva población cristiana en el entorno de la Casa de la Encomienda Santiaguista, siendo el germen de la actual ciudad. En 1812, Cieza sería de nuevo asaltada en esta ocasión por las tropas napoleónicas. En 1864 se produjo la llegada del ferrocarril a Cieza, lo que favorecería la posterior industrialización del esparto que se convirtió en el motor principal de la economía local entre finales del s. XIX y mediados del s. XX. En 1926, Alfonso XIII concedió a Cieza el título de ciudad. A partir de mediados del s. XX comienza el declive de la indus-

tria espartera y posteriormente también de la conservera, lo que produjo una gran emigración de parte de su población, principalmente hacia Francia, Cataluña, Madrid y otros lugares de España. A principios del s. XX Cieza tendrá inmigración extranjera, siendo en 2018 un 8,05% de su población no española, fundamentalmente de origen magrebí.

El patrimonio histórico de Cieza está constituido, además de por los yacimientos arqueológicos, por los siguientes monumentos declarados Bien de Interés Cultural: Iglesia de Asunción e iglesia y convento de San Joaquín (este último en buena parte convertido en la Biblioteca Municipal). También son dignos de mencionar el conjunto conventual de la Inmaculada Concepción y la Ermita de San Bartolomé (ambos del s. XVIII), la Ermita del Cristo del consuelo (s. XIX), el Mercado de Abastos, construido entre 1927 y 1929 bajo la dirección y planos de Julio Carrilero y la fachada de Casa de los Marín-Barnuevo, en la actualidad el Conservatorio Profesional de Música. Cieza cuenta con dos museos municipales, el de Siyâsa (que desde 1998 ocupa el edificio del antiguo Casino) y el Molino de Teodoro, así como los privados siguientes: Museo del Esparto, Museo de la Semana Santa y otros tres de cofradías. También es municipal el Centro de Interpretación del Folclore de Cieza. Otros servicios culturales municipales son el Teatro Capitol (1955), el auditorio Aurelio Guirao, el auditorio Gabriel Celaya y el Centro Cultural "Géneros de Punto". Las fiestas más importantes son la Semana Santa (declarada de Interés Turístico Nacional, que cuenta con la participación

de 18 cofradías), la Feria y Fiestas de San Bartolomé, el Día de la Cruz, la Romería a la Ermita del Buen Suceso, En los últimos años se está desarrollando un importante programa de actividades culturales, gastronómicas y turísticas que se desarrollan durante “La Floración” (entre mediados de febrero y de marzo).

Las plantas silvestres comestibles en el término de Cieza

La economía de subsistencia que afectaba a la mayoría de la población ciezana durante casi toda su historia, obligó a muchas personas a buscar fuentes de alimentación vegetal no solo en las plantas que se cultivaban o que se podían comprar, sino también en aquellas que crecían silvestres en las huertas, en los campos de secano e, incluso, en los bosques y en los montes.

Las personas a las que hemos entrevistado para reunir la información para la confección de este artículo son las siguientes: Gabriel Argudo Herrera (14/05/1936), Joaquín Gómez Camacho (11/10/1923) “Guillermo del Madroñal” y José Olivares García (26/07/1966). A los tres deseamos agradecer, desde estas líneas, su imprescindible colaboración para realizar esta aportación.

Tapenera (*Capparis sicula subsp. Sícula*) se come, tras su encurtido en frascos de cristal con agua, sal y vinagre, los tallos, las tápenas (sus flores) y los caparrones (sus frutos), siempre preparados por separa-

do, dejándolos al sol durante unos días, hasta que desaparece el amargor. Las palabras tapenera, para la planta, o tápena, para los botones florales, son de origen catalán.

Acelgas de campo (*Beta vulgaris*). Es una hortaliza que nace en huertas y campos. Crece, sobre todo, durante el invierno siempre que haya algo de humedad en el suelo. Estas acelgas junto a otras hierbas forman parte de la llamada “ensalada del campo”. Se preparaban de la siguiente manera: Tras recogerlas se lavan muy bien y varias veces. Después se cuecen con agua en abundancia con un poco de sal. Después se escurren muy bien y se rehogan en una sartén con aceite y ajo. Se consumían, sobre todo, en época de Cuaresma, acompañando a un huevo frito. Fuera de Cuaresma, se acompañaba también de morcilla, tocino o un poco de lomo.

Las cerrajas (*Sonchus oleraceus* L.) son de la familia de las Asteráceas. Sus hojas tiernas se comen crudas en ensalada y también cocidas como las espinacas. Son también un buen ingrediente para la preparación de menestras y sopas de verduras. La sopa campestre con cerraja se prepara de la siguiente manera: Se lavan bien todas las verduras que se van a usar y se cortan en pequeños pedazos. Tras picar perejil, ajo y cebolla, se pone las cerrajas y todo lo demás en una olla con mucha agua. Agregar las judías, la salsa de tomate, el aceite, el cubo de caldo, sal y pimienta. Después de que hierva, hay que bajar la llama y dejar que se cueza durante unas dos horas. Las raíces de las cerrajas, cuando tienen suficiente consistencia, tras ser torre-

factadas y molidas, sirven para preparar una bebida sustitutiva del café. Los tallos florales se pueden consumir cocinados como los espárragos o el ruibarbo.

Los cerrajones (*Sonchus acaulis*). En otros lugares se les llama lizones. Es una planta herbácea de la familia Asteraceae. Pertenece al subgénero *Dendrosonchus*. Para consumirlos se quitan las hojas amarillas o estropeadas, se cortan como si fuera una lechuga, se lavan muy bien y se echan en una fuente grande. Se les añade aceite de oliva, sal y bastante limón, convirtiéndose para muchos huertanos en la mejor ensalada que se puede comer. Hay quien les añade una cucharadita de pimentón y unos ajos secos pasador por el mortero.

Las collejas (*Silene vulgaris*). Se comen sus pequeñas hojas y hay que recogerlas antes de que florezca la planta. Su sabor nos puede recordar a las espinacas. Se comen en tortillas, hervidas y crudas en ensaladas. En Cieza se ha usado mucho en el típico plato local de “Arroz y alubias”.

El cardo borriquero (*Silybum marianum*) se daba de comer sobre todo a los borricos y otros animales. No obstante, sus pencas de las hojas del primer año se solían consumir en ensaladas o guisados por la gente más humilde.

Mora silvestre (*Rubus ulmifolius*). También conocida como zarzamora, es la pequeña fruta de la planta del mismo nombre. La mora pertenece a la familia de las Rosáceas y se engloba en el género *Rubus*. La zarza-

mora es un fruto de profundo sabor y aroma cuando está madura. Destaca la presencia de las semillas que aportan un toque crujiente al masticarla. Esta pequeña fruta resulta deliciosa si se consume al natural, mejor recién recolectada.

El madroño (*Arbutus unedo*) es un árbol frutal o arbusto perteneciente a la familia de las ericáceas que es muy típico de zonas mediterráneas. Su guinda, también llamada madroño) es comestible y dulce. Se dice que, si se comen demasiados frutos, la persona puede emborracharse, ya que contiene una cierta proporción de etanol.

Presolillos (*Lathyrus clymenum*). Son guisantes silvestres.

Zapaticos de la falsa acacia. *Robinia pseudoacacia*. Usada por los niños a modo de golosinas, como también los “vinagrillos” (*Oxalis pes-caprae*) y los “panecicos” de la “malva común” (*Malva sylvestris*).

Las garrofas son los frutos del **algarobo** (*Ceratonia siliqua*). Se comían sus semillas y molido como sustituto del cacao.

Babaor o Amapola (*Papaver rhoeas*). Cuando la planta es pequeña se usa en ensaladas. Los pétalos de su flor también son comestibles pero casi siempre cocidos para eliminar su toxicidad. Las hojas de la amapola son comestibles cuando están tiernas, antes que nazcan las flores. Para que no sean venenosas deben hervirse. Se consumía solo por la gente más pobre, a la que acuciaba más el hambre.

Achicoria dulce (*Chondrilla juncea*). Típica de los lugares de secano o de los huertos cuando no se riegan. Cuando es pequeña se asemeja al diente de león pero cuando crece es muy diferente: se espiga y hace una mata con flores amarillas. Se consume la hoja en ensaladas. Durante muchos años, y muy especialmente en los difíciles tiempos de la posguerra, se uso como sucedáneo del café.

Romanza (*Rumex Pulcher L.*) o **Vinagreras**. Los brotes tiernos se recogen en primavera para consumirse como verdura, que se utiliza en guisos o a veces, una vez ligeramente hervida y sofrita, en tortillas o revueltas con huevo. Los tallos secos se cocían para producir una bebida refrescante, similar a la horchata de chufa.

Oruga (*Eruca vesicaria L.*), también conocida como “oruga pestosa”. Se utiliza para preparar los llamados “gazpachos viudos”, variante del conocido plato manchego en la que se sustituye la carne por las orugas. Es muy importante sofreírlo fugazmente ya que de lo contrario amarga.

Oruga silvestre (*Diplotaxis erucooides*). Nace en las viñas o entre los olivos y da una flor blanca. Su uso más interesante está en la flor que sabe a mostaza. Triturando dicha flor con aceite se obtiene una salsa se puede emplear para aliñar ensaladas.

Ortiga (*Urtica dioica*). Típica de zonas húmedas. Tiene unas vellosidades que es lo que provoca que piquen pero con el calor, a partir de unos 60 grados, la sustancia urticante desaparece. Así que si salteamos

o cocemos una ortiga dejará de picar y es interesante consumirla porque contiene muchos minerales. La podemos consumir como si fuera una espinaca y en tortilla es muy buena. Una vez hervida se puede saltear con patatas o usarla para hacer tortillas.

Verdolaga (*Portulaca oleracea L.*). Las hojas son carnosas. El fruto es una pequeña cápsula. Florece en verano y hasta finales de otoño. Se consumía como verdura para ensaladas de verano, aliñada con aceite y sal o mezclada con otras hortalizas.

Espárragos trigueros (*Asparagus officinalis*). Tradicionalmente se han cocinado de dos formas: como guiso acompañado de un huevo escalfado o como tortilla. Para consumirlos se quita la parte del tallo que no es comestible por su dureza. Para hacer la tortilla se fríen en aceite de oliva y después se añaden los huevos batidos con una pizca de sal.

Lechuguilla dulce (*Reichardia picroides*). Planta perenne que crece en terrenos margosos. Antes de florecer salen unas hojas en la base que se consumen en ensaladas. Es fácil de reconocer porque debajo de las flores hay unas hojas que tiene forma de corazón con el borde de color blanco.

Bellotas de chaparra (*Quercus coccifera*). Siempre se consumen cocidas o asadas pues crudas son asperas y margas.

En Cieza también se consumen los siguientes hongos silvestres: Los **Guiscanos** (*Armillaria mellea*) fritos con tomate y en arroz y alubias; las “setas vírgenes

de cardos seteros”, niscalos, setas nacidas en albaricoqueros, perales y manzanos, setas blancas de pino (las amarillas de este árbol se consideraban venenosas, así como las que nacían en las higueras y las oliveras.

Plantas silvestres usadas como condimentos:

El hinojo (*Foeniculum vulgare*) sirve para darle un toque fresco a las ensaladas por su toque anisado. Las semillas también se pueden usar para condimentar

ciertos platos. Los tallos y flores y semillas de hinojo se usan para aderezar los higos secos y preparar la “oliva de Cieza”. También para lo mismo y otros usos, se utiliza el tomillo vulgar y la ajedrea. Las “pencas del hinojo se usan también como ingrediente de la “olla trigo”.

El romero (*Rosmarinus officinalis*) se utiliza para el aderezo de carnes y patatas cocidas. Se puede usar tanto fresco como seco. Para aromatizar aceite y vinagre, se mete en la botella una ramica de romero fresco.

CAPÍTULO 10

De la linde a la cazuela: plantas silvestres comestibles y sus usos en la cocina

Una breve introducción...

Al abordar el tema de las plantas silvestres comestibles, debido a nuestro desconocimiento del medio natural, lo más aconsejable y prudente será que comencemos la aventura de recolectar estos alimentos de la mano de algún conocedor del tema.

Así es como empecé yo, recogiendo collejas en las orillas de los sembrados con Don Francisco Quel Valverde, mi suegro, en la Cañada de Mira (Cuenca).

Llegada su época, cogíamos una cesta y salíamos al campo. Dábamos un paseo hacia los sembrados, charlando tranquilamente de esto y de aquello, y, en sus orillas o en los terrenos en barbecho, encontrábamos esos rodales de collejas que nos llenaban de alegría.

Me enseñó a reconocerlas y a cosecharlas. Llevaba su navajita, con la que cortábamos las partes más tiernas, respetando el resto de la planta. De ese modo, días después podríamos volver a recogerlas. Luego, de regreso a casa, las lavábamos bien para quitar restos de tierra o bichitos.

Una vez limpias, en la sartén las rehogábamos con buen aceite de oliva y ajo, y preparábamos una tortilla que sabía a gloria bendita.

A continuación, y como aproximación al tema para los no iniciados, vamos a referirnos a algunas plantas que tradicionalmente han sido recogidas en la huerta y el campo murciano para elaborar ensaladas y otras preparaciones culinarias. Normalmente, resultan muy fáciles de identificar y de encontrar en nuestro entorno, pero con una salvedad: los nombres comunes para referirnos a una misma planta, pueden ser múltiples en función del tipo o variedad de la misma, de la zona geográfica o del idioma. Así, por ejemplo, a los lizones también se les llama picopájaro; a los cerrajones en la Huerta de Murcia les dicen lizones; a las acelgas se las conoce como “acelgas negras”, “acelgas de campo” o “bledas” aguas abajo de Murcia capital.

1. ACELGAS DE CAMPO (*Beta vulgaris*)

Estás acelgas, junto con los lizones y otras hierbas, forman parte de la conocida como ENSALADA DE

CAMPO (“ensalá buscá) que se prepara de igual manera que otras, pero cuya elaboración está reservada a aquellas personas que, aún hoy en día, son capaces de reconocer y distinguir cada una de las especies comestibles que la forman.

ENSALADA DE ACELGAS Y DIENTE DE LEÓN SILVESTRES CON QUESO GRIEGO.



Ingredientes para 4 personas:

- 200 g de hojas tiernas de acelga silvestre.
- 100 g de hojas tiernas de diente de león silvestre.
- 200 g de queso griego tipo Feta cortado al gusto.
- 2 cucharadas de arándanos rojos secos.
- 2 cucharadas de almendras fileteadas.
- 1 bolsa de picatostes.

- 3 cucharadas de aceite de primera prensa en frío.
- 2 cucharadas de vinagre de Jerez.
- Sal del Himalaya.

Preparación:

Primero, hidrata los arándanos rojos en agua 15 minutos.

A continuación, emulsiona el vinagre de Jerez con el aceite prensando en frío y la sal del Himalaya al gusto.

Después, coloca las hojas de acelga y de diente de león en 4 platos. Encima, esparcir el queso griego cortado, los arándanos hidratados bien escurridos y las almendras fileteadas.

Por último, vierte la emulsión de vinagre de Jerez sobre los ingredientes, esparce los picatostes y sírvelo.

ACELGAS DE CAMPO REHOGADAS CON AJOS.

Ingredientes:

- Acelgas de campo.
- Aceite.
- Ajos.
- Sal.



Preparación:

Tras recoger las acelgas, se procede a lavarlas muy bien varias veces.

Ya limpias, se cuecen en abundante agua con un poco de sal. Cuando ya estén cocidas, se escurren muy bien y se rehogan en una sartén

con el aceite y el ajo cortado en láminas (o dientes enteros, según el gusto).

Se trata de una guarnición que, en las localidades con huerta, se ha consumido, sobre todo en época de cuaresma, acompañando a un sencillo huevo frito. Pero quién dice un huevo frito, dice, también, una morcilla, un poco de lomo o lo que más guste o antoje.

A esa misma receta se puede añadir un plus de sabor con una cucharadita de pimentón dulce al rehogar las acelgas.

Se pueden comer así o constituir la base de una tortilla, el relleno de una empanada o añadirlo a unas lentejas.

2. ESPÁRRAGOS TRIGUEROS (Asparagus acutifolius).

Ya los conocían los egipcios y se sospecha que fueron los romanos los que los introdujeron en la Península ibérica.

Se utilizan, como alimento, los tallos o retoños nuevos, hasta su parte leñosa. Estos tallos, llamados turiones, son amargos, aunque no en exceso y se suelen asar o comer en tortilla, dependiendo de la gastronomía que reina en el lugar.

El espárrago es bajo en calorías, no contiene nada de grasa ni colesterol, y tiene un contenido muy bajo en sal. Es una fuente rica de ácido fólico, potasio, fibra natural y rutina. El nombre del aminoácido asparaguina se deriva de la palabra “Asparagus”, ya que la planta del espárrago es rica en este compuesto.

Se preparan y se sirven los brotes de varias maneras. Se pueden cocinar rápidamente a la plancha o a la parrilla. También se usan como ingrediente en sopas y estofados.

Se pueden hacer encurtidos con los espárragos y aguantan durante varios años.

ESPARRAGOS TRIGUEROS A LA PLANCHA

Ingredientes para 4 personas:

- 2 manojos de espárragos trigueros o verdes.
- 1 chorro de aceite de oliva virgen extra.
- Sal gorda.



Preparación:

Lavamos los espárragos con abundante agua para eliminar cualquier impureza. Después, cogemos cada uno y cortaremos la parte trasera del tallo. La distinguiremos enseguida, pues está blanqueada y más dura que el resto. La desechamos.

Mientras, ponemos la plancha a calentar y echaremos un chorrito de aceite y un puñado de sal gorda sobre ella.

Cuando este caliente el aceite, colocamos sobre la superficie de la plancha todos los espárragos.

Dejamos que se hagan durante unos 5 minutos. Luego, les daremos la vuelta para que se terminen de hacer por toda su base, para asegurarnos de que no se nos quede ninguno crudo.

Dejamos que se hagan en esta posición aproximadamente otros 5 minutos, tiempo que iremos prolongando según el diámetro de dichos espárragos, ya que, como es obvio, los más gruesos tardarán más en hacerse.

En este paso, lo que yo hago es aplastarlos un poco con la paleta pequeña de madera, a fin de que terminen de expulsar la humedad que les queda, sobre todo por la parte trasera. Una vez veamos que ya están empezando a reblandecerse, los retiraremos de la plancha para ser servidos.

