

Emilio Blanco
Justino Diez

Guía de Flora

de Sanabria,
Carballeda
y Los Valles

janda, ven...!

Genista Sanabrensis

**Guía de Flora
de Sanabria, Carballeda y los Valles**

Catálogo de Etnoflora selecta

Prólogo

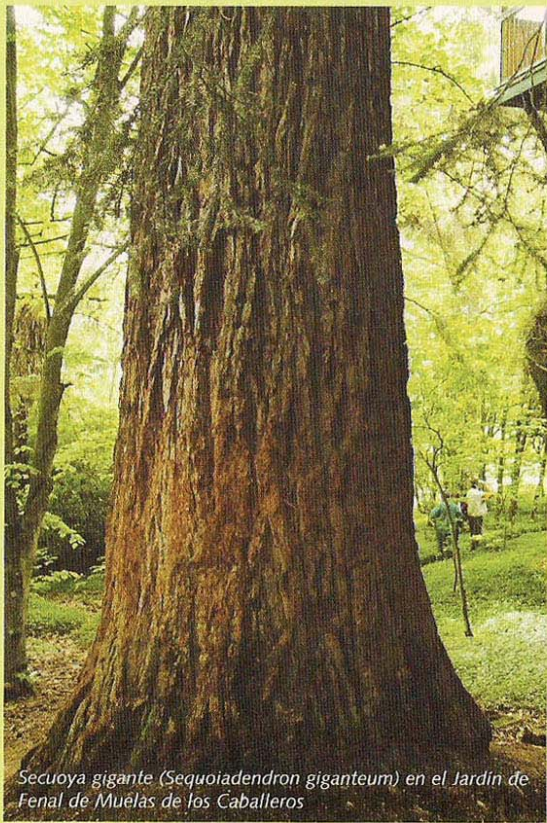


El trabajo que empiezan a ojear en estos momentos, realizado por un gran profesional de la etnobotánica, Emilio Blanco, y otro de la fotografía de la naturaleza, Justino Díez, no es más que una ligera expresión de una realidad y riqueza que se da en nuestros bosques de Sanabria, Carballeda y Los Valles.

Realizando este catálogo de flora, lejos de mirarnos al ombligo, queremos continuar la labor que otros muchos estudiosos han realizado, observando desde diferentes puntos de vista las maravillas que la naturaleza y el hombre han forjado en estas tierras.

El Grupo de Acción Local quiere que este libro sirva para querer aún más la tierra que tenemos al alcance de la mano y la herencia de nuestros antepasados, y que ese quehacer, trabajo fatigoso en la montaña, llegue a las generaciones futuras.

Os invitamos a conocer y andar con esta perspectiva, a conocer la cultura de nuestro paisaje y “andar” los caminos de la biodiversidad.



Secuoya gigante (*Sequoiadendron giganteum*) en el Jardín de Fenal de Muelas de los Caballeros

Centro de Interpretación de la Biodiversidad Agrícola y Forestal

Una buena parte de las especies que citamos a continuación, silvestres o asilvestradas, forman parte del Centro de Interpretación de la Biodiversidad Agrícola y Forestal que el Leader + ADISAC-La Voz ha recuperado como museo vivo en el maravilloso Jardín de Fenal en Muelas de los Caballeros.

El capricho de un comerciante de Muelas se convirtió, a principios del siglo XX, en un magnífico jardín con una extraordinaria variedad de especies vegetales tanto autóctonas de la comarca, como especialmente foráneas entre las que destacan rododendros, camelias, píceas y muy notablemente enormes ejemplares de secuoya gigante (*Sequoiadendron giganteum*) y abeto español o pinsapo (*Abies pinsapo*), catalogados varios de ellos como árboles singulares por la Junta de Castilla y León.

Este centro de nueva creación alberga, además de estos magníficos ejemplares, una selección de diversas especies botánicas tanto de interés ecológico como económico tratando también de rescatar semillas de variedades agrícolas cuyo cultivo había decaído o desaparecido en las últimas décadas, poniendo en valor los usos y costumbres asociados a estos cultivos.

Introducción

Al noroeste de Zamora se extiende una región interesantísima desde muchos puntos de vista. Está formada por dos comarcas bien delimitadas, Sanabria y La Carballeda, que son continuación natural y cultural una de otra y, al este de La Carballeda, una tercera comarca, Los Valles del Tera y Vidriales, algunos de cuyos pueblos hemos incluido en este estudio. Se trata de una zona de transición geográfica y cultural, situada justo en el nudo montañoso que forman las provincias de Orense, León, Zamora y el noreste de Portugal (Trás-os-Montes). La variedad del paisaje de estas comarcas se refleja en la altitud media de cada una de las zonas y así, frente a una altitud media de los Valles del Tera y Vidriales de unos 750 metros, pasamos a los 900 metros de La Carballeda y los más de 1.000 metros de Sanabria, culminados con los 2.124 metros de altura de Peña Trevinca.

Las numerosas montañas existentes condicionan toda la región, con los Macizos de Trevinca, Segundera y Sierra de La Cabrera Baja presidiendo la comarca. Cierran el escenario por el sur la Sierra de la Culebra y la Sierra de Gamoneda, con las montañas de Hermisende. Todo el conjunto forma la gran cuenca del río Tera y sus afluentes, siendo el principal de ellos el río Negro. Una pequeña parte del territorio escapa de esta cuenca y vierte sus aguas, ya sea a Galicia (río Bibey), ya sea a Portugal (ríos Tuela y Calabor).

Estas montañas, de gran importancia geológica y geomorfológica, son únicas en España por el desarrollo que el glaciario alcanzó en sus cumbres y los sistemas lagunares actuales - más

de treinta-, la mayoría de origen glaciar. Dominan totalmente los sustratos de naturaleza ácida, suelos formados sobre rocas graníticas, gnéisicas, cuarcíticas y pizarrosas, todas ellas rocas metamórficas silíceas muy antiguas (precámbricas y cámbricas, del llamado Macizo Hercínico).



Hay un gradiente de clima muy variable según subimos de Los Valles a la Alta Sanabria, con una precipitación media anual en la zona poblada que oscila entre los 500mm del Valle del Tera y los 1.500mm de los núcleos más altos de Sanabria , y una temperatura media anual entre los 9'1°C de San Martín de Castañeda y los 12'5 °C de las zonas más bajas de Los Valles, siendo mucho más frías y lluviosas, con abundantes precipitaciones de nieve, las altas montañas a partir de los 1.400 m.

En este escenario físico general se desarrolla el decorado vegetal y humano, un paisaje verde que presenta una marcada diferenciación en altitud. Yendo de este a oeste tenemos, en primer lugar, las tierras bajas del dominio de la encina y la vid, con los luminosos pueblos de adobe mientras al oeste encontramos la amplia banda del dominio del roble, con sus pueblos negros de gneis y pizarra. Más hacia occidente, en la Sierra, aparece el solitario mundo de la roca y de los paisajes de cumbres, desprovistos de núcleos de población, pero no así de pastores y excursionistas itinerantes.



Vista de la Carballeda.

El universo biológico de la comarca corresponde a su posición de transición, a caballo entre la Iberia Atlántica y la Mediterránea, y por ello se habla frecuentemente de un marcado "carácter submediterráneo". Se distinguen básicamente cuatro pi-

sos de vegetación: a) el basal o del encinar meseteño, muy transformado por la agricultura, b) el del robledal bajo, más térmico y seco que el inmediatamente superior, c) el del robledal medio y alto, más frío y húmedo; y por último, d) el mosaico superior de la alta montaña, que incluye brezales de altura, matorrales almohadillados espinosos, pastizales de montaña, roquedos, turberas, lagunazos, manantiales y pedreras, donde se concentra la flora de mayor interés científico del lugar.

Entre los bosques quedan importantes masas de robledal (*Quercus pyrenaica*), pero otras muchas zonas que corresponderían al roble han sido transformadas desde antiguo en castañares (*soutos*), matorrales, pastos, cultivos y más recientemente, entre los años 50 y 80, en pinares de repoblación.

Encinares y robledales bajos son sustituidos, tras su desaparición, por los mismos tipos de matorrales: una mancha mixta continua de brezos, escobas, carpazos o chaguazos (*Halimium alyssoides*), carqueixas (*Pterospartum tridentatum*), codesos (*Adenocarpus complicatus*), cambrones y gatuñas (*Genista* sp. pl.). Estos matorrales tienen su máxima expresión en la zona que va desde La Carballeda hacia la Sierra de la Culebra.

Los robledales altos son sustituidos por brezales y piornos, matorrales más higrófilos (amantes de la humedad). Por encima del piso del arbolado continúan los brezales naturales y su vegetación asociada, con piornos (*Cytisus oromediterraneus*, *Genista obtusiramea*), ginebros (*Juniperus communis* subsp. *alpina*) y arándanos (*Vaccinium myrtillus*).

Otros pequeños bosques singulares o atípicos los encontramos refugiados en enclaves umbrosos de mayor humedad, son los restos (o relictos) de la penetración de bosques atlánticos, tales como abedulares, acebedas, tejedas y robledales de *Quercus robur* y su vegetación asociada.

Además está la vegetación de ríos y arroyos, formada en las zonas altas por salgueiros, abedules y sanguinos con algún aliso o humeiro, y en las zonas bajas por densas alisedas con chopos, álamos u olmos.

La flora silvestre

La flora silvestre es bastante rica y variada, calculándose que puede haber en total unas 1.700 especies de plantas, entre silvestres y cultivadas. Los estudios florísticos más completos corresponden, en Sanabria, a Don Mariano Losa España, verdadero pionero de la exploración botánica en los años 40. Muy posteriormente, en los años 90, Ramiro García Río estudia en su tesis la flora y la vegetación de La Carballada.

En Sanabria, después de los estudios de Losa, se ha ido descubriendo la presencia de nuevas plantas no citadas, con el hallazgo incluso de especies nuevas para la ciencia como la *Genista sanabrensis*, publicada en el año 1978 por E. Valdés Bermejo, B. Casaseca y S. Castroviejo, un matorral almohadillado muy espinoso de las cumbres.

Antes que Losa habían pasado por allí los botánicos Carlos Vicioso y el alemán Werner H. P. Rothmaler, que recorrió la Sierra Cabrera buscando plantas y descubrió, entre otras, la emblemática *Ranunculus parnassifolius* subsp. *cabrerensis*, de la que se conocen hoy en día tres poblaciones en Sanabria y dos más alejadas, en la Cordillera Cantábrica.

Desde los años 90 otros botánicos han prospectado la zona en busca de plantas pero, a pesar de ello, no todo está explorado en esta región y el futuro traerá el descubrimiento de nuevas citas de plantas interesantes. Se echa en falta la existencia de un trabajo de síntesis de toda la flora y vegetación conocida hasta ahora.



Ranunculus parnassifolius subsp. *cabrerensis*

La flora espontánea se corresponde con muy distintos elementos, según sea su procedencia y afinidades ecológicas. Podemos distinguir hasta 7 u 8 elementos florísticos diferentes. Como hemos dicho predomina la flora submediterránea o ibero-atlántica, aunque con una presencia importante de elementos florísticos eurosiberianos (norteños) y otros mediterráneos puros. Algunos ejemplos interesantes de la flora de la zona que hemos visto (no todos) durante el trabajo de campo, aparecen ordenados por elementos en el epígrafe siguiente:

- Plantas alpinas y pirenaico-cantábricas (de montaña y alta montaña): *Trifolium alpinum*, *Allium victorialis*, *Streptopus amplexifolius*, *Vaccinium uliginosum*, *Rosa villosa*, *Geranium bohemicum*. Muchas de estas especies son muy escasas y se encuentran amenazadas.
- Plantas centroeuropeas, atlánticas o subatlánticas: *Quercus robur*, *Prunus padus*, *Viburnum opulus*, *Erythronium dens-canis*, *Simethis matiazii*, *Veratrum album*, *Arnica montana* subsp. *atlantica*, *Actaea spicata*.
- Plantas mediterráneo-atlánticas, ibero-atlánticas o submediterráneas: *Linaria triornithophora*, *Polygala microphylla*, *Paradisea lusitanica*, *Cistus psilosepalus*.
- Plantas mediterráneas ibéricas: *Paeonia broteri*, *Lavandula pedunculata*, *Thymus mastichina*, *Narcissus triandrus*, *Halmium ocymoides*, *Xolantha tuberaria*. Muchas de ellas son endemismos ibéricos.

