SABUCO REVISTA DE ESTUDIOS ALBACETENSES | Número 4 | Páginas 35-72 | Origen Albacete | Año 2003

PLANTAS ALIMENTICIAS RECOLECTADAS TRADICIONALMENTE EN LA PROVINCIA DE ALBACETE Y ZONAS PRÓXIMAS, SU USO TRADICIONAL EN LA MEDICINA POPULAR Y SU POTENCIAL COMO NUTRACÉUTICOS*

por

Alonso VERDE LÓPEZ**

Diego RIVERA NÚÑEZ***

Michael HEINRICH*****

José FAJARDO RODRÍGUEZ**

Cristina INOCENCIO PRETEL***

Rafael LLORACH***

Concepción OBÓN DE CASTRO****

* Aprobado el 23 de marzo de 2004.

** Instituto de Estudios Albacetenses "Don Juan Manuel". Albacete, España. E-mail: alonso@jet.es

*** Departamento de Biología Vegetal, Universidad de Murcia, 30100 Murcia, España. E-mail: drivera@um.es

**** Escuela Politécnica Superior, Universidad Miguel Hernández, Orihuela, Alicante, España. E-mail: cobon@umh.es

***** The School of Pharmacy, University of London, Center for Pharmacognosy and Phytoherapy, WC1N AX, Londres, Reino Unido. E-mail: phyto@ulsop.ac.uk

RESUMEN

A lo largo de la historia son numerosas las especies de plantas y hongos que se han recolectado como alimento en la provincia de Albacete y zonas limítrofes. Muchas de ellas, además, se han utilizado como medicina tanto en la zona de estudio como en otras próximas.

Científicos de Alemania, Grecia, Italia, Suiza, España, Polonia y Reino Unido, coordinados por el Profesor Heinrich del Centro de Farmacognosia y Fitoterapia de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Londres, están trabajando con comunidades rurales seleccionadas del sur de Europa y concretamente en España en localidades de las Sierras de Albacete y Serranía de Cuenca, con el objeto de recolectar y analizar plantas alimenticias y hongos utilizados tradicionalmente y determinar los posibles efectos beneficiosos para la salud. En este trabajo se recoge información de un total de 145 especies entre las que se incluyen 50 seleccionadas para el proyecto citado. Los resultados se presentan en forma de tablas donde se recogen los usos medicinales y alimenticios, comprobándose que más de la mitad de las especies consumidas en estas áreas se han venido empleando en medicina popular. Se han analizado las coincidencias entre el consumo de determinadas partes y el uso de las mismas en medicina. Las partes aéreas y los frutos son los más utilizados en ambos casos.

Palabras clave: Alimentos Locales, Etnobotánica, Fitoterapia, Nutracéuticos, Plantas Medicinales, Plantas Recolectadas, Plantas Silvestres.

ABSTRACT

Over the course of history the plant species and mushrooms gathered as food in the Albacete province and bordering areas have been numerous. Many of them have also been used as medicine both within the study area and other nearby areas. Researchers from Germany, Greece, Italy, Switzerland, Spain, Poland and the United Kingdom, coordinated by the Professor Heinrich of the Center for Pharmacognosy and Phytotherapy of the School of Pharmacy, University of London, are working with selected rural communities from the south of Europe and specifically in Spain, from the Mountains of Albacete and Cuenca to gather and analyze nutritious plants and mushrooms used traditionally, in order to determine their potential beneficial effects for health. In this paper, information regarding 145 species, included 50 selected for the project previous mentioned, have been recorded. The results are here presented in form of tables where the medicinal and nutritional uses are shown, demostrating that more than half of the species consumed in these areas have been used in popular medicine. Coincidences between the consumption of certain parts and the medicinal use of these parts have been analyzed. The aerial parts and the fruits are most used in both cases.

Keywords: Ethnobotany, Gathered plants, Local food, Medicinal plants, Nutraceuticals, Phytotherapy, Wild plants.

0. INTRODUCCIÓN

Las plantas silvestres han sido y son un complemento alimenticio de temporada, aunque en determinadas épocas de escasez se emplearon como alimento de emergencia, permitiendo la subsistencia de determinados sectores sociales (Rivera y cols., 2004). Los alimentos silvestres están disponibles todo el año, aunque se produce una mayor abundancia en otoño, final del invierno y comienzo de la primavera, continuando en mayor o menor medida hasta bien entrado el verano. Tradicionalmente constituyeron un recurso de emergencia para la época en que se agotaba la cosecha almacenada. El tipo de alimento recolectado varía según la época del año, así en el caso de las verduras, la mayor abundancia y diversidad se da en primavera y ocasionalmente en otoños suaves y húmedos. Por el contrario, los frutos se recolectan fundamentalmente en verano y otoño.

Son numerosas las plantas y hongos que tradicionalmente se reco-

lectan como alimento en Albacete y áreas próximas como la Serranía conquense o la Sierra de Segura. Gran parte de estas especies se citan en los trabajos de Verde, Rivera y Obón (1997 y 1998). Verde y Fajardo (2003), Jordán y de la Peña (1992), Fajardo, Blanco y Verde (2001), Fajardo y cols (2000, 2003 y 2004), Rivera y cols. (2004) y Sánchez López y cols. (1994). Muchos de los vegetales consumidos como alimento se usan con frecuencia en medicina popular, en ocasiones sin que los consumidores sean conscientes de este doble valor alimenticio y medicinal. Diversos trabajos basados en estudios etnobotánicos y etnofarmacológicos ponen de manifiesto este doble uso (Verde 1997, 2002; Verde y Fajardo, 2003; Verde y cols. 1998 o Fajardo y cols. 2000, 2003, 2004).

El consumo de estos vegetales silvestres está disminuyendo, coincidiendo con el despoblamiento de las áreas rurales y el incremento de nuevos alimentos en los mercados. Sin embargo, en otros tiempos representaron tanto cualitativa como cuantitativamente un papel importante en la dieta estacional. Estudios relacionados con la dieta mediterránea, que viene caracterizada por la gran proporción de productos vegetales y aceite de oliva consumidos, marcan la relación entre estas pautas alimenticias y la prevención o disminución de la incidencia de ciertas enfermedades coronarias o cáncer (Trichopoulou, A. & Vasilopoulou, E. 2000, Trichopoulou et al., 2000). Los trabajos etnobotánicos y etnofarmacológicos se han centrado sobre todo en las plantas utilizadas como alimento o bien en los remedios populares, pero existen pocos estudios que correlacionen estos dos usos. Actualmente hay un creciente interés por descubrir las propiedades beneficiosas de los alimentos que ingerimos y, en este sentido, los vegetales silvestres parecen tener un gran potencial en el campo de la dietética como resultado del elevado contenido en antioxidantes que poseen, (Llorach, 2004; Rivera & Obón, 2004). El término **nutracéutico** fue creado a finales de los 80 para referirse a *"cualquier sustancia que pueda ser considerada como alimento o como parte de un alimento y que proporciona beneficios médicos o de salud, incluyendo la prevención o el tratamiento de una enfermedad"*. Potencialmente estos alimentos locales podrían constituir la fuente de nuevos nutracéuticos que permitirían paliar los efectos de ciertas enfermedades degenerativas relacionadas con el envejecimiento celular como el Alzheimer.

El Proyecto (QLK1-2001-00173): **"LOCAL MEDITERRANEAN FOOD PLANTS: Potencial new Nutraceuticals and current role in the Mediterranean Diet: LOCAL FOOD-NUTRACEUTICALS,** se centra en esta línea de investigación y su financiación depende de la Comunidad Económica Europea, Dirección General de Investiga-

ción, bajo el programa: Calidad de Vida y Manejo de Recursos Vivos, Acción 1: Alimentos, Nutrición y Salud. Los científicos que forman el consorcio investigador pertenecen a seis Universidades europeas y en concreto a las siguientes instituciones: Facultad de Farmacia, Universidad de Londres (Reino Unido), Universidad Harokopio de Atenas (Grecia), Biocentro Niederurse, Universidad de Frankfurt (Alemania), Universidad de Milán (Italia), Instituto de Biología Molecular y Biotecnología, Universidad de Cracovia (Polonia), Facultad de Biología, Universidad de Murcia (grupo al que pertenecen los autores), además de la multinacional farmacéutica DSM, Nutritional Products. El objetivo principal es el estudio de los alimentos locales vegetales mediterráneos del sur de Europa, concretamente de España, Italia y Grecia, con la finalidad de determinar el papel de estos alimentos tradicionales en la dieta mediterránea así como su potencialidad como nuevos nutracéuticos.

Estos recursos tienen un gran valor nutricional, ecológico, sociocultural e histórico y han sido escasamente estudiados hasta fecha reciente. En España el estudio se ha centrado en localidades de las sierras de Albacete y Cuenca, donde se han recolectado plantas alimenticias y hongos con el fin de analizar sus posibles beneficios. De forma paralela se han estudiado, mediante diversos proyectos fin de carrera de la EPSO (Universidad Miguel Hernández), diversas zonas de las provincias de Murcia y Alicante.

La investigación que se lleva a cabo combina los métodos etnobotánicos clásicos con la moderna biología molecular y la farmacología. De esta manera el trabajo se ha dividido en tres partes:

En primer lugar se ha realizado un ***estudio etnobotánico*** (Universidades de Murcia, Londres y Harokopio), que consistió en identificar las especies consumidas tradicionalmente como parte de la dieta de los habitantes locales, seleccionando las de mayor interés y recolectando las partes usadas en cantidad suficiente (aproximadamente 1 kg por especie) para poder desarrollar los ensayos necesarios. En total se recogieron muestras de 150 especies de plantas (50 de Italia, 65 de España y 35 de Grecia).

Estos extractos se enviaron a los socios encargados del estudio farmacológico (Universidades de Milán, Londres, Frankfurt, Cracovia y DSM, Nutritional Products) para su análisis realizando un ***estudio farmacológico***, consistente en analizar la actividad de los extractos procedentes de estas plantas, en más de 20 tipos de modelos moleculares y ensayos *in vitro* e *in vivo*. Los estudios varían desde los ensayos más sencillos de actividad antioxidante hasta los más complejos de actividad antiangiogénica o influencia en los procesos enzimáticos de reparación de los ácidos nucleicos.