Os aconsejo que acompañéis los trigueros a la plancha con unas ricas setas de cardo o con unos champiñones rellenos de jamón serrano. Siguiendo estos sencillos pasos, elaborarás, en un momento, un plato rico, muy nutritivo y, además, sano.

REVUELTO DE ESPARRAGOS TRIGUEROS Y CRUJIENTE DE JAMÓN

Esta receta puedes utilizarla, tanto para esta verdura como para otras verduras y setas.

Con una buena materia prima (generalmente alguna verdura de temporada) y unos cuantos huevos puedes preparar un plato riquísimo y en apenas 15 minutos.

Ingredientes para 4 personas:

- 1 manojo de espárragos trigueros verdes y frescos.
- 5 huevos.
- 50 ml de leche.

- Aceite de oliva virgen extra y sal.
- 2 lonchas de jamón serrano (también puedes utilizar paletilla curada).

Preparación:

Lava bien los espárragos y sécalos con papel de cocina. Corta la parte más gruesa y dura del tallo. Si son muy gruesos, parte los espárragos en dos mitades longitudinalmente y, después, corta el tallo en trozos de unos 3 o 4 cm de largo.

A continuación, vamos a preparar el crujiente de jamón. Para ello, coloca, en un plato, un trozo de papel de cocina, la loncha de jamón encima, y dobla el papel de forma que cubra la loncha.

Presiona con tus manos para que el papel se pegue un poco a la loncha e introdúcelo en el microondas. Dependiendo del grosor del jamón, necesitará más o menos tiempo.

Empieza dándole un minuto y, cuando veas que empieza a amarillear y secarse, estará listo. Si no es así, ve dándole unos segundos más hasta que se seque. Mientras, sigue con el resto de la receta.

En un bol o plato hondo, bate los huevos y añade la leche. Remuévelo.

En una sartén, a fuego medio, añade un poquito de aceite y saltea los espárragos durante 3 o 4 minutos.

Después, baja el fuego al mínimo y añade los hue-

vos. Revuelve todo bien y no dejes de hacerlo, para evitar que el huevo se cuaje en grandes trozos. Revuélvelo sin parar, evitando que se pegue, y hazlo hasta que esté a tu gusto de jugosidad. Luego, aparta la sartén y añade sal al gusto. Remuévelo todo de nuevo.



Sírvelo al momento, ya que a cada minuto que pasa pierde su textura y calor. Así que procura tener la mesa puesta y unas cuantas rebanadas de pan cortadas.

Usos tradicionales:

Antiguamente se utilizaba como diurético.

3. LIZONES, PICO PÁJARO, CERRAJA O CERRAJA FINA (*Sonchus tenerrimus*).

LA ENSALADA DE LIZONES es una milenaria tradición culinaria de la Vega Baja que se sigue elaborando por los huertanos.

Primero, hay que conocerlos e ir a buscarlos. Los va-



Elaboración:

Se limpian y se quitan las hojas secas, amarillas o estropeadas, se trocean como si fuera una lechuga, se lavan y se restriegan muy bien con las manos y agua. Después, se escurren y se echan en una fuente grande. Se les pone aceite de oliva, sal y bastante limón. Nosotros hemos añadido tomate, cebolla, verdolagas y capuchinas.

Para la mayoría de huertanos, es la mejor ensalada que se puede comer. Se les puede añadir también una cucharadita de pimentón y unos ajos secos picados en un mortero. Además, se pueden consumir cocidas o fritas, e, incluso, como relleno de deliciosas cocas artesanas.

mos a encontrar en suelos pobres, relativamente húmedos, nitrificados, campos de cultivo, herbazales, tanto rurales como urbanos.

Una vez encontrados, cógelos y córtalos por debajo, entre dos tierras.

4. COLLEJAS (*Selene vulgaris*).

Es común el uso de las collejas en la cocina, y hay muchas posibilidades: se pueden guisar, saltear, hervir, incorporar en guisos, hacer tortillas, etc., pero lo ideal es no cocinarlas mucho, por un tiempo inferior a 5 minutos, así se conservan más sus nutrientes y sus cualidades organolépticas.

Aunque resulta una verdura dulzona si es joven, a medida que pasa el tiempo se tornan algo amargas porque aumenta su contenido en saponinas. Mejor seleccionar las collejas jóvenes y disfrutar de la que se considera la planta comestible silvestre más fina y exquisita.

TORTILLA DE COLLEJAS

Ingredientes:

- Collejas silvestres.
- Ajo molido.
- Aceite de oliva.
- Huevos (cuatro o cinco).
- Pan rallado.

Preparación:

Trocear las collejas, lavarlas bien y ponerlas a cocer con agua y sal durante diez minutos en olla rápida o durante veinte en olla normal.



Dejar que escurran, batir las claras en un bol y, después, añadir las yemas. Seguir batiendo.

En una sartén con un poco de aceite caliente, sofreír las collejas escurridas y espolvorear con ajo molido, rehogar un rato y

echar un poco de pan rallado.

Cuajar la tortilla según costumbre y servir caliente.

EMPANADA DE COLLEJAS

Ingredientes:

Para el relleno

- 250 g de collejas cocidas.
- 1 kilo de tomates maduros.
- 1 cebolleta.
- 1 puerro.
- 3 o 4 dientes de ajo.
- 2 latas de atún.
- 5 huevos cocidos.
- Sal.

Para la masa

- 800 g de harina de fuerza (según la harina).
- 1 cucharada (de postre) de sal.
- 2 cucharadas (de postre) de levadura en polvo.
- 1 cucharada (de postre) de pimentón dulce.
- 1 poquito de azafrán en polvo.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1 vaso de cerveza artesana (pues sale mucho mejor).
- 1 vaso de aceite suave.

Preparación:

Una vez limpias las collejas, las ponemos a cocer. Tienen que quedar blanditas.

Una vez cocidas, las ponemos a escurrir. Tienen que soltar bien toda el agua.

Mientras tanto, hacemos el sofrito. Pelamos los tomates y los picamos junto con la cebolleta, el puerro y los ajos. Después, lo ponemos a pochar con un poquito de sal.

Cuando estén pochados, añadimos las collejas cocidas y bien escurridas, los huevos duros y el atún. Mezclamos bien y rectificamos de sal si hace falta. Lo reservamos.



A continuación, hacemos la masa. En un bol mezclamos la harina, la levadura y la sal, y, después, el pimentón y el azafrán. Por último, el vino, el aceite y la cerveza.

Volcamos la masa en la mesa y amasamos con las manos. Si hace falta, añadimos más harina. La masa tiene que quedar elástica.

Una vez hecha la masa, la dividimos en dos, la estiramos y la ponemos en una bandeja de horno con papel vegetal.

Vertimos el sofrito que teníamos hecho por encima, lo cubrimos con la otra parte de la masa, lo pintamos con huevo y lo metemos en el horno a 200° aproximadamente durante unos 50 minutos.

Pasado ese tiempo, estará lista para servir.

Usos tradicionales:

Para beneficiarse de sus propiedades medicinales la parte utilizada son las hojas tiernas y las flores. Los principios activos que posee son: flavonoides y ácidos grasos omega 3. Tiene propiedades como tónico digestivo que aumenta el apetito y facilita la digestión. También se utiliza como depurativo de la sangre, se toma después del vómito con el fin de relajar el estómago después del reflejo emético. Es antioxidante, sedante y beneficioso para el sistema cardíaco.

Las flores se utilizan contra la bronquitis crónica.

5. CERRAJA O CERRAJÓN (*Sonchus oleraceus* - *Sonchus acaulis*).

Se pueden consumir como verduras, bien como planta fresca en ensaladas, o ligeramente hervidos y con un poco de aceite. También podemos utilizar sus hojas verdes en pasteles de verdura, quiches, cremas vegetales y como relleno de empanadas.

La cerraja se puede añadir en cualquier ensalada silvestre.

En unos pocos minutos, podemos hacer una comida simple y exquisita con la cerraja que encontramos en el jardín.

TORTILLA DE CERRAJAS

Ingredientes:

- 1 cebolla rehogada.
- Brócoli cocido unos pocos minutos.
- 1 buena porción de hojas de cerraja.
- 5 huevos de campo.
- Unas cucharadas de nata.
- Un poco de pimienta negra molida.
- Sal.



-Aceite de oliva.

Preparación:

En un bol, batimos los huevos y los salpimentamos al gusto. Añadimos la cebolla picada, el brécol hervido, las hojas de cerraja

troceadas y lo mezclamos bien.

En una sartén ponemos 1 cucharada sopera de aceite y, cuando esté caliente, echamos la mezcla.

Cuando cuajen lo huevos, le damos la vuelta con ayuda de una tapadera. La cocinamos del otro lado y listo para servir.

6. TAPENAS (*Capparis spinosa*).

Se trata de tres productos que se obtienen de la misma planta en distintas épocas. Los tallos se recolectan en abril, cuando su textura es tierna; las alcaparras son los botones de la flor y se recogen en julio; el alcaparrón es el fruto de la planta que aparece durante los meses de agosto-septiembre.

El conocimiento y las propiedades de esta planta se pierde en los tiempos, ya que en el Antiguo Testamento ya aparecían.

ENCURTIDO TRADICIONAL

Hay que desechar las que no sean tiernas y lavarlas abundantemente con agua.

Ingredientes:

- Paja de cereal.
- Agua.
- Sal (100 g por litro de agua).
- Alcaparras, tallos y alcaparrones

Preparación:

Se echan en tarros de cristal las alcaparras, tallos o alcaparrones, por separado, cubriendo la parte superior de paja y llenándolos de agua. Ponemos la tapadera encima sin cerrar para que no entren insectos. Es importante dejar un espacio libre, ya que, al calentarse al sol, aumentarán en volumen. La paja tiene como misión no dejar flotar el contenido en el agua y, además, ayuda a su fermentación y maceración.

Ponemos los tarros al sol en los meses de junio y julio, de forma que maceren para que produzca la cocción de las alcaparras, tallos o alcaparrones (en los tres casos el procedimiento es idéntico). Durante el proceso, vigiaremos que el agua siga cubriendo todo el contenido, pues por la evaporación se puede perder algo de líquido. Si es así, iremos añadiendo para que siempre estén cubiertos.

Pasado tres o cuatro días, veremos que el verde vivo de las alcaparras, tallos o alcaparrones, se ha convertido en un verde parduzco y aparecen unos pequeños puntos amarillos. Es la señal de que ya están suficientemente macerados y que se pueden retirar del sol.

Tras retirarles la paja y durante el siguiente día, les cambiamos el agua tres o cuatro veces, a fin de que pierdan totalmente el amargor. Finalmente, le añadimos la sal (100 gramos por litro), cerramos herméticamente los tarros y los guardamos en un lugar fresco y oscuro. De esta forma aguantan más de un año.

Un día antes de su consumo, las sacamos y enjuagamos poniendo un poco de vinagre (al gusto). Con esto, ya tendremos nuestras alcaparras, tallos o alcaparrones preparados.

Antes de la existencia de los tarros de cristal, las tápenas se ponían en una tinaja u olla de barro al sol, a la que se cubría, igualmente, con una capa de paja. En este caso la maceración duraba diez o doce días.

ENCURTIDO AL VINAGRE

Hacer una salmuera fuerte (sobre 200 gramos de sal por litro de agua) y cubrir las alcaparras, tallos o alcaparrones en una vasija de boca estrecha, para que no floten. Les cambiamos la salmuera cada doce horas durante 5 días. A partir del tercer día, veréis que les salen unos puntitos blancos, es normal.

Pasado ese tiempo, lo lavamos bien con abundante agua sin cloro. Hacemos una salmuera con vinagre: 1 vaso de vinagre por dos de agua, y cucharada y media soperas de sal.

Lo metemos en tarros de cristal, previamente esterilizados, cubrimos con la salmuera y tapamos herméticamente. Hay que dejarlos reposar entre tres o cuatro semanas en un lugar fresco y oscuro.

ENCURTIDO A LA SAL

Se procede con la salazón, poniendo en un gran recipiente una capa de sal marina gorda, una de alcaparras y otra de sal. Alternamos capas hasta terminar con una de sal.

En unos días veremos que ha sacado un líquido muy amargo, removeremos suavemente con las manos y lo quitaremos. Lo dejaremos dos días más para que terminen de macerar.

Después de la salazón, los lavaremos bien con agua, para quitarles el exceso de sal, y los pondremos en tarros para su conservación. Les añadiremos agua y vinagre al 50% y cerraremos los tarros herméticamente. Después de un mes ya se pueden consumir.

Si se desea conservar los encurtidos durante mucho tiempo, un truco es poner los botes de vidrio boca abajo al sol. El calor que se produce en su interior hará que expulse el aire produciendo el vacío.

ENSALADA DE TOMATES, PIMIENTOS, BONITO Y TALLOS DE TAPENERA.



Ingredientes:

- 1 tomate.
- 1 pimiento rojo.
- Bonito en salazón.
- Tallos o brotes de tapenera.
- Vinagre balsámico.
- Aceite de oliva.
- Sal.

Preparación:

Se lavan bien los tomates y se trocean. Se añade el pimiento, los tallos y el bonito. Por último, se aliña con sal, aceite de oliva y vinagre balsámico.

TAPENADE DE ACEITUNAS NEGRAS

Ingredientes para 4 personas:

- 4 hojas de albahaca.
- ½ diente de ajo.
- 10 alcaparras.
- 1 anchoa.
- 150 g de aceitunas negras.
- 80 ml de aceite de oliva virgen extra.

Preparación:

Por lo general, la tapenade se prepara, simplemente, machacando los ingredientes en un mortero y añadiendo el aceite de oliva poco a poco. También, para acelerar el proceso, podéis hacerla en un robot de cocina con cuchillas, pero teniendo en cuenta que no debe quedar demasiado triturada, sino como una mezcla grosera.



Comenzaremos partiendo el diente de ajo a la mitad y quitándole el germen de su interior, para evitar que repita. Picamos las hojas de albahaca fresca con el cuchillo.

En el mortero o vaso de la batidora añadimos el ajo, la albahaca, las alcaparras, el filete de anchoa y las aceitunas negras sin hueso.

Seguidamente, añadimos dos cucharadas de aceite de oliva, reservando el resto para hacer poco a poco la emulsión. Trituramos o machacamos con el mazo del mortero, añadiendo, poco a poco, en chorro fino, el resto del aceite. Hacemos esto hasta que veamos que aún tiene textura gruesa y ya se ha emulsionado el conjunto.

La reservamos en frío y la servimos acompañada de pan.

7. CARDO, CARDO DE OLLA (*Cynare cardunculus*).

Se trata de una planta de invierno, cuyos tallos o penca son comestibles tanto en crudo como cocinada.

Es de origen Mediterráneo, y se comercializan sólo los tallos, con o sin las hojas.

Antes de su consumo hay que limpiarlo adecuadamente. Para ello, hay que retirar con la ayuda de un cuchillo las partes duras que envuelven la base del tallo. Después, se quitan las hojas y los filamentos que recubren el tallo hasta encontrar una penca jugosa y de un color verde blanquecino. A continuación, se trocea en porciones de unos 5 centímetros y se rocía con zumo de limón para que no se oxide ni se oscurezca.

Hay que cocerlo, en agua hirviendo con sal y un poco de limón, a fuego medio durante 90 minutos en una cazuela normal, y durante 30 minutos, si lo hacemos en una olla exprés. Una vez cocido lo tapamos y conservamos con el agua de cocción hasta el momento que vayamos a consumirlo.

CARDO A LA NAVARRA

Ingredientes:

- Cardo pelado.
- ½ cebolla.

- Jamón serrano en tiras.
- Aceite de oliva.
- Sal.

Preparación:

Una vez cocido, hay que realizar un sofrito en dos cucharadas de aceite de oliva, ½ cebolla picada y unas tiras de jamón serrano. Posteriormente, se añade el cardo cocido y se rehogan todos los ingredientes, se añade un poco de harina, se vierte algo de caldo de la cocción del cardo y se deja que espese un poco la salsa.

Se puede terminar el plato espolvoreando con un poco de perejil.



CARDOS CON ALMENDRAS

Ingredientes:

- 200 g de almendras.
- 1 kg de cardo.
- 4 dientes de ajo.
- ¼ de limón.
- 1 chorrito de agua.



- 1 chorrito de aceite de oliva virgen.
- Sal al gusto.

Preparación:

Pon 1,5 litros de agua a hervir en la olla rápida. Pela los tallos del cardo, retirando los hilos.

Córtalos en trozos de 4 centímetros y añádelos al agua hirviendo junto con el limón y una pizca de sal. Cierra la olla y deja cocer a presión durante 5 minutos. Escúrrelos y resérvalos.

Pica las almendras (reserva unas pocas) y los dientes de ajo. Coloca todo en el mortero y májalo bien hasta conseguir una pasta homogénea.

Pica los otros 2 dientes de ajo en láminas, ponlos a dorar en una cazuela (amplia y baja) con un poco de aceite. Añade las almendras reservadas anteriormente y fríelas brevemente. Agrega un poco del caldo resultante de cocer los cardos y el majado de almendras. Incorpora el cardo escurrido y deja que cueza todo junto durante 5 minutos a fuego medio antes de servirlo.

8. HINOJO (*Foeniculum vulgare*).

El hinojo es muy versátil, ya que los tallos y las hojas picados se utilizan como hierba aromática, las semillas como especia y el bulbo como hortaliza, aportando en cada caso un característico sabor y un aroma anisado e intenso.

Las semillas se usan secas y se combinan con una serie de platos como curries (en este caso se muelen), panes, pasteles, pescados (arenque, caballa y salmón) y tartas.

El hinojo se utiliza comúnmente en la gastronomía de España en la confección de encurtidos, aliños y salsas, por aportar un típico aroma anisado. Es un ingrediente habitual para aromatizar las populares aceitunas en distintas regiones olivareras de del país, siendo un aliño tradicional en Cieza, Fortuna y Abanilla (Murcia).

El hinojo es un acompañamiento perfecto de carnes y pescados. También se asa al horno para presentarlo como guarnición.

HINOJO ASADO AL HORNO

Ingredientes:

- 5 bulbos de hinojo limpios (sin tallos ni hojas, sólo la cabeza).
- 1 chorro de aceite de oliva virgen extra.



- Sal.
- Pimienta.
- Tomillo fresco.

Preparación:

Cortamos en cuartos los hinojos y los hervimos durante 15 minutos. Los escurrimos y los disponemos sobre una fuente de horno aceitada. Los Salpimentamos y rociamos con un hilo de aceite y tomillo. Por último, los horneamos a 180°C en un horno precalentado hasta que estén dorados y tiernos.