- Plantas de montaña mediterránea (orófitos): *Echinopartum ibericum*, *Cytisus oromediterraneus* (= *C. purgans*), *Festuca elegans*. Muchas de ellas son endemismos ibéricos.
- Plantas endémicas de estas montañas en sentido amplio (noroccidente interior ibérico): *Phalacrocarpum oppositifolium*, *Teesdaliopsis conferta*, *Eryngium durieui*, *Gentiana lutea* var. *aurantiaca*, *Thymelaea corydifolia* subsp. *dendrobryum*. Además las citadas *Genista sanabrensis* y *R. parnassifolius* subsp. *cabrerensis*.
- Especies de amplia distribución: Plantas ruderales, adventicias o asilvestradas. *Artemisia absinthium*, *Sonchus asper*, *Verbena officinalis*, *Chenopodium ambrosioides*, *Alcea rosea*, *Datura stramonium*.
- Flora alóctona ornamental: *Abies nordmanniana*, *Sequoiadendron giganteum*, *Robinia pseudoacacia*, *Cupressus sempervirens*.

Destacan como una de las floras más interesantes del área de estudio las plantas acuáticas o subacuáticas que viven ligadas a las turberas y lagunas de montaña con musgos muy raros del género *Sphagnum*, plantas insectívoras como la *Drosera rotundifolia*, *Pinguicula vulgaris* o la *Utricularia vulgaris*; y otras palustres como *Potentilla palustris*, *Isoetes velatum* subsp. *asturicensis*, *Subularia aquatica*, *Sparganium angustifolium*, *Saxifraga stelaris*, etc. La mayor parte de esta flora no tiene nombre común, ni es conocida para los habitantes de la zona.

Las cuatro estaciones

El paisaje vegetal evoluciona y cambia a lo largo de las cuatro estaciones. En invierno destaca el manto alfombrado ocre de los extensos robledales, tratados en monte bajo para leña y carbón. El comienzo de la primavera viene marcado por la floración de algunas bulbosas o geófitos, como los narcisos, el “diente de perro” (*Erythronium dens-canis*) o la primula y las violetas silvestres. Los árboles movilizan sus yemas y de los primeros en hacer brotar sus hojas son los prunus, como el acebiño (*Prunus padus*) o los cerezos (*Prunus avium*), las plantas melíferas y nectaríferas más precoces.

El verano tarda en llegar, pero termina siendo caluroso y los colores pajizos de agosto se imponen en los prados. Al final de verano florecen los “despachapastores” (*Merendera montana*), que anunciaban antiguamente la partida de los pastores trashumantes, y un poco más tarde lo hacen los crocus de otoño (*Crocus serotinus*). El escuernacabras (*Viburnum opulus*), los escanfreis (*Sorbus aucuparia*) y muchas otras plantas de hojas o frutos rojos llaman especialmente la atención en esta época del año. Hay muchos *Sorbus* cargados de frutos.

Hacia noviembre, antes o después, hace su aparición la nieve en las cumbres y se empiezan a helar los lagos de alta montaña. Con el invierno llegan esos días azules y limpios, de un luminoso radiante, que alternan con días de copiosas lluvias que todo lo saturan de humedad.

El poblamiento humano

Se trata de una comarca bastante poblada desde antiguo, con múltiples núcleos de población. Podemos distinguir dos zonas bien diferenciadas de poblamiento: la Alta Sanabria, con múltiples pequeñas aldeas diseminadas que han conservado modos de vida más primitivos o atávicos; y la Baja Sanabria con La Carballeda, con pueblos más grandes situados en zonas de paso y cruce de caminos, zonas de trasiego de gentes donde la arriería, la trashumancia de ganados y el contrabando con Portugal han marcado un constante contacto con el exterior. Podemos hablar de rasgos comunes de una cultura común de todo el noroeste interior ibérico, que va desde el interior de Galicia y Portugal hasta León e incluso el interior de Asturias y Cantabria, con fuerte influencia extremeña y salmantina a través de la Vía de la Plata que enlaza con el sur pasando por las comarcas zamoranas de Aliste y Sayago.

En Sanabria tuvo un poder muy importante el Monasterio de San Martín de Castañeda, que ejerció su dominio e influencia desde el siglo XI al XIX, siendo poseedor de grandes territorios. Estos monjes cistercienses, que dominaron la comarca hasta la desamortización de Mendizábal de 1836, influyeron notablemente sobre la vida de la gente y su economía; incluso con el cultivo de plantas y el uso de determinadas especies medicinales que se cultivaban en los monasterios.

En el año 1959 ocurrió una gran catástrofe, hay un antes y un

después de este hecho, que ha marcado mucho a la gente de la comarca: la rotura de la presa de Vega de Tera, en la que murieron 145 vecinos de Ribadelago, justo diez años después de los estudios de flora que realizara Losa.

El paisaje que contemplamos hoy es el resultado de la acción humana, con grandes espacios cultivados y abundancia de matorrales (brezales-escobonales principalmente) de sustitución de los antiguos bosques. Destaca la importancia, en el paisaje y en la economía, del castaño, árbol introducido en la comarca y plantado desde muy antiguo en terrenos que ocupaba el robledal. Quedan algunos castaños y *soutos* centenarios, testigos de ese pasado remoto.

Aparte del castaño, el lino y el centeno fueron los cultivos más importantes de la sierra, mientras que en las zonas bajas se cultivaban trigo y cebada, y como cultivo leñoso extensivo, la vid. También hay cultivos de remolacha azucarera, de alfalfa y de girasol.

Huertas con hortalizas y frutales abundan junto a los pueblos, en los terrenos más fértiles, y así todavía hay una gran riqueza de plantas cultivadas en los huertos y "cortinas", con patatas, ajos, cebollas, guisantes, tomates, pepinos, pimientos, calabacines, coles, berzas, etc., y "habas", que es como denominan en la zona a las judías (*Phaseolus vulgaris*), de las que existen muchas variedades y las más famosas de las cuales son los habones. Un espacio del huerto se reserva a determinadas plantas ornamentales y medicinales, que comentaremos más adelante. También

se cultivaban plantas forrajeras como vezas o algarrobos.

Ha sido muy rara la utilización, sólo en época reciente, de plantas ornamentales debido al carácter utilitarista que se tenía allí de la flora. Algunas plantas se tienen por adorno, pero la mayoría suelen tener también alguna aplicación. Destaca el Jardín de Fenal, situado cerca de Muelas de los Caballeros, jardín de indiano que posee ejemplares enormes y únicos de pinsapos, secuoyas, tilos, camelias y rododendros.

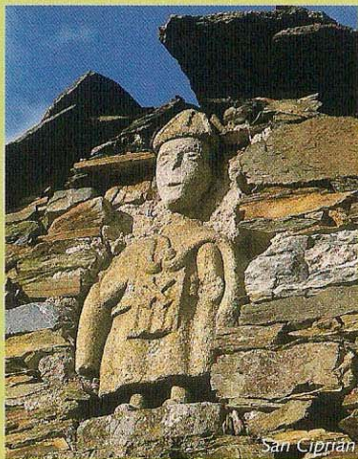
Se puede hablar de una vegetación silvestre asociada a la presencia humana. Son las plantas que llamamos ruderales o nitrófilas que viven en los bordes de los caminos, en las huertas, entre las casas o en los muros, junto a los pueblos o en los lugares frecuentados por el ganado. Las plantas más conocidas y usadas por la gente pertenecen a esta categoría.

Estudios etnobotánicos.

El conocimiento popular sobre la flora

No se había hecho hasta la fecha ningún estudio etnobotánico (de usos tradicionales de las plantas) y de nuevo destaca como pionero en esta materia Mariano Losa, que en sus estudios de flora recogió algunos nombres locales de plantas tomados de los pastores y guías que le acompañaron en sus recorridos de campo. Se interesó también por las principales plantas medicinales susceptibles de ser aprovechadas en la región y a ello dedica un capítulo final en su publicación de 1949. Fue farma-

céutico y catedrático de Botánica en la Facultad de Farmacia de Barcelona y recorrió las montañas sanabresas entre los años 1944 y 1948 sólo o acompañado del gran ecólogo Pedro Montserrat. Destaca también su preocupación por los temas ambientales de conservación de determinadas plantas, como los acebos y las acebedas, que denuncia se descortezaban para extraer la liga o pegamento para cazar pájaros.



Mucho antes, en los años 20, había estado por allí el antropólogo y lingüista F. Krüger, que publica su libro *La Cultura popular en Sanabria* (1926), publicación cargada de datos etnográficos y etnolingüísticos y obra muy valiosa para el etnobotánico actual, con unas fotos impresionantes de la época.

En el año 2002 Ana M^a Pinto Carvalho ha realizado un pequeño estudio etnobotánico inédito de un pueblo portugués colindante, Moimenta, que, por supuesto, hemos consultado.

Por nuestra parte, se ha hecho una primera prospección etnobotánica de la región que consideramos insuficiente y que de-

bería ser continuada en el futuro. A la luz de este estudio podremos darnos cuenta de la importancia que han tenido las plantas en la región y de cómo estos conocimientos se van perdiendo irreversiblemente, al igual que los verdaderos nombres locales de las plantas. La cultura se va homogeneizando y con la desaparición de las generaciones de nuestros abuelos y nuestros padres desaparece todo un bagaje cultural de conocimientos no sólo sobre las plantas, sino sobre muchas otras cosas. A continuación hacemos unos pequeños comentarios relativos al estudio realizado con el fin de estimular a la lectura de las fichas de plantas del catálogo.

De los árboles y el bosque

Empezamos por los árboles, ya que han sido muy importantes para la supervivencia de la gente, sobre todo en las zonas más aisladas de sierra. Aparte de su madera, de ellos se obtenían materiales muy diversos e incluso pegamentos (acebo) y tintes (aliso).

Entre todos destacan sin duda el roble y el castaño, en torno a los cuales gira toda una cultura y tradición. En las zonas más bajas también fueron muy importantes el negrillo (*Ulmus minor*) y la encina, con los que se hacían muchos aperos de labranza y su madera era considerada de gran calidad.

Había un conocimiento importante sobre las maderas, sus calidades y la época idónea para cortar los árboles para que su

madera no se pudriera. El serbal o *escanfrés* es el que recibe más nombres diferentes en la zona y su madera es considerada de las más duras.

Los famosos carros de Sanabria y La Carballeda se hacían de maderas diversas aunque las principales eran el roble, el Fresno, la encina, el negrillo y el abedul. Estas mismas maderas eran la base para fabricar los aperos de labranza. De madera eran, en parte, los zuecos, zamancos o "zapatos", como llamaban al calzado tradicional hecho con suela de madera y cuero por arriba. Los de abedul eran considerados los más suaves para los pies.

De la corteza de abedul -antes de que llegara la luz eléctrica a algunos pueblos- se hacían unas ingeniosas antorchas para alumbrarse. Sobre las calidades y preferencias de las leñas y los carbones, se habla también al comentar las diferentes especies de árboles y arbustos.

Algunos árboles tenían una importancia forrajera notable, principalmente sus hojas, y las de abedul eran las mejores para los cabritos, las de carballo (*Q. pyrenaica*) para ovejas y cabras, las de salgueiro y sangubiño (*Frangula alnus*) para los conejos y, por supuesto, las de negrillo para los cerdos.

Bastones y varas para caminar o para conducir al ganado se hacían de roble, de negrillo o de avellano. Muy originales eran, en Porto, las varas hechas del citado sangubiño o sanguino o las de acebiño (*Prunus padus*).