Por último se ha llevado a cabo un ***estudio socionutricional***, diseñado por los equipos de investigadores de las Universidades de Harokopio y Londres, centrado en el análisis del papel de las plantas locales recolectadas en la dieta de los habitantes de localidades pequeñas significativas, para ello se han utilizado cuestionarios socio-nutricionales aplicados a la población de las áreas de estudio. En nuestra zona se han escogido El Salobre y Viveros como localidades de referencia. En El Salobre, donde el consumo de vegetales silvestres es alto, las entrevistas se hicieron en 30 hogares, siendo el número de personas entrevistadas de 51. El otro pueblo elegido fue Viveros, donde hay un menor consumo de plantas recolectadas. Aquí, las entrevistas se repartieron en 35 hogares y el total de personas que respondieron fue de 35.

La información relativa al proyecto y a los grupos de investigación implicados está disponible en la siguiente dirección electrónica:

www.biozentrum.uni-frankfurt.de/Pharmakologie/EU-Web/index.html

1. MATERIAL Y MÉTODO

El presente trabajo recopila la información de la provincia de Albacete y de la Serranía de Cuenca, centrándose en el estudio de las plantas alimenticias silvestres y/o naturalizadas que han formado parte de la dieta tradicional de estas dos áreas, en este caso no se han incluido los hongos, ni tampoco las plantas condimentarias cuyas propiedades medicinales han sido ampliamente estudiadas en trabajos precedentes. Para desarrollar este estudio se partió de:

Una exhaustiva revisión bibliográfica, entre los trabajos consultados figuran los siguientes:

• **Trabajos etnográficos** como los de Cantero, Gaudens y González (1987) y Jordán y de la Peña (1992).

• **Estudios etnobotánicos** como los trabajos de Fajardo y cols (2003), Fajardo, Blanco y Verde (2001), Fajardo, Verde, Rivera y Obón (2000 y 2004), Rivera y cols (2004), Sánchez-López y cols (1994), Verde y Fajardo (2003), Verde, Rivera y Obón (1997 y 1998).

• **Etnofarmacológicos** como los de Verde (1997, 2002) y Verde, Rivera, Obón y Fajardo (1998), de las zonas de estudio.

Además se han revisado trabajos etnobotánicos de otras zonas comparables, con el fin de ampliar la información acerca del uso medicinal popular de las plantas alimenticias, tales como: Martínez Lirola, González-Tejero y Molero (1997), de la provincia de Almería; Blanco (1998) de la provincia de Segovia; Verde y cols (2000) de los Montes de Toledo (provincias de Ciudad Real y Toledo), Mulet (1991) de la provincia de Castellón y el trabajo de Obón y Rivera (1991) de Murcia.

Para la identificación botánica de cada una de las especies se han utilizado los trabajos de Bolós y Vigo (1984-1995), Castroviejo y cols. (1986-2001), Herranz, Gómez-Campo y del Pozo (1986), Sánchez-Gómez y Alcaraz (1993) y Valdés, Alcaraz y Rivera (2001).

Ha sido de gran utilidad la información recogida en el trabajo de campo realizado por los autores, que desde 1983 han visitado y recogido numerosos datos en la Serranía de Cuenca y las diversas comarcas de la provincia de Albacete (Fajardo y cols., 2001 y 2004; Verde, Rivera y Obón, 1998). A esto cabe añadir la información que se obtuvo mediante entrevistas en los años 2002 y 2003 en las Sierras de Alcaraz y Segura y en la Serranía de Cuenca, utilizando un cuestionario, por especie e informante, diseñado conjuntamente con los equipos de las universidades de Londres y Harokopio de Atenas. En total se han obtenido en Albacete y Cuenca 1007 encuestas procedentes de 88 informantes que proporcionan datos sobre 142 especies.

2. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Recogemos en la Tabla 1 las especies consumidas en las diversas comarcas de la provincia de Albacete (Campo de Almansa, Villarrobledo y Campo de Montiel, Mancha Oriental, Manchuela y Sierras de Segura y Alcaraz), además de la Serranía de Cuenca. En total son 145 taxones, entre los que se incluyen buena parte de las 50 especies seleccionadas para la realización de extractos en el proyecto europeo antes citado.

Los taxones se presentan agrupados, por orden alfabético, en familias, géneros y especies. Se recogen los nombres populares usados tanto en la provincia de Albacete como en la Serranía de Cuenca, así como la parte o partes de la planta usadas como alimento, formas de preparación y áreas de uso. Por último, se hace referencia a las partes usadas como medicina, su área de uso y propiedades terapéuticas, en éste último apartado además, se recogen los usos medicinales de áreas comparables como son Almería, Castellón, Murcia, Montes de Toledo y Segovia.

Tabla 1

Nombre científico	Familia	Nombre popular	Parte usada	Estación	Uso alimenticio, preparación (por áreas)	Uso medicinal (por áreas)
Allium ampeloprasum L.	Alliaceae	AB Ajoporros, ajos porros CU ajos de víbora	b	I-P	AB fritos con carne, tortilla, revuelto con huevos	AL antigripal, antirreumático, antiodontálgico, vermífugo, antiverrucoso, analgésico, antiinflamatorio
A. moly L.	Alliaceae	AB Ajos porros CU ajos de víbora	b	P	AB fritos con carne, tortilla, revuelto con huevos	
A. roseum L.	Alliaceae	AB Ajos porros, ajosporros CU Ajos de víbora	b	P	AB fritos con carne, tortilla, revuelto con huevos	AL antigripal, antirreumático, antiodontágico, vermífugo, antiverrucoso, analgésico, antiinflamatorio
Aphyllanthes monspeliensis L.	Aphyllanthaceae	AB Junquillo, junquillo de flor CU Junquillo	tt	P	SS crudos	SS anemia CU anemia
Asparagus acutifolius L.	Asparagaceae	AB Espárragos trigueros CU Espárragos	tt	P	AB-CU fritos, revuelto con ajos y huevo, tortilla, gazpachos manchegos, ajo mulero	SS diurético CU antiinflamatorio MT diurético AL vasodilatador periférico (sabañones), diurético, litiasis biliar
Berberis vulgaris L. subsp. *serai* O. Bolós & Vigo	Berheridaceae	CU Alrera, alrro	ht	P	CU crudas en ensaladas, guisos	CU estimulante del apetito, antipirético
			fr	P	CU postre	
Anchusa azurea Mill.	Boraginaceae	AB Lenguazas CU Aguamielera, chupamieles, lenguaza	ht	P	AB-CU guisos	SS desinfectante de vías urinarias SG antiséptico (callicida) CU antidiarréico
			fl	P	SS-SA néctar de la flor se chupa	CS antitusígeno
Borago officinalis L.	Boraginaceae	AB Borrajas	pat	P	SA-SS potajes	CS antihemorroidal
			fl	P-V		CS diurética
Echium creticum L. ssp. *coincyanum* L. (Lacaita) R. Fernandes	Boraginaceae	AB Chupamieles, melera, aguamieles	fl	V	SS-SA néctar de la flor	
		CU Chupamieles, aguamieles, lenguaza	ht	P	SS-SA potajes, guisos	AL emoliente (forúnculos)
E. plantagineum L.	Boraginaceae	AB Chupamieles, melera, aguamieles	fl	V	SS-SA néctar de la flor	
		CU Chupamieles, lenguazaa, aguamieles	ht	P	SS-SA potajes, guisos con patatas y carne	
E. vulgare L.	Boraginaceae	AB Chupamieles, melera,	fl	V	SS-SA néctar de la flor	

Nombre científico	Familia	Nombre popular	Parte usada	Estación	Uso alimenticio, preparación (por áreas)	Uso medicinal (por áreas)
		aguamieles CU Chupamieles, lenguaza, aguamieles	ht	P	SS y SA potajes, guisos con patatas y carne	CS diurética, antirrábica
Lithospermum arvense L.	Boraginaceae	AB Rabo de ratón	ht	P	SS-SA potajes, guisos con patatas y carne	
Cannabis sativa L.	Cannabinaceae	AB-CU Cañamones	fr	V	AB-CU torta de cañamones	
			ht	V		SG antiséptico (tratamiento de papilomas) CU antiséptico
Humulus lupulus L.	Cannabinaceae	CU Espárragos	tt	P	CU tortilla, revueltos con huevo	
Viburnum lantana L.	Caprifoliaceae	CU Morriones	fr	V	CU crudas	
			tv	I		CU uso veterinario como antiespasmódica
V. tinus L.	Caprifoliaceae	AB Durillo	fr	V	AB crudas	
Silene vulgaris (Moench) Garke subsp. *vulgaris*	Caryophyllaceae	AB-CU Collejas	ht	P-(O)	AB-CU sancochadas primero, revuelto con huevo, o ajetes, potajes, arroces, caldo de patatas, gazpachos manchegos	
			fr	V		AL astringente
Stellaria media (L.) Vill.	Caryophyllaceae	AB Pamplinas, hierba gallinera CU Pajarera, gallinera	pat	P	AB guisos con habichuelas, estofadas	CU reúma
Vaccaria hispanica (Mill.) Rausch.	Caryophyllaceae	AB Collejón	pat	P	SA-SS potajes, guisos	
Helianthemum syriacum (Jacq.) Dum. Cours.	Cistaceae	AB Café del campo, té del campo, té moro	pat	P-V	SS sustituto del café	AB digestivo SS antipirético
Merendera pyrenaica (Pourret) P. Foum.	Colchicaceae	AB-CU Macucas	h	O	CU-SA-SS crudo	
Anacyclus clavatus (Desf.) Pers.	Compositae	AB Palpotrejos, pampotrejos	ht	P	SS fritas con ajos, con huevos revueltos, tortilla	
			fl	P-V		CS astringente y antiinflamatorio
A. valentinus L.	Compositae	AB Palpotrejos, pampotrejos	ht	P	SS fritas con ajos, con huevos revueltos, tortilla	
Arctium minus (Hill.) Bernh.	Compositae	AB Cedones, gordolobo CU Ceronera, gordolobo, guardalobo	rh	I-P	AB-CU potajes de habichuelas y garbanzos	AB afecciones de garganta CU dermatológico CS astringente, antirreumático, anticatarral y estimulante SG circulatorio, antiséptico
			r	P-V		CS diurético