ENSALADA DE HINOJO Y NARANJA

Ingredientes:

- 2 naranjas sanguinas (también puedes utilizar naranjas).
- 2 hinojos frescos.
- 1 cebolla roja.
- Rúcula o lechuga.
- El zumo de 1 naranja.
- 1 cucharada de vinagre de manzana.
- Aceite de oliva extra virgen.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

Pela las naranjas quitando la parte blanca de la piel, también para que no amarguen. Filetéalas y colócalas en una ensaladera junto a la rúcula o lechuga troceada y a la cebolla cortada en juliana. Después, exprime el zumo de una naranja y reservalo.



Lava, retira la primera capa de los bulbos de hinojo, y córtalos en láminas muy finas con un cuchillo afilado o una mandolina e introdúcelo en el zumo de naranja. Además, prepara una vinagreta con aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta.

Añade el hinojo con el zumo de naranja y la vinagreta la ensalada, revuélvela y sírvela.

9. CORREHUELA (*Convolvulus arvensis*).

La correhuela es una hierba no procedente que se expande muy fácilmente. Su nombre se debe a que, por el suelo corre y, si encuentra un soporte vertical, empieza a trepar (por lo que “vuela”). Se caracteriza, además, por su rápida expansión y por sus flores en forma de campanillas

Usos tradicionales:

Estreñimiento ocasional y disquinesia hepatobiliar.

Se empleó como purgante en tratamientos antihelmínticos.

Posología/modo de empleo:

- Infusión: 5 a 10 g/l, tres tazas al día, antes de las comidas. Como purgante, al 3%, una taza en ayunas.
- Resina: 0,5 a 1 g al día.
- Polvo: 1 a 2 g/día.

Contraindicaciones:

Embarazo, lactancia, niños.

Tratamiento con heterósidos cardiotónicos.

Precauciones:

No tomar más de tres días seguidos.

No sobrepasar las dosis indicadas. En dosis mayores puede provocar gastroenteritis.

10. ORTIGA (*Urtica dioica*).

Sabemos que la ortiga se utiliza con fines medicinales y veremos cómo hacerlo, pero la ortiga también puede emplearse en la cocina, en sabrosas recetas. Eso sí, decidirse a comer ortigas no es fácil de entrada. Esta planta suscita aprensión por su poder urticante. Sin embargo, como saben las gentes del campo o quien tenga un huerto, la ortiga es un regalo de la naturaleza que permite elaborar una amplia variedad de platos y cuyo sabor sorprenderá a más de uno, que no dudará en repetir.

Sea hervida, salteada con nueces o piñones, en zumo o integrada en sopas, empanadas o tortillas, la ortiga da mucho de sí. Se cosechan, sobre todo, los brotes y hojas tiernas, que aparecen en primavera y son más delicados y gustosos que las hojas grandes, más ásperas y fibrosas.

En época de escasez, se ha consumido como sustituta de la verdura, al ser una planta siempre a mano.

Con un primer hervor, escaldándolas, o bien lavándolas bien a chorro con agua fría, pierden su poder urticante y pueden ser ingeridas sin temor.

Las hojas frescas pueden tomarse licuadas en zumos, batidos y licores. La planta seca, en infusión depurativa, por ejemplo, con manzana. También se comercializa en forma de tintura o extracto líquido, en cremas o ungüentos, y como suplemento dietético por su aporte de calcio.

En la cocina, la ortiga se incluye, como ingrediente estrella, en muchos platos populares. Es el caso del arroz con verduras salteado con ortigas, el revuelto de setas y ortigas, la tortilla de ortigas y ajos tiernos, la sopa de ortigas con copos de avena, las croquetas de queso y ortigas, la lasaña vegetal con ortigas y espinacas o la quiche de ortigas.

CREMA DE ORTIGAS

Ingredientes:

- 250 g de ortigas frescas.
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- 2 cebollas medianas cortadas finas.
- 2 calabacines cortados en dados.
- 1 dl de leche de soja (1 dl = 1/2 vaso de agua)

- Sal.
- 6 ramitas de menta (opcional).
- 2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas (tostar en una sartén pequeña con tapa).

Preparación:

Lavar las ortigas y cortarlas.

Calentar el aceite y añadir la cebolla y freír lentamente hasta que quede blandita y transparente (pero sin dorar).

Luego, agregar el calabacín y rehogar 1 o 2 minutos.

Añadir las ortigas, cubrir con agua y dejar hervir 10 minutos. Después, pasar por la trituradora con la leche de soja.

Servir caliente con la menta y las semillas de sésamo por encima.

POTAJE CON ORTIGAS

Aprovecharemos que tenemos que dejar los garbanzos en agua con sal durante 24 horas, para, también, dejar a remojo las hojas de ortigas que hayamos recogido en nuestro paseo mañanero.

Ingredientes para 4 personas (cantidades adecuadas a un plato hondo por persona):

- 250 g de garbanzos secos (a mí me gustan los pequeños).
- 2 zanahorias medianas.
- 2 cebollas dulces.
- 1 hinojo.
- 1 rama de apio.
- 1/2 puerro.

- 8 tomates Cherry.
- 1/2 raíz de cúrcuma.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen.
- Agua (si quieres que te quede caldo, puedes echar hasta 3 litros).
- Sal (para calar o tener a remojo los garbanzos).

Preparación:

Dejamos los garbanzos en agua (el doble de agua) con una nuez de sal (24 horas; cambiamos el agua cada 12 horas). También dejamos las hojas de ortiga en remojo (24 horas).

Lavamos bien los garbanzos y todas las verduras que vamos a utilizar. A continuación, ponemos a cocer los garbanzos en agua con media cebolla y las partes externas y duras del hinojo.

Cortamos en trozos pequeños todos los ingredientes, menos las hojas de ortiga, la raíz de cúrcuma y los tomates Cherry. Después, ponemos las verduritas cortadas en otra cacerola y las pochamos a fuego lento no más de 10 minutos y reservamos.

Los garbanzos deberán cocer unos 60 minutos con una tapa. Cuando terminen, los colamos y el agua de la cocción la desechamos (apartar la cebolla y el hinojo).

En la cazuela donde pochamos las verduras, echamos dos litros de agua y esperamos a que se caliente. Una vez esté caliente, añadimos los garbanzos sin el

agua de su cocción (así evitaremos los molestos gases de después), la mitad de la raíz de cúrcuma (la pelamos y la cortamos muy fino), los Cherry cortados a la mitad y las hojas de ortiga que habremos escurrido y relavado.

Finalmente, lo dejamos hervir 10 minutos a fuego lento y con la tapa puesta.

Antes de servir, lo rociamos con una cucharada de aceite de oliva virgen.



11. VERDOLAGA (*Portulaca oleracea*).

De la verdolaga son comestibles sus tallos, hojas, flores y semillas. Tiene un sabor suave, ligeramente acidulado, al que debe el nombre de «vinagrera», por el que se la conoce en algunos sitios. Se puede tomar de muchas maneras: fresca en ensalada o cocinada en cualquier otra presentación.



ENSALADA DE VERDOLAGAS Y GARBANZOS.

Ingredientes:

- 3 tazas de zumo de limón.
- ½ taza de consomé de pollo.
- 6 tazas de aceite de oliva.
- 1 pepinillo en rebanadas delgadas.
- ½ taza de tomates Cherry partidos en cuartos.

- 4 tazas de verdolagas.
- ¼ de cebolla morada en tiras delgadas.
- ¾ de taza de queso crema desmoronado.
- ½ de taza de garbanzos cocidos.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

Mezcla el jugo de limón con el consomé de pollo. Después, agrega el aceite de oliva y salpimiéntalo.

En un tazón grande, junta el resto de los ingredientes, añade el aderezo y llévalo a la mesa.

POLLO CON VERDOLAGAS

Ingredientes:

- ½ kg de verdolagas frescas y limpias.
- 6 piezas de pollo.
- 1 kg de tomate verde.
- 2 pimientos.
- 1 ramita de cilantro.
- 3 cucharadas de caldo de pollo o agua.
- Sal al gusto.
- Aceite de oliva.



Preparación:

En el horno caliente, asa los tomates y los pimientos, retíralos y tritúralos con el cilantro y 2 tazas de agua. Resérvalo.

Fríe el pollo en aceite. Cuando se comience a dorar, agrega la salsa de tomate, sazónalo y cocínalo 10 minutos (o hasta que espese un poco). Revuélvelo de vez en cuando.

Agrega el caldo de pollo y, cuando hierva 5 minutos, rectifica la sal y añade las verdolagas. Cocínalo hasta que el pollo esté cocido. Entonces estará listo para servir.

12. ORUGA (*Eruca vesicaria sativa*).

La eruca vesicaria, llamada comúnmente arúgula, oruga, ruca, rúcula o roqueta, es una planta anual, silvestre o cultivada, comestible, de la familia Brassicaceae y originaria de la región del Mediterráneo.

La rúcula es una verdura de hoja verde y picante, rica en vitamina C y potasio, que se asemeja a una lechuga larga de hoja ancha y abierta. Las hojas se consumen crudas en ensalada. Además, las flores, vainas de semillas jóvenes y semillas maduras también son comestibles. De las semillas se obtiene aceite comestible.

Se usa en muchas recetas sin pretensiones en las que se agrega picada a platos cocinados o en una salsa (frita en aceite de oliva y ajo) como condimento para carnes frías y pescados.

La tortilla de rúcula va muy bien si se combina con ingredientes como el queso de cabra o el jamón. Eso en el caso que se quiera realzar el sabor y hacerla más consistente.

TORTILLA DE RÚCULA

Ingredientes:

- 250 g de rúcula.
- 5 huevos.
- 2 quesitos de cabra.

- 1 cebolla.
- ½ pimiento rojo.
- 1 manojo de acelga.
- 1 diente de ajo.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Condimentos al gusto.

Preparación:

Lavar la acelga y hervirla unos minutos en una cacerola. Escurrirla bien y reservarla. Después, lavar bien la rúcula y cortarla en trozos pequeños.

Pelar la cebolla y cortarla en trozos pequeños, cortar el pimiento en tiras finas y, en una sartén con un chorro de aceite, dorar el diente de ajo para que coja sabor.

Echar la cebolla y sofreír unos minutos hasta que transparente. A continuación, añadir el pimiento y remover hasta que se doren.

En un bol, batir los huevos y agregar el queso desmenuzado, la acelga escurrida y cortada, y la rúcula. Añadir el sofrito de cebolla y pimiento, y salpimentarlo.

Agregar a la sartén el condimento elegido (queda bien la nuez moscada), poner a punto de sal, integrar bien los ingredientes y reservarlo.

En una sartén, poner un poco de aceite de oliva y verter la preparación. Cocer de un lado moviendo la sar-



tén y, luego, darle la vuelta con la ayuda de un plato. Lo ideal es que quede cuajada por dentro, y jugosa, húmeda y dorada por fuera. Evitar que se seque.

Finalmente, apagar el fuego y servir caliente.

13. HONGOS DE MIEL (*Armillaria mellea*).

Suele aparecer bajo limoneros, albaricoqueros y pinos. Se la considera comestible, pero ciertas personas sufren intolerancia metabólica más o menos severa, provocándoles una gastroenteritis tóxica con náuseas, vómitos, diarrea con heces amarillentas e ictericia. Este cuadro clínico recibe el nombre de intoxicación resinosa. Por suerte, tiende a la curación espontánea en un par de días

Los hongos de miel o armillaria mellea se cocinan como guarnición o, incluso, para condimentar platos de pastas, a solas o agregado a otros ingredientes.

Es uno de los pocos hongos que se lavan en agua, y no una vez, más bien dos o tres veces, para quitarles la tierra completamente. De todos modos, la forma más sencilla para apreciar y gustar ésta seta es al ajillo, lo más sencillo posible.

ARMILLARIA MELLEA AL AJILLO

Ingredientes para 2 personas:

- 250 g de setas.
- 1 diente de ajo.
- Guindilla/picante.
- Perejil.
- Vino blanco.
- Sal.
- Aceite de oliva extra virgen.

Preparación:

Después de haber lavado a fondo las setas, conviene hervirlas en agua salada durante unos 4-5 minutos, ya que tienen un tiempo de cocción algo largo (aproximadamente 20 minutos).

Mientras hierven, poner aceite, ajo y guindilla en una sartén.

Escurrir del agua de las setas y volcarlas en la sartén, sofriéndolas y removiéndolas. Después, esfumar con medio vaso de vino blanco, bajar el fuego y cocerlas durante unos 15 minutos.

Salpimentar y cuando estén listas, agregar perejil picado. Finalmente, remover, añadir sal al gusto y poner en una fuente para servir.

Cómo decía, se trata de una guarnición y acompaña



bien las carnes asadas. Recomiendo maridarlas con un vino blanco y seco.

14. REBOZUELOS (*Cantharellus cibarius*).

El rebozuelo es una seta con el sombrero de color amarillo que tiene un olor característico a frutas y un sabor muy agradable. Los ejemplares bien desarrollados poseen un aroma más delicado y aparente que los que son demasiado jóvenes.

REBOZUELOS A LA CREMA



Ingredientes:

- 500 g de rebozuelos.
- 1 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- 150 ml de vino blanco seco.
- 150 ml de nata.
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra.
- 75 g de queso Emmental.
- 75 g de queso Cheddar.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

En una sartén amplia, se pone a calentar el aceite y la mantequilla para hacer un sofrito con la cebolla y unos dientes de ajo. Cuando empieza a tomar color, se añade el vino y se deja hervir hasta que se evapora el alcohol.

Después, se añaden los rebozuelos troceados y se dejan cocer a fuego lento hasta que se evapore toda el agua de las setas. Se añade el queso rallado y la nata, y se retira del fuego cuando se obtenga la textura de una crema

Cambiando la nata por leche, se obtiene una salsa más ligera que resulta perfecta para acompañar una carne o una pasta

15. NÍSCALO (*Lactarius deliciosus*).

Uno de los mejores hongos del otoño, junto con el boletus, es el Níscalo. En mi opinión, la mejor forma de hacer níscales es guisados con un poquito de vino y a fuego lento para que se queden blanditos, que no babosos. Se guisan con un poco de cebolla, ajo y vino. Es algo sencillo pero eficaz.

Para limpiar los níscales, cogeremos un cepillo de dientes o un paño húmedo y limpiaremos toda la arena que tengan con mucho cuidado. No se deben meter debajo del agua, ya que, si lo hacemos, perderán todo el aroma y con ello toda su esencia. Proba-

blemente lleve su trabajo el hacerlo uno a uno, pero merece la pena con este gran hongo otoñal.

NISCALOS GUISADOS

Ingredientes para 2 personas:

- 400 g de Níscalos frescos.
- 2 ajos.
- Media Cebolla.
- Medio vaso de vino blanco.
- Medio vaso de agua.
- Media pastilla de AVECrem.
- Tomillo, romero o cualquier otra hierba aromática, a nuestra elección.

Preparación:



Comenzamos pochando a fuego lento la cebolla y los ajos picados finamente.

Una vez pochados agregamos los niscalos limpios y cortados, y los rehogamos unos 5 minutos.

Después, agregamos el vino blanco y dejamos que se evapore el alcohol.

Incorporamos el medio vaso de agua, media pastilla de AVECrem y un poco de sal y tomillo. Dejamos coci-

nar unos 10 minutos hasta que se quede sin el caldo y esté el niscalo blandito.

16. TURMAS (*Terfezia claveryi*).

Las Terfeziaceae, criadillas de tierra, turmas de tierra o trufas del desierto, son unos hongos pertenecientes a los ascomicetos.

Las trufas del desierto no tienen el mismo sabor que las del género *Tuber* y tienden a ser más comunes. Tampoco tienen el mismo uso culinario, mientras que las trufas *Tuber* se usan como una especia para dar sabor a los alimentos, incluso en forma de ralladuras de trufa, las trufas del desierto tienen un sabor y un aroma más similares a los de cualquier otro hongo comestible.

En la mitad sur de la península ibérica es habitual su recolección para su uso culinario. Reciben allí el nombre de “criadillas (de tierra)” o “turmas (de tierra)”. Hay tres variedades turma, follón y follusco.

ARROZ CON TURMAS DE TIERRA

Ingredientes:

- 200 g de criadillas.
- 4 vasitos de arroz.



- 2 ajos.
 - 1 cebolleta.
 - 1 tomate maduro.
- Caldo de pollo.

Preparación:

Hacemos un caldo con unos esqueletos de pollo, limpiamos muy

bien las criadillas de tierra y las troceamos.

En una sartén, rehogamos los ajos y la cebolleta, y añadimos el tomate y las criadillas. Después, ponemos el arroz, le damos unas vueltas y echamos el doble de caldo.

Finalmente, cocemos durante 15 minutos. y dejamos reposar otros 5 minutos fuera del fuego antes de servirlo.

17. AJO PORRO (*Allium ampeloprasum*).

El *Allium ampeloprasum* es una planta bulbosa de la familia de las Liliáceas. Se le conoce con muchos nombres como puerro silvestre, ajo puerro, ajo porro, ajo de gitano, ajo burrero, puerro de las viñas, ajete barbón, ajete silvestre, ajo porro de monte, ajos de cigüeña, ajo blandino...

Aunque la planta sea completamente comestible, se

utilizan, en principio, las hojas. Cuenta con buenas propiedades medicinales y culinarias. Son estas últimas el objeto de nuestro interés.

De delicioso sabor entre puerro y ajo, son ideales para comerlos en revueltos, tortillas o simplemente fritos.

PUERROS SILVESTRES EN VINAGRETA

Ingredientes:

- Puerros.
- Tomate.
- Pimiento rojo.
- Aceite de oliva.
- Vinagre.
- Sal.

Preparación:

Limpiar bien los puerros, cortando la parte de las raíces. Quitar la parte más verde.

Lavarlos haciendo un corte en cruz en la parte de arriba y ponerlos debajo del grifo, para quitar toda la tierra que puedan tener.

Cocerlos en agua con sal y, una vez cocidos, escurrirlos y cocarlos en una fuente.

Para hacer la vinagreta, picar en trocitos muy pequeños el tomate, cebolla y pimiento. Después, Aliñarlo



HOJALDRE DE PUERROS CON PANCETA AHUMADA

Ingredientes:

- 1 hoja de masa de hojaldre.
- 3 puerros.
- 1 cucharada sopera de harina.
- ½ litro de nata para cocinar.
- 1 cuchara sopera de mantequilla.
- 3 huevos.
- Panceta ahumada en tiras pequeñas.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

Retiramos las hojas exteriores de los puerros, los limpiamos a fondo, los troceamos y los ponemos a escaldar en agua hirviendo unos 5 minutos.

con el aceite de oliva, vinagre y sal al gusto.