Determinados árboles plantados en la región, cobran mayor

importancia que los existentes de forma espontánea. Es el caso, por ejemplo, del castaño y del nogal, muy abundantes en todos los pueblos y que en otoño, en días ventosos, llenan los caminos de erizos y nueces. Entre los frutales destaca la calidad de los manzanos y sus numerosas razas locales, de las que hemos registrado al menos diez. Del cerezo hay que decir que era importante para la miel de primavera y que se usaba -al igual que el guindo- en primavera para ponerles un ramo a las mozas en su balcón en señal de cortejo amoroso.

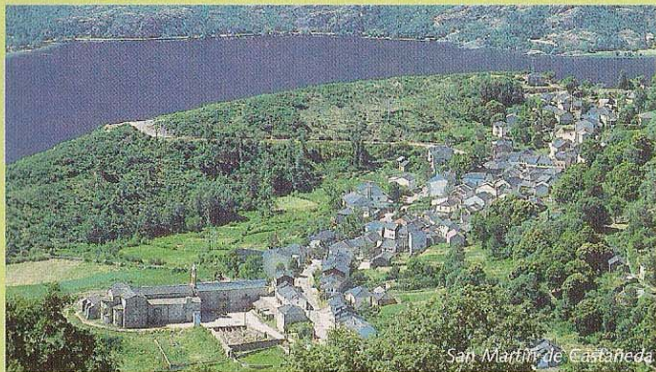
Aparte del cerezo y el guindo, otros árboles, ya sean naturales o plantados, han tenido una importancia simbólica o ceremonial grande, como los cipreses, los laureles o el olivo. Hasta aquí llega la influencia, desde el norte peninsular, de determinadas creencias mágicas sobre el uso del tejo o *teixo*, o del sa-



úco, llamado aquí *sabugero* o *cañelero* (*Sambucus nigra*). El sabugero y otras hierbas de dudoso olor se echaban verdes a la hoguera de San Juan para espantar el mal.

Árbol típico de ribera es el aliso (*Alnus glutinosa*), llamado aquí humeiro y de otras muchas maneras, con madera considerada de muy baja calidad aunque su color naranja al corte es muy atractivo. La corteza se usó para teñir las capas de negro.

Los pinos no son propios de la comarca, aunque si lo fueron en épocas pasadas, antes de la presencia humana, como demuestran los estudios polínicos. Se plantaron a partir de los años 50, con el consiguiente destrozo paisajístico. Fuera del Parque Natural del Lago de Sanabria se siguen haciendo estas plantaciones con criterios que, a nuestro modo de ver, son poco ecológicos.



San Martín de Castañeda

De arbustos y matorrales

Los matorrales ocupan grandes superficies del territorio, salvo en los pastos de la alta montaña y en las vegas bajas cultivadas. Son el resultado de la acción humana (fuego, pastoreo, labrantío, etc.) por eliminación secular del bosque o el abandono actual de los cultivos. Destacan por encima de todos los extensos brezales (aquí *urces* o *huerces*).

Hay varios tipos de urces y se puede hablar, sin duda, de toda una cultura de los brezos. De estas plantas todo se ha usado y sus raíces o “cepas” todavía son fuente de combustible, sus ramas servían para alumbrar, sus flores eran medicinales y no digamos para la miel, ya que son los brezos (*Erica australis*), las carpacinas (*Erica umbellata*) y la quiruelas (*Calluna vulgaris*) los arbustos melíferos más importantes de la región.

Con los frutos de algunos matorrales se preparan licores, macerándolos en aguardiente. Este ha sido uno de los temas que más nos ha llamado la atención en el estudio. Nos referimos a la diversidad de tipos de aguardientes o licores caseros de plantas que se elaboraban antiguamente. Algunos siguen vigentes mientras otros se van perdiendo. Destaquemos, por ejemplo, el aguardiente de guindas, el de arándanos, el de ginebras, el de abruños o el de nueces. Aunque el ginebro (enebro rastrero) y el arándano viven en las zonas altas de la Sierra, todavía se sube a buscar sus frutos para “chupitos”, como dicen aquí.

Los espinos y zarzales o silvas han sido importantes para los cierres y los setos de las fincas. Algunos arbustos muy espinosos como las gatiñas o gatuñas se usaban para evitar la entrada o la salida de los gatos en las casas o para proteger los jalmones y embutidos de la matanza frente a los ratones.

La escobas o xestas y las carqueixas forman, junto con jaras, carpazos y codesos, otro de los tipos de matorral dominantes de la región. Algunos de estos arbustos se usaban para hacer la cama de ganado y mezclados con el estiércol producen buenos abonos. Del codeso y determinadas xestas se hacían escobas, que también llaman barrederas. Casi todas son plantas forrajeras.

Las vimieiras o paleros (*Salix fragilis*) han sido la materia vegetal principal de la cestería de la zona. Sus ramas se podían usar, retorciéndolas en verde, para atar. Entre los prados encontramos todavía en Sanabria setos vivos de salgueiras y paleros.

El boj y el romero se cultivaron en los huertos y todavía perduran. El primero se valora por su madera y como adorno y el segundo por su aroma ya que, quemado en verde, sirve para atender las colmenas sin ser picado por las abejas. Determinadas piezas del telar y de las gaitas se hacían de boj.

Entre los arbustos trepadores citaremos la madreSelva y la hiedra silvestre. Ésta, que también existe cultivada y es abundante, se usó para teñir de negro, al menos hace dos generaciones.

Hierbas medicinales

Se han utilizado de siempre algunas hierbas medicinales silvestres, aunque no muchas, mientras otras se tenían en los huertos cultivadas en un apartado especial. De entre las medicinales destacan las plantas digestivas y las vulnerarias (para curar los golpes y las heridas) como las más frecuentes. Manzanilla, flor de malva y genciana, se cuentan entre las más valoradas. Algunas de estas plantas medicinales podrían ser un recurso económico para la región, rescatando el valor de las verdaderas plantas medicinales locales y no el de las compradas que vienen de fuera.

Por ejemplo, con la solda o el rabo de gato se puede preparar un ungüento antigolpes muy eficiente. Poco menos que curiosa es la utilización de las semillas de la gallacrista (*Salvia verbenaca*) para limpiar los ojos, a modo de colirio. Contra las picaduras de las ortigas, las avispas o las abejas, es útil saber que existen plantas antiurticantes, como el montraste (*Mentha suaveolens*), también llamada hortelana de burro.

Nos hablaron repetidamente de algunas curanderas o "sabias" que fueron famosas en la región, sobre todo de la Sabia de Espadañedo, que muchos aún recuerdan, porque les trató de niños alguna afección.

De los huertos y cortinas, siempre cuidados con mucho esmero, destaca el apartado reservado a plantas medicinales y condimentarias. Mentas, hortelanas y tés (*Chenopodium ambrosioides*) aparecen en muchos de ellos, las primeras como con-

dimento y las otras para las malas digestiones. En los huertos viejos, junto a ellas también suelen estar el bálsamo (*Salvia sclarea*), la ruda (*Ruta chalepensis*), el anís (hinojo), el romero y la salvia (*S. officinalis*).

Otras hierbas

Entre las plantas silvestres comestibles destacan algunas idóneas para preparar ricas ensaladas de primavera, como los berros, las arrabazas (*Apium nodiflorum*) o los melujones o morujas (*Montia fontana*). Dos especias muy importantes para aderezar la gastronomía local son el orégano y la hortelana (*Mentha x gentilis*).

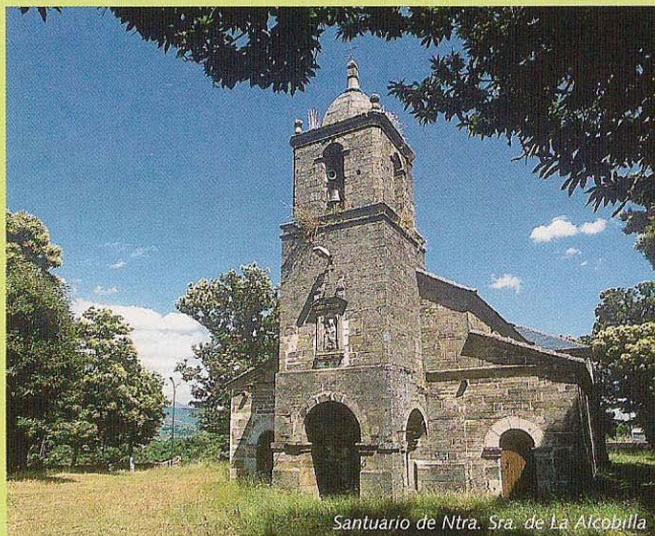
Hay un conocimiento generalizado de la toxicidad de algunas plantas y los pastores se cuidaban de frecuentar determinados lugares para que no se envenenara el ganado. En San Martín de Castañeda nos contaron cómo se reunían en primavera vecinos del pueblo para “ir a varear las hierbas malas”, seguramente el acónito, la surbia (*Veratrum album*) y otras. De este conocimiento deriva un uso que ha tenido mucha importancia en el pasado, nos referimos a las plantas tóxicas usadas para pescar y de las cuales hemos registrado al menos cinco especies, que reciben diferentes nombres según los pueblos, estando entre ellas el gordolobo, la digital, el torvisco o la escrofularia (véanse las fichas correspondientes, con los nombres vernáculos).

Hoy en día, afortunadamente, todas estas prácticas están extinguidas y prohibidas pero, en tiempos de hambre, debieron tener sin duda una importancia grande ya que los peces eran un importante suplemento proteínico en la alimentación.

En la región hay una fuerte tradición festiva y religiosa de celebración de romerías en torno a determinadas ermitas y santuarios. Algunas festividades, pocas, están ligadas con el uso de vegetales: por ejemplo el día de La Ascensión era típico en Sanabria ir a bendecir los campos, en el Corpus se ponen altares con flores y plantas y se decoran las calles con el hinojo y el tomillo morado o sanjuanero (*Lavandula pedunculata*). El ramo de bendecir el Domingo de Ramos varía mucho de unos pueblos a otros y, aunque normalmente es el loureiro (*Laurus nobilis*), también se usan el acebo, el tejo, el boj o el olivo.

Entre las hierbas mágicas encontramos sobre todo la ruda que servía para alejar las brujas. Las hogueras de San Juan (*fumazas*) todavía perduran en algunos pueblos y se hacen la víspera de la fiesta en las calles de pueblo para espantar las bruixas, quemando en verde plantas que huelen mal, como el sabugueiro, las xestas o el montraste.

Hablando de fumazas, aunque nada tiene que ver, diremos que algunas plantas se usaron para fumar, en ausencia o escasez de tabaco, como la hierba del tabaco (*Pulmonaria longifolia* subsp. *glandulosa*), la hoja de la zarza, o las del tomillo. Para hacer las pipas de fumar se utilizaba la cepa de brezo y las cañas se hacían de los tallos de la madreSelva.



Santuario de Ntra. Sra. de La Alcobilla

Un trabajo inacabado.

La conservación de los saberes tradicionales

Todos estos conocimientos y muchos más, aparecen en las fichas que invitamos a leer detalladamente y donde están plasmados todos los datos recogidos en este trabajo. No son sino una parte de la riqueza etnobotánica de la comarca, que tenemos que recoger antes de que se pierda.

A la conservación de los valores ambientales (ecosistemas, flora y fauna) y del patrimonio histórico-artístico, que ya de por sí tiene muchos problemas, hemos de añadir un esfuerzo más, el de la conservación de los saberes tradicionales. El desarrollo económico de la región ha ido paralelo a la desaparición del mosaico del paisaje tradicional y de una arquitectura tradicional única, algo que no podemos consentir en el futuro. Aunque todos sabemos que hablar es fácil, hacer y hacer cumplir no lo es tanto. Por eso, para acabar, preferimos quedarnos con la poética de Miguel de Unamuno, que también pasó por estas tierras y que, refiriéndose al Lago de Sanabria, escribió aquello de....