Nombre científico	Familia	Nombre popular	Parte usada	Estación	Uso alimenticio, preparación (por áreas)	Uso medicinal (por áreas)
Centaurea calcitrapa L.	Compositae	AB Abriojos, cardo abriojos	ht	P	AB guisos y potajes	CS diurético y antiséptico oftalmológico
Cichorium intybus L.	Compositae	AB Chicorias, achicorias, camarrojas CU Chicorias, achicorias,	ht	P	AB-CU crudas en ensalada	SA-SS laxante CU hipoglucemiente MT diurético, depurativa, antipirético, antiséptico vías urinarias MU febrífugo, hepatoprotector, estimulante del apetito CS diurético, antiséptico oftalmológico
			r	V	AB-CU sucedáneo del café	CS aperitivo, tónico biliar, hiperglucemiante, digestivo SG antidiabético
Crepis vesicaria L. ssp. *haenseleri* (DC.) P.D. Sell.	Compositae	AB Camarrojas	pat	O	AB guisos, potajes con carne y patatas, frita con ajetes tiernos	
Chondrilla juncea L.	Compositae	AB Lizones, talleras CU Achicorias, chicorias	ht	P	AB-CU ensalada	
Helianthus tuberosus L.	Compositae	AB Patacas, patata túmba CU petacas	tb	P	AB-CU cocidas	
Hypochoeris radicata L.	Compositae	AB Collejicas del prao CU Hociquillos, morrillos, morrilla	ht	P	SS-SA-CU crudos SS-SA potajes, guisos	
Lactuca serriola L.	Compositae	AB Lechuguilla, lechugueta, cardenchilla CU Lechuguilla	ht	P	AB-CU crudos en ensalada	SG antihemorrágico
L. tenerrima Pourret	Compositae	AB Pajarillas, pajaricas, lagartijicas	ht	P	SS: crudos en ensalada aliñados con aceite de oliva, sal y vinagre	
L. viminea (L.) J. & C. Presl.	Compositae	AB-CU Lechuguillas, lechuguetas	ht	P	AB-CU crudos en ensalada	
Leontodon longirostris (Finch. & PD. Sell) Talavera	Compositae	AB Pitones, papos de vieja	ht	P	SS-SA guisos, ensaladas	
Mantisalca salmantica (L.) Briq. & Caviller	Compositae	AB Pan de pastor CU Camarrojas, escobas de palotes	ht	P	SS-SA cocido, potajes con habichuelas, frito con ajetes	CS hipotensor CU hipoglucemiente, hipotensor
			cf	V		CS hiperglocemiante, antiverrucosa

Nombre científico	Familia	Nombre popular	Parte usada	Estación	Uso alimenticio, preparación (por áreas)	Uso medicinal (por áreas)
Onopordum acaulon L. subsp. *uniflorum* (Cav.) Franco	Compositae	AB-CU Tobas	rh	P	SS guisos, potajes con patatas, legumbres y carne	
O. acanthium L.	Compositae	AB-CU Tobas	rh	P	SS-SA guisos, potajes con patatas, legumbres y carne	
O. corymbosum Willk.	Compositae	AB Tobas	rh	P	SS-SA guisos, potajes con patatas, legumbres y carne	
O. nervosum Boiss.	Compositae	AB-CU Tobas	rh	P	MO-SS guisos, potajes con patatas, legumbres y carne	SG desinfectante
Picris comosa (Boiss.) B.D. Jackson	Compositae	AB Lenguaza fina	pat	P	SA-SS guisos, potajes	
Rhagadiolus edulis Gaertner	Compositae	AB Blandillas	ht	P	SA-SS guisos, potajes	
Rhagadiolus stellatus (L.) Gaertner	Compositae	AB Pampotrejos, matamaridos	tt	P	SS guisos, potajes	
Scolymus hispanicus L.	Compositae	AB-CU Cardillos, cardillo	ht	P	AB-CU ensaladas solas o con otras verduras, potajes, cocidos con garbanzos y/o habichuelas, rebozadas con huevos y fritos	
			rh	V		CU astringente MT astringente SG astringente, desinfectante estomacal
Scorzonera angustifalia L.	Compositae	AB Berbajas, arrueas, tetas de vaca, pochas, chichirimamas CU Berbajas	pat	P	AB-CU ensaladas	
S. crispatula (Boiss.) Boiss.	Compositae	AB Chichirimamas, harinosas	pat	P	AB ensaladas	
S. laciniata L. var. laciniata	Compositae	AB Berbajas	ht	P	AB ensaladas	
Silybum marianum (L.) Gaertn.	Compositae	AB Cardo borriquero CU Cardenchas	rh	P	CU-M-VCM potajes de garbanzos y/o habichuelas	MT artrosis SS estimulante de la circulación
Sonchus asper L. subsp. asper	Compositae	AB Cerrajilla, crujiera CU Cerrajillas	ht	P	SA-CU ensaladas, tortillas	

Nombre científico	Familia	Nombre popular	Parte usada	Estación	Uso alimenticio, preparación (por áreas)	Uso medicinal (por áreas)
S. oleraceus L.	Compositae	AB Cerrajas, forrajas, borrajas CU Cerrajilla, crujiera	ht	P	AB-CU ensaladas, revuelto con huevos, potajes de habichuelas y/o garbanzos	AL depurativo, pirósis (ardores de estómago)
Taraxacum laevigatum (Willd.) DC (= *T. erythrospermum* Besser)	Compositae	AB Pitones, amargón	ht	P	MO-SA-SS ensaladas, revuelto con huevos, tortilla	SS hepatoprotector
T. obovatum (Wild). DC.	Compositae	AB Pitones, amargón	ht	P	MO-SA-SS ensaladas, revuelto con huevos, tortilla	SS hepatoprotector
T. palustre (Lyons). Symons.	Compositae	AB Pitones, amargón	ht	P	MO-SA-SS ensaladas, revuelto con huevos, tortilla	
T. pyropappum Boiss. & Reut.	Compositae	AB Pitones, amargón	ht	P	MO-SA-SS ensaladas, revuelto con huevos o en tortilla	
T. vulgare (Lam.) Schrank	Compositae	AB Camarroja, pitones, diente de león, amargón CU Chicorias, diente de dragón, diente de león	ht	P	AB-CU ensalada, tortilla	SS anticatarral, hepatoprotector CU antilítico renal CS aperitivo MT febrífugo
			r			CS hepatoprotector
Corylus avellana L	Corylaceae	AB-CU Avellanas	fr p c	O	CU-SA-SS crudos	CU-SA-SS desinfectante vías urinarias CS astringente
C. hispanica Mill. ex D. Rivera & cols.	Corylaceae	AB-CU Avellanas	fr p	O	CU-SA-SS crudos	CU-SA-SS desinfectante vías urinarias
Capsella bursa-pastoris L.	Cruciferae	AB Devanaeras	pat	P	SA-SS potajes, gnisos	CS hipotensora, antiodontálgica MU hipocolesteremiante, tratamiento de artertoesclerósis SS antiséptico, antihemorrágico, cicatrizante
Eruca vesicaria Cav.	Cruciferae	AB Orugas	pat	I-P	A-MO gazpachos manchegos, tortilla	
Rapistrum rugosum (L.) All. ssp rugosum	Cruciferae	AB Rabanizas	ht	P	M ensaladas, gazpachos, potajes	
Rorippa nasturtium aquaticum (L.) Hayeck	Cruciferae	AB-CU Berros	pat	P-V	AB-CU ensaladas, tortilla	CS detoxicante, pectoral CU estimulante del apetito, diurético MU antiséptico, febrífugo SS febrífugo

Nombre científico	Familia	Nombre popular	Parte usada	Estación	Uso alimenticio, preparación (por áreas)	Uso medicinal (por áreas)
Sissymbrium crassifolium Cav.	Cruciferae	AB Tamarillas, tallos de tamarilla, espárragos de tamarilla, espárragos de támara CU Espárragos de tamarilla	tt	P	A-M-MO-SA-VCM tortilla, revuelto con huevos y/o ajetes, gazpachos manchegos	
Bryonia cretica L. ssp. *dioico* (Jacq.) Tutin	Cucurbitaceae	AB Espárragos de nueza, de azúcar, de turca CU Espárrago, espárragos de monte, veneno de víbora	tt	P	AB-CU tortilla, revuelto con huevo y ajetes, gazpachos manchegos	
			tb	V		CU cicatrizante CS antiinflamatorio SG antiséptico, desinfectante
Juniperus communis L.	Cupressaceae	CU Enebro	fr	V	CU licores de alta graduación	CS antiverrucosa, antiodontálgica CU digestivo
			a	V		CS antiodontálgica CU desinfectante
Scirpus holoschoenus L.	Cyperaceae	AB-CU Juncos	tt	P	CU-AB Se masticaban los tallos tiernos como refrescante	AB antiverrucoso CU hipotensor, antiverrucoso CS hipotensor
			fl	V		CU-SA-SS antidiarréico SA-SS antigripal, antirreumático, descongestionante
			z	P-V		CS antiverrucoso
Cytinus hypocistis (L.) L.	Cytinaceae	AB Meleras, colmenicas	fl	P	SA-SS Las flores se chupaban para extraer el néctar	
Atriplex hortensis L	Chenopodiaceae	CU Almuelles, almuellas	pat	V	CU tortilla, potajes, cocidas	
Beta vulgaris L. subsp. *maritima* (L.) Archangelli	Chenopodiaceae	AB-CU Acelgas de campo, acelgas bordes	ht	P	AB-CU tortilla, revuelto con ajetes, cocidas, potajes de legumbres	AL dispepsias (trastornos del aparato digestivo) CS estomacal, antiflogística SA-SS laxantes
Chenopodium album L.	Chenopodiaceae	AB Cenizos, armollas CU Cenizos	ht	P-V	AB-CU ensalada, cocidas, potajes, guisos de carne y patatas, tortilla	CU laxante
Ch. murale L.	Chenopodiaceae	AB Cenizos, armollas CU Cenizos	ht	P-V	AB-CU tortilla, guisos	
Arbutus unedo L.	Ericaceae	AB-CU Madroños	fr	O-I	A-M-SA-SS-CU crudos, mermeladas, licores	