Finalmente, echar la vinagreta por encima de los puerros. También podéis añadir huevo duro picado.

Mientras tanto, extendemos la masa de hojaldre, forramos con ella un molde y vamos calentando el horno a 180°.

Ponemos a fuego medio una sartén con la mantequilla y un poco de aceite, para que no se queme, y rehogamos los puerros y las tiras de panceta.

Batimos los huevos, la harina y la nata, los salpimentamos y lo vertemos en la sartén. A continuación, removemos hasta que el revuelto vaya espesando.

Después, cubrimos el hojaldre con la mezcla y lo metemos al horno 20 minutos.

Por último, lo sacamos, lo dejamos templar y listo para servir.

18. BORRAJA (*Borrago officinalis*).

Pertenece a la familia de las Boragináceas, plantas que suelen tener el tallo y las hojas cubiertas de pelos. Se caracteriza por crecer con cierta facilidad y por ser bastante resistente a condiciones climáticas adversas.

Una vez cortada, la borraja es muy perecedera, por lo que se debe tener sumo cuidado a la hora de conservarla. Es aconsejable guardarla rápidamente en el frigorífico dentro de un envase y no lavarla hasta que vaya a ser consumida.

Para saber si una borraja es fresca, fíjate en las hojas.

Estas deben estar intactas, tiernas y con un color verde uniforme y brillante.

Limpiar esta verdura no es difícil, pero requiere de tiempo y paciencia. Lo primero que hay que hacer es quitar la base del tronco, los tallos dañados y las hojas superiores. Después, separar los tallos. Coger cada uno de estos tallos, de un extremo, partirlos y



estirar suavemente hacia abajo. Así, se retira una especie de nervio central, que es la parte más dura. Una vez hecho esto con cada uno de los tallos, ya se pueden cortar en trozos al gusto y ponerlos a co-

cer. Para limpiarla más en profundidad, habría que repetir la misma operación hacia un lado y otro del tallo para ir retirando más nervios y pelos.

BORRAJAS REBOZADAS DE GUARNICIÓN

Ingredientes para 4 personas:

- Un manojo de borrajas.
- 3 huevos.
- Pan rallado para empanar.
- Sal gruesa al gusto.
- Aceite de oliva virgen extra, para freírlas.

Preparación:

Empezamos limpiando las borrajas bajo el agua del grifo, con cuidado de no romperlas, y, después, las secamos cuidadosamente. A continuación, batimos el huevo con un poco de sal.

Sumergimos las hojas de borrajas de una en una y, después, las pasamos por pan rallado. Calentamos aceite y freímos las borrajas.

A medida que estén listas, las colocamos en un plato con papel absorbente para que no queden grasientas.

CREMA LIGERA DE BORRAJAS Y VERDURAS

Ingredientes:

- 300gr de borrajas cocidas.
- 1 calabacín mediano.
- ½ pimiento verde.
- 100gr de espárragos trigueros.
- 100gr de guisantes cocidos.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 100gr de rúcula.
- 100gr de queso Mascarpone.



Preparación:

Para preparar la crema de verduras, picamos el pimiento y el calabacín, y los rehogamos en una sartén.

Cuando estén pochados, añadimos los guisantes, las borrajas cocidas, y algo del agua de la cocción. Lo pasamos por la batidora y, seguidamente, por el colador fino, hasta que quede una cremita muy ligera. Lo reservamos.

Para montar el plato, colocamos la crema de verduras en la parte baja, rellenando tres cuartas partes del vaso, la cubrimos con un poco del aceite de la rúcula y dejamos en el centro un pegote de queso Mascarpone, que cubriremos con una hojita de borraja para decorar.

Si lo preferís podéis usar queso de Burgos o cualquier otro queso fresco en lugar de queso Mascarpone.

19. MORAS (*Rubus ulmifolius*).

El fruto es rico en vitamina C, calcio y fósforo, agri-dulce, y apto para obtener jugos, néctares, mermeladas, jaleas, helados, repostería y confitería. Proviene de unas plantas sarmentosas y espinosas comúnmente llamadas zarzas.

Además de crudas, también pueden ser procesadas e incluidas en la cocina de muy diversas formas. Existen innumerables recetas en cuyos ingredientes entra

la mora. Por ejemplo, el crumble, un pastel tradicional de Inglaterra elaborado con varios tipos de frutas.

Son muy utilizadas como elemento decorativo para todo tipo de plato y, a nivel industrial, multitud de productos las incluyen: yogures, tartas, licores, batidos, helados, gelatinas, confituras, zumos, mermeladas, jaleas, etc.



CREMA GRATINADA CON MORAS

Ingredientes para 4 raciones:

- 500ml de leche entera.
- 4 yemas de huevo.
- 100gr de azúcar.
- 20gr de almidón de maíz o maicena.
- 1 cáscara de limón.
- 1 ramita de canela.
- Moras.
- Piñones.
- Azúcar extra, para adornar.

Preparación:

Hervimos lentamente la leche junto a la cáscara de limón y la canela. La retiramos del fuego un momento y la tapamos.

Aparte, batimos las yemas con el azúcar, lo justo para que se mezclen. Agregamos la maicena y lo unimos bien para que no quede ningún grumo. Después, echamos esta preparación a la leche, lo ponemos de nuevo al fuego y, sin dejar de remover lentamente, lo cocemos hasta que espese.

Por último, vertemos la crema en los vasos de presentación, repartimos por encima las moras, lo espolvoreamos con azúcar y lo gratinamos, bien con el grill del horno o con un soplete.

También podemos adornarlo con piñones.

TARTA DE ALMENDRA Y MORAS

Ingredientes para un molde de 23 cm:

- 1 lamina de masa quebrada refrigerada.
- 100gr de mantequilla a temperatura ambiente.
- 100gr de azúcar.
- 2 huevos tamaño M.
- 100gr de harina de almendra o almendra molida.
- 1 cucharada de harina.
- 160gr de moras.
- 30gr de almendra laminada.

Preparación:

Precalentamos el horno a 180 grados., estiramos la masa en un molde desmontable redondo y la pinchamos con un tenedor. Después, la metemos en el congelador durante diez minutos y la horneamos 15 minutos.

La retiramos del horno y preparamos el relleno. Para ello, batimos en un bol la mantequilla a temperatura ambiente con el azúcar, los huevos, la almendra molida y la cucharada de harina normal. Lo repartimos por la base de la tarta, añadimos las moras por toda la superficie, espolvoreamos la almendra laminada por encima y la horneamos unos 20 minutos o hasta que la superficie esté dorada.



20. PALERA (*Opuntia ficus - indica*).

Opuntia ficus-indica, comúnmente conocida, entre otros nombres, como nopal, higuera, palera, tuna o chumbera. es una especie arbustiva del género *Opuntia*, de la familia de las cactáceas. Y Posee un fruto tipo baya: el higo chumbo o higo de pala.

MERMELADA DE HIGOS CHUMBOS



La mejor manera de conservar los deliciosos frutos de las paleras es haciendo mermeladas. Éstas podrán ser utilizadas para la realización de incontables recetas de repostería.

Ingredientes:

- 1kg de higos chumbos.
- 2 manzanas.
- ½ kg de azúcar.
- Zumo de limón.

Preparación:

Corta los higos chumbos y las manzanas, y añade el azúcar. Después, deja reposar la mezcla junto al jugo de limón una noche.

Cuécelo al baño maría o fuego muy lento durante 1 hora. Removiéndolo constantemente.

Retira del fuego la mezcla y bátelo al gusto.

Finalmente, conserva la mermelada en botes a desinfectados y al vacío.

HELADO CASERO DE HIGOS CHUMBOS

Ingredientes:

- 750gr de higos chumbos.
- 50gr de azúcar moreno.
- 220ml de nata líquida.
- Mistela.



Preparación:

Pelamos los higos chumbos, los trituramos con una batidora o picadora, añadimos el azúcar y lo mezclamos bien. A continuación, colamos los higos para sacar las pepitas, añadimos el vino dulce al gusto. Por otra parte, montamos la nata líquida.

Después, vamos añadiendo nata montada poco a poco a la mezcla y, con una lengua de gato, mezclamos despacio con movimientos envolventes. Cuando lo tengamos, lo metemos en el frigorífico unos minutos, hasta que mantequa.

Por último, lo metemos en un bol y lo llevamos al congelador un mínimo de 24 horas, para que cuaje el helado.

Si no tenemos heladera, lo metemos en un tuper, lo ponemos en el congelador y movemos con un tenedor cada media hora hasta que haga la consistencia del helado.

21. RABO DE GATO (*Sideritis angustifolia*).



También llamada “zahareña”, nombre que proviene del árabe. Su significado es roca o peña. Esto se debe a las zonas rocosas de caliza donde suele crecer.

Pertenece a la familia de las labiadas, donde se encuentran algunas especies muy conocidas como el tomillo, la lavanda y la salvia. La zahareña habita en las zonas montañosas de rocas calizas y donde da el sol durante muchas horas al día.

Aparte de las propiedades medicinales, es muy conocida por desprender un olor intenso y un aroma muy especial. Es una planta leñosa, con hojas agudas y estrechas de color limón. Florece en primavera, momento en el que se puede recoger y guardar.

Usos tradicionales:

En general, se tiene por un eficaz antiinflamatorio, pero también como una excelente planta digestiva y vulneraria. Tiene gran número de propiedades.

Uno de sus componentes son los aceites esenciales, que le otorgan habilidades antiinfecciosas, antibióticas y antiinflamatorias. Entre los aceites esenciales,

nos encontramos con los flavonoides (sideritoflavona), saponinas triterpénicas y taninos, de actividad astringente y cicatrizante.

Posología/modo de empleo:

- Infusión de 20-30gr/litro (antiinflamatoria, aplicada en compresas sobre el rostro para suavizar el cutis o para limpiar heridas en la piel).
- Infusión de una cucharada sopera por taza de agua y se deja 10 minutos en reposar (digestivo).

22. JARAMAGOS O (*Sisymbrium officinalis* - *Diplo-taxis eruroides*).

Esta planta tiene un nombre común y dos nombres científicos:

SISYMBRIUM OFFICINALE
(con la flor de color amarilla).

Recibe otros nombres, además de jaramago: erísimo de los griegos, erísimo oficial, erísimo, erísimo, floridos, hierba de los cantores, hierba del predicador, hierba de San Alberto, hierba meona, irion, irion de los latinos, jamargo, jaramago amarillo, etc.



La flor amarilla del jaramago es comestible, pero sólo los pétalos. El tallo es amargo.

DIPLOTAXIS ERUCOIDES (con la flor blanca).



Sus nombres comunes son jaramago, jaramago blanco, oruga silvestre, rabaniza, rabaniza blanca, rabaniza citrons, etc.

Se trata de una planta comestible, desgraciadamente poco utilizada en cocina.

Su flor tiene sabor a mostaza. Por ello, puede ser interesante su uso para hacer salsas.

ACEITE DE JARAMAGO

Ingredientes:

- 200 g de jaramago.
- 500 g aceite de girasol.
- Sal.

Preparación:

Triturar en la Thermomix a velocidad 5 a 50 grados, añadir aceite, turbinar y bajar temperatura a 37 grados durante 5 minutos.

Usos tradicionales:

También se utiliza como planta medicinal. Algunas de sus propiedades según la medicina popular son:

- Diurético y estomacal.
- Antiguamente (y aún) se utilizaba en el campo contra como expectorante y contra afonías, faringitis, amigdalitis, bronquitis y asma.

Posología/modo de empleo:

Debe utilizarse en gargarismo, ya que el exceso de su consumo puede provocar los síntomas de la digitalis.

23. ALFALFA (Medicago sativa).

Medicago sativa, es una especie de planta herbácea perteneciente a la familia de las fabáceas o leguminosas. Tiene un notable poder nutricional y es conocida como mielga o alfalfa.

Las hojas tiernas de alfalfa, mejor si son brotes jóvenes, se pueden tomar crudas en ensalada y hervidas con verdura, como si fueran acelgas o espinacas. Tienen un sabor intenso.

El germinado de alfalfa, muchas veces conservado en vinagre, se consume generalmente en fresco y crudo en ensaladas, sándwiches, zumos y agua fresca, aunque también se pueden cocinar para hacer sopas, guisados y tortillas.

Incluso las semillas de alfalfa tostadas se pueden espolvorear en guisos o incorporar a panes y pasteles.

HABAS CON ALGAS, GERMINADOS DE ALFALFA Y JENGIBRE



- 1 trozo de jengibre.
- 1 diente de ajo.
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta.
- Mix de semillas de sésamo.

Preparación:

Primero, hidrata el alga wakame en agua fría durante unos minutos.

Luego, ralla el ajo y sofríelo a fuego bajo en una sartén con un chorro de aceite de oliva. Remuévelo para que el ajo se integre bien en el aceite e incorpora las habas. Salpimiéntalo y saltéalo a fuego bajo.

Escurre ligeramente las algas e incorpóralas al saltado. Deja que se cocine el conjunto, hasta que las habas estén en su punto.

Mientras tanto, haz una vinagreta con el jengibre, el aceite de sésamo y una cucharada de aceite de oliva. Salpimiéntala.

Después, coloca los germinados en un bol y condiméntalos con la vinagreta y unas semillas de sésamo.

Para la presentación, pon en un plato las habas con las algas, coloca un montoncito de germinados encima y espolvorea unas semillas de sésamo.

Usos tradicionales:

La alfalfa se usa para las enfermedades renales, las enfermedades de la vejiga y de la próstata, y para aumentar el flujo de orina. Se usa también para el colesterol alto, el asma, la osteoartritis, la artritis reumática, la diabetes, el malestar estomacal y un trastorno de sangrado llamado trombocitopenia púrpura.

Posología/modo de empleo:

- En infusión de la planta seca de alfalfa, hasta tres tazas al día.
- En extracto líquido, hasta 50 gotas en tres dosis.
- En forma de tintura alcohólica, mezclado con zumo de frutas o agua, unas 50 gotas en dos dosis al día.

24. AZAHAR - AGUA DE AZAHAR (*Citrus aurantium* - *Citrus sinensis*).

El Azahar es la flor de la naranja, el limonero y el cidro, y su nombre proviene de la palabra árabe "Az-zahr" que significa "Flor blanca", en referencia a su color.

Tiene cinco pétalos, muchos estambres y es extremadamente aromática. Basta pasear por un parque con naranjos en verano para constatar la intensa y agradable fragancia que desprenden estas flores.

La flor de azahar es comestible y tiene distintos usos en cocina, así como en cosmética, salud e higiene. Lo más habitual es que la encontremos y la consumamos en botella, en forma de agua de azahar. El agua de azahar se obtiene mediante la destilación de una infusión de pétalos de azahar en agua, mediante la cual se concentran sus aceites esenciales.

Si tuvieras acceso a flores de azahar frescas y quisieras hacer tu propia agua de azahar, siempre puedes hacer una infusión con ellas. Machaca los pétalos en un mortero y déjalos infusionar en agua durante varios días.

El líquido resultante no va a tener la intensidad de aroma de una auténtica agua de azahar, pero se le parecerá y podrás utilizarle en la cocina.

En gastronomía, se utiliza principalmente en la gastronomía andalusí, árabe y magrebí. Su uso se extiende también a la repostería en magdalenas, bizcochos, dulces con miel, etc., se utiliza para aromatizar ensala-

das, fruta confitada, bebidas... y en el café turco, que se echan unas gotas antes de tomar el primer sorbo.

Además del agua de azahar, ingrediente fundamental del roscón de Reyes, podrás usar pétalos de azahar para aromatizar todo tipo de infusiones o cócteles. Lo más conveniente en este caso es recurrir a pétalos de azahar secos o deshidratados, que conservan muy bien su aroma y que podremos guardar en un frasco cerrado durante muchos meses. Una pequeña cantidad de estos pétalos añadidos a un té, una infusión de hierbas o a un combinado le darán un excelente aroma y sabor cítrico.

BIZCOCHO DE YOGUR AL AROMA DE AZAHAR

Ingredientes para 6 raciones:

- 4 huevos.
- 240 g de azúcar.
- 1 yogur natural.
- 100 g de aceite de girasol.
- 20 g de agua de azahar.
- 300 g de harina de repostería.
- 1 sobre levadura química.
- 1 pellizco de sal.



Preparación:

Batimos, con la mariposa, los huevos y el azúcar durante 5 minutos.

Incorporamos el yogur y lo mezclamos bien. Después añadimos el aceite de girasol y el agua de azahar, y seguimos mezclándolo.

A continuación, echamos la harina tamizada, junto con la levadura y la sal, y la unimos al resto de la mezcla. Para terminar de envolverlo usamos la espátula.

Vertemos la masa en un molde, previamente engrasado, y lo golpeamos suavemente sobre la encimera para que la masa se distribuya bien y no se formen burbujas en el bizcocho. Finalmente, ponemos una cucharada de azúcar por encima y horneamos a 170 grados unos 40 o 45 minutos.

Cuando lo saquemos del horno, lo dejamos templar, lo desmoldamos y lo colocamos sobre una rejilla para facilitar el enfriamiento.

BUÑUELOS DE NARANJA, AZAHAR Y CANELA

Ingredientes:

- 125 ml de Leche
- 50 g de mantequilla sin sal.
- 75 g de harina.
- 2 huevos.

- Ralladura de naranja.
- 1 cucharada de aroma de agua de Azahar.
- 1 ramita de canela.
- Aceite de girasol para freír.
- 2 cucharadas de azúcar blanco.
- 1 cucharada de canela molida.



Preparación:

Pon la leche con la mantequilla en un cazo a fuego lento hasta que queden perfectamente mezcladas. Luego, añade el agua de azahar y la rama de canela, y cuece hasta que hierva.

Retíralo del fuego, quita la rama de canela, incorpora la harina de golpe y remuévelo con una espátula hasta que la masa se despegue con facilidad de las paredes.

Añade, entonces, los huevos y la ralladura de naranja, mézclalo bien y deja que la masa se enfríe.

Cuando esté fría, haz pequeñas bolas con ayuda de dos cucharillas y fríelas en una sartén con abundante aceite de girasol a una temperatura media hasta que se doren. Es importante que el aceite no esté ni muy

frío, porque los buñuelos no flotarían y se llenarían de grasa, ni muy caliente, porque se quemarían.