*espejo de soledades,
el lago recorre edades,
de antes del hombre,
y se queda soñando la santa calma,
del cielo de las alturas,
la que se sume en honduras,
de anegarse, ¡pobre! el alma...*

Catálogo de Etnoflora selecta de Sanabria, Carballeda y Los Valles

Emilio Blanco y Justino Díez

El presente catálogo se ha realizado exclusivamente a partir de los datos obtenidos en el trabajo de campo, y para ello se ha hecho una selección de especies de plantas silvestres, asilvestradas y unas pocas cultivadas, que son las más importantes o más representativas para los habitantes de la comarca, aquellas que presentan nombres locales y usos populares, sean vigentes o no. Se ha entrevistado en total a unas 40 personas de unos 20 pueblos, siendo nueve de ellas los informantes principales del estudio, a los que se ha visitado dos, tres o más veces. A este tipo de catálogos de especies útiles se les suele denominar *etnofloras*, por estar referidos solamente a las especies vegetales de interés etnobotánico de una región determinada.

La Etnobotánica es una ciencia interdisciplinar que trata de comprender las raíces entre las plantas y la cultura humana, raíces que se hunden en lo más profundo de nuestros orígenes; desde nuestro pasado animal y el uso intuitivo de los vegetales, hasta los estudios científicos actuales -que tienen su origen a finales del siglo XIX- sobre la relación de las culturas indígenas y su universo vegetal.

Cada especie se trata en tres grandes apartados: aspectos generales, información local y observaciones. Tras un breve encuadre general y ecológico de la planta, se muestra lo que hemos llamado *información local*, que es lo más valioso del texto, ya que se trata de los testimonios recogidos a las personas entrevistadas. Los nombres y los usos varían bastante de una

zona a otra, a veces incluso entre pueblos cercanos. Ha sido nuestro objetivo prioritario mostrar sólo la información de la zona y no mezclarla con la de otras comarcas. El apartado *Observaciones* nos da pie a comentar datos de otras zonas de España o citar otras especies similares, emparentadas, aunque de importancia etnobotánica menor o nula.

Incluimos algunos *testimonios* de información literal que nos han parecido adecuados, porque expresan las ideas con gran precisión y viveza, respetando tal cual el modo de hablar de nuestros informantes, e indicando la localidad donde se ha recogido el testimonio.

Cuando una información procede de un sólo testimonio lo hemos reflejado indicando el pueblo entre paréntesis. Cuando no se dice nada es que el uso está más generalizado. Hemos desechado información dudosa o no contrastada.

Sobre los nombres vernáculos o nativos de la región, se ha hecho un gran esfuerzo de recopilación directa en campo (algunos, muy pocos, son bibliográficos y se indica la fuente); se han ordenado por frecuencia de uso, desde los más nombrados a los menos. Este es un apartado especialmente interesante donde se aprecia la diversidad del léxico de las plantas en esta pequeña región zamorana y se pueden hacer comparaciones con otras. Los nombres gallegos o del gallego sanabrés (por cierto en regresión) corresponden a la parte que podemos llamar de la Alta Sanabria o zonas de influencia, pero a veces los nombres gallegos están muy extendidos y se usan en toda

la geografía estudiada, como por ejemplo sabugueiro, sabuquero, carqueixa o teixo. Es muy grande la influencia del gallego en los nombres de las plantas y en la toponimia, lo cual nos resulta lógico e interesante. Por facilitar la consulta, se ha seleccionado un nombre, el más común, como cabecera de cada ficha, pero todos ellos son importantes y válidos. La recopilación de nombres que se ha hecho comprende más de 635 nombres vernáculos de plantas.

El catálogo se ha ordenado por orden alfabético de nombres científicos. Se han seguido los criterios nomenclaturales de las obras *Flora Europaea* y *Flora iberica*. La mayoría de las especies no ofrecen dudas de identificación y por eso no se han herborizado. Casi todas las especies se han comprobado personalmente en el campo o con los informantes y únicamente hemos herborizado aquellas muestras dudosas para su determinación correcta. En estos casos hemos tenido la suerte además de contar con la ayuda de Patricio Bariego, especialista y gran conocedor de la flora local.

En algunos casos un mismo nombre es dado a varias especies similares y esto lo hemos reflejado meticulosamente, como en el caso del árnica o de las malvas. En total incluimos unas 120 fichas de plantas, pero en muchas fichas se habla de varias especies diferentes. Son plantas de muy diverso hábitat, predominando claramente las especies ruderales y nitrófilas, que son precisamente las que viven cercanas a los pueblos y las más abundantes, las que la gente más conoce y usa; más raramen-

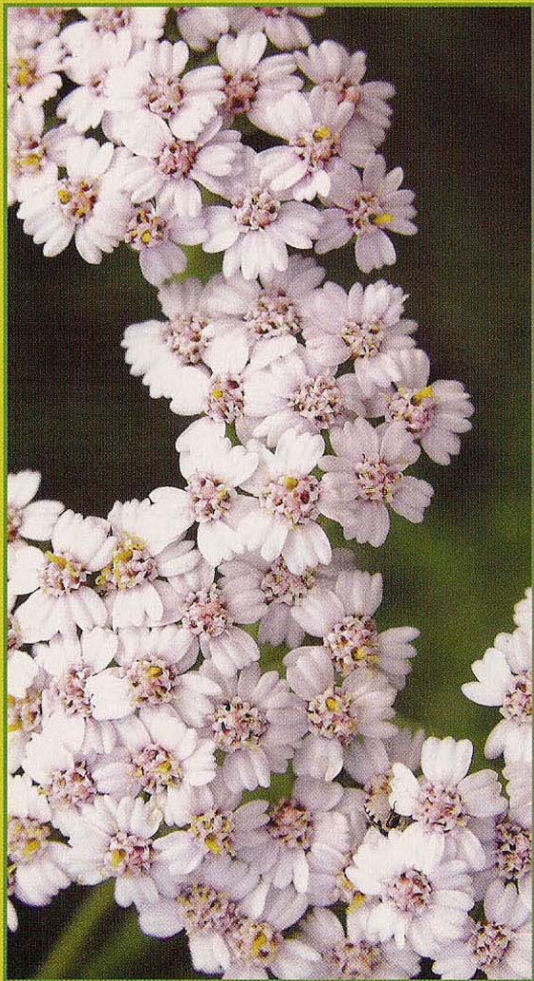
te se conocen o se usan plantas de la montaña que viven alejadas, como el arándano, la "ginebra", la regalicia o la surbia, porque muy pocos pastores suben ya a la Sierra. Es aquí, sin embargo, donde se encuentran las más interesantes plantas de la región desde el punto de vista científico.

Este conjunto de fichas no pretende ser más que una base para trabajar en el futuro, un esqueleto sobre el cual apoyarse y enriquecerlo con nuevas especies y datos para que lleguemos a tener una verdadera Etnobotánica de la región. La ocasión lo merece por ser una tierra tan bella y tan rica en conocimientos antiguos, no exenta de muchos problemas sociales y ambientales, en la que sobre todo hemos disfrutado mucho haciendo el trabajo de campo.

De las aproximadamente 1.700 especies, entre silvestres y cultivadas, que estimamos existe en el área de estudio, al menos de 150 a 170 tienen nombre popular o uso local, lo que representa más o menos el 10 % de la existencia de conocimiento etnobotánico en estas comarcas. En total se citan en este trabajo más de 380 taxones de plantas.

Al final aparecen varios anexos con la relación completa de plantas citadas, los informantes y localidades prospectadas, las categorías de uso registradas y una recopilación de fitotoponimia que hemos realizado.

CATÁLOGO



Rabo de gato

Achillea millefolium L. (Asteraceae)

Nombres vernáculos:

RABO DE GATO, ESPINA DE SARDINA, SOLDA

Pequeña planta herbácea que crece en los pastos algo húmedos y en las cercanías de los pueblos, siendo muy abundante. El nombre más extendido en la comarca para esta especie es el de rabo de gato, en alusión a la forma plumosa de sus hojas. En la bibliografía figura como milenrama y en Galicia recibe, entre otros, el nombre de *piorniña*. Es especie euroasiática que prefiere los suelos silíceos algo nitrófilos. Se puede recoger para uso doméstico sin que esto suponga ningún riesgo para la conservación de la especie.

Información local: *Uso como planta medicinal vulneraria*

El rabo de gato o espina de sardina es una planta muy popular en algunos pueblos por su uso **medicinal** para los golpes y las heridas (cicatrizante y antihemorrágica). Se prepara siempre en forma de pomada casera, machacando directamente la planta en verde dentro de un frasco y formando así una pasta, que se conserva cerrada tal cual para cuando hace falta. Otras variantes de preparación añaden un poco de aceite a la pasta, o también se

puede machacar la planta en aceite directamente.

Testimonio: *Para las cortaduras, se machaca en un frasco, hasta que queda como un jugo y se aplica en las heridas* (Villanueva de Valrojo).

Observaciones: Cerca de Hermisende existe la Sierra de Rabo de Gato, bello topónimo seguramente alusivo a esta planta.

En otras zonas de España los llamados "rabo de gato" o "rabogatos" son las especies del género *Sideritis*, inexistentes en estas comarcas.

Codeso

Adenocarpus complicatus (L.) Gay (*Fabaceae*)

Nombres vernáculos:

CODESO, CODEXO, CUDEXO, CODEIXO, BARRENDERAS, RANDERO

Se trata de un arbusto parecido a las xestas (*Cytisus spp.*) pero con sus ramas más abiertas y desordenadas y sus legumbres glandulosas. Destaca en el paisaje sobre todo cuando está en flor, con sus largos racimos floridos amarillos que se forman más bien tarde, al final del verano o incluso en otoño.

Vive en jarales, escobonales y brezales de zonas bajas y medias de la comarca, siendo especialmente abundante en La Carballeda y La Baja Sanabria. Es un matorral de área mediterráneo-occidental que acompaña y sustituye a los robledales y encinares con algo de humedad del piso medio. El nombre del pueblo de Codesal, en La Carballeda, alude a esta especie, frecuente por este término, y donde vive nuestro informante y excelente persona, Don Argimiro Crespo.

Información local: *Uso para hacer escobas, en cestería y forrajera*

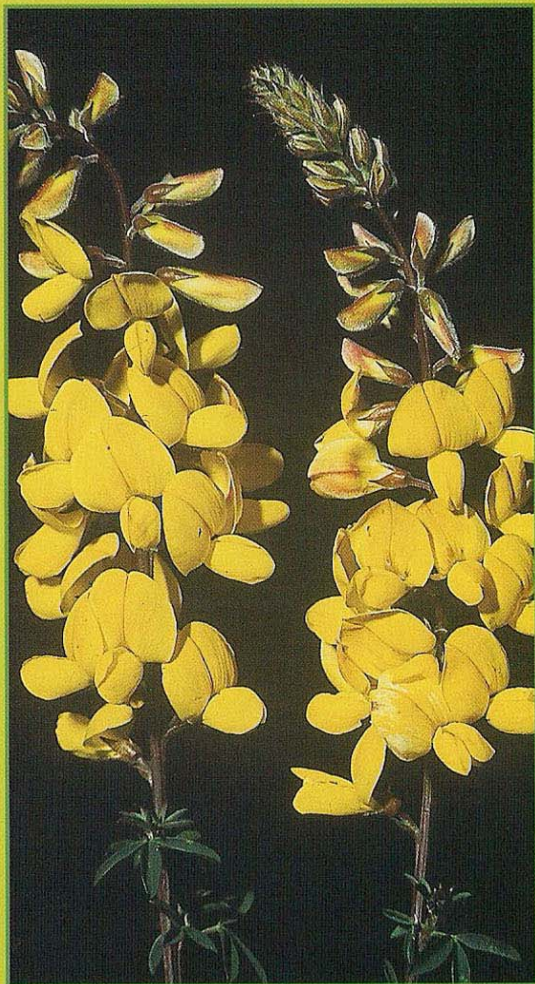
Conocido por los habitantes de los pueblos, el codeso o codexo es uno de los materiales vegetales más adecuados para hacer **escobas** rústicas, que también llaman barrenderas.

Testimonio: *Se hacían barrenderas para barrer, escobas para barrer el grano de centeno de la era* (Codesal).