Nombre científico	Familia	Nombre popular	Parte usada	Estación	Uso alimenticio, preparación (por áreas)	Uso medicinal (por áreas)
			h	P-V		CS astringente, diurético M antiséptico vías urinarias, astringente SS-SA astringente
			c	P-V		CS astringente, diurético
			r	I-P-V-O		SS astringente MT desinfectante
			fr	V	CU crudos	
Arctostaphylos uva-ursi (L.) Sprengel	Ericaceae	AB Alcantarilla, mearrera CU Arenillas	h	V-O		A-M-SG-SS-SA diurético CS antiséptico urinario CU diurético, infecciones de oído, desinfectante vías genitales MU desinfectante vías urinarias y antilítico renal
Vaccinium myrtillus L.	Ericaceae	CU Arándanos	fr	V	CU crudos, pastelillos dulces, mermeladas	SG astringente
Quercus ilex L. subsp. *ballota* (Desf.) Samp.	Fagaceae	AB-CU Bellotas, billotas	fr	O	AB-CU crudas, asadas, secas para obtener harina	CS antihemorroidal, desinfectante de heridas MT astringente SS-SA estimulantes secreción glándulas mamarias VCM astringente
			h	P-V		CS antiinflamatorio
			c	V		CS astringente M astringente MU astringente, antiodontálgico, desinfectante, hemoliente SA-SS anticatarral, astringente, desinfectante, antiinflamatorio
			fl	P		CS hipotensor, astringente
Aegilops ovata L. = (A. geniculata Roth.)	Gramineae	AB-CU Rompesacos	fr	V	AB-CU harina como sustituto del trigo	
Cynodon dactylon L.	Gramineae	AB-CU Grama	r	I	SS-SA-CU seco y molido	AB-CU diurética AL hipoglucemiente, diurética, antitusivo (Tos ferina) CS diurética, hipotensora, pectoral MT diurética, oliguría (retención de orina), antirreumática MU diurético, oliguría, desinfectante vías urinarias SG diurética
Ribes alpinum L.	Grossulariaceae	CU Grosellas	fr	V	CU crudos como postre	

Nombre científico	Familia	Nombre popular	Parte usada	Estación	Uso alimenticio, preparación (por áreas)	Uso medicinal (por áreas)
R. rubrum L.	Grossulariaceae	CU Grosellas	fr	V	CU crudos como postre	
R. uva-crispa L.	Grossulariaceae	CU Zarramones	fr	V	CU crudos como postre	
Crocus nevadensis Amo	Iridaceae	AB Macucas, alcagüetas, CU Macucas, espantapastores	b	O	AB-CU crudos	
C. serotinus Salisb.	Iridaceae	AB Macucas	b	O	AB crudos	
Juglans hispanica D. Rivera et al	Juglandaceae	AB Nogal rinconero	fr	P	SS-SA crudas, licor	
J. regia L.	Juglandaceae	AB-CU Nogal, noguera	fr	P	AB-CU crudos, dulces de navidad, licor	AB antihemorroidal SS-SA psicoanaléptico
			e	O-I		CS antiinflamatorio
			h	P-V		AL antiséptico, antiodontálgico, hipoglucemiante CU hipocolesteremiante, desinfectante vaginal CS antirreumático, antiséptico, cicatrizante SG antiinflamatorio SS-SA antiinflamatorio, abortivo, desinfectante, hipoglucemiante
			r	P-V		MU antiodontálgico, hipoglucemiante, infecciones vaginales
Salvia argentea L.	Labiatae	AB Gordolobo, verdolobo	rh	I-P	SA guisos, potajes	
Cercis siliquastrum L.	Leguminosae	AB Pan y vino	fl	P	MO crudas	
Glycyrrhiza glabra L.	Leguminosae	AB-CU Palodúz, palidú, palodulce	r	I	AB-CU masticada cruda	AB-CU anticatarral CS anticatarral, diurético
Lathyrus cicera L.	Leguminosae	AB Guijillas, habillas, CC Guijillas, frisoles, alberjones	fr	P-V	AB-CU crudos, guisos con arroz	
Robiniu pseudacacia L.	Leguminosae	AB Pan y quesillo Acacia CU Pan y quesillo	fl	P	AB-CU crudos	
			v	V-O	AB crudos	CS laxante
			c	I-P-V-O		CS laxante
			h	V		CS laxante

Nombre científico	Familia	Nombre popular	Parte usada	Estación	Uso alimenticio, preparación (por áreas)	Uso medicinal (por áreas)
Vicia sativa L.	Leguminosae	AB Alberja, arabeja, grisoles CU Alberjones, brisoles	fr	P-V	AB-CU crudos, guisos con arroz	
Malva sylvestris L.	Malvaceae	AB Panecicos, malvas CU Panetes, malvas	fr	P	AB-CU crudos	
			fl	P		AB anticatarral, antiinflamatoria CU anticatarral, antiinflamatoria, estimulante circulatorio MT antiinflamatorio MU antitusivo, anticatarral SG antiinflamatorio, desinfectante
			h	P-V		AB antiinflamatoria, desinfectante AL emoliente, antidiarréica, antiinflamatoria , antitusivo CS anticatarral, antihemorroidal, antirreumática, desinfectante CU antiinflamatorio MT desinfectante MU digestivo, emoliente, tranquilizante SG antiinflamatorio
Papaver rhoeas L.	Papaveraceae	AB Ababoles, babaoles, amapolas CU Ababoles, amapolas	pat	P	AB-CU ensalada, revuelto con huevos, tortilla, gazpachos	AL-MU tratamiento del sarampión
			fl	P		AB-CU tranquilizante, analgésico, anticatarral AL analgésico, anticatarral CS anticatarral, analgésico, antitusígeno MT descongestionante vías respiratorias SG anticatarral
Roemeria hybrida (L.) DC.	Papaveraceae	AB Babaoles dulces, ababoles valencianos	pat	P	AB ensalada, potajes, guisos	
Pinus pinaster Aiton	Pinaceae	AB Pino negral CU Piñuelas (flores masculinas), pino rodeno, pino rueno	fm	P	CU crudos	AB analgésico cólicos nefríticos CU depurativos
			h	I-P-V-O		SS vermífugo
			c	I-P-V-O		SA-SS antiodontálgico
			rs	I-P-V-O		CS antiséptico CU desinfectante, emoliente
P. pinea L.	Pinaceae	AB Pino doncel, pino piñonero, pino doncel	fm	P	CU crudas	

Nombre científico	Familia	Nombre popular	Parte usada	Estación	Uso alimenticio, preparación (por áreas)	Uso medicinal (por áreas)
		CU Piñuelas (flores masculinas), pino piñonero, pin doncel, pino doncel	fr	P-V	AB-CU crudos, postres, condimento morcillas y platos típicos. Las piñas verdes en aguasal	AB-CU astringente CS antiodontálgico SG antiescorbútico
			c	I-P-V-O		SA-SS antiodontálgico
			h	P-V		SS antirreumático
Fallopia convolvulus (L.) Á. Löve	Polygonaceae	AB Habichuelones	tt	P	SS tortilla, sopas, guisos	
Rumex acetosa L.	Polygonaceae	AB Vinagreras, acederas, agricas, vinagrillos CU Acederas	tt	P	SS-SA ensalada	
R. acetosella L subsp. *angiocarpus* (Murb.) Murb.	Polygonaceae	AB Vinagreras, agricas, vinagrillos	tt	P	SS-SA ensalada	MT antidiarréico, hipotensor
R. bucephalophorus L.	Polygonaceae	AB Vinagreras	tt	P	SA-SA ensalada	
R. crispus L.	Polygonaceae	AB Romanzas CU Amazas, acederones, acedera de burro	ht	P	AB-CU cocida, potajes, estofados	AL anticatarral CS antidiarréico CU antidiarréico, digestivo, emoliente, desinfectante SS tónico cardiaco, anticatarral
			i	V		AB antidiarréico, anticatarral CU antidiarréico, digestivo MT antidiarréico
R. pulcher L.	Polygonaceae	AB Romanzas CU Amazas, acederones, acedera de burro	ht	P	AB-CU cocida, potajes, estofados	AB anticatarral CS anticatarral CU anticatarral, digestivo, emoliente, desinfectante
			i	V		AB antidiarréico, anticatarral CU antidiarréico, digestivo MT antidiarréico
			r	P-V		CS antihemorroidal
R. scutatus L.	Polygonaceae	Vinagreras, agricas, vinagrillos	tt	P	SS-SA ensalada	
Portulaca oleracea L.	Portulacaceae	AB Verdolaga, CU Verdulaga, emporretos	pat	P	AB-CU ensalada, potajes, estofados	CS diurética
Clematis vitalba L.	Ranunculaceae	AB Vidarras, virgazas	tt	P	SA-SS tortilla, revueltas con huevos	
Amelanchier ovalis Medik.	Rosaceae	CU Millominas, millomas, guillominas, guillomas	fr	V	CU crudas	SG analgésicos
			h	V		CS anticatarral, hipotensora

Nombre científico	Familia	Nombre popular	Parte usada	Estación	Uso alimenticio, preparación (por áreas)	Uso medicinal (por áreas)
Crataegus monogyna Jacq.	Rosaceae	AB Majoletas, CU Majuelas	fr	O	SS-SA-CU crudas	
			h	V		AB-CU tónico cardiaco, hipotensor CS hipotensor, anticatarral
			fl	P		AB-CU tranquilizante, tónico cardiaco, anticatarral CS hipotensor, anticatarral
C. orientalis M. Bieb. ssp. *presliana* K.I. Christensen	Rosaceae	AB Majoletas, CU Majuelas	fr	O	SS crudas	
			fl	P		SS-SA tranquilizante
Cydonia oblonga L.	Rosaceae	AB-CU Membrillo	fr	O	AB-CU crudo, cocido con azúcar y transformado en carne de membrillo	CS astringente
			c	V-O		CS antiinfeccioso (brucelosis)
			h	V		SS anticatarral
Fragaria vesca L.	Rosaceae	CU Fresas	fr	V	CU crudas, mermeladas, helados	CS antigotoso
			fl	V		CS astringente CU cicatrizante
F. viridis Duchesne	Rosaceae	CU Fresas	fr	V	CU crudas, mermeladas, helados	
Malus pumila Mill.	Rosaceae	AB Peronanos	fr	O	SA-SS crudas, cocinadas	
M. segurensis Rivera et al.	Rosaceae	AB Maguillas	fr	O	SS-SA crudas, fabricar vinagre	SS astringente
M. sylvestris (L.) Mill.	Rosaceae	AB Maguillas, CU Maíllas, manzanos bordes, manzanos de pastor, manzanos amargos	fr	O	SS-SA-VCM crudas, fabricar vinagre	CU-SS-SA astringente
Prunus avium L.	Rosaceae	AB-CU Cerezos bordes	fr	V	CU-SA-SS crudas, licores	AB-CU digestivo CS antiespasmódica
			pfr	V		AB-CU diurético AL diurético CS diurético
P. cerasus C. Kock	Rosaceae	AB-CU Guindos	fr	V	CU-SA-SS crudas, licores	AB-CU digestivo MT digestivo SG digestivo
P. insititia L.	Rosaceae	CU Gruñones	fr	V	CU crudas, mermeladas, licores	
P. spinosa L.	Rosaceae	AB Endrinas, ciruelicas de gato	fr	O	CU-SA-SS crudas, licores	CS astringente
			fl	P		SS depurativo
		CU Endriuas	c	V		CS febrifugo