A medida que se vayan sacando los buñuelos de la sartén, colócalos sobre un papel de cocina para que absorba el exceso de grasa.

Espera hasta que se enfríen un poco, espolvorea con azúcar y con canela y sírvelos.

Puedes presentarlos dentro de un cucurucho de papel de estraza

Usos tradicionales:

Los usos del agua de azahar son múltiples, ya que cuenta con gran número de propiedades. Algunas son:

- Digestiva.
- Ayuda eliminar gases.
- Ayuda a purificar el hígado.
- Calmante de erupciones cutáneas.
- Hidratante para pieles secas o maduras.
- Antiséptica para la piel grasa.
- Alivia los dolores menstruales.
- Ayuda a conciliar el sueño.
- Relajante muscular y descontracturante.
- Sedante.
- Indicada en el síndrome del “colon irritable”.
- Combate las palpitaciones.
- Contra desmayos por sustos o disgustos.

25. BERBAJA (*Scorzonera laciniata*).

La berbaja es una planta común en prados secos algo humanizados.

Esta planta recibe un gran número de nombres populares, como berbaja, berbaja borde, barbaja, escorzonera, borraja, barballa, barbolla, barfolleta, marballa, marmalla, teta de vaca, tetavaca, tética de vaca, tetilla de vaca, tetita de vaca, arrucas, catalinas, cerrajón, hierba conejera...

El nombre popular de escorzonera, el catalán «escurçonera» y el científico *Scorzonera* establecido por Linné, recuerdan que su raíz se había prescrito para curar las picaduras de víbora (en catalán «escurçó») o de otros animales venenosos. Es otro caso de aplicación de la teoría del signo, ya que la raíz de la escorzonera tiene un ligero parecido con una víbora o «escurçó».

Se trata de una hierba anual o bienal, con tallos hasta de 60 cm y hojas sobre todo en la base, pinnatisectas, de segmentos lanceolados, mucronados, a veces enteras. Los pedúnculos de las cabezuelas engrosados arriba.

Involucro de 1,3 a 2,3 cm, con tres o cuatro filas de brácteas, las externas, con apéndice subapical. Flores con lígulas amarillas, que sobresalen hasta 7 milímetros del involucro. Aquenios de 10 a 15 milímetros, subcilíndricos, estriados, más gruesos abajo, con vilano hasta de 1,7 centímetros.

La raíz es gruesa, cubierta de escamas grises por fuera, blanca por dentro, dulce y comestible.

Florece de febrero a julio. Vive en herbazales algo nitrificados sobre sustratos básicos, hasta 1900 metros.

Las hojas tiernas, generalmente, se tomaban crudas en ensalada y, en ocasiones, cocinadas como las collejas, en guisos o en tortilla. También se comían en fresco las “cepas” o “tronchos” (base de la roseta de hojas), que son “blancas como un jazmín” y los “pezones” (receptáculos y bases de las inflorescencias) o los capítulos florales antes de fructificar, considerándose una grata verdura por tener un sabor suave, entre el de la alcachofa y la lechuga.

Al igual que las otras especies del género, se consumía como tentempié directamente en el campo; las comían según las cogían cuando se iba a hacer los trabajos del campo.

Hoy en día se consume poco, entre otros motivos, porque es poco frecuente debido al modelo actual de gestión de los campos (uso de pesticidas sintéticos, laboreo más agresivo o abonado químico). Esta planta ya no está, por tanto, en el repertorio de verduras silvestres que se recolectan en la actualidad.

26. FLORES DE CALABACÍN (Cucurbita pepo).

Las flores de calabacín son un manjar, y no hay nada más simple y rapidísimo de preparar. Son ideales para un aperitivo o como entrante.

FLORES DE CALABACÍN CON REQUESÓN, ACEITUNAS NEGRAS Y ALBAHACA.

Ingredientes:

- 100 g de aceitunas negras sin hueso.
- 12 flores de calabacín.
- 100 g de queso manchego.
- 400 g de requesón.
- Sal.
- Pimienta.
- Aceite de Oliva.

Para la mahonesa de albahaca

- 120 ml de aceite de oliva virgen extra suave.
- Sal.
- 1 huevo.
- 1 chorrito de jugo de lima.
- 3 ramas de albahaca fresca.

Para la tempura

- 150 g de almidón de Maíz.
- Agua.
- 10 g de levadura química.
- 150 g de harina.
- Hielo.
- Sal.



Preparación:

En un bol, mezclar el requesón con el queso manchego rallado, un chorro de aceite de oliva, las aceitunas bien picadas. Después, salpimentarlo muy bien.

Eliminar con los dedos el pistilo de la flor y rellenar con la mezcla de requesón hasta completar las $\frac{3}{4}$ partes de su capacidad. Luego, retorcer los pétalos para cerrar la flor. Las reservamos.

Para hacer la tempura, mezclar la harina, el almidón, la levadura química y la sal. A continuación, incorporar agua con hielo hasta obtener una mezcla con textura de bechamel ligera.

En un vaso de batidora poner el huevo a temperatura ambiente, cubrirlo con el aceite, poner sal y unas gotas de limón o lima. Emulsionarlo batiendo con cuidado y sin levantar rápido el brazo de la batidora.

Cuando tengamos la mahonesa, añadir las hojas de albahaca y terminar de triturar.

Sumergir las flores con cuidado en la tempura bien fría y freír en aceite de oliva caliente, a unos 180°C. Si queremos saber si está caliente, ponemos primero unas gotas de masa para comprobar que suben a la superficie burbujeando rápidamente. Las reservamos en papel absorbente de cocina.

Al emplatar, en el centro de un plato ponemos un bolecito con la mahonesa y, alrededor, las flores.

FLORES DE CALABACÍN FRITAS A LA CERVEZA.

Ingredientes para 2 personas:

- 6 flores de calabacín.
- 150 g de harina.
- 200 ml de cerveza.
- 1 cucharada de sal.
- Aceite para freír (la cantidad dependerá del tamaño de la sartén, teniendo en cuenta que tiene que cubrir las flores).



Preparación:

Mezcla la harina, la cerveza y la sal y remuévelo hasta crear una pasta homogénea. Déjala reposar durante 15 o 20 minutos.

Lava las flores y sécalas. Rebózalas bien por todas partes en la mezcla de harina y cerveza. A continuación, calienta el aceite en una sartén. Para comprobar que esté bien caliente, echa una gota de la masa. Si sale a flote y hace burbujas es que está listo.

Fríe las flores a fuego fuerte hasta que estén bien doradas. Si la sartén no es muy grande, fríelas en dos tandas. Tienen que tener espacio para evitar que se peguen unas con otras.

Cuando estén doradas, ponlas en un plato con papel para que absorba el aceite sobrante.

Sírvelas bien calientes. Hay que comerlas inmediatamente para que no pierdan el punto crujiente.

COLA DE CABALLO (*Equisetum arvense*).

El *Equisetum arvense* o cola de caballo es una especie de arbusto perteneciente a la familia de las equisetáceas.

Usos tradicionales:

Las propiedades de la cola de caballo más conocidas son:

- Ayuda con los cálculos renales o de vejiga.
- Efecto diurético y depurativo.
- Acción antiinflamatoria.
- Ayuda a perder peso en personas obesas o con sobrepeso.



- Reconstituyente y revitalizante.
- Ayuda al cuidado de la piel.
- Acción astringente y antihemorrágica.

Posología/modo de empleo:

- En extracto líquido: (como diurético y hemostático), hasta 20 gotas en tres tomas diarias con zumos de frutas o agua.

- En decocción: para aplicarla por vía externa en compresas, friegas, lavados y baños parciales.

Contraindicaciones:

Por ser una planta con efecto diurético no se recomienda en personas en hipopotasemia (bajo en potasio en sangre) ni en personas con problemas cardíacos.

La cola de caballo también está contraindicada en embarazadas y durante la lactancia.



28. DATIL DE ZORRA (*Chamaerops humilis*).

El nombre científico proviene del griego “*Chamae*” (pequeño, que toca tierra) y de la voz griega “*rhops*” (matorral). “*Humilis*” viene del latín y significa también pequeño, humilde. En conjunto se puede interpretar como “pequeño matorral enano”.

Además del nombre popular de dátil de zorra, también se le llama palmito, palmiche, palma enana, palmitera, palma de palmitos y palma de escobas.

Florece en primavera dando flores masculinas y femeninas en distintos pies. Sus flores amarillas fructifican en otoño generando unos dátiles poco gustosos conocidos como palmiches o dátiles de zorra. El dátil

es primero verde lustroso, parecido a una aceituna, y va tomando, al madurar, un tono pardo. Acaban siendo de color rojo guinda cuando maduran completamente. Cada flor da tres.

Usos tradicionales:

El dáttil de zorra no es comestible, aunque, en la medicina popular, se utilizaba como astringente.

29. DIENTE DE LEÓN (*Taraxacum officinale*).

Taraxacum officinale, de nombre común diente de león o achicoria amarga, es una especie de la familia de las asteráceas. Es considerada, generalmente, como una mala hierba, aunque sería más correcto decir “hierba adventicia”.

En algunos periodos de escasez, la raíz seca se ha utilizado como sustituto de la achicoria, que, a su vez, es sustituto del café. Sus hojas son comestibles, y se prefieren las que son jóvenes y tiernas para ensaladas mientras que las maduras, al ser más amargas, se consumen cocidas.

ENSALADA DE DIENTE DE LEÓN Y FRESAS

Ingredientes (4 personas):

- 100 g de diente de león.
- 100 g de fresas.

- Cebollino.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Zumo de limón.



Preparación:

Lava las hojas de diente de león, trocéalas y sécalas. Después, ponlas en una fuente. Limpia las fresas, retírales el tallo y pícalas en daditos. Agrégalas a la fuente. Pica, también, el cebollino finamente y añádelo. Sazónalo.

Antes de servirla, mezcla en zumo de limón con un chorrito de aceite y adereza la ensalada.

TORREJAS DE DIENTE DE LEÓN

Ingredientes:

- 350 g de hojas de Diente de León.
- 2 cebollas grandes.
- 2 morrones rojos.
- 4 zanahorias.
- 3 dientes de ajo.
- 6 huevos.
- 200 g de pan rallado.
- Pimienta
- Sal.



Preparación:

Picamos el morrón, la cebolla, la zanahoria, las hojas de diente de león y dos dientes de ajo lo más pequeños que podamos.

Añadimos en un bol las verduras picadas, las hojas de diente de león, el pan rallado y los huevos. Mezclamos todo muy bien y le agregamos sal y pimienta al gusto.

Hacemos bollitos con la mezcla (ni muy grandes, ni muy pequeños) y los freímos con abundante aceite (deben quedar sumergidas) hasta que se doren.

Las retiramos y las colocamos sobre papel absorbente para que queden bien secas y listas para servir.

Usos tradicionales:

También le han atribuido numerosas propiedades medicinales. En la medicina popular es usado para diversas recetas y composiciones con otros fitoremedios, principalmente para trastornos hepáticos y biliares.

Algunas de sus propiedades son:

- Antirreumático
- Espasmolítico.
- Anaflogístico.

- Diurético.
- Antidiscrático.

30. MALVA SILVESTRE (*Malva sylvestris*).

La malva silvestre presenta numerosos beneficios como planta medicinal. Además, as hojas tiernas se utilizan en ensaladas.

ENSALADA TIBIA DE VERDURAS SILVESTRES CON PIÑONES Y CASTAÑAS.

Ingredientes:

- 1 manojo de verdolaga.
- 1 manojo de rúcula.
- 1 manojo de bledos.
- 1 manojo de hojas de malva.
- 1 manojo de hojas muy pequeñas de acelgas.
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 2 puñados, con la mano cerrada, de piñones.
- 4 castañas asadas, peladas y desmigadas.
- Queso rallado.

Preparación:

Lavar muy bien las verduras y, una vez lavadas y escurridas, tostar los piñones con un poco de aceite.



Como las castañas ya están cocinadas, las poner después, cuando los piñones estén tostados. Removerlo.

Añadir las verduras silvestres, ir salteando y removiendo para mezclar bien. En 10 minutos

estarán cocinadas a fuego medio.

Emplatamos y, de modo opcional, podemos añadirle queso rallado.

Usos tradicionales:

La malva presenta grandes beneficios, principalmente, para los tratamientos de enfermedades de vías respiratorias (por su alto contenido en mucílago), a nivel de digestivo y dermatológico.

Por ejemplo:

- Contribuye a la descongestión nasal y en casos de tos, bronquitis, amigdalitis y laringitis.
- Se recomienda realizar una infusión con hojas de malva para combatir el estreñimiento.
- Por vía externa es frecuente su uso para la dermatitis eczematosa, para llagas y para úlceras de la piel. Se prepara la infusión de las hojas al 5% para aplicar en forma de compresas o gargarismos.

- A nivel de digestivo, los mucilagos también ayudan al buen funcionamiento en los tratamientos de gastroenteritis e, incluso, las hemorroides, a manera de supositorios o lavados.

- También posee propiedades sedantes, muy útil en decocción para los dolores durante los cambios de dentición de los niños.



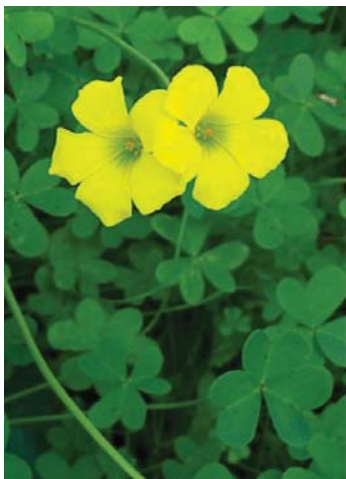
Posología/modo de empleo:

La forma más habitual de tomar la malva es en infusión, a la que aporta una tonalidad rojo oscura muy característica y un sabor ligeramente dulce, pero también se puede preparar en combinación con otras hierbas.

Se suele preparar con una cucharada sopera por taza, y tomar de 2 a 3 tazas al día.

31. MEDIA LUNA (*Oxalis pes-caprae*).

La *Oxalis pes-caprae*, también conocida como vina-grillo, agrios o media luna, es una especie de planta herbácea del género *Oxalis* en la familia Oxalidaceae.



Es una hierba comestible. Tanto las hojas como los tallos florales se pueden comer crudos en ensaladas. Contiene un potente aroma de limón, brillante y fresco, lo que lo convierte en un excelente ingrediente para ensalada verde.

Las hojas, tallos y flores son todos sabrosos, pero para las ensaladas solo se usan las flores y las hojas.

En algunas regiones se utilizan, además de frescas y en ensaladas, cocidas o como aderezo por su agradable sabor amargo.

Las hojas y ramas se emplean en la preparación de salsas para carnes asadas y pescados a la parrilla.

Los pequeños bulbos, sazonados con aceite y limón, se consumen asados a la parrilla.

Como su verdadero nombre (*Oxalis*) indica, es alto en ácido oxálico (al igual que muchas verduras más comunes, como las espinacas). El ácido oxálico no debe consumirse en grandes cantidades o si su médico ha advertido contra él por alguna razón, aunque su naturaleza agria hace que sea poco probable que puedas soportar lo suficiente como para dañar tu salud.

ENSALADA DE PLANTAS SILVESTRES CON MEDIA LUNA

Ingredientes:

- 1 manzana.
- Uvas pasas.
- Nueces.
- Almendras.
- Aceite de oliva.
- Limón.
- Sal.
- Acedera.
- Media luna o vinagri-
llo.
- Llantén.



Preparación:

Después de recolectar las plantas silvestres hay que lavarlas muy bien dejándolas a remojo en un cuenco con agua y vinagre.

A continuación, escurre las hojas y córtalas en juliana (en tiras finas), pela y trocea la manzana, y machaca las almendras.

Pon todos los ingredientes en una ensaladera, aliñalas a tu gusto, remuévelas.

32. OREJONES

Los orejones son los (*Prunus persica*) o albaricoques (*Prunus armeniaca*) deshidratados, una técnica que se realiza para conservar sus propiedades en periodos fuera de temporada.

Suponen un concentrado de vitaminas, minerales y nutrientes mayor que el de la fruta. Por ejemplo, es destacable su aumento en el concentrado de vitamina A y B3, así como en hierro y potasio. Los orejones de albaricoque son también muy ricos en hidratos de carbono y van a suponer un aporte extra de azúcares y calorías, por lo que su consumo es muy recomendable para aquellas personas que practican esfuerzos físicos intensos, como los deportistas. Eso sí, su alto contenido calórico hace que estén desaconsejados para quienes siguen dietas de control de peso.

Como el resto de frutos secos, no sólo se comen directamente, sino que también son la base para elaborar platos dulces, como macedonias, tortas y pasteles; y salados, como el pavo de Navidad, el cordero con orejones y algunas carnes a la cazuela. También se pueden utilizar en la preparación de bebidas.

PUDDING DE OREJONES

Ingredientes:

- ½ kg de pan del día anterior.
- ½ litro de leche.

- 200 ml de nata líquida.
- 3 cucharadas de leche condensada.
- 6 huevos.
- 50 g de orejones de albaricoque.
- Caramelo líquido
- Harina
- Mermelada de albaricoque
- Frutos rojos.



Preparación:

Troceamos el pan y lo ponemos a remojo en la leche. Cuando esté empapado, lo batimos con la batidora. Luego, añadimos los huevos, la nata y la leche condensada, y seguimos batiendo hasta conseguir una textura fina.

Rebozamos los orejones en harina y los añadimos, mezclándolo con una cuchara.

Caramelizamos un molde para horno y echamos la masa dentro. Lo cocinamos al horno, al baño María, durante 1 hora, a 150 grados.

Pasado ese tiempo, sacamos el molde del horno, dejamos que se enfríe y lo desmoldamos. Para comprobar si el pudding está cuajado, pinchamos de vez en cuando con un cuchillo hasta que salga limpio.

Por último, decoramos nuestro postre con un poco de mermelada de albaricoque y unos frutos rojos.

33. PELO DE PANOCHA DEL MAIZ (*Zea mays*).

La panocha, antes de madurar del todo, presenta una especie de mata de pelos rojos en la punta, lo que le da un aspecto de melena pelirroja.

Usos tradicionales:

Es una planta medicinal muy utilizada popularmente para tratar problemas del sistema renal y urinario,

como cistitis, nefritis, prostatitis y uretritis, debido a sus propiedades diuréticas y antiinflamatorias.

Además, es rica en flavonoides y terpenoides, por lo que se estudia su uso en medicina para aportar antioxidantes.

También contribuye a regular los niveles de glucosa en sangre y ayuda a regular el colesterol.