Resulta muy original e insólito el uso de los tallos de esta planta, pelados, para tejer pequeños **cestos** como nos contaron en Lubián: *con ramas peladas de codeso se podían hacer cestos pequeños. Los tallos pelan muy bien y son muy blancos*. Este uso no lo hemos recogido en ningún otro sitio de España por lo que es de gran interés etnobotánico.

Las ramas se les pueden dar a los animales como **forraje**, *es buena y les gusta mucho*.

Observaciones: Otros tipos de escobas se hacen en la comarca con materiales vegetales de especies tales como el BALEO, *Odontitella virgata* (Link.) Rothm. (= *Odontites tenuifolia* (Pers.) G. Don fil.) o la ARDEBEA, *Erica tetralix* L.





Ramisca

Allium victorialis L. (*Liliaceae*)

Nombres vernáculos:

RAMISCA

Ajo silvestre de hoja ancha y grande, muy característico, que vive en lugares muy húmedos de ambiente euro-siberiano. Sus flores son blancoamarillentas y forman una inflorescencia globosa o esférica de hasta 80 cm de alto. Esta planta es muy escasa en la comarca y puede considerarse relictica de épocas más húmedas por lo que no se debe recoger nunca.

Información local: Planta citada en Porto por los señores mayores a la que no dieron ningún uso especial, conociéndola bien por su olor tan intenso y especial. Crece, entre otros lugares, en el abedular del Vedual o Bedual. También vive en la sierra de Vega del Castillo.

Es muy probable que el topónimo Pradorramisquedo, pueblo situado cerca de Porto pero perteneciente a Orense, se refiera a esta especie.

Observaciones: Se han citado en la zona al menos 6 especies más de ajos silvestres. Se cultivan y consumen mucho los ajos comunes, *Allium sativum* L., y las cebollas *Allium cepa* L., de los que hay diversas razas. Ambos se suelen vender en las ferias trenzados en artísticas ristras.

Humero

Alnus glutinosa (L.) Gaertner (*Betulaceae*)

Nombres vernáculos: HUMERO, HUMEIRO, HÚMERO, HOMERO, AMIEIRO, ALISO (el nombre *aliso* es muy poco utilizado).

Árbol típico de la ribera de los ríos y arroyos que muy rara vez se presenta fuera del borde del agua. Forma extensos bosques lineares (alisedas) en los cauces bajos de los ríos principales de la comarca, escaseando según subimos en altitud, donde su papel es ocupado por otras especies como salgueiros, fresnos, álamos y abedules, que también pueden vivir en las riberas bajas. Destacan por ejemplo, gracias a su excelente grado de conservación, las alisedas de los ríos Negro y Tera, pero existen otras muchas por toda la región.

El aliso es una especie eurosiberiana o paleártica que cumple una importante función ecológica en los ríos, tanto de protección de los cauces, como de fertilizador de los suelos, ya que es fijador de nitrógeno. Indica una relativa salud ambiental de los ríos y las riberas donde vive.

Información local: *Uso para madera y para teñir.*

En la mayoría de los pueblos es un árbol conocido pero no especialmente apreciado por su **madera**, que se con-

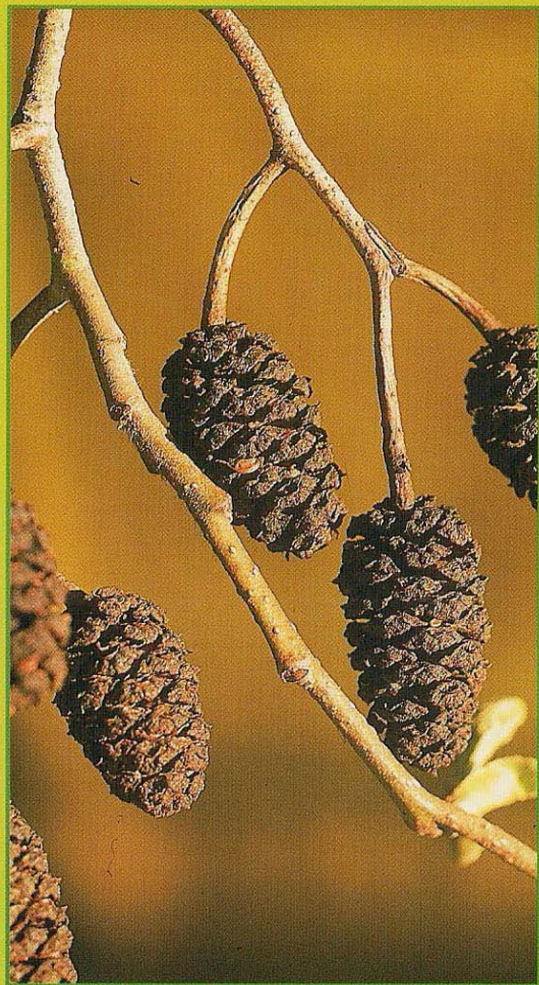
sidera *muy floja y mala*.

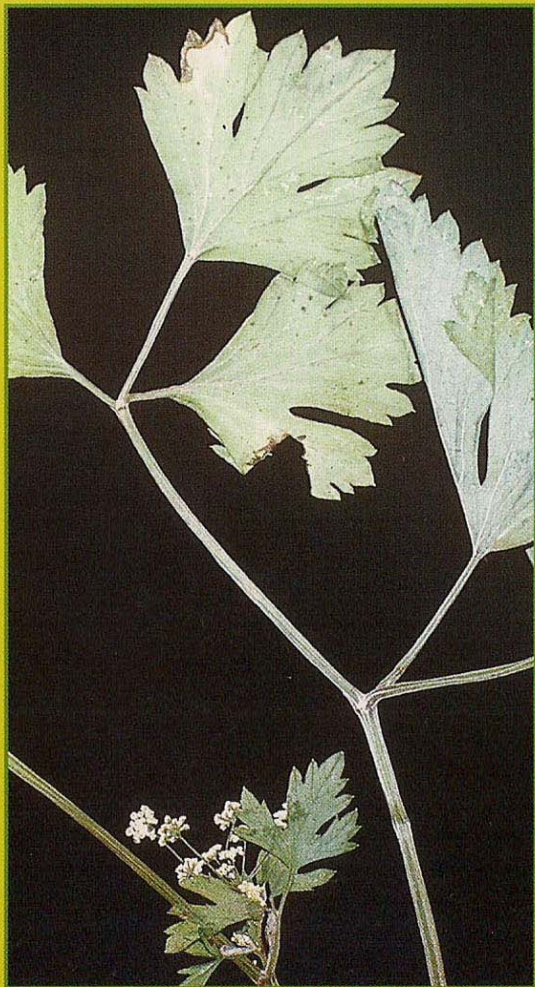
Testimonio: *No vale pa na, la madeira es bronca* (Lubián). Por eso se dice aquello de que “El aliso ni el diablo lo quiso”.

Sin embargo en algunos pueblos se registra un mayor aprecio del árbol, por ejemplo lo consideran como una de las maderas preferidas, junto con la de abedul, para la realización de los zuecos de suela de madera, también llamados *zapatos* o *chanclas* de humeiro. Otros objetos que se han hecho con la madera de este árbol son algunas piezas de la gaita y figuras de madera de santos, o incluso el cubo de la rueda del carro (Lubián).

Como planta **tintórea** es interesante reseñar el uso de su corteza que servía para teñir de negro o marrón. Para ello se cocía simplemente en un cubo y se introducía la prenda. Los responsables de teñir en el aliso son los abundantes taninos, estando este uso muy extendido en Galicia.

Testimonios: *Para teñir las capas de color negro. Tiñe de marrón las lanas* (Hermisende).





Arrabazas

Apium nodiflorum L. (*Apiaceae*)

Nombres vernáculos:
ARRABAZAS, RABAZAS

Planta amante de la humedad, que puede vivir tanto en el borde del agua como enraizada dentro de la misma (formando parte de la vegetación hidrofítica o helofítica). Muy variable y común, presenta originales flores en los nudos de los tallos a lo que alude su nombre científico. Es especie paleártica (del Viejo Mundo) muy abundante y pariente silvestre del apio cultivado. También crece en la zona *Apium inundatum* (L.) Reinchemb. fil.

Información local: *Uso para ensalada*

Planta silvestre que se usa, como en otras muchas zonas de España, para comer cruda en **ensalada** en primavera. Crece con frecuencia en lugares donde viven los berros, que también son muy consumidos en la comarca. Se distinguen ambas, entre otras cosas, por su olor, por la forma del foliolo terminal de la hoja y por las flores (véase también el berro, *Nasturtium officinale*).

Observaciones: En algunas zonas de España consideran a esta planta venenosa y creen que es peligroso confundirla y comerla como si fueran berros, pero esto no es cierto ya que no es tóxica y se puede comer cruda.

El apio cultivado, *Apium graveolens* L., es común en muchas huertas y es usado también como planta medicinal. Al igual que en Galicia y otras provincias del Norte, utilizan aquí también la expresión "*el niño muerto y el apio en el huerto*", que expresa sin ninguna necesidad de explicación su alto valor terapéutico. Se usa sobre todo como antiespasmódico para el dolor de vientre. Para ello se cuece y se toma el caldo sin más.

También se cultiva en las huertas otra umbelífera similar, que también se encuentra asilvestrada. Nos referimos al perejil, *Petroselinum crispum* (Miller) A. W. Hill, que no hay que confundir con el apio.

Lampaza

Arctium minus Bernh. (Asteraceae)

Nombres vernáculos:

LAMPAZA, LLAMPAZA, BARDANA,
HERBA DOS CHAPIZOS, CHAPI-
ZOS, CARRAPIZO(S), ESPADAÑÓN.

Planta de ribazos y cunetas, que vive casi siempre junto a los pueblos y en pastos abandonados, caracterizada por sus grandes hojas y sus frutos (*carrapizos*, son en realidad infructescencias) llenos de gruesos pelos ganchudos, que se quedan pegados a la lana o a la ropa. Es especie paleártica (Eurasia), de comunidades vegetales de herbazales ruderales.

Información local: *Uso para jugar los niños.*

A esta planta, que recibe un gran número de nombres en la comarca, apenas se le da importancia ni usos especiales.

Testimonio: *De niños, nos comentaron, se jugaba a tirarse los frutos o carrapizos, se quedan pegados (Porto).*

Observaciones: En Fitoterapia se considera su raíz como buena depurativa, pero en nuestra zona no conocen este fin, es planta poco citada.





Abruétana

Asphodelus albus Miller. (Liliaceae)

Nombres vernáculos:

ABRUÉTANA(S), ABRIOTA(S), ABROTIA(S), ABRÓTEGA(S)

El nombre de gamón, el más extendido para esta especie, apenas se usa en estas comarcas; existe sin embargo el topónimo Sierra de la Gamoneda. En todo caso en algunos pueblos llaman "gamón" al tallo florido y "abruétanas" o "abrotias" a las hojas basales.

Muy común en los prados y robledales, canchales y claros de brezal, es planta poco apreciada a pesar de su vistosidad cuando está en flor, probablemente debido a que su presencia frecuente indica una baja calidad de los pastos donde crece. Presenta un área de distribución sudeuropea, casi siempre en montañas.

Información local: *Uso forrajero*

Las hojas de las abrotias fueron bastante importantes en el pasado como **forraje** en la alimentación de los cerdos. También se usaron las raíces tuberosas, que se recogían, se secaban y se las daban cocidas a los cerdos; o bien se las daban directamente sin secar.

Testimonio: *Se iba a coger un feije de abruétanas, se cocía y se echaba a los cerdos, junto con harina de centeno. También se cogían para venderlas, se hacían unos atados con las hojas y se vendían en manojos* (San Martín de Castañeda).

Observaciones: En las zonas bajas crece también *Asphodelus ramosus* L.