Nombre científico	Familia	Nombre popular	Parte usada	Estación	Uso alimenticio, preparación (por áreas)	Uso medicinal (por áreas)
P. x fruticans Weihe	Rosaceae	AB Endrinas, ciruelicas de gato CU Endrinas	fr	O	CU-SA-SS crudas, licores	
Pyrus cordata Desv.	Rosaceae	CU Peras modorras, peras cermeñas	fr	V	CU crudas, mermeladas	CU astringente
Rosa agrestis Savi.	Rosaceae	CU Tallos de zarza	tt	P	C crudos pelados	
			fr	V-O		CU antianémico
R. canina L.	Rosaceae	AB Tapaculos CU Tallos de zarza, escaramujo, zarza escaramujera	fr	V-O	AB-CU crudos, mermelada	AB-CU astringente, anticaturral CS antiverrucoso, astringente MT astringente MU antianémico
			tt	P	CU crudos pelados	MU digestivo, aperitivo, diurético
			h	V		CS antiinflamatorio
			fl	V		MU antialopécico
R. micrantha Sowerby	Rosaceae	AB Rosal silvestre CU Tallos de zarza	tt	P	CU crudos pelados	SS antiinflamatorio, antihemorrágico
			fl	P-V		SS colirio
R. pouzinii Tratt.	Rosaceae	CU Tallos de zarza	tt	P	CU crudos pelados	
R. sicula Tratt.	Rosaceae	CU Tallos de zarza	tt	P	CU crudos pelados	
Rubus caesius L.	Rosaceae	CU Moras rateras	fr	V	CU crudos, mermelada	SG digestivo CU digestivo (dolores de estómago), astringente
			tt	V		CU antiinflamatorio (tratamiento de afonías), desinfectante, antihemorroidal MT desinfectante, antiséptico
			h	V		CS hipotensor
R. idaeus L.	Rosaceae	CU Moras mermejas	fr	V	CU crudos, mermelada	

Nombre científico	Familia	Nombre popular	Parte usada	Estación	Uso alimenticio, preparación (por áreas)	Uso medicinal (por áreas)
R. ulmifolius Schott.	Rosaceae	AB Espárragos de zarza, moras (fruto) CU Truchas, zarzas, moras (fruto)	tt	P	SS-SA crudos pelados	AL hipotensor CU antiinflamatorio (tratamiento de afonías), desinfectante, digestivo, antihemorroidal, emoliente CS astringente, hipotensor, antiinflamatorio MT desinfectante, antihemorrágico (encías) MU antiinflamatorio, antihemorrágico (encías), hipoglucemiente SS-SA anticatarral, antitusígeno, antiinflamatorio (tratamiento de afonías), desinfectante, antiodontálgico, hipoglucemiante
			r	V-O		MU antiodontálgico SS antirreumático
			fr	V-O	AB-CU crudos, mermelada, licores	CS astringente CU astringente, digestivo (dolores de barriga) SG digestivo
Sorbus aria (L.) Crantz subsp. *aria*	Rosaceae	AB Mostajo CU Mostajo	fr	O	SS-SA-CU crudos	SA-SS-CU astringente
S. domestica L.	Rosaceae	AB Serbal, sierbas (fruto) CU Serbal, sierbas y azarollas (frutos)	fr	V-O	SA-SS-CU crudos	CS astringente SA-SS-CU astringente
S. torminalis (L.) Crantz	Rosaceae	AB Mostajo, espejón CU Mostajo	fr	V-O	SA-SS-CU crudos	SA-SS-CU astringente
Ruscus aculeatus L.	Ruscaceae	CU Albricias	tt	P	SS-SA revueltos con huevo, tortilla	CS antiinflamatorio MU antirreumática, febrífugo, diurética SS antiinflamatoria (tratamiento de ciática)
		AB Rusco	r	V		CS diurética
Bellardia trixago (L.) All.	Scrophulariaceae	AB Torta de pastor, conejicos	fl	P-V	SA-VCM crudas	
Linaria hirta (L.) Moench	Scrophulariaceae	AB Pan y queso	fl	P-V	AB crudas	
Veronica anagallis-aquatica L.	Scrophulariaceae	CU Frailes, astillejos	ht	P	CU ensalada, tortilla	SG diurética
V. beccabunga L.	Scrophulariaceae	CU Astillejos, berro macho, frailes	ht	P	CU ensalada, tortilla	SG diurética

Nombre científico	Familia	Nombre popular	Parte usada	Estación	Uso alimenticio, preparación (por áreas)	Uso medicinal (por áreas)
Celtis australis L.	Ulmaceae	AB Almez, alatonero, chilindronar, alatones, cbilindrones (frutos) CU Alatonero, alatones (frutos)	fr	O	M-SS-M consumidos directamente crudos	SS-SA-M astringente, diurético
			h			SS diurético
Apium nodiflorum (L.) Lag.	Umbelliferae	AB Berras CU Berras	pat	P	SA-SS-CU ensalada, tortilla	SA-SS-CU digestivo
Conapodium bourgaei Coss.	Umbelliferae	AB Macucas	r	P	SS-SA crudas, fritas	
C. capillifolium (Guss.) Boiss.	Umbelliferae	AB Macucas	r	P-V	SS-SA crudas, fritas	
Daucus carota subsp *carota*	Umbelliferae	AB Zanorias bordes	r	P-V	SS-SA crudas	SA-SS antiodontálgico
Foeniculum vulgare Mill. ssp. *piperitum* (Ucria) Cout.	Umbelliferae	AB Hinojo CU Hinojo	pat	P	AB-CU ensalada, tortilla, potajes, guisos	AB digestivo, antiflatulento, descongestionante bronquial CS antirreumática, carminativo, anticatarral, antiespasmódica, digestiva CU digestivo, antiflatulento, tranquilizante MT colirio (desinfectante ocular) SA antirreumática
			fr	V	AB-CU condimento, aromatizando licores	AB digestivo, antiflatulento, CS carminativo, anticatarral, antiespasmódica, digestiva CU antiflatulento, digestivo MT antiflatulento
			r			CS diurética
Scandix australis L. subsp. *australis*	Umbelliferae	AB Guijones, guijones de matalaúva, CU Anisillos	pat	P	AB-CU cruda, ensalada	
S. pecten-veneris L.	Umbelliferae	AB Guijones, guijones de burro	pat	P	AB cruda, ensalada	

Nombre científico	Familia	Nombre popular	Parte usada	Estación	Uso alimenticio, preparación (por áreas)	Uso medicinal (por áreas)
Urtica dioica L.	Urticaceae	AB Ortigas CU Ortigas	pat	P	SA-SS-CU cocidas, tortilla	CS antirreumática, hipotensor, hipocolesteremiante, antiinflamatorio (tratamiento de faringitis) CU hipoglucemiante, estimulante circulatorio, antihemorroidal, depurativa MU hipoglucemiante, estimulante circulatorio, depurativa, antialopécica, emoliente, antiinflamatorio, anticatarral SA-SS estimulante circulatorio, antialopécico, emoliente, anticatarral, hipoglucemiante, diurético, depurativa SG antihemorroidal, antirreumática, descongestionante pectoral
U. urens L.	Urticaceae	AB Ortigas CU Ortigas	pat	P	AB-CU cocidas, tortilla	AL antiodontálgica, hipotensor, depurativo CS diurético, hipotensor, antialopécico, hipocolesteremiante, estimulante circulatorio CU hipoglucemiante, estimulante circulatorio, antihemorroidal, depurativa MU hipoglucemiante, estimulante circulatorio, depurativa, antialopécica, emoliente, antiinflamatorio, anticatarral SA-SS estimulante circulatorio, antialopécico, emoliente, anticatarral, hipoglucemiante, diurético, depurativa SG antihemorroidal, antirreumática, descongestionante pectoral
Viscum album L. ssp. *austriacum* (Wiesb.) Vollm.	Viscaceae	CU Almuérdago	fr	I	CU crudos	CU antiinflamatorio, desinfectante (encías) CS antihemorroidal CU analgésico, vermífugo
			h			CU estimulante circulatorio, hipotensor
Vitis vinifera L.	Vitaceae	AB Vid, tronchos CU Vid	tt	P	AB crudos, en aguasal	CS hipotensor, antiinflamatorio
			z			CS antiséptico, antirreumático SA-SS febrífugo (fiebres malta), antirreumática
			h			AL emoliente
			fr		AB-CU crudos, acompañando platos tradicionales	AB anticatarral

Tabla 1: Relación de especies de uso medicinal y alimenticio de la provincia de Albacete, Serranía conquense y otras áreas de comparación como son los Montes de Toledo, Cabo de Gata (Almería), Murcia y Castellón.***Códigos para la columna de la parte usada de la planta***: a: Aceite resultante de su destilación; b: Bulbos; c: Corteza; cf: Capítulos florales; e: Endocarpo del fruto; fl: flores; fm: Flores masculinas; fr: frutos; h: Hojas; ht: Hojas tiernas; i: Infrutescencia; p: Pericarpio; pfr: Pedúnculos de los frutos; pat: Partes aéreas tiernas; r: Raíz; rh: Raquis; rs: resina; th: Tubérculos; tt: Tallos tiernos; tv: Tallos viejos; v: Vaina del fruto; z: jugo de la planta. ***Estación***: I: Invierno, P: Primavera, V: Verano, O: Otoño. ***Códigos para el área de uso***: AB: Albacete provincia; A: Campo de Almansa; AL: Cabo de Gata (Almería); CS: Castellón; CU: Serranía de Cuenca; H. Hellín; M: Manchuela, MO: Mancha Oriental; MT: Montes de Toledo; MU: Murcia; SA: Sierra de Alcaraz; SS: Sierra de Segura; VCM: Villarrobledo y Campo de Montiel.