Posología/modo de empleo:

Infusión. Más efectiva que la tintura. Tomar una taza de la infusión estándar hasta seis veces diarias para

la cistitis, la uretritis, la hiperplasia benigna de próstata, la retención de líquidos y los cálculos renales.

Tisana. Combina una cucharadita de barba de maíz seca y agrimonia con una taza de agua hirviendo, deja infundir durante 15 minutos y cuéllala. Se puede administrar a los niños que se orinan en la cama.

Tintura. Tomar de 5 a 10 ml de tintura, 3 veces al día, para las inflamaciones agudas o crónicas del sistema urinario.

Emplasto. Mezcla 2 cucharaditas de polvo de masa de maíz con un poco de agua y forme una pasta. Utilízala en cataplasma sobre llagas y hemorroides.

34. PELUSILLA (*Marrubium vulgare*).

A la pelusilla, también se la llama marrubio, hierba del sapo o toronjil cuyano. Es una planta herbácea de la familia de las Lamiaceae. Su nombre científico deriva del hebreo “mar” (amargo) y “rob” (jugo).

Usos tradicionales:

La pelusilla tiene gran número de aplicaciones en la medicina popular. Las más destacadas son:

- En afecciones respiratorias. Esta planta se utiliza para tratar todo tipo de problemas bronquiales y pulmonares como los catarros, la tos, la bronquitis,





la faringitis o el asma. También se usa para gripes y resfriados por sus propiedades antipiréticas y expectorantes, ya que ayudan a expulsar la mucosa y a bajar la fiebre.

- En problemas digestivos. Tanto para tratar problemas de estómago leves como para afrontar digestiones pesadas, dolores de estómago por una comida abundante o para servir como estimulante del aparato digestivo, es una planta muy buena y recomendable.

- Como diurético. Las sales potásicas presentes en el marrubio, hacen que la planta estimule la expulsión de líquidos, ya sea para aliviar la retención o para limpiar el aparato urinario.

- Para bajar la fiebre. Además de ayudar a tratar problemas respiratorios (catarros, tos, bronquitis, faringitis, etc.) y de servir para tratar gripes comunes y resfriados, sirve para bajar todo tipo de fiebre. Eso sí, no actúa sobre los motivos que provocan la fiebre.

- Para regular la menstruación. Debido a sus propiedades emenagogas, esta planta es capaz de favorecer y aumentar la menstruación, consiguiendo que esta se regule.

- En diarreas. Gracias a sus propiedades, el marrubio sirve para frenar los cuadros leves de diarreas.

Posología/modo de empleo:

Aunque existen otros usos, como las cataplasmas, las maneras más comunes de usar el marrubio medicinal son en extracto e infusión.

Para preparar la infusión de marrubio se usan las hojas y flores secas. La proporción es de 1 cucharadita por cada taza de agua (250 ml).

Hay que hervir el agua, retirarla del fuego y añadir la hierba seca.

Después, dejarla infusionar durante 10 minutos, tapada para evitar que se evaporen las esencias de la planta.

Se pueden tomar hasta 3 tazas diarias, y, en caso de usarla como tónico digestivo, se puede tomar después de las comidas, pasados unos 20 minutos.

Contraindicaciones:

Una de las contraindicaciones del marrubio es que es una de las plantas abortivas a evitar durante el embarazo por el alto riesgo que supone. Esto se debe a que, al ser un estimulante uterino, puede provocar pérdidas o aborto espontáneo.

No está recomendado para mujeres lactantes, ni para niños de menos de 12 años.

Además, aunque sus propiedades emenagogas son altamente recomendadas, las mujeres que tengan sangrados excesivos durante la regla deberían evitar su consumo.

Precauciones:

Existe riesgo de interacción con fármacos. Por tanto, consulte a su médico antes de iniciar un tratamiento con esta planta si toma algún medicamento.

Las personas que padezcan úlcera péptica activa o litiasis biliar también deberían consultar al médico sobre los riesgos del consumo de esta planta.

35. PEREJIL (*Petroselinum crispum*).

Petroselinum crispum o perejil, es una planta herbácea de la familia Apiaceae. Nativa de la zona central de la región mediterránea e introducida y naturalizada en el resto de Europa, es distribuida ampliamente por todo el mundo.

Se utiliza, generalmente, como condimento en cualquier tipo de comida. Posee una gran afinidad con el ajo, ya que equilibra el sabor que este suele dar al neutralizar su excesiva fuerza. En efecto, esta combinación es ampliamente conocida como ajillo (cuyos platos preparados son conocidos como “al ajillo”, caso de algunos pescados y mariscos).

TORTILLA DE PEREJIL, AJO Y PAN RALLADO

Ingredientes:

- Huevos.
- 3 o 4 ramas de perejil fresco.
- 2 cucharadas de pan rallado.
- 1 diente de ajo grande.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta.



Preparación:

En primer lugar, lavamos bien las hojas de perejil, teniendo cuidado de que no quede ningún bichito escondido entre ellas.

A continuación, separamos las hojas de los tallos, los cuales descartaremos. La forma más fácil de picar el perejil sin ensuciar mucho es poner todas las hojas juntas en un vasito y con unas tijeras picarlo a nuestro gusto.

Por otra parte, pelamos y cortamos el ajo en rodajas y, en una sartén con aceite de oliva, lo salteamos hasta que esté algo dorado. Lo reservamos.

En un plato hondo o cuenco, batimos los huevos e incorporamos el perejil picado y el pan rallado. Lo mezclamos bien hasta que todo esté bien integrado.

Después, incorporamos los ajos que teníamos reservados a la mezcla y la salpimentamos al gusto.

En la misma sartén donde hemos dorado los ajos, añadimos un poco más de aceite de oliva y vertemos la mezcla. Dejamos que se cuaje un poco antes de darle la vuelta con ayuda de un plato o una rasera.

Finalmente, dejamos que se cuaje también por el otro lado.

Al servirla, la podemos acompañar de un poco de pan y unos tomates Cherry.

Usos tradicionales:

El perejil sirve como tratamiento natural para limpiar los riñones, ya que esta planta tiene cualidades diuréticas que estimulan la función renal. Así se facilita la eliminación de líquido del organismo, previniendo retención de líquidos y obesidad.

También es un gran antioxidante.

36. RABANIZAS (*Raphanus raphanistrum*).

Planta herbácea con hojas irregulares y flores blancas de cuatro pétalos con disposición en cruz y seis estambres en dos niveles. Presenta cáliz y estambres en la misma flor, también tiene sépalos.

La rabaniza recibe muchos otros nombres como jaramago blanco, oruga silvestre, rabaniza blanca o ravanel.

Poco utilizada en cocina, sus hojas vienen a recordarnos el sabor de la rúcula, de la hoja de la mostaza o del rábano. No en vano se le denomina por algunos como rúcula salvaje.

En la actualidad, también se la denomina Wasabi mediterráneo, porque el sabor de sus vainas se asemeja muchísimo a esa pasta que extraemos de la raíz de la *Eutrema Japonicum* o *Cochlearia Wasabi*.

Las hojas de la rabaniza tienen bastantes principios activos y vitaminas. Para su consumo hay que aprovechar los brotes tiernos de la planta. Pueden usarse, por ejemplo, en ensalada, combinadas con otras hierbas más suaves.

POTAJE CON JUDIAS, ÑAME Y RABANIZAS

Ingredientes:

- ½ kg de rabanizas.
- ½ kg de calabaza.
- 1 batata pequeña.
- 1 patata grande.
- 3 calabacines medianos.
- ¼ kg de judías tiernas.
- ½ kg de panceta de cerdo con grasa o costillas de cerdo.
- 2 piñas.

- 1 trozo de ñame.
- 1 cebolla grande.

Preparación:

Cortamos los tallos a las rabanizas, las lavamos y las sumergimos durante un minuto en un caldero con agua hirviendo para que pierdan el olor. Las escurrimos y las reservamos.

Pelamos la calabaza, la batata y la patata. Cortamos los extremos de los calabacines. Lo lavamos todo y lo troceamos en pedazos no muy grandes. La patata la troceamos sin llegar a cortar del todo, sino desgarrando antes de finalizar el corte.

A continuación, sacamos las judías de las vainas y las reservamos.

Lavamos la carne de cerdo, la cortamos en varios pedazos y reservamos.

Quitamos las hojas y los hilos a las piñas, las lavamos y las troceamos o dejamos enteras, al gusto.

Pelamos el ñame, pero no lo lavamos. Le pasamos una servilleta húmeda para quitar la tierra. Lo troceamos, igual que la patata, desgarrando antes de finalizar el corte. Lo reservamos dentro de la tapa del caldero.

Pelamos y lavamos la cebolla, el tomate y los ajos, los troceamos y hacemos un sofrito.

Mientras se hace el sofrito, ponemos agua en el calde-

ro (hasta la mitad) y, mientras hierve, vamos echando poco a poco toda la verdura troceada, las judías, la carne, las piñas y las rabanizas. Todo excepto el ñame, que lo dejamos para el final.

Ponemos la tapa con el ñame, del revés, sobre el caldero. Ladeada, para que esté al calor mientras se va añadiendo la verdura. Sin cerrar del todo la tapa para que no rebose.

Con una agarradera, apartamos un poco la tapa y añadimos el sofrito con el aceite y el colorante.

Una vez añadido todo, giramos la tapa con la agarradera y volcamos dentro el ñame. Este paso es muy importante para que el ñame se cocine bien. Una vez añadido, no lo tocamos más.

En caso de necesitar más agua, siempre se añadirá hirviendo y siempre después de que el ñame esté cocinado, para que no se estropee.

Lo mantenemos hirviendo durante 30 minutos a fuego alto, manteniendo la tapa siempre ladeada para que no rebose.

Cuando la verdura se haya hinchado y se empieza a apotar, bajamos el fuego a la mitad y lo mantenemos durante 1 hora con la tapa cerrada. Vigilamos de vez en cuando por si se nos consume mucho el caldo. Si esto sucede, añadiremos un poco de agua hirviendo.

Pasado este tiempo, probamos el caldo y añadimos sal si es necesario, ya que, cuando lleva carne, es me-

por templarlo al final. Si ya está apotajado, bajamos el fuego al mínimo hasta la hora de servir.

Usos tradicionales:

Tiene propiedades estimulantes, diuréticas, expectorantes, antibacterianas y antiescorbúticas. Además, está indicada para las afonías, faringitis, amigdalitis, bronquitis y asma.

37. VAINAS DE HABAS (*Vicia faba*).

La vaina de las habas es aprovechable y se puede disfrutar de varias maneras. Lo importante es que tenga un aspecto bueno, sin negruras y que estén crujientes.

Se pueden quitar las fibras de los laterales y sacar las habas limpiamente. Luego podremos cortar las vainas en un tamaño parecido al de las judías verdes.

Tras lavarlas, las podremos cocer hasta que estén blanditas. Luego, se podrán saltear, comer con revuelto de huevo, cocidas con aceite y patata, hacer tortilla con ellas, empanarlas en tempura... y los que vuestra imaginación mande.

Por otro lado, las habas, además de cocinadas, son muy apreciadas crudas, como aperitivo. Se les puede añadir un poquito de sal gorda y aceite de oliva, y listo.

También se pueden cocer en la olla y, en la parte final de la cocción, añadir hierbabuena. El aroma resultante es muy interesante.

TORTILLA DE VAINAS DE HABAS

Ingredientes:

- 2 o 3 huevos.
- Unas pocas vainas de habas.
- Sal.
- 1 chorro de aceite de oliva.



Preparación:

Primero, batimos los huevos con la sal y las vainas de habas.

Cuando el aceite esté caliente, volcamos el batido dentro y hacemos la tortilla (recuerda hacerla bien por ambos lados).

Una vez bien cuajada, estará lista para servir.

VAINAS DE HABAS EN TEMPURA

Ingredientes:

- Harina.
- Agua.
- Sal.
- Aceite para freír (preferiblemente girasol).



Preparación:

Hacemos una gachuela con la harina, el agua y un poco de sal. Después, pasamos las vainas por la harina y por la gachuela, y de ahí, a la sartén.

Al salir de la sartén, ya estarán preparadas para servir.

38. ROMERO (*Salvia rosmarinus*).

Salvia rosmarinus, conocida popularmente como romero, es una hierba leñosa perenne, con follaje siempre verde y flores blancas, rosas, púrpuras o azules, perteneciente a la familia Lamiaceae, nativa de la región mediterránea.

Del romero se utilizan sobre todo las hojas y a veces, las flores.

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. De hecho, es un clásico en algunos asados al horno y guisos. Se utiliza tanto fresco como seco. Entre las recetas más usuales que llevan romero figuran la Paella valenciana, muchas salsas de tomate, el Cordero al romero, Cabrito

asado, Tomates aliñados con aceite y romero o el Guiso de conejo al romero.

Esta planta también se utiliza para personalizar aceites y vinagres, incorporando una rama fresca en el envase donde se conservan, lo que aporta grandes matices al infundir. En la cocina de vanguardia se utiliza esta técnica, pero se suele desarrollar confitando (cocción a baja temperatura) el romero en los líquidos.

En España e Italia se utiliza como parte de los ingredientes para la preparación de charcutería con embutidos cárnicos, especialmente los procedentes del cerdo. Es habitual encontrarlo cubriendo elaboraciones curadas como la Caña de lomo (al romero) o el Queso manchego (al romero), cumpliendo la doble función de aromatizar y proteger al producto.



PAELLA VALENCIANA

Ingredientes para 12 personas:

- 1,5 kg de arroz bomba.
- 1 pollo de corral.
- Medio conejo.

- 500 g de judía verde plana.
- 500 g de garrofón.
- 6 alcachofas (opcional).
- 500 g de caracoles.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Pimentón dulce.
- Tomate triturado.
- Azafrán.
- Romero fresco.
- Sal.

Preparación:

Toda paella que se precie comienza por un buen sofrito. En una paella, cuanto más grande mejor, se sofríe en abundante aceite el pollo, el conejo, las judías, las alcachofas y los caracoles, sazonando con un poco de sal y pimentón hacia el final.

Quando esté bien dorado se añade el tomate triturado y se rehoga.

Con el sofrito listo se debe de añadir el agua. Las proporciones dependen mucho del fuego, del calor que haga, del grado de humedad y de lo grande que sea la paella... pero una buena proporción es la de añadir tres veces el volumen de agua que de arroz, aunque es la experiencia la que os hará ajustar y

perfeccionar estas cantidades, que acabaréis haciendo a ojo.

Después, echamos algunos troncos más al fuego para que suba de potencia y se haga bien el caldo durante 25 o 30 minutos. Es un buen momento de echar el azafrán o, en su defecto, el sazonador de paella (el más popular es "El paellador"), que lleva sal, ajo, colorante y un poco de azafrán.

Luego añadimos el arroz "en caballete" (en diagonal) y lo distribuimos por la paella. Cocemos entre 17 y 20 minutos, aunque aquí el tiempo lo marca de nuevo el grano de arroz y la potencia del fuego, que debemos ir dejando consumirse.

Tiene que quedar completamente seco y suelto. Mi recomendación para los primerizos es que tengáis un cazo con agua hirviendo al lado, por si hay que añadir agua. A mitad cocción también podemos poner unas ramitas de romero, que retiraremos antes de servir.

Por último, conviene dejar la paella reposar unos minutos tapada con un gran paño o papel de periódico (esto último no debe de ser bueno, porque con la humedad se puede liberar algo de tinta, pero toda la vida lo he visto usar) antes de servirla.

Usos tradicionales:

Con el aceite esencial que se extrae directamente de las hojas, se prepara alcohol de romero. Ha demos-



trado efectividad para paliar el dolor y la inflamación en personas con artrosis o artritis reumatoide.

Se ha utilizado en fricciones como supuesto estimulante del cuero cabelludo para tratar o prevenir la calvicie (alopecia).

La infusión de hojas de romero supuestamente alivia la tos y se ha usado para atajar los espasmos intestinales. Debe tomarse antes o después de las comidas.

El humo de romero (y el del tabaco) se usaron como tratamiento para el asma.

El alcanfor de romero tiene efecto hipertensor (sube la tensión) y tonifica la circulación sanguínea.

Por sus propiedades antisépticas, se puede aplicar por decocción sobre llagas y heridas como cicatrizante.

También posee una ligera cualidad emenagoga.

INFORMANTES

Imágenes de los informantes



Joaquín Cantero. Alguazas



Antonia Marco. Lorquí.



Paqui Pagán. Fenazar. Molina.



Joaquín López. Archena



Piedad Cano. Blanca



Gloria Herrero. Abarán

Imágenes de los informantes



Gabriel Argudo. Cieza



Pilar Banegas. Ojós



Teresa Gamo. Ojós



Miguel Ángel Avilés. Ojós

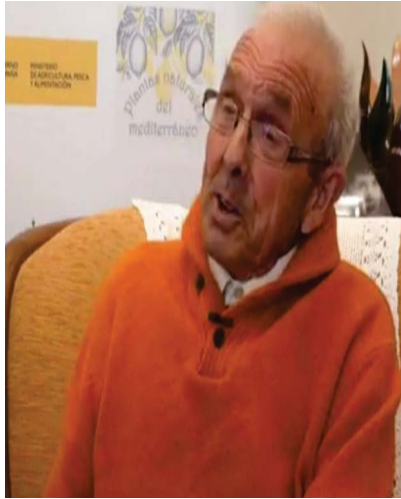


María José España. Ojós



José Sandoval. Villanueva

Imágenes de los informantes



Manuel López. Villanueva



Pilar Soriano. Villanueva



Carmen Medrano Palazón. Ulea



Antonio Gómez. Ricote



Pedro Gómez. Campo de Ricote



José Salmerón. Ricote

Imágenes de los informantes



Diego Miñano. Ricote



Asunción Tomás. Ricote



Antonio Miguel García. Elche de la Sierra



Enrique Martínez. Ceutí



Santiago Martínez. Lorquí



Emilio Tomás. Uléa



Fina Loba. Villanueva

Agradecimientos

Miguel Lloret (Archena), Antonia Marco Ruiz (Lorquí), Javier Avilés (Ojós), Gabriel Argudo Herrera (Cieza), Joaquín López Rodríguez (Archena), Piedad Cano Miñano (Blanca), Gloria Herrero Bermúdez (Abarán), Nuria Lorente García (Abarán).

Imágenes

Archivos fotográficos de Jesús Navarro Egea y Ricardo Montes Bernárdez



Promotores y organizadores del proyecto *Ensalá Buscá*. De izquierda a derecha, Mila Tejón, Lola López, Joaquín Serrano y el director del proyecto, Dr. Miguel Quel. (foto derecha).