Abedul

Betula alba L. (= *B. pubescens* Ehrh. = *B. celtiberica* Roth. & Vasc.)
(Betulaceae)

Nombres vernáculos:

ABEDUL, BEDUAL o VEDUAL, BIDUAL o VIDUAL, BIDUL, BEDULO,
ABEDULO(S), ABIDUROS(S)

Árbol muy popular y abundante en la comarca que se caracteriza por su tronco de corteza blanca con cicatrices oscuras, ocupando las partes altas y los bosques de ribera y formando a veces pequeños rodales puros. Son famosos los montes llamados Abedular da Bouza y el Bosque de Bedual, entre Pías y Porto, dominados por abedules y con árboles viejos y enormes, que debemos considerar excepcionales para la especie. Este abedul es un árbol típicamente euroasiático.

Información local: *Uso para madera, para alumbrar y como forrajera*

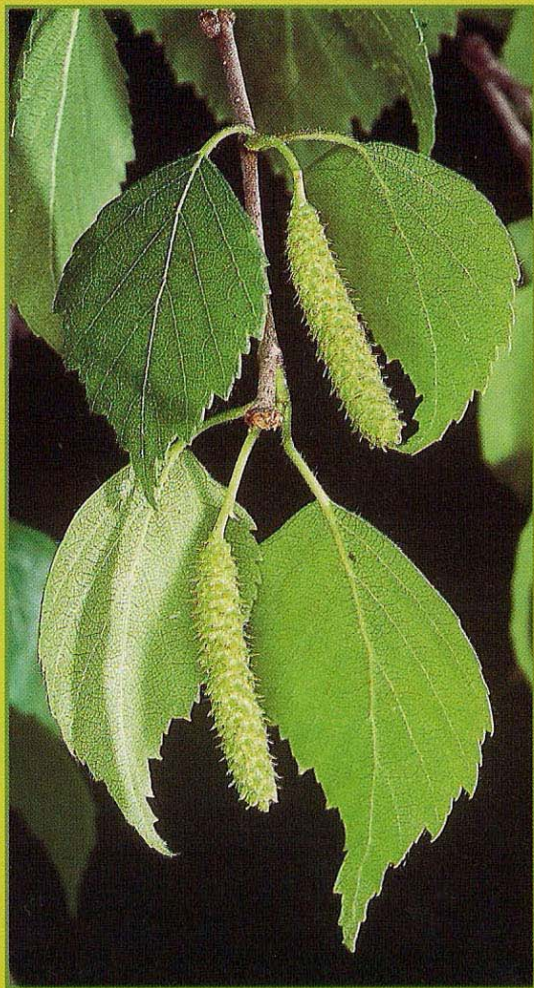
La **madera** de abedul tuvo múltiples usos y aplicaciones en el pasado, estando considerada de bastante buena calidad, al igual que su leña. Como nos indicaron en Lubián, la madera es mejor cuando procede de una zona de umbría.

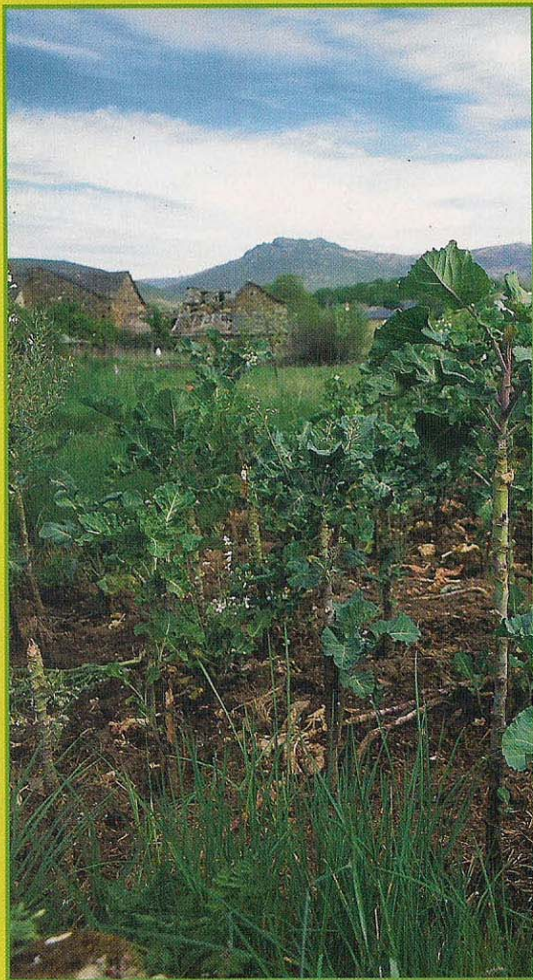
Testimonio: *La madera es mejor si es ombrío. Es un árbol correoso (quiere decir elástico, fácil de trabajar). Se debe cortar en la luna vieja de agosto o septiembre (Lubián).*

Era una de las maderas preferidas para la suela de los **zuecos**, llamados aquí *chanchos* o *zamacos*, ya que afirman que es *más suave para los pies*. También era una madera muy usada para algunas piezas de los carros como el eje o las ahijadas y para determinadas piezas del arado.

La casca, cáscara o corteza del abedul se utilizaba antiguamente a modo de antorcha para **alumbrar** cuando no había luz por las calles, por ejemplo para ir de una casa a otra. La corteza seca se enrollaba sobre sí misma y se prendía, pero había que tener cuidado de que no te cayera la brea en la piel, pues quemaba mucho. Este uso es también conocido en Asturias, Cantabria y seguramente en otras zonas del norte peninsular.

La hoja del abedul era buena como **forraje** para alimentar a los cabritos. Con sus ramas se han hecho escobas o "baleadeiras" (Lubián).





Berza

Brassica oleracea L. var. *acephala* DC (*Brassicaceae*)

Nombres vernáculos:

BERZA, COL, EL COL

La conocida berza gallega es también muy popular en Sanabria donde se cultiva de siempre, siendo una planta que no falta en los huertos ni "cortinas" de toda la región. Fundamental en la alimentación de los animales y las personas, interviene en la preparación del caldo sanabrés que antiguamente se comía a diario.

La planta se renueva cada tres o cuatro años, es por tanto trienal o cuatrienal. Alcanza alturas de más de 2 metros y el tallo se llega a lignificar. Soporta el frío intenso y heladas y nevadas en invierno.

Información local: *Uso en alimentación y forrajera*

Aparte de para las personas la berza también constituía una alimentación básica de los cerdos, cocida con patatas. Se usan para ello las hojas más bastas y tallos, mientras que para las personas se usan las hojas jóvenes del centro. Es muy apreciada e interviene en la preparación del caldo sanabrés.

En Codesal nos contaron que existe el col y la COULA que son variedades

diferentes. La coula puede corresponder a otra de las variedades cultivadas de *B. oleracea*, como la col portuguesa, *B. oleracea* var. *capitata* L.

Observaciones: El jugo de las hojas jóvenes se ha usado como medicinal en Galicia, porque dicen que es bueno para la úlcera de estómago.

Parra de Sapo

Bryonia dioica Jaq. (*Cucurbitaceae*)

Nombres vernáculos:

PARRA DE SAPO, NABOS DE CUDAÑA, UVAS DE GUADAÑA, NABOS DE CULEBRA, REVIENTAELBUEY

Planta herbácea trepadora de ambiente mediterráneo-atlántico, que hemos seleccionado por los curiosos nombres que recibe, aunque apenas se usa ya que se considera venenosa. Vive en riberas y espinales principalmente, siendo especie dioica como su nombre indica, es decir, presenta la planta macho y la hembra en distinto pie de planta. Las hojas recuerdan a las de la vid, por eso lo del nombre de parra o uvas.

Información local: *Uso medicinal*

Los nombres recogidos para esta especie nos hablan por sí solos de la toxicidad de la misma. En el apartado medicinal destacamos a continuación el comentario que nos hizo la señora Salud Rodríguez, de Rábano de Sanabria.

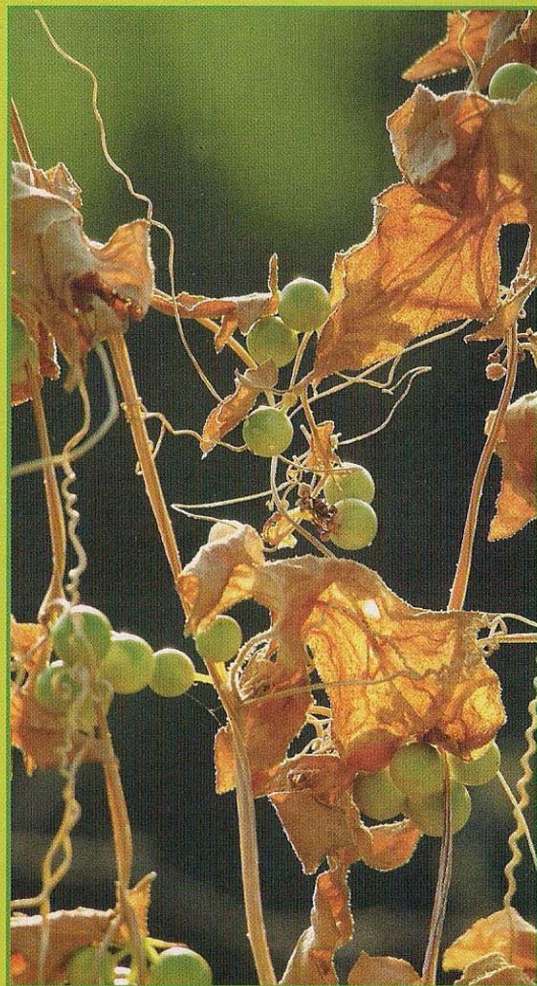
Testimonio: *Frito el nabo en aceite junto con otras siete yerbas se untaba en el vientre para el dolor de tripa o la indigestión* (Rábano de Sanabria).

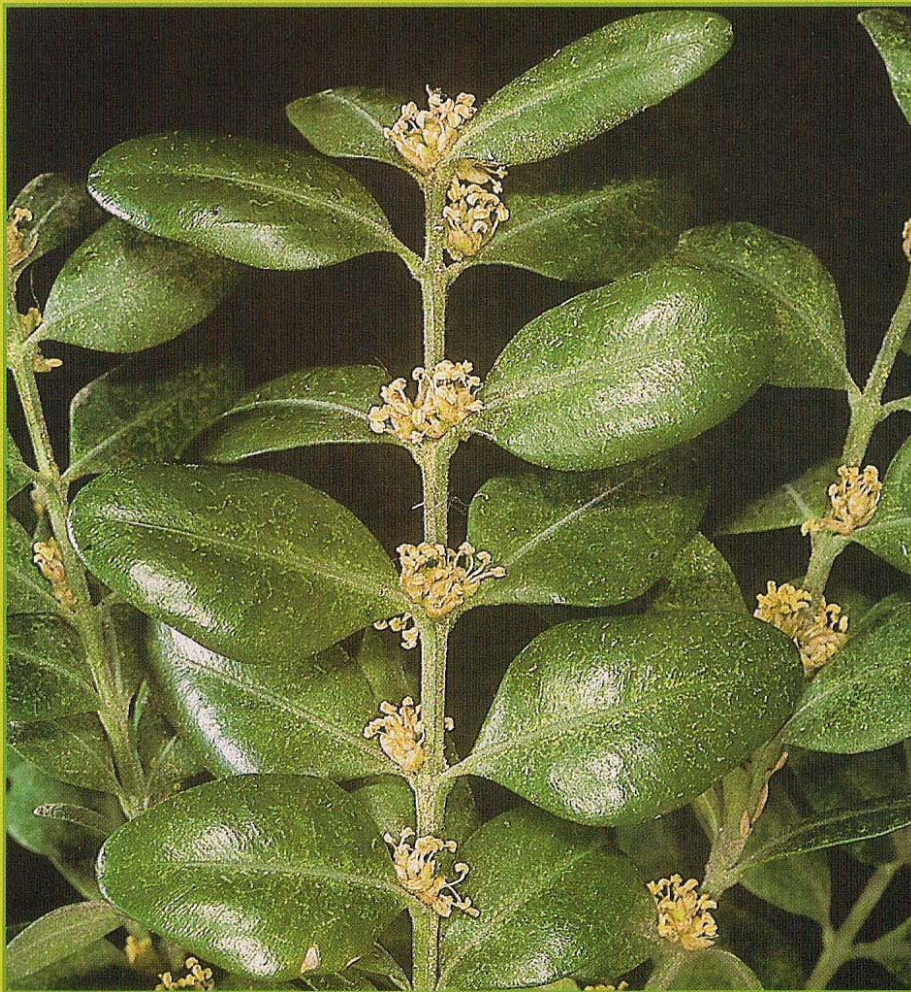
Observaciones: En la actualidad esta planta se utiliza (en realidad su rizoma subterráneo) en medicina homeo-

pática a dosis ínfimas. En otras muchas zonas de España se comen los tallos jóvenes de la planta como espárragos, en tortilla, pero en Sanabria nadie nos ha indicado esto, al igual que en otras regiones del norte.