Se han registrado 145 especies de plantas, correspondientes a 91 géneros y 40 familias. Las familias que más especies comestibles aportan son las Compuestas con 20 géneros y 33 especies y las Rosáceas con 10 géneros y 26 especies (Tabla 2).

Familia	Nº de géneros		Nº de especies	
	Comestibles	Medicinales	Comestibles	Medicinales
Compositae	20	11	33	12
Rosaceae	10	10	26	20
Umbelliferae	5	4	7	5
Polygonaceae	2	1	7	3
Boraginaceae	4	3	6	4
Leguminosae	5	2	5	2
Cruciferae	5	2	5	2

Tabla 2: Familias con mayor representatividad desde el punto de vista cuantitativo, en número de géneros y especies usadas como alimento y medicina.

El consumo en crudo es muy frecuente (casi la mitad de las especies) (Tabla 3), seguido de los guisos y potajes, las frituras con huevo y las ensaladas. El resto de los procesados son poco frecuentes o muy específicos.

Forma de procesado	Nº de especies	% de especies
Directamente crudas	66	45,5
Cocinadas en guisos y potajes (con sofritos)	46	31,7
Fritas con huevos o en tortilla	34	23,4
Crudas en ensaladas aliñadas con aceite y vinagre	34	23,4
Maceradas. En forma de licores	12	8,2
Mermeladas y dulces	11	7,5
Hervidas y aliñadas con aceite y vinagre	9	6,2
Fritas con ajetes	8	5,5
Masticadas o chupadas para ingerir el zumo	8	5,5
Cocinadas en estofados (sin sofrito)	5	3,4
Fritas con carne	4	2,7
Secas y molidas. En forma de harinas	3	2
Asadas	3	2
Infusión o sucedáneo del café	2	1,3
Aguasal	2	1,3
Condimento	2	1,3
Fermentadas	2	1,3

Tabla 3: Importancia relativa de los diversos procesados sobre el total de especies consumidas.

La forma de uso de la planta depende de la parte a consumir (Tabla 4). Así, cuando se emplean las hojas tiernas, éstas se suelen comer crudas en ensalada, siempre aliñadas con sal, aceite de oliva y vinagre, por el contrario, cuando son las partes aéreas las que se consumen se toman cocinadas en forma de guisos y potajes. Por otro lado, los tallos tiernos, llamados tronchos, chupones o espárragos, se suelen comer fritos y revueltos con huevo, carne o preparados en tortilla, también crudos o en aguasal. Los bulbos se comen generalmente revueltos o en tortilla, mientras que otros como los de los géneros *Conopodium* o *Crocus*, se suelen tomar directamente crudos.

Los frutos presentan la mayor diversidad combinada de especies y tipos de procesado (Tabla 4), predominando su consumo en crudo, como postre, siendo consumidos generalmente en el campo. Son pocas las especies que se recolectan para luego consumirlas en la casa como postre, en este caso generalmente se utilizan para hacer mermeladas y postres. También se elaboran con ellos licores, que en algunos casos como las guindas (*Prunus acida*) y las cerezas (*Prunus avium*) se toman como medicina.

Procesado	b	fl	fm	fr	ht	pat	r	rh	tb	tt	v	z
Fritas con carne	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Fritas con ajetes	0	0	0	0	4	1	0	0	0	3	0	0
Fritas con huevos o en tortilla	3	0	0	0	16	8	2	0	0	7	0	0
Cocinadas en guisos y potajes (con sofritos)	0	0	0	2	20	12	0	7	0	5	0	0
Cocinadas en estofados (sin sofrito)	0	0	0	0	2	3	0	0	0	0	0	0
Hervidas y aliñadas con aceite y vinagre	0	0	0	0	5	3	0	0	1	0	0	0
Directamente crudas	3	4	2	41	1	2	3	0	0	8	1	1
Crudas en ensaladas aliñadas con aceite y vinagre	0	0	0	0	20	10	0	0	0	4	0	0
Masticadas o chupadas para ingerir el zumo	0	5	0	0	0	0	1	0	0	2	0	0
Infusión o sucedáneo del café	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0
Secas y molidas. En forma de harinas	0	0	0	2	0	0	1	0	0	0	0	0
Maceradas. En forma de licores	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0
Mermeladas y dulces	0	0	0	11	0	0	0	0	0	0	0	0
Aguasal	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0
Condimento	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
Fermentadas	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
Asadas	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0
	10	9	2	76	68	40	8	7	1	30	1	1

Tabla 4: Importancia relativa de los diversos procesados y de las diversas partes de las especies consumidas. Abreviaturas: b: Bulbos; fl: flores; fm: Flores masculinas; fr: frutos; ht: Hojas tiernas; pat: Partes aéreas tiernas; r: Raíz; rh: Raquis; tb: Tubérculos; tt: Tallos tiernos; v: Vaina del fruto; z: jugo de la planta.

Las hojas tiernas se aproximan en diversidad de especies y formas de procesado y consumo a los frutos, pero en este caso no existe un procesado predominante, siendo de similar importancia los ejemplos de guisos, ensaladas y frituras.

En menor cantidad aparecen las especies de las que se recolectan las flores como las meleras (*Cytinus hypocistis*), que en todos los casos se usan como "golosina", chupadas por su sabor dulce. Apenas son representativas en cuanto a número, aquellas de las que se emplea su zumo o jugo. Por lo general todas estas formas de uso de las diferentes plantas coinciden en las dos áreas de estudio: provincia de Albacete y Serranía de Cuenca.

De las 145 especies consumidas como alimento el 56,55% se usan como medicina en alguna de las áreas estudiadas (Tabla 5). Esto nos sugiere la influencia que ha podido tener el consumo continuado de estas plantas en la salud de los pobladores. Aunque algunas se utilizan como medicina de forma muy local, más de la mitad de las especies comestibles medicinales son utilizadas con este fin en 3 o más áreas de las reconocidas en la Tabla 5.

Especies medicinales	Especies medicinales en 1 área	Especies medicinales en 2 áreas	Especies medicinales en 3 áreas	Especies medicinales en 4 o más áreas
82 (56,55 %)	28 (19,31 %)	12 (8,2 %)	12 (8,2 %)	30 (20,68 %)

Tabla 5: Número de especies y porcentaje de las mismas usadas como medicina en una, dos, tres y cuatro o más áreas diferentes. Áreas para el cálculo: Provincia de Albacete, Serranía de Cuenca, Montes de Toledo, Castellón, Segovia, Cabo de Gata (Almería), Murcia.

Uno de los posibles inconvenientes para el desarrollo de los alimentos locales recolectados, usados en medicina popular, como potenciales nutracéuticos puede encontrarse en los casos en que la parte consumida y la utilizada como medicina no coincidan. En la Tabla 6 se puede apreciar que los casos más frecuentes son aquellos en que coincide la parte consumida como alimento y la usada como medicamento (especialmente en el caso de frutos y partes aéreas). Por el contrario la coincidencia es mínima en el caso de los órganos subterráneos y de las flores. En los casos coincidentes, suponiendo que la vía de administración sea oral, cosa que no siempre sucede, significa que los posibles principios activos que llevaron al uso medicinal de la planta se ingieren cuando ésta se consume como alimento.

Las partes de las plantas que se consumen con más frecuencia (como alimento, medicina o ambos) son las aéreas como hojas, hojas tier-

nas (generalmente la roseta basal), brotes tiernos y tallos tiernos, también llamados chupones, espárragos o tronchos, representando casi el 67% del total de especies recolectadas (Tabla 6). Desglosando este grupo, el 30% se recolecta exclusivamente para consumir como alimento, el 27% para uso doble y el 10% sólo para su uso como medicina.

Las flores suelen ser las recolectadas con mayor frecuencia para su uso como medicina (Tabla 6). Por lo que respecta al total, las especies de las que se consumen sus flores como alimento, medicina o ambas cosas, solamente representan el 19%.

La coincidencia de la parte usada como alimento y medicina es especialmente relevante en los frutos (Tabla 6), donde más de la mitad de los frutos consumidos como alimento, también se usan en medicina. También es significativo el porcentaje de especies (35.2%) cuyos frutos se recolectan para usar como alimento, medicina o ambas cosas.

	Partes de la plantas usada			
	Frutos (incluidas infrutescencias y pedunculos florales	Partes aéreas (tallos tiernos, hojas, brotes, etc.)	Partes subterráneas (bulbos, tubérculos y raíces)	Flores (inflorescencias, capítulos florales, etc.)
Uso comestible	21	43	7	9
Uso medicinal	2	15	9	16
Uso comestible y medicinal	28	39	6	2
Total especies	51	97	22	27

Tabla 6: Número de especies y partes de las mismas usadas como alimento o medicina o simultáneamente como alimento y medicina.

Las **plantas alimenticias de uso medicinal** (**EMA**) constituyen un subgrupo del conjunto de la etnoflora medicinal (por lo general un 30 % de la misma en número de especies, incluyendo los condimentos que aquí no se tratan). Dentro de la etnoflora medicinal alimentaria existen especies en las que el uso medicinal tiene escasa relación con su utilización alimentaria, bien porque las partes utilizadas para ambos fines sean distintas o bien porque la forma de aplicación o uso (externa, etc.) no sea comparable a la ingesta como alimento. Excluidas éstas obtenemos un grupo de plantas medicinales y alimenticias que se ingieren de modo similar tanto cuando se consumen como alimento o cuando se emplean como medicina. Este grupo selecto es lo que denominamos **Etnoflora Medicinal Alimenticia de uso medicinal por vía oral** (**EMAVO**). En el presente estudio hemos introducido una restricción más incluyendo solamente las especies recolectadas, no cultivadas (silvestres o naturalizadas) (**EMAR y EMARVO**) (Tablas 7 y 8).