AUTORES

Miguel B. Quel Benedicto



Licenciado en medicina y cirugía. Facultad de Medicina de la Universidad Literaria de Valencia. 4 de septiembre de 1986.

Cursos de tercer ciclo.

-Programa 260 D Psiquiatría. Realizados entre 1996 y 1997 -Programa 260 S Medicina. Realizados en 2001.

-Programa 265 E Salud pública y medicina legal. Realizados entre 2009 y 2010.

Diploma de estudios avanzados. Facultad de Medicina de la Universidad Literaria de Valencia. 1 de enero del 2011.

Máster universitario en salud pública y gestión sanitaria. Facultad de Medicina de la Universidad Literaria de Valencia. 10 de abril del 2013.

Doctor por la Universidad de Valencia con la calificación de sobresaliente y mención "cum laude". Valencia 20 de abril de 2016.

Máster universitario en mediación, arbitraje y gestión de conflictos en derecho privado. 2019 - 2020

Principal Formación de Postgrado

Máster en drogodependencias y sida. . Ilustre Colegio Oficial de Médicos de la provincia de Málaga. Instituto de Investigación en Ciencias Sociales. 10 de abril del 2000.

Máster en psicología clínica. Fundación Universidad Miguel de Cervantes. Fundación Universidad Ciencias de la Salud. Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica. Obtenido entre 1999 y 2001.

Máster universitario en psicopatología y salud. Universidad Nacional de Educación a Distancia. Fundación Universidad Empresa (FUE). 82 créditos/ 820 horas. 15 de febrero del 2007.

Máster en medicina naturista, acupuntura y homeopatía. Universidad de Valencia. 735 horas/ 72,35 créditos. 22 de septiembre del 2008.

Máster universitario en salud pública y gestión sanitaria. Facultad de Farmacia. Universidad de Valencia. Certificado 3 de julio de 2014.

Doctor en psicología clínica con la calificación de sobresaliente y mención "cum laude" (*Magna Cum*

Laude). Bircham Internacional University. 1 de junio de 2004.

Diploma de postgrado: psicología forense. Universidad de Valencia. 21 de octubre de 1999.

Título de especialista universitario: tratamiento de los trastornos mentales: perspectiva integradora. Universidad Nacional de Educación a Distancia. 3 diciembre 1999.

Título de especialista universitario en psicopatología y salud. Universidad Nacional de Educación a Distancia. 18 de marzo 2000.

Diploma curso superior sofrología caycediana. Ilustre Colegio de Médicos de Castellón. Escuela de Sofrología Caycediana de Castellón. Fundación Universidad Jaume I-Empresa. 180 h/ 18 créditos. 30 de junio del 2013.

Título honorario de embajador concedido por All Party Parliamentary Group Indian Traditional Sciences (grupo mixto del Parlamento Británico). Distinción otorgada por su enorme contribución para lograr la libertad en la elección de cuidados pluralistas y globales para gestionar la salud.

**All Party Parliamentary Group
Indian Traditional Sciences**



AMBASSADOR

Miguel Benedicto Quel Benedicto

**Has been awarded this honorable
recognition to the enormous
contribution for people's
Freedom of Choice
in Global Pluralistic Health and Care**



Member of Parliament



**Amarjeet S. Bhamra
Secretariat**

**UN Int'l Yoga Day
Parliament London UK
20th June 2019**

No: 018

Ricardo Montes



Con formación en tres universidades (Navarra, Autónoma de Madrid y Murcia), alcanza el grado de doctor en la Universidad de Murcia, en 1987. Es además Cronista Oficial de Albudeite (desde 2010) y Las Torres de Cotillas (2004).

Arqueología

Ha dirigido investigaciones arqueológicas en Lorca, Mazarrón, Jumilla, Cieza, Mula, Molina y Cartagena y participado en misiones internacionales; ha sido durante siete años colaborador de la UNESCO en un macroproyecto de investigación; trabajado como restaurador en el Museo y Centro Nacional de Arqueología Marítima; ha impartido clases magistrales en la Universidad de Trujillo de Perú; realizado curso de especialización en la Universidad Nacional Autónoma de México; ponente y comunicante de numerosos congresos y simposios

internacionales; ha pronunciado más de noventa conferencias en todo tipo de foros y publicado más de 160 artículos de investigación en libros y revistas especializadas de carácter nacional e internacional.

Historia

Por lo que se refiere a su faceta de historiador, ha orientado las investigaciones sobre la Región de Murcia hacia las **historias locales** (Ceutí, Lorquí, Las Torres de Cotillas, Albudeite, Villanueva del Río Segura, Campos del Río, Los Alcázares, Fortuna, Cieza, Jumilla, entre otros) y los siglos XVIII y XIX con **temas monográficos** como el bandolerismo, el origen de la iluminación, los carlistas en Murcia, Historias de ciegos en la Región de Murcia, Historia de la miel, Contrabandistas, Sexualidad y misticismo, Huelgas y motines, Historia de la tauromaquia en Murcia, La industria conservera, Guía secreta de Murcia, Origen de los juegos y deportes...

Publicaciones

Ha publicado o coordinado 90 libros entre los que se distinguen ensayos de carácter técnico, (La Prehistoria en Murcia), obras de corte divulgativo (Falsifica-

ciones arqueológicas en España; Mitos y Rituales de la América Prehispánica, etc.); didáctico (Seres mitológicos femeninos, Arte prehistórico en Murcia), biografías e incluso, antropológico-etnográfico (Mitos y leyendas de las cuevas y yacimientos arqueológicos de Murcia; Árboles históricos y monumentales de la Región de Murcia, Astrologos, adivinas y curanderas...), Historias de Murcia verdaderas y ..., verdaderamente falsas (dos volúmenes).

Enseñanza. asesorías. Premios

Sobre su Experiencia laboral docente hay que decir que fue amplia, tanto en Educación Secundaria y Bachillerato (desde 1981) como Universitaria (profesor asociado de la Universidad de Murcia). Ha sido

Asesor Técnico Docente en el Consejo Escolar de la Región de Murcia. (2000-2004). Entre 2006 y 2012 trabajé como asesor en Cultura del ayuntamiento de Las Torres de Cotillas. Entre los premios recibidos contamos con el Accésit al premio de historia “ciudad de Cartagena” (2001), Cangilón (2011), Ruralmur, (2015) Torreño del Año (2018)

Dirección publicaciones

Desde 2012 es Presidente de la Asociación de Cronistas Oficiales de la región de Murcia, coordinando las publicaciones y congresos de la Asociación. Es Director de la revista Náyades, de costumbres, tradiciones e historias de la región de Murcia.

Francisca Pagán Carrillo



Formación

- Celador Sanitario. Curso A-2007-001983 (del 21 de noviembre de 2007 al 13 de febrero de 2008) de 260 horas. Servicio Regional de Empleo y Formación.
- Técnico Superior en Quiromasaje. Título nº: GR-0003/6/TS (28/10/1997).
- Curso de kinesiología en fitoterapia, oligoelementos y elixires de gemas.
- Curso de kinesiología balance muscular y postural.
- Curso de manipulación en masaje vertebral.
- Maestra Reiki. Sistema usui, karuna y Tibetano
- curso de formación de flores de bach y fitoterapia.
- Curso de nutricionista

Experiencia laboral

- Monitora de Ocio y Tiempo Libre en la Asociación de Enfermos mentales “ APICES” durante tres años entre 1993 y 1996.
- Monitora de Ocio y Tiempo Libre, para el Ayuntamiento de Pliego, 1997.
- Monitora de Ocio y Tiempo Libre para la asociación Síndrome de Dow “AFAPEDIS” 2005.
- Terapeuta Sensocorporal en la Asociación Pneuma, desde 1995 al 1998
- Quiromasajista en la Asociación ONCE en el año 2002.
- Monitora quiromasajista para la asociación Simeco, desde el 1994 al 2008.
- Terapeuta sensocorporal, masajista y coach. 2009 al 2021.

José Antonio Marín Mateo



Cronista oficial de Ceutí.

Casado, 69 años, tres hijos y siete nietos. Profesor jubilado. Su último destino el IES Felipe de Borbón de Ceutí (Murcia).

Ha impartido numerosas conferencias, sobre historia, cultura, costumbres, tradiciones de la Región de Murcia.

Ha colaborado en periódicos y revistas : Qutiyyas (Las Torres de Cotillas), Yakka (Estudios Yeclanos),

Cangilón (Revista del Museo de la Huerta-Alcantarilla), Cuadernos de la Santa (Totana), Murcia Recupera (Fundación de Centro de Estudios Históricos e Investigaciones Locales de la Región de Murcia). -Boletín Cultural Informativo JUBICAM

Ceutí-Periódico de información semanal. Periódico La Opinión.

Periódico La Verdad.

Creador y conservador del Museo de la Conserva Vegetal y las Costumbres "7 Chimeneas", del municipio de Ceutí.

Publicaciones: Ha publicado libros de diferentes municipios y poblaciones: Ceutí, Las Torres de Cotillas, Lorquí, Campos del Río, Villanueva del Río Segura, Albudeite, Murcia, Carboneras (Almería)

Govert Westerveld



Nació en 1947 en M o n n i c k e n d a m (Holanda) y en 1963 se convirtió en campeón juvenil de damas de los Países Bajos, tras vencer al niño prodigio Ton Sijbrands en las rondas preliminares provinciales. Viajó por diferentes países de Europa para aprender idiomas. Con su MBA y conocimiento de

varios idiomas, incluido el español, pudo trabajar durante varios años como contable para una firma comercial internacional en Ámsterdam, la cual en aquel momento era una de las 500 empresas más importantes de Holanda y era de ascendencia judía.

En 1974 se estableció en España y fue socio cofundador de una empresa de extractos naturales, junto a muchos catedráticos. Estaba a cargo de la exportación y del desarrollo de nuevos productos. Este negocio fue vendido a una multinacional. Luego trabajó desde el año 2000 con unos bioquímicos en la formación de otra empresa de extractos naturales y allí volvió a dedicarse a la exportación y desarrollo de nuevos extractos naturales. Esta empresa pudo

venderse a una multinacional israelí en el 2015; aquí también gracias al desarrollo de un nuevo producto importante.

En 2002 fue elegido Cronista oficial de Blanca, junto a su amigo Ángel Ríos Martínez, por su labor histórica del pueblo. En el mismo año, fue elegido Académico Correspondiente de la Real Academia Alfonso X el Sabio, de Murcia, por sus investigaciones históricas. Es miembro de la Real Asociación Española de Cronistas Oficiales en Madrid y de la Asociación de Cronistas Oficiales de la Región de Murcia. Es hispanista emérito (Instituto Cervantes): Hispanista de la Asociación Internacional de Hispanistas (AIH) y de la Asociación de Hispanistas del Benelux (AHBx). Es un ex-miembro de la Comisión de Historia de la Federación Española de Ajedrez (FEDA). Actualmente es uno de los dos Historiadores Oficiales de la Federación Mundial del Juego de Damas (FMJD).

Como investigador independiente, hasta el momento ha publicado 160 libros en diversas ramas de la historia y los deportes mentales (historia española, biografías españolas, biografías senegalesas, biografías francesas, historia del ajedrez, historia del alquerque, historia de damas, el juego de las damas, etc.) y sus obras están escritas en español, inglés, francés, alemán, italiano, portugués, holandés y árabe.

Emilio del Carmelo Tomás Loba



Profesor de Secundaria y del Aula Senior en la Universidad de Murcia. Licenciado en Filología Hispánica, CEA (Máster) en Filología Románica y Doctor por la Universidad de Murcia con una tesis titulada: “Trovo Murciano: historia y antigüedad del verso repentizado: propuesta didáctica para la Educación Secundaria Obligatoria”, donde parte de ella apareció pu-

blicada en el libro *Introducción a la poesía popular repentizada o Trovo en el sureste español*. Como Cronista Oficial de Villanueva del Río Segura (Valle de Ricote), ha divulgado artículos relacionados con la historia moderna en campos temáticos como la cultura hídrica, la etnografía o perfiles locales del siglo XIX de esta población valricotí, además de recuperar tradiciones como las Máscaras del Carnaval, la Vieja de la Cuaresma, la Hermandad de Ánimas con su música tradicional y el ritual de los Auroros, rasgos identitarios que ha difundido en medios como www.murcia.com, en el diario *La Verdad* o *La Opinión*. Ha participado en Congresos relacionados con la literatura medieval, con especial atención al Romancero murciano de tradición oral, así como en eventos

relacionados con la divulgación Etnográfica en toda su amplitud. Fruto de esta doble vertiente publicó el libro *Apuntes sobre Literatura Tradicional Murciana* en la Academia Alfonso X el Sabio. Como estudioso del trovo ha escrito en congresos y revistas divulgando las cualidades del trovo en el antiguo reino de Murcia, y ha prologado los libros *Historia del Trovo en Águilas* de Pedro Francisco Sánchez Albarracín, *Trovo y Folklore de Salvador Martínez Nicolás*, *Los Aguilandos del Campo de Cartagena* de Juan Felipe Cervantes López, y ya centrados en la figura de troveros, coordinó junto al profesor Francisco J. Flores Arroyuelo el libro *Manuel Cárceles Caballero “El Patiñero”*, como también participó en el libro sobre el trovero lorquino Felipe Martínez Sánchez titulado *Felipe de La Torrecilla*, al igual que escribió para el trabajo *Los amigos de Juan Rita*, una edición sobre el trovero centenario de Aledo, y también ha prologado el libro *Poeta, trovero y camionero*. Obra poética completa (1965-2020), del trovero oriolano Manuel Sabater López. Ha participado en una edición mundial sobre el repentismo centrada en la forma métrica de la Décima coordinada desde Puerto Rico. Es el creador de proyectos didácticos tales como *TrovAula* para introducir a los más pequeños (3º y 4º de primaria) en los hábitos del Trovo. Ha sido codirector del II Congreso Internacional del Trovo en Cartagena celebrado en 2020 y es asesor de las Jornadas sobre el Trovo en La Arboleja (Huerta de Murcia), evento en

el que ha creado el concurso escolar de Trovo escrito: “Trovamos tod@s”. Es el creador del concepto de Trovo Cuadrillero y Trovo Clásico para distinguir las dos categorías existentes en el sureste español. Por otra parte, también es el creador del grupo “Trover@s de la Región de Murcia”, del espectáculo escénico “Trovo y Rap: versos de Ayer y Hoy”, del también espectáculo escénico “Trovo Cuadrillero” y de la agrupación “Mujeres Troveras”.

Ha escrito en revistas como Murgetana, Monteagudo, la Revista Murciana de Antropología (a cuyo Consejo de Redacción pertenece) o Cartaphilus, todas de la Universidad de Murcia, abarcando temas literarios y literarios-etnográficos, así como también Cangilón

(revista del Museo Etnológico de Alcantarilla), Alberca (revista del Museo Arqueológico de Lorca), Náyades (de Las Torres de Cotillas, a cuyo consejo de redacción pertenece), la Revista Valenciana de Folclore, El Filandar (Zamora) o la Gazeta de Antropología (Universidad de Granada), con trabajos que abarcan tanto de la producción literaria actual, hasta diversos aspectos rituales de la etnografía del sureste español: mayos, ritos religiosos, los auroros y cuadrillas como grupos de ritual festivo, etc. También ha plasmado trabajos en el Seminario sobre Folklore y Etnografía, y ha participado de obras colectivas como Historia de Abanilla, Pascuas y Aguilandos o Carreras y Bailes de Ánimas.

Jesús Navarro Egea



Doctor en Pedagogía y Catedrático de Psicología Educativa dispone de otros títulos como el de Maestro especialidad de Inglés.

Profesor del Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Murcia y de la UNED de Cartagena, ha desempeñado diferentes puestos de responsabilidad entre los que se cuentan el de Asesor de la Consejería de Educación y Cultura de Murcia, coordinador de

Orientación en la Comarca del Noroeste o Director de Equipos Psicopedagógicos en la comunidad murciana en varias ocasiones.

Ejerció sus actividades docentes y de investigación en los campos de Orientación e intervención psicoeducativa, Psicología del Desarrollo, Trastornos del desarrollo y Conductas problemáticas en las

aulas, contabilizándose las publicaciones en estos temas en un total de más de 100 títulos entre libros y artículos y un trabajo paralelo con otro elevadísimo número de publicaciones.

Como investigador en Etnografía e Historia ha sido Directivo de la Asociación del Museo de la Huerta de Murcia y miembro del Consejo de Redacción de la Revista "Cangilón" o de Náyades, participación en revistas como Murcia Histórica, Murgetana de la Real Academia Alfonso X el Sabio, Cuadernos de la Santa, revistas de fiestas, artículos en prensa y otros soportes, buscando concatenaciones históricas y costumbristas ha aprovechado en sus visitas a numerosos países para ampliar o correlacionar aspectos culturales en prácticamente toda Europa, países hispanoamericanos, el norte y sector sur de África, Oriente Próximo y Medio. Ha sido galardonado con varios premios y distinciones.

En la actualidad continúa colaborando de forma individual o compartida en publicaciones de carácter educativo, costumbrista, histórico o naturalista, con numerosos libros y trabajos sobre dichos temas.

María Teruel Juliá



María Teruel Juliá es licenciada en Historia por la Universidad de Murcia.

Ha asistido a numerosos congresos de historia y turismo cultural en España, Portugal y Marruecos.

Es autora y coautora de 18 artículos en varias revistas científicas españolas y actas de congresos, en los que ha tratado sobre historia, arqueología, arte rupestre, museos e inclusión social, asociaciones de amigos de los museos, historia del teatro y espectáculos, así como biografías de personajes.

Joaquín Salmerón-Juan



Joaquín Salmerón-Juan es Ldo. En Historia Antigua y Arqueología por la Universidad de Murcia. Actualmente es director del Servicio de Patrimonio Histórico del Excmo. Ayuntamiento de Cieza (Murcia), Subdirector del Instituto Arqueológico Tudmir.