A esta misma familia de las cucurbitáceas pertenecen los melones, los pepinos, las sandías y las calabazas, que se siembran y se consumen en algunas partes de la comarca. Algunos también siembran calabazas de peregrino (*Lagenaria siceraria* (Molina) Standley) para usar los frutos como recipientes para contener líquidos y nos explicaron que se curaban al humo, ya que así mantienen mejor el sabor de su contenido.

Los nabos de culebra son muy distintos de la planta que llaman en la zona nabo o rabo del diablo (*Oenanthe crocata* L.), que también es muy tóxica pero muy diferente a *Bryonia*; crece en los lechos y bordes de los arroyos y ríos.





Boje

Buxus sempervirens L. (*Buxaceae*)
especie cultivada

Nombres vernáculos:
BOJE, BOJ, NOIX, BOXE

El boj es un arbusto de hoja perenne y olor característico que vive silvestre en la mitad oriental de la Península, casi siempre sobre suelos calizos. Es planta muy útil y valorada por la dureza de su madera y la belleza y rusticidad de sus matas. En Sanabria se plantaba en las huertas o en los pueblos donde se cría con facilidad, siempre que tenga algo de humedad.

Información local: *Usos para madera, ornamental y religioso*

El boj no es espontáneo en la región, pero se plantaba con frecuencia por su preciada **madera**, que se ha usado mucho para pequeños objetos tales como cucharas, mangos, piezas del telar y de las gaitas.

En algunos pueblos como Rábano de Sanabria se usó como ramo bendito para el día del Domingo de Ramos, aunque hoy en día se usa más bien el laurel. Es también planta valorada como **ornamental**, para jardines y setos.

Quiruela

Calluna vulgaris (L) Hull. (*Ericaceae*)

Nombres vernáculos:

QUIRUELA, QUIROLÓN, QUIRUGÓN, QUEIRUGA, QUIRUGA, QUIRUGUINA, CARPAZO, CARPAZO NEGRO, CARPAZA, URZ.

Arbusto del grupo de los brezos o urces, componente importante del matorral atlántico sobre suelos ácidos, junto con los propios urces (*Erica spp.*), las escobas (*Cytisus spp.*) y los chaguazos (*Halimium spp.*). Se presenta a altitudes muy variables pudiendo aparecer incluso abundante en las altas lomas de montaña hasta los 2.000 m de altitud.

Presenta la peculiaridad de florecer a final de verano o en septiembre. Se considera una especie del área holártica (Norteamérica y Eurasia), característica de los brezales húmedos.

Información local: *Uso como planta melífera y para deshilvanar*

Recibe múltiples nombres según las zonas y los pueblos. No hay que confundir esta especie con otras ericáceas melíferas que pueden recibir el mismo o parecidos nombres, como por ejemplo *Erica umbellata*, cuya flor se produce en mayo. Carpazo

también llaman a *Halimium lasianthum* subsp. *alyssoides* en algunos pueblos, véanse fichas de estas especies.

Es bien conocida por toda la gente del lugar debido a su floración veraniega y otoñal, siendo por ello una planta importante para la alimentación de las abejas y otros insectos libadores en esta época del año. La aprecian sobre todo los colmeneros de la región, ya que por lo demás no presenta ningún otro uso especial.

Los sastres de Sanabria para deshilvanar utilizaban una ramita seca de Calluna, que era muy brillante y no arañaba la tela. Este uso está aún vigente.





Castaño

Castanea sativa Miller (*Fagaceae*) especie cultivada y asilvestrada

Nombres vernáculos:

CASTAÑO, CASTIÑEIRO, CASTAÑEIRO, CASTAÑERO, CASTAÑEIRU, CASTAÑAL. Al castaño asilvestrado le llaman CASTAÑO BRAVO y se usa como patrón de injerto. Al fruto se le llama CASTAÑA, a la cubierta ERIZO o PELLIZO y al bosque de castaños, SOUTO.

Hemos recogido los nombres de las siguientes variedades de castañas más extendidas en la zona: PENELA, VENTURA, PORTUGUESA, MOURA, CABAXINA, ABELIÑA, CABAIXINA, MUNDARINA y BRAVA.

¿Qué podemos decir del castaño en tan poco espacio?, un árbol que fue fundamental y todavía lo es en parte; importante en la vida y en la cultura de la gente de Sanabria y, en menor medida, también de La Carballada. En primer lugar hemos de decir que no es espontáneo, que fue traído a la comarca, sin que se sepa cuándo ni cómo, aunque sí es seguro que se asilvestra.

Hay grandes extensiones de dehesas de castaños o *soutos* (terrenos que corresponden al robledal) aunque las enfermedades de la tinta y el chancro han causado grandes mortandades. Es un tema tan extenso que nos limitaremos a dar la información más im-

portante recogida a lo largo del trabajo de campo. Para las personas interesadas existe bibliografía sobre el castaño en la provincia de Zamora y el noroeste ibérico, y también sobre el problema de las enfermedades citadas, por ejemplo se pueden consultar los trabajos de Berrocal del Brío (1990 y otros) y otros autores.

Información local: *Usos en alimentación, para madera y otros*

La importancia del castaño en la **alimentación** y como forrajero fue tal que se tenían y se tienen castaños en propiedad en zonas alejadas del pueblo, incluso de León o de Galicia. Hay casos incluso de propiedad compartida entre familiares de un mismo ejemplar excepcional de castaño, ya que así la cosecha se repartía por ramas entre los propietarios.

Se comían y se comen las castañas de todas las formas posibles: crudas, cocidas y asadas. Pilongas o *piladas*, es decir desecadas, se cuecen en agua y

sal y se comen sin más, *ahora les echan otras cosas*, nos dijeron. Crudas, asadas y pilongas son los métodos más frecuentes de comerlas. El *fundón* o asador es el tostador de castañas y aquí no se ha usado hasta fechas muy recientes la palabra “magosto” para designar el hecho de asar las castañas y comerlas colectivamente en reuniones o fiestas. Una original manera de comerlas es en almíbar, una vez secas, se les quita la piel, se cuecen y se ponen en el almíbar.

Su importancia forrajera también fue muy grande en el pasado, empleándose para ello las castañas pequeñas o defectuosas. La **miel** de castaño también existe en la región, pero tiene menos importancia que en Galicia, quizás por la abundancia de brezo y la excelente miel que se obtiene de éste. La **leña** es considerada algo floja con relación al roble u otras. La hoja se utiliza para cama de ganado.

El castaño es muy importante para **madera**, tanto para construcción co-

mo para carpintería de interior y todo tipo de muebles. Se considera una madera excelente que, según nos contaron, *se debe cortar siempre en el cuarto menguante y en día de sol*.

No tenemos constancia de que se hagan o se hayan hecho cestos de tiras de madera rajada de castaño en Sanabria, como se hacen en Salamanca, Portugal o Galicia.

Entre los castaños más singulares de la comarca por su tamaño o porte destaca especialmente el de San Román, de impresionante talla y elegancia, aunque en la actualidad está muy enfermo. Según una de sus propietarias... *daba 14 talegas de castañas por temporadas, aunque pequeñas pero muy buenas*. Mide este ejemplar único unos 12 m de perímetro a 1'30m de altura y 18 m en la base; su altura es de 24 m.

Muy importantes son también los castaños monumentales de Sotillo, Rábano de Sanabria, Folgoso, Rosi-

nos, Quintana o Lubián, entre otros. El Castaño Grande de Sotillo mide 11'60 m de cuerda normal, con una altura de 23 m (hay otro de 8 m de cuerda). Según Francisco Fernández González, vecino del pueblo, el nombre del pueblo procede de los castaños o sotos, y los llevaron los monjes que vinieron de El Bierzo a fundar el monasterio de San Martín de Castañeda (recogido gracias a José Manuel Velasco).

Los de Rábano de Sanabria son llamados Castaños de los Fueyos, el más grueso de los cuales es el de La Rosalía. Muy cerca se encuentra el Santuario de la Alcobilla con un conjunto monumental de castaños. Los de Folgoso de la Carballeda, situados cerca de la carretera, son magníficos mientras en Lubián hay tres castañeros monumentales enormes que se encuentran cerca del Souto da Feira, justo a la salida del pueblo, no lejos del camino que va al Cortello dos Lobos .



Chamomilla Recutita

Manzanilla

Chamaemelum nobile (L.) All. (= *Anthemis nobilis* L.) (Asteraceae)

Nombres vernáculos:

MANZANILLA, MENCENILLA

Como en muchos otros sitios de España las manzanillas son plantas importantes para las gentes de estas comarcas, crecen en prados, majadales, zonas que se inundan temporalmente y caminos, siempre que haya un poco de humedad. Es considerada una especie subatlántica, abundante sólo localmente.

Información local: *Uso medicinal como digestivo y para los ojos*

Es tradicional ir a buscar manzanilla a principios del verano. Se utiliza siempre en infusión, en uso interno para el **estómago** (estomacal) y en uso externo, en forma de lavados, para la conjuntivitis y otras afecciones de los **ojos**.

Observaciones: También se usa en La Carballada y Los Valles la otra manzanilla, la dulce, *Chamomilla recutita* (L.) Rauschert (= *Matricaria chamomilla* L. = *Matricaria recutita* L.) que se cultiva en los huertos o se encuentra también asilvestrada (vista por nosotros en Cubo de Benavente, por ejemplo).

Chamomilla suaveolens (Pursh) Rydb. (= *Matricaria discoidea* DC) crece en

los pueblos, junto a las casas y al parecer es planta adventicia, que también se puede usar como digestiva y estomacal.

Algunas especies de aspecto similar a las manzanillas verdaderas, como *Anthemis arvensis* L. y *Anacyclus clavatus* (Desf.) Pers. son denominadas **magarzas**, se consideran falsas manzanillas y no se usan. Ambas son especies comunes en bordes de caminos y se pueden confundir con las verdaderas manzanillas.

Las margaritas comunes, *Bellis perennis* L., son llamadas aquí **MARIPOSAS** y se parecen a la manzanilla pero no se usan nunca como tal.

Cerigüena

Chelidonium majus L. (Papaveraceae)

Nombres vernáculos:

CERIGÜENA, CIRIGÜEÑA, CIRIGUEÑA, CIRUEÑA, CERUDA, CIRIGUDA, CERIGUDA

Se trata de una de las plantas más comunes y conocidas por la gente de todos pueblos, que vive asociada a muros y paredones viejos, así como a los bordes de las casas y caminos circundantes. Su flor es amarilla y se produce en mayo o junio. Al cortar cualquier parte de la planta desprende un látex amarillento. Por ello y por sus virtudes es una de las diez plantas silvestres más conocidas y que mayor número de nombres recibe. La especie se considera subcosmopolita.

Información local: *Uso como planta medicinal*

En uso externo se considera cicatrizante y desinfectante de las heridas. Está muy extendido su uso para las cortaduras y hemos recogido los siguientes comentarios:

Testimonio: *Para desinfectar las heridas, es yodo. Para el herpes cocer una hoja en agua.*

En uso interno se ha usado para la úlcera de estómago, aunque este uso no es recomendable si no se conoce bien la dosis, ya que es planta que posee una decena de alcaloides dis-

tintos, algunos venenosos, entre ellos la bencilisoquinoleína, la chelidonina y la berberina.