Dado que tratamos de diversos subgrupos resulta de especial interés el conocer la relativa frecuencia de remedios y especies destinados a los mayores grupos de indicaciones terapéuticas (Tabla 7). Como elemento de comparación para el conjunto de la Etnoflora Medicinal se han utilizado los datos de Verde (2002), procedentes de la Serranía de Cuenca y Sierras de Albacete.

Cabría esperar una mayor presencia de remedios (recetas concretas con una o varias especies) y especies destinados a trastornos digestivos. Los datos nos muestran unas proporciones muy similares en los distintos subgrupos de la etnoflora, en términos de remedios, mientras que en el de especies el incremento de la proporción es muy significativo, hasta más del 50% del grupo de las EMARVO.

En el caso de los problemas cardiovasculares, sangre y órganos hematopoyéticos se aprecia un incremento significativo en número de remedios y especies. En este caso resulta sorprendente en apariencia, pero no tanto si consideramos que muchos de estos alimentos silvestres contienen un buen número de sustancias fenólicas, ácidos grasos omega-3, y otros compuestos como el cis-ajoeno que resultan beneficiosos para la salud cardiovascular.

Esto nos indica claramente que las especies no cultivadas son consideradas por la población local como alimentos saludables, especialmente apropiados para el aparato digestivo, cardiovascular, sangre y órganos hematopoyéticos. Esta percepción de los alimentos locales recolectados como beneficiosos puede explicar aspectos todavía poco conocidos de la Dieta Mediterránea y de su origen.

Grupos terapéuticos	Etnoflora medicinal Serranía de Cuenca			Etnoflora medicinal Sierras de Albacete			Etnoflora medicinal alimenticia recolectada (EMAR)			EMAR de uso medicinal por vía oral (EMARVO)		
	Remedios		Espec.	Remedios		Espec.	Remedios		Espec.	Remedios		Espec.
	Valor abs.	(%)	Valor abs.	Valor abs.	(%)	Valor abs.	Valor abs.	(%)	Valor abs.	Valor abs.	(%)	Valor abs.
Respiratorio	54	12.45	35	131	15.8	79	38	10.95	24	16	11.2	14
Digestivo	147	33.88	86	229	27.6	125	84	24.2	45	52	36.5	34
Cardiovascular	65	14.97	54	90	**10.9**	**69**	**64**	**18.44**	**38**	**34**	**23.8**	**28**
Sangre y órg. Hematopoyét.	14	3.25	15	10	1.21	10	**23**	**6.62**	**14**	**18**	**12.6**	**11**
Antiparásitos	5	1.15	5	18	2.17	18	2	0.57	2	0	0	0
Sistema Nervioso	34	7.83	29	116	14	83	39	11,24	26	15	10.5	13
Órganos de los sentidos	12	2.76	12	21	2.6	18	4	1.16	4	0	0	0
Genito- urinario	21	4,83	22	36	4.3	25	11	3.17	8	4	2.8	4
Locomotor	21	4.83	20	54	6.57	40	30	8.65	22	1	0.7	1
Dermatológico	61	14.05	43	123	14.85	82	52	15	30	1	0.7	1
Total	434	100	212	828	100	327	347	100	145	143	100	61

Tabla 7. Remedios y especies disponibles, en valores absolutos y en porcentajes para los grandes grupos terapéuticos para la etnoflora medicinal de las sierras de Segura y Alcaraz de la provincia de Albacete, y la etnoflora medicinal alimenticia recolectada y para el grupo de especies con uso medicinal oral.

En la Tabla 8, se muestran las especies en las que coincide el uso alimenticio y medicinal para la misma parte de la planta y teniendo en cuenta que el uso medicinal sea vía interna, de forma que de la Tabla 1 se han descartado las que se utilizan para preparar remedios medicinales de uso externo y aquellas en las que no coincide la parte consumida como alimento y la usada como medicina.

Nombre científico	Familia	Nombre popular	Parte usada	Uso medicinal
Allium ampeloprasum L.	Alliaceae	Ajoporros, ajos porros, ajos de víbora	b	Antigripal, vermífugo, analgésico
A. roseum L.	Alliaceae	Ajos porros, ajosporros, ajos de víbora	b	Antigripal, vermífugo
Aphyllanthes monspeliensis L.	Aphyllanthaceae	Junquillo, junquillo de flor	lt	Anemia
Asparagus acutifolius L.	Asparagaceae	Espárragos trigueros, espárragos	tt	Diurético, litiasis biliar
Berberis vulgaris L. subsp. *seroi* O. Bolós & Vigo	Berberidaceae	Alrera, alrro	ht	Estimulante del apetito, antipirético
Anchusa azurea Mill.	Boraginaceae	Lenguazas, aguamielera, chupamieles	ht	Desinfectante de vías urinarias, antidiarreico
			fl	Antitusígeno
Borago officinalis L.	Boraginaceae	Borrajas	fl	Diurética
Echium vulgare L.	Boraginaceae	Chupamieles, melera, lenguaza, aguamieles	ht	Diurética, antirrábica
Helianthemum syriacum (Jacq.) Dum. Cours.	Cistaceae	Café del campo, té del campo, té moro	pat	Digestivo, febrífugo
Arctium minus (Hill.) Bernh.	Compositae	Cedones, gordolobo, ceronera,guardalobo	rh	Astringente, anticatarral y estimulante circulatorio
Centaurea calcitrapa L.	Compositae	Abriojos, cardo abriojos	ht	Diurético
Cichorium intybus L.	Compositae	Chicorias, achicorias, camarrojas	ht	Laxante, hipoglucemiente, diurético, depurativa, febrífugo, antiséptico vías urinarias, hepatoprotector, estimulante del apetito
			r	Aperitivo, tónico biliar, hipcrglucemiante, digestivo, antidiabético
Mantisalca salmantica (L.) Briq. & Caviller	Compositae	Pan de pastor, camarrojas, escobas de palotes	ht	Hipotensor, hipoglucemiente
Silybum marianum (L.) Gaertn.	Compositae	Cardo borriquero , cardenchas	rh	Estimulante de la circulación
Sonchus oleraceus L.	Compositae	Cerrajas, forrajas, borrajas, cerrajilla, crujiera	ht	Depurativo, pirósis (ardores de estómago)
Taraxacum laevigatum (Willd.) DC (= *T. erythrospermum* Besser)	Compositae	Pitones, amargón	ht	Hepatoprotector
T. obovatum (Wild). DC.	Compositae	Pitones, amargón	ht	Hepatoprotector
T. vulgare (Lam.) Schrank	Compositae	Camarroja, pitones, diente de león, amargón, chicorias, diente de dragón	ht	Anticatarral, hepatoprotector, antilítico renal, aperitivo, febrífugo

Capsella bursa-pastoris L.	Cruciferae	Devanaeras	pat	Hipotensora, hipocolesteremiante
Rorippa nasturtium aquaticum (L.) Hayeck	Cruciferae	Berros	pat	Detoxicante, pectoral, estimulante del apetito, diurético, febrífugo
Juniperus communis L.	Cupressaceae	Enebro	fr	Digestivo
Scirpus holaschoenus L.	Cyperaceae	Juncos	tt	Hipotensor
Beta vulgaris L. subsp. *maritima* (L.) Archangelli	Chenopodiaceae	Acelgas de campo, acelgas bordes, acelgas de Dios	ht	Dispepsias (trastornos del aparato digestivo), estomacal, antiflogística, laxante
Chenopodium album L.	Chenopodiaceae	Cenizos, armollas	ht	Laxante
Vaccinium myrtillus L.	Ericaceae	Arándanos	fr	Astringente
Quercus ilex L. subsp. *ballota* (Desf.) Samp.	Fagaceae	Bellotas, billotas	fr	Astringente, estimulantes secreción glándulas mamarias
Cynodon dactylon L.	Gramineae	Grama	r	Diurética, hipoglucemiente, antitusivo (Tos ferina), hipotensora, pectoral, oliguría (retención de orina), desinfectante vías urinarias
Juglans regia L.	Juglandaceae	Nogal, noguera	fr	Psicoanaléptico
Glycyrrhiza glabra L.	Leguminosae	Palodúz, palidú, palodulce	r	Anticatarral, diurético
Papaver rhoeas L.	Papaveraceae	Ababoles, babaoles, amapolas	pat	Tratamiento del sarampión
Pinus pinaster Aiton	Pinaceae	Pino negral, piñuelas (flores masculinas), pino rodeno, pin rueno	fm	Cólicos nefríticos, depurativos
Pinus pinea L.	Pinaceae	Pino doncel, pino piñonero, pin doncel, piñuelas (flores masculinas)	fr	Astringente, antiescorbútico
Rumex acetosella L subsp. *angiocarpus* (Murb.) Murb.	Polygonaceae	Vinagreras, agricas, vinagrillos	tt	Antidiarréico, hipotensor
Rumex crispus L.	Polygonaceae	Romanzas, amazas, acederones, acedera de burro	ht	Anticatarral, antidiarréico, digestivo, tónico cardiaco
Rumex pulcher L.	Polygonaceae	Romanzas, amazas, acederones, acedera de burro	ht	Anticatarral, digestivo
Portulaca oleracea L.	Portulacaceae	Verdolaga, verdulaga, emporretos	pat	Diurética
Amelancher ovalis Medik.	Rosaceae	Millominas, millomas, guillominas, guillomas	fr	Analgésicos
Cydonia oblonga L.	Rosaceae	Membrillo	fr	Astringente
Fragaria vesca L	Rosaceae	Fresas	fr	Antigotoso
Malus segurensis Rivera et al.	Rosaceae	Maguillas	fr	Astringente
Malus sylvestris (L.) Mill.	Rosaceae	Maguillas, maillas, manzanos bordes, manzanos de pastor, manzanos amargos	fr	Astringente
Prunus avium L.	Rosaceae	Cerezos bordes	fr	Digestivo, antiespasmódica
Prunus cerasus C. Kock	Rosaceae	Guindos	fr	Digestivo
Prunus spinosa L.	Rosaceae	Endrinas, ciruelicas de gato, cirulicas montesinas	fr	Astringente
Pyrus cordata Desv.	Rosaceae	Peras modorras, peras cermeñas	fr	Astringente
Rosa canina L.	Rosaceae	Tapaculos, tallos de zarza, escaramujo, zarza escaramujera	fr	Astringente, anticatarral, antianémico
			tt	Digestivo, aperitivo, diurético
Rubus caesius L.	Rosaceae	Moras rateras	fr	Digestivo, astringente
Rubus ulmifolius Schott.	Rosaceae	Espárragos de zarza, moras (fruto), truchas, zarzas	tt	Hipotensor, digestivo, astringente, hipoglucemiante, anticatarral, antitusígeno
			fr	Astringente, digestivo (dolores de barriga)