Ha sido Director Gerente de la Fundación Valle de Ricote, Delegado Territorial en la Región de Murcia y en la

provincia de Almería de la FEAM, Director de la revista electrónica "Siyâs@ e-mail", Presidente del Comité Científico y Organizador del III y IV Congresos Turístico y Cultural del Valle de Ricote (Murcia), secretario de la Asociación Regional de Profesionales de Museos Arqueológicos de ámbito local de Murcia, comisario de unas cincuenta exposiciones en Cieza, en la Biblioteca General de la Universidad de Murcia, en la Biblioteca Regional de Murcia, y en diversas salas municipales de Madrid. Codirector de varios cursos de

la Universidad Internacional del Mar-Campus Mare Nostrum. Ha impartido conferencias en la Universidad de Ciencias Sociales y Empresariales de Buenos Aires, en la Embajada de España, en Buenos Aires y ha sido ponente en el Máster Gestión del Patrimonio Cultural de la Universidad Complutense de Madrid del 2011 al 2014, así como en varios cursos de la Universidad del Mediterráneo (Universidad de Murcia), de la Universidad Politécnica de Cartagena y en la Universidad Católica San Antonio de Murcia. Director de los tres cursos "Tudmir", de varios cursos para profesores de la Región de Murcia en el CPR de la comarca de Cieza. Vocal del Consejo Asesor de Archivo, Bibliotecas y Museos de la Consejería de Cultura de Murcia. Presidente del Centro de Estudios Históricos Fray Pasqual Salmerón. Miembro del Consejo de Redacción de la revista "Andelma", Arqueólogo del equipo redactor del Plan Especial de las Salinas y Arenales de San Pedro del Pinatar. Director de más de cincuenta intervenciones arqueológicas en la Región de Murcia y en Castilla/La Mancha. Autor, coautor, editor y director de edición de varios libros y de más de setenta publicaciones científicas en revistas nacionales e internacionales.

Francisco García Marco



- Licenciado en Filosofía y Letras, especialidad de Geografía por la facultad de Letras de la Universidad de Murcia en el curso académico 1986-1990.

Profesor de secundaria, especialidad de geografía e historia, en el IES Felipe de Borbón de Ceutí

Cronista oficial de la villa de Lorquí

Publicaciones

He participado en todos los congresos de cronistas organizados por la Asociación de Cronistas de la Región de Murcia, desde el año 2014. Los temas tratados han sido: "Patronazgos en la Región de Murcia" (2014), "Maestros y escuela en la Región de Murcia

(1759-1950)" (2015), "Del curandero al médico. Historia de la Medicina en la Región de Murcia" (2016), "Historia de las bandas de música de la Región de Murcia" (2017), "La mujer a lo largo de la historia en la Región de Murcia" (2018), "El agua a lo largo de la historia en la Región de Murcia. Patrimonio Hidráulico" (2019).

- Participante con una comunicación en el Congreso "Virgo Dolorosa", de Carmona (2014).

- He participado, con diferentes artículos, en todos los libros de Semana Santa de Lorquí desde 2011. En la revista "El Nazareno" de la cofradía de Ntro. Padre Jesús Nazareno de Cehegín en el 2018 y en la publicación "Cabildo. Semana Santa de Murcia", de la ciudad de Murcia, en 2019.

- Publicaciones varias, relacionadas con la enseñanza de la Geografía e Historia, realizadas por el CPR de Lorca.

Ángel Ríos Martínez



Natural de Blanca (Murcia), profesor emérito, cronista oficial de Blanca desde 2002, miembro de la ACORM (Asociación de Cronistas Oficiales de la Región de Murcia) y RAECO (Real Asociación de Cronistas Oficiales de España), autor de numerosas publicaciones y colaboraciones, tanto en prensa como en Congresos y Jornadas de Investigación.

Juan Bautista Peris Gisbert



Miembro de la asociación valenciana de plantas medicinales

Profesor Titular Jubilado de Botánica de la Universidad de Valencia

Más de 150 artículos de revistas, 7 libros publicados

Áreas de investigación : Flora y Vegetación; Sistemática y Taxonomía; Et-

nobotánica y Fitoterapia

- Miembro Comité evaluador del programa de Farmacovigilancia de la Comunidad Valenciana.
- Miembro del panel de expertos de Formulario Nacional.
- Intensa participación en la gestión universitaria (Director depto. 13 años), donde destaca en la dirección e impartición de docencia en varios másteres dirigidos a médicos y farmacéuticos impartidos en la Universidad de las Islas Baleares y en la Universidad de Valencia.

Actividad científica en números: 30 libros publicados; 31 proyectos subvencionados; 100 artículos y 4

patentes., repartidos en las siguientes líneas de investigación:

1. Fitosociología: 1 libro, 14 artículos, 18 comunicaciones, 2 proyectos subvencionados. Corología y flora: 2 libros, 17 artículos, 2 comunicaciones, 5 proyectos subvencionados.
2. Gestión medioambiental: 12 libros, 19 proyectos subvencionados.
3. Ecofisiología y modelización matemática: 1 libro, 1 artículo, 1 comunicación, 1 proyecto subvencionado.
4. Taxonomía: 1 libro, 49 artículos, 1 comunicación, 6 proyectos subvencionados.
5. Etnobotánica y plantas medicinales: 6 libros, 12 artículos, 5 comunicaciones, 2 proyectos subvencionados.

Identifica y nombra, a lo largo de los siglos XX y XXI, nuevos géneros, especies, y subespecies de plantas para la ciencia, cuya taxonomía se concreta en 36 nuevas plantas, de las que propuestas para Marruecos son 15 (*Rumex bolosii*, *Sideritis quatrecasasii*, *Sideritis moorei*, *Sideritis rosii*, *Sideritis fontiqueriana*, *Sideritis cirujanoi*, *Sideritis romoi*, *Sideritis velayosiana*, *Sideritis sierrarafolsiana*, *Plantago benisnassenii*, *Antirrhinum fernandezcasasii*, *Pinguicula fontiqueriana*, *Pseudocabiosa africana*, *Pteroccephalus kunkunke-*

lianus); Almería 1 (*Cheirolophus mansanetianus*); Albacete 3 (*Limonium cordovillense*, *Limonium pinillense*, *Teucrium martinii*); Alicante 2 (*Centaurea segariensis*, *Cheirolophus lagunae*); Castellón 3 (*Biscutella caroli-pauana*, *Rubus vigoii*, *Sideritis pungens* subsp. *vigoii*); Valencia 2 (*Echium saetabense*, *Sideritis jury*); Jaén 2 (*Sideritis mansanetiana*, *Sideritis molinae*); Ciudad Real 1 (*Sideritis bolosiana*); Avila 1 (*Sideritis montserratiana*); Teruel 1 (*Sideritis fernandez-casassii*); Toledo 1 (*Sideritis calduchii*); y 1 en Madrid (*Sideritis gypsicola*).

Debido a esta labor de investigación y clasificación, la abreviatura «Peris» se emplea actualmente para indicar a Juan Bautista Peris como autoridad en la descripción y clasificación científica de los vegetales.

Libros

JUAN BAUTISTA PERIS, GERARDO STÜBING. 2006. *Plantas tóxicas de la Provincia de Albacete*. Estudios 166 (Instituto de Estudios Albacetenses): Serie I. Ed. ilustr. de Instituto de Estudios Albacetenses Don Juan Manuel, 415 pp. ISBN 849539491X, ISBN 9788495394910

JUAN BAUTISTA PERIS, GERARDO STÜBING. 2001. *Plantas medicinales de la Península Ibérica e Islas Baleares, Guías verdes*. Ed. Jaguar, 720 pp. ISBN 8489960526, ISBN 9788489960527

JUAN BAUTISTA PERIS, GERARDO STÜBING, RAMÓN FIGUERO-LA. 1996. *Guía de las plantas medicinales de la Comunidad Valenciana*. Tradujo del catalán e ilustró María J. Morán. Ed. ilustrada de Las Provincias, 416 pp. ISBN 8485402936, ISBN 9788485402939

Membresías

Intecol;

Floristisch-soziologische Arbeitsgemeinschaft;

The Ecological Society of America;

Sociedad linneana de Londres;

Ordinario de la Sociedad para el estudio fitotaxonomico y ecológico del área Mediterránea (OPTIMA);

Asociación Internacional de Taxonomía (IAPT);

Miembro de la British Ecological Society;

Botanical Society of America.

Publica habitualmente, entre otros, en *willdenowia*. *mitteilungen aus dem botanischen garten und museum Berlin-Dahlem*, *Bot. J. Linn. Soc.*

Es miembro de la Real Academia de Medicina de la Comunitat Valenciana y de la Academia de Farmacia de la Comunitat Valenciana.

M.^a Milagros Tejón Páramo



Máster en psicología clínica. Fundación Universidad Miguel de Cervantes; Fundación Universidad Ciencias de la Salud; Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica.

-Experta en psicodiagnóstico y psicopatología;

-Experta en medicina psicosomática;

-Experta en psicoterapia breve;

-Experta en diagnóstico y tratamiento de las drogodependencias;

-Experta en psicofarmacología;

-Experta en hipnosis clínica y relajación;

-Experta en psicoterapias breves;

-Trastornos del comportamiento alimentario.

Diplomas obtenidos entre 1999 y 2001.

Año 1999: Licenciatura en Psicología en la Universidad de Valencia (Valencia, España).

Experiencia profesional

Comienza su vida profesional como psicóloga clínica tratando de las enfermedades mentales junto con

el Dr. Miguel Benedicto Quel Benedicto en un centro médico dedicado al estudio y tratamiento de las enfermedades mentales.

Este centro médico recibe el certificado desde el 04 de enero de 1999 para su inscripción en el registro oficial de Centros, Servicios y Establecimientos Sanitarios de la Comunidad Valenciana con el nombre de Consulta de Medicina del Dr. Quel.

Desarrollo procedimientos para el tratamiento de las patologías asociadas con los errores nutricionales.

En el año 2016 crea la Asociación para la promoción del Envejecimiento Activo y Saludable y funda el Centro Messana para la mujer, centro interdisciplinar para el bienestar físico, psicológico, emocional, social y cultural de la mujer.

Desde el 2017 dirige el Centro Messana (C/Calixto III, 49. Bajo), de la Sociedad para la Promoción del Envejecimiento Activo y Saludable (SPEAS), S.L.

Trabaja como psicóloga y nutricionista en el Centro Messana.

Psicóloga, nutricionista y profesora de talleres ocupacionales relativos a la muñequería y la costura.

Congresos

Año 2019

21 de Junio. 5^a Int'l Yoga Day. Organizado por Amarjeet S Bhamra (Lead Secretariat del All Party Par-

liamentary Group (APPG) Indian Traditional Sciences). En el Centro Nehru (Londres, Reino Unido).

20 de Junio. 5ª Int'l Yoga Day. Organizado por Amarjeet S Bhamra (Lead Secretariat del All Party Parliamentary Group (APPG) Indian Traditional Sciences) y Rt Hon Tom Brake MP. En la Cámara de los Comunes, Parlamento Británico (Londres, Reino Unido).

Año 2016: Presentación del trabajo titulado "Las Verduras Silvestres" y participación en las actividades del evento "Plantas Medicinales Vueltabajo 2016-II" (Pinar del río, Cuba).

Actividad docente

Año 2000

-Noviembre. Curso "Bases Racionales para la Nutrición en la Infección por VIH/SIDA", organizado por Plural-21 (Barcelona, España).

Año 1997

-Diciembre. Curso "¿Síntomas sin Causa?", organizado por la Asociación para el Estudio de la Psicobiología (Barcelona, España).

Diseño

Año 1989

-Otoño. Desfile de modas con creaciones propias en el Restaurante Mandoni, organizado por la Tienda Rosa (Valencia, España).

Premios y reconocimientos

Año 1993

-Junio. Segundo premio del concurso de moda organizado por Burda en el Zoo de Barcelona (Barcelona, España).

Membresías

-2017, miembro de la Sociedad Ítalo-Latino-Americana de Etnomedicina (SILAE).

-2016, miembro Fundador de la Sociedad para la Promoción del Envejecimiento Activo y Saludable (SPEAS), S.L.

-2016, miembro Fundador de Plantas del Mediterraneo, S.L.

-2015, miembro de la Asociación Valenciana de las Plantas Medicinales (AVPM).

-13 de enero del 2014, miembro fundador de B9BE Redness, S.L.

-12 de agosto del 2010, miembro Fundador de la Sociedad Valenciana de Medicina Antienvejecimiento y Longevidad, S.L.

Belén Quel Tejón



Estudios completados

Año 2016: Máster en Fisioterapia de los Procesos de Envejecimiento: Estrategias Sociosanitarias en la Universidad de Valencia (Valencia, España).

Año 2014: Grado de Fisioterapia en la Universidad de Valencia. (Valencia, España)

Estudios complementarios

Año 2017:

4-5 de Marzo. Curso de Terapia Scenar nivel 1 y 2. Impartido por Carlos Udina, director de la academia Ibérica de Terapia Scenar. (Madrid, España).

Año 2015:

6-8 de Marzo, 24-26 de Abril, 28-31 de Mayo. Curso

de Formación Completa de Kinesiología Aplicada para Fisioterapeutas, 3º edición. Impartido por D. Luis Rivas Cano y dirigido por Dr. Francisco Selva Sarzo. Universidad de Valencia. (Valencia, España).

Año 2011:

12-13 de Marzo. Curso básico de SCENAR con prácticas en el hospital Nou d'Octubre. (Valencia, España).

Año 2010:

24-25 de Julio. Certificado de formación (16 horas) de ETPS (técnica de electroacupuntura), terapia definitiva para el dolor entregado por Acumed Medical Ltd. (Alicante, España).

27-28 de Febrero. Taller de EFT- Emotional Freedom Technique- (Técnica de liberación emocional o "tapping") del Centro de Psicoterapias Avanzadas Web: www.tapping.es. (Barcelona, España).

Experiencia profesional

Año 2016:

Septiembre - Noviembre. Ponente de la Charla-Taller titulada "Mantenerse en buena forma: ejercicios prácticos para hacer en casa" para personas mayores en 16 municipios. Actividad perteneciente al Programa de Formación de la Mujer y Actividades para Nuestros Mayores que se gestionan en el Área de Bienestar Social de la Diputación de Valencia.

Enero – Julio. Acuerdo de Prácticas de 400 horas suscrito en el marco del Convenio entre la Universidad de Valencia, La Fundación Universidad Empresa, ADEIT y el Instituto de Investigación en Políticas de Bienestar – Polibienestar. Actividades: Las mismas que se establecieron al inicio de la colaboración en el proyecto UHCE (Urban Health Centre) iniciado en Octubre del 2015.

Año 2016:

Octubre - Julio. Colaboración como fisioterapeuta en el proyecto de investigación UHCE (Urban Health Centre): *promote innovative integrated health and social care pathways, early detection of frailty, management of polypharmacy and prevention of falls for active and healthy ageing in European cities* del Instituto de Investigación en Políticas de Bienestar – Polibienestar (Universidad de Valencia). Actividades: Diseño de un programa de ejercicios para combatir la fragilidad física en personas mayores y prevenir caídas, dirección de las sesiones de ejercicio físico y recogida de datos.

Comunicaciones a congresos

Año 2020:

21 de Junio. Presentación del trabajo titulado “Active Ageing and Yoga in Times of Pandemic” en el 6th Int’l Yoga Day celebrado por el All Party Parliamentary Group on Indian Traditional Sciences.

Año 2017:

8-10 de Mayo. Co-autora del trabajo titulado “Promoting active ageing through a physical exercise program aimed at reducing frailty and risk of falling among older adults” presentado en el ICIC17 – 17th International Conference on Integrated Care (Dublin, Ireland).

Año 2016:

30 de Noviembre – 4 de Diciembre. Presentación del trabajo titulado “La Ensalada Buscada” y participación en las actividades del evento “Plantas Medicinales Vueltabajo 2016-II” (Pinar del rio, Cuba).

Publicaciones científicas

Año 2017:

Alhambra-Borrás T, Valia-Cotanda E, Dura-Ferrandis E, Garcés- Ferrer J, QuelTejón B. Promoting active ageing through a physical exercise program aimed at reducing frailty and risk of falling among older adults. *Int J Integr Care*. 2017; 17 (5): A225 – 6.

Publicaciones literarias

Año 2017:

Relato titulado “Día 2: Lobo” en la antología “13 aullidos” de Nación Lobo. Proyecto destinado a la recaudación de fondos para la protección y conservación responsable del lobo ibérico.

Propiedad intelectual

Año 2017:

Relato titulado “El ángel de las alas de cristal”.

Relato titulado “Día 2: Lobo”.

Actualmente

Haciendo ilustraciones para decorar mascarillas infantiles o para adolescentes que elabora Mila Tejón y se comercializan en Centro Messana

Escribiendo un relato titulado “Aphrissa Statira”. Relato de terror que ayudará a recaudar fondos para ayudar a personas con autismo o comprendidas dentro del espectro autista.

Trabajando como fisioterapeuta, entrenadora personal, instructora de zumba y en labores administrativas en el Centro Messana (C/Calixto III, 49. Bajo), de la Sociedad para la Promoción del Envejecimiento Activo y Saludable (SPEAS), S.L.

Cursando el Doctorado en Procesos de Envejecimiento: Estrategias Sociosanitarias en la Universidad de Valencia.

Idiomas

Español: Lengua nativa.

Inglés: Nivel superior A1 First Certificate.

Año 2007: Curso en Albion School, Gosport (Inglaterra). Nivel 7.

Año 2006: Curso en Albion School, Gosport (Inglaterra). Nivel 6.

Valenciano: Básico (Escolar).

Francés: Básico (Escolar).

Membresías

Miembro de Zumba Instructor Network (ZIN) desde Octubre del 2016.

Colegiada en el Ilustre Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Comunidad

Valenciana (COFCV) desde Agosto del 2016.

Miembro de la Asociación Valenciana de las Plantas Medicinales (AVPM) desde Junio del 2016.

Premios y reconocimientos

Año 2017:

Premio Extraordinario del Master en Fisioterapia de los Procesos de Envejecimiento: Estrategias Sociosanitarias.

La Asociación Valenciana de las Plantas Medicinales concursó con el proyecto “Ensalá Buscá. En busca de nuestro acervo culinario”, en la línea de actuación M2.2. LA2.2. Patrimonio Cultural y Natural, en su apartado J. Proyectos de conservación de tradiciones. Recuperar el patrimonio cultural y medioambiental, resultando acreedora de la recomendación del Grupo de Acción Local “Asociación para el Desarrollo Integrado de los Municipios de la Vega del Segura” y de los grupos de Acción Local Integral Campoder y Nordeste recomendando la investigación para que fuera financiada por el Fondo Europeo de Desarrollo Rural (Feader), y de la Consejería de Agua, Agricultura, Ganadería y Pesca.



UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo Agrícola Desarrollo Rural

**“Fondo Europeo Agrícola de Desarrollo Rural:
Europa invierte en las zonas rurales”**