Sorbus aria (L.) Crantz subsp. *aria*	Rosaceae	Mostajos	fr	Astringente
Sorbus domestica L.	Rosaceae	Serbal, sierbas (fruto), arzollas (frutos)	fr	Astringente
Sorbus torminalis (L.) Crantz	Rosaceae	Mostajos, espejón	fr	Astringente
Ruscus aculeatus L.	Ruscaceae	Albricias	tt	Febrífugo, diurética
Veronica anagallis-aquatica L.	Scrophulariaceae	Fraíles, astillejos	ht	Diurética
Veronica beccabunga L.	Scrophulariaceae	Astillejos, berro macho, frailes	ht	Diurética
Celtis australis L.	Ulmaceae	Almez, alatonero, chilindronar, alatones, chilindrones (frutos)	fr	Astringente, diurético
Apium nodiflorum (L.) Lag.	Umbelliferae	Berras	pat	Digestivo
Foeniculum vulgare Mill. subsp. *piperitum* (Ucria) Cout.	Umbelliferae	Hinojo	pat	Digestivo, antiflatulento, descongestionante bronquial, anticatarral, antiespasmódica, tranquilizante
Urtica dioica L.	Urticaceae	Ortigas	pat	Hipotensor, hipocolesteremiante, estimulante circulatorio, depurativa, hipoglucemiante, anticatarral diurético, descongestionante pectoral
U. urens L.	Urticaceae	Ortigas	pat	Hipotensor, depurativo, diurético, hipocolesteremiante, estimulante circulatorio, hipoglucemiante, anticatarral diurético, descongestionante pectoral
Viscum album L. subsp. *austriacum* (Wiesb.) Vollm.	Viscaceae	Almuérdago	fr	Analgésico, vermífugo
Vitis vinifera L.	Vitaceae	Vid, tronchos	tt	Hipotensor
			z	Febrífugo (fiebres malas)
			fr	Anticatarral

Tabla 8: Especies en las que coincide el uso alimenticio y medicinal para la misma parte de la planta y teniendo en euenta que el uso medicinal sea vía interna. *Códigos para la columna de la parte usada de la planta*: b: Bulbos; fl: Flores; fm: Flores masculinas; fr: Frutos; ht: Hojas tiernas; pat: Partes aéreas tiernas; r: Raíz; rh: Raquis; tb: Tubérculos; tt: Tallos tiernos; z: Jugo de la planta.

Estas especies podrían ser interesantes para un posible estudio de búsqueda de potenciales nutracéuticos y una selección de las mismas ha sido analizada dentro del proyecto Local Food con la esperanza de que los diversos análisis y ensayos de actividad puedan contribuir a un mejor conocimiento de su eficacia y eventualmente al desarrollo de nuevos productos que combinen su eficacia medicinal con sus propiedades nutritivas.

3. CONCLUSIONES

Se han recogido 145 especies de plantas silvestres recolectadas como alimento, correspondientes a 91 géneros y 40 familias. Dentro de éstas, las familias que más especies comestibles aportan son las Compuestas con 33 especies y 11 géneros, seguidas por las Rosáceas con 10 géneros y 26 especies.

Tras analizar los usos medicinales tradicionales de cada una de las especies se ha elaborado una lista de 61 que tienen utilización medicinal en condiciones similares a las que se dan en su consumo como alimento.

Se ha comprobado que el subgrupo de plantas medicinales alimenticias recolectadas, de uso medicinal oral presenta una distribución de frecuencias en los diversos grupos terapéuticos significativamente distinta del conjunto de la etnoflora medicinal de la zona. Destaca su utilización para trastornos digestivos y especialmente para problemas cardiovasculares, sangre y órganos hematopoyéticos.

4. BIBLIOGRAFÍA

Blanco, E. (1998). *Diccionario de etnobotánica segoviana, permanencia del conocimiento sobre las plantas*. Ayuntamiento de Segovia. Segovia. 199 pp.

Bolós, O. y Vigo, J. (1984-1995). *Flora dels països catalans. 3 Volúmenes*. Edit. Barcino. Barcelona.

Cantero, A., Gaudens, M. y González, P. (1987). Plantas Medicinales en la Sierra de Albacete. En Anónimo (Eds.) *Actas de las IV Jornadas de Etnología de Castilla-La Mancha, Toledo 1987*. Pp. 348-358. Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha. Toledo. 580 pp.

Castroviejo, S. (Ed.) (1986-2001). *Flora Ibérica*. 8 Tomos. Real Jardín Botánico. CSIC. Madrid.

Fajardo, J. y cols (2003). *100 flores de los campos de Albacete*. Instituto de Estudios Albacetenses. Albacete. 119 pp.

Fajardo, J., Blanco, D. y Verde, A. (2001). Hongos conocidos popularmente en la provincia de Albacete. *Sabuco* 2: 87-120.

Fajardo, J., Verde, A., Rivera, D. y Obón, C. (2000). *Las plantas en la cultura popular de la provincia de Albacete*. Instituto de Estudios Albacetenses. 264 pp.

Fajardo, J., Verde, A., Rivera, D. y Obón, C. (2004). *Etnobotánica en la Serranía conquense. Las plantas y el hombre*. Excelentísima Diputación de Cuenca. Cuenca. (En prensa).

Herranz Sanz, J. Mª., Gómez-Campo, C. y del Pozo, E. (1986). *Contribución al* conocimiento *de la Flora y Vegetación de la Comarca de Alcaraz (Albacete)*. Caja de Ahorros de Albacete. Murcia. 279 pp.

Jordán, J. Fco. y de la Peña A. (1992). *Mentalidad y tradición en la Serranía de Yeste y Nerpio*. Instituto de Estudios Albacetenses. Albacete. 362 pp.

Llorach, R. 2004. *Valoración de subproductos industriales de hortalizas. Estudio de la composición fenólica, actividad antioxidante y utilización de sus extractos en alimentos funcionales*. Universidad de Murcia. Murcia. 215 pp. (Tesis Doctoral inédita).

Martínez Lirola, M. J., González-Tejero, M. R. y Molero, J. (1997). *Investigaciones etnobotánicas en el Parque Natural de Cabo de Gata-Níjar (Almería)*. Consejería de Medio Ambiente de la Junta de Andalucía. El Ejido (Almería). 472 pp.

Mulet, L. (1991). *Estudio etnobotánico de la provincia de Castellón*. Diputación de Castellón. Castellón. 596 pp.

Obón, C. y Rivera, D. (1991). *Las plantas medicinales de nuestra región*. Agencia Regional para el Medio Ambiente y La Naturaleza. Murcia. 156 pp.

Rivera, D. y cols. (2004). Plantas alimenticias silvestres y sinantrópicas de la provincia de Albacete. En Verde, A. y De Mora, J. (Eds.) *Actas de las II Jornadas del Medio Natural Albacetense*. Pp. 150-162. Instituto de Estudios Albacetenses. Albacete.

Rivera, D y Obón, C. (2004). New functional foods for age-related diseases. En Remacle, C. y Reusens, B. (Eds.) *Functional Foods: ageing and degenerative disease*. Pp. 57-80. Woodhead Publishing. Londres.

Sánchez-Gómez, P. y F. Alcaraz (1993). *Flora, Vegetación y Paisaje Vegetal de las Sierras de Segura Orientales*. Instituto de Estudios Albacetenses. Albacete. 454 pp.

Sánchez-López, M- D. y cols. (1994). *Plantas útiles de la comarca de*

La Manchuela (Albacete). Colectivo de Escuelas Rurales de La Manchuela. Casas Ibáñez (Albacete). 190 pp.

Trichopoulou, A. & Vasilopoulou, E. 2000. Mediterranean diet and longevity. *British Journal of Nutrition* 84, S205-209.

Trichopoulou, A., Lagiou, P., Kuper, H., Trichopoulou, D. 2000. Cancer and Mediterranean dietary tradition. *Cancer Epidemiology Biomarkers and Prevention* 9, 869-873.

Valdés, A., Alcaraz, F. y Rivera, D. (2001). *Catálogo de plantas vasculares de la provincia de Albacete (España)*. Instituto de Estudios Albacetenses. Albacete. 304 pp.

Verde, A. (1997). *Estudio etnofarmacológico de las sierras de Segura y Alcaraz*. Universidad de Murcia. Murcia. 176 pp. (Tesis de licenciatura inédita).

Verde, A. (2002). *Estudio etnofarmacológico de tres áreas de montaña de Castilla-La Mancha*. Universidad de Murcia. Murcia. 781 pp. (Tesis doctoral inédita).

Verde, A. y Fajardo, J. (2003). *Las plantas en la cultura popular de Castilla La Mancha*. Edit. Consejería de Educación de la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha. Albacete. 104 pp.

Verde, A., Rivera, D. y Obón, C. (1997). Etnobotánica de las sierras de Alcaraz y Segura. *Quercus, 132: 36-37.*

Verde, A., Rivera, D. y Obón, C., (1998). *Etnobotánica de las sierras de Segura y Alcaraz: las plantas y el hombre*. Instituto de Estudios Albacetenses. Albacete. 351 pp.

Verde, A., Rivera, D., Obón, C. y Fajardo, J., (1998). Medicina popular en la provincia de Albacete. Las plantas medicinales: usos, creencias y leyendas. *Zahora, 28: 1-119.*

Verde, A., Fajardo, J., Rivera, D. y Obón, C. (2000). *Etnobotánica en el entorno del Parque Nacional de Cabañeros*. Organismo Autónomo Parques Nacionales. Madrid 238 pp.

Lámina 1. 1a. Endrinas. 1b. Maguillas. 1c. Vendiendo piñas. 1d. Almuérdago. 1e. Guindas. 1f. Millomas.

Lámina 2. 2a. Arroz con collejas. 2b. Cardillo rebozado. 2c. Potaje de rellenos con verduras del campo. 2d. Revuelto de ajoporros.

Lámina 3. 3a. Berras. 3b. Alro. 3c. Espárrago triguero. 3d. Verdolaga. 3f. Chicorias. 3g. Pitones.