Otro uso menor recogido en Escuredo se refiere a "marcar las tintas", es decir, para hacer marcas o señalar los metros de las telas tejidos en el telar y saber lo que se llevaba hecho. En este mismo pueblo nos dijeron que *para calmar el picor de la ortiga, te das con ceruda* (véase también *Mentha suaveolens*).

El uso del látex para eliminar las verrugas es la aplicación más habitual en otras zonas de España. Aunque en Sanabria también se hace esto, no es la aplicación más habitual, ni está muy extendida.





Té

Chenopodium ambrosioides L. (*Chenopodiaceae*)

Nombres vernáculos:

TÉ

Planta ruderal que vino introducida de América y, aunque no se sabe cómo, lo cierto es que ya en el siglo XVIII José Quer decía que la gente le llamaba té. Se encuentra en huertos y naturalizada por las calles y plazas de muchos pueblos, naciendo ella sola todos los años y siendo bastante conocida y valorada por la gente. Originaria del Neotrópico, se encuentra en todas las regiones templadas del mundo, sobre todo en Sudamérica donde la denominan paico, té de México, epazote, pasote, etc. Se usa mucho como antihelmíntica y digestiva.

Información local: *Uso como planta medicinal digestiva*

Se usa en infusión, como té, por su valor **digestivo** y estomacal. Gusta mucho simplemente por su aroma limpio, para tomar una bebida caliente. Se prepara toda la planta en seco, principalmente la hoja. Se debe secar a la sombra.

Se usa también en La Carballeda y Los Valles otro té que crece silvestre, aunque también es planta de origen americano. En Cubo de Benavente le

llamaron TÉ DE RIOJA, TÉ RIOJANO, TÉ AMERICANO, o simplemente TÉ. Se trata de la especie *Bidens aurea* (Aiton) Sherff., que vive en los huertos y regadíos como planta invasora difícil de erradicar cuando se establece. Es especie apreciada como digestiva aunque menos que la anterior:

Testimonio: *Se prefiere el otro té (Chenopodium ambrosioides), el más antiguo, el de siempre, el que huele, éste (Bidens aurea) no huele.*

Observaciones: Los cenizos, *Chenopodium album* y otras especies próximas son aquí llamados SAÍNCHOS, GENIJOS o AGENIJOS y pertenecen al mismo género que este té. Invaden los huertos y cultivos siendo despreciados por la gente que no les da ninguna utilidad.

Jara

Cistus ladanifer L.

Cistus laurifolius L. (*Cistaceae*)

Nombres vernáculos:

JARA

Las jaras son escasas y poco importantes en Sanabria, ya que su papel lo ocupan aquí los chaguazos, *Halimium lasianthum* subsp. *alysoides* y *H. ocyroides*, arbustos de la misma familia mucho más abundantes. Sin embargo abundan localmente en algunas partes de La Carballada y sobre todo en Los Valles. Viven casi siempre en zonas bajas, en el piso del encinar, siendo más frecuente *Cistus ladanifer*.

Cistus ladanifer vive en ambientes más cálidos que *Cistus laurifolius*, aunque ambas son denominadas jaras, se diferencian bien por sus hojas y la corteza de sus ramas, que se desprende en tiras en la segunda especie. Acompañan a los escobonales de xestas y a los brezales formando a veces jarales puros.

Información local: *Uso para leña, carbón vegetal y polen.*

Como en otras partes las jaras son muy útiles como leña o **combustible** y para las colmenas, por la gran cantidad de polen que producen para las abejas, aunque apenas néctar.

Al parecer antiguamente, en Aliste y la Sierra de la Culebra, se cocían las jaras para extraer el ládano, espumas ceras usadas en perfumería.

Observaciones: También crece abundante en La Carballada otra jara, *Cistus psilosepalus* Swett., de la que no hemos recogido nombre alguno. Vive en terrenos más húmedos que las anteriores, en ambiente subatlántico.



Cistus ladanifer



Cistus laurifolius



Avellano

Corylus avellana L. (Betulaceae)

Nombres vernáculos:

AVELLANO, ABELAIRA, AVELAIRA o ABELAIRA, ABALAIRA, ABLANU, ABRANAL, AVILLANEIRO, AVILLANAL, AVELLANAL, AVELLANEIRA, AVELÁS o AVELAIRAS son las avellanas, los frutos.

El avellano es muy común en los bordes de los ríos y arroyos, así como acompañando a los bosques caducifolios y robledales húmedos. Se considera una especie euroasiática, que escasea mucho a partir del centro y el sur de la Península. En Sanabria encontramos frecuentes pies dispersos o avellanadas en casi todos los arroyos y bosques de ribera, a veces incluso en roquedos.

Información local: *Uso en alimentación y para hacer varas*

Las avellanas silvestres se aprovechan como fruto seco, como en todos los lugares donde crecen, y se recogen en septiembre u octubre. Luego se les quita la envuelta y se consumen todavía frescas o bien se dejan secar.

Con las ramas de avellano se hacen las "varas de aguillada" o los "cayatos", usados por los vaqueros para caminar y para conducir las vacas. En este último caso se pone un pincho en la punta, resultando estas varas un complemento importante del gana-

dero. También se pueden hacer de otros arbustos como sanguino o acebiño, porque aquí no tienen una especial predilección por el avellano, como ocurre en Cantabria u otras zonas. Antiguamente también se hacían cestos de avellano (Porto). Estas varas se fabrican de ramas altas y bien derechas, de unos 2 a 4 cm de grosor y largas como la altura del pecho. Se trata de una herramienta que se puede usar además para vadear charcos, cruzar ríos o como punto de apoyo sin más.



Escambrón

Crataegus monogyna Jacq. s.l. (Rosaceae)

Nombres vernáculos:

ESCAMBRÓN, ESCAMBRIÓN, ESPINO MACHO, ESPINO CAMBRIÓN, ESPINO. Los frutos se llaman AMAYUELOS.

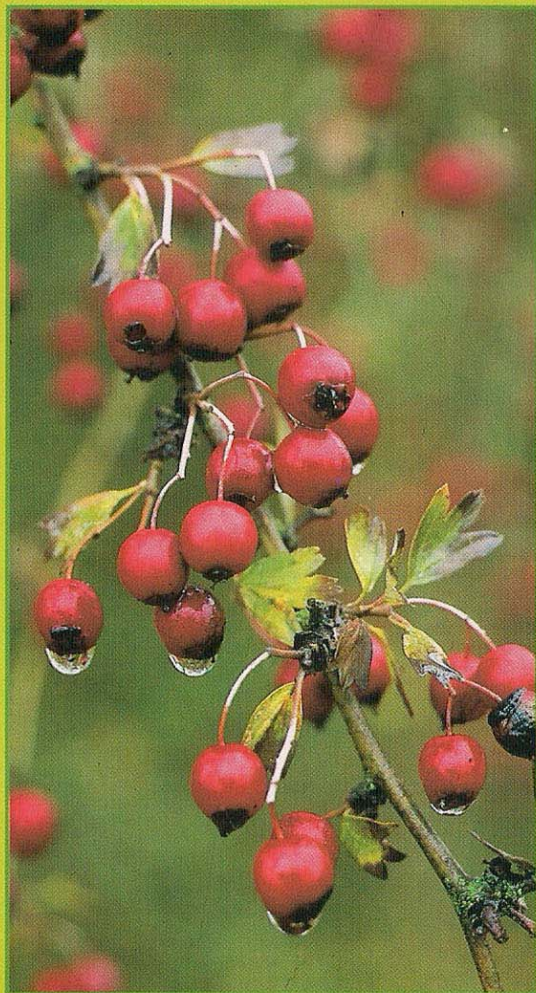
El majuelo o espinillo blanco se conoce en la comarca sobre todo con los nombres de escambrón o escambrión. Es un arbusto espinoso de gran amplitud ecológica que aparece abundante en setos, bosques y campos, siempre que haya algo de humedad en el sustrato. También es muy abundante en ambiente de vegetación riparia.

Todos lo conocen y lo nombran aunque no presenta ninguna utilidad especial. No hay que confundirlo con el escambruñero o abruño, que es otro espinillo, *Prunus spinosa*, el de los endrinos.

Información local: *Uso como comestible de baja importancia*

Se puede comer el fruto, pero tiene poca carne y bajo valor nutritivo. Nos ha llamado la atención que en la región no se use la flor ni la hoja en infusión, como ocurre en otras muchas zonas de España donde las flores se consideran sedantes y las hojas estimulante cardíaco.

Observaciones: En las comarcas de Los Valles y La Carballeda existen algunos ACEROLOS, *Crataegus azarolus* L., parientes cercanos de los escambriños, que son cultivados de antiguo. Considerados frutales menores, se comían como fruta de complemento y eran bastante apreciados por su exquisito sabor. Hoy son escasos y se encuentran en desaparición. El acero lo se considera originario del oriente Mediterráneo encontrándose dos variedades, de fruto rojo o amarillo.





Ciprés

Cupressus sempervirens L.
(*Cupressaceae*)

Nombres vernáculos:
CIPRÉS, ACIPRÉS

Cultivado en cementerios y junto a iglesias y ermitas, el ciprés es originario del este del Mediterráneo llegando hasta Libia de forma natural. En el resto del Norte de África es sustituido por la especie próxima, *Cupressus atlantica*, que no llega de forma natural a la península Ibérica. Se cultiva casi siempre en España la forma *stricta* o *pyramidalis*, típica imagen de los cipreses alargados cónicos de nuestros cementerios.

Información local: *Uso funerario, ornamental y para abortar*

Se cultiva por todas las comarcas de la zona baja como árbol funerario o de ermita, aunque no es muy frecuente.

En Codesal nos contaron que antiguamente se decía en el pueblo que la piña del ciprés la usaban algunas mujeres para abortar, sin que supieran decirnos cómo se usaba. La llamaban "manzana de ciprés".

Observaciones: También aparece cultivado en jardines *Cupressus arizonica* E. L. Greene y probablemente *C. lusitanica* y *C. macrocarpa*, pero estas dos últimas especies no las hemos comprobado.

Penchuga

Cytinus hypocistis (L.) L. subsp. *macranthus* Wettst. (*Rafflesiaceae*)

Nombres vernáculos:

PENCHUGA, PENCHUGAS, PANCHUGA, PECHUGAS, MAYAS

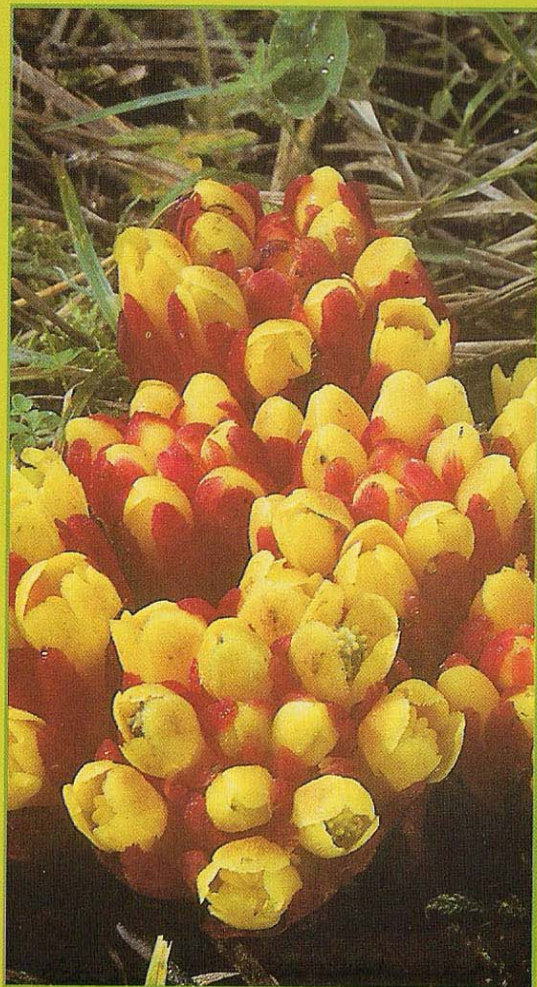
Planta parásita que vive sobre los chaguazos (*Halimium lasianthum* subsp. *alyssoides*) y las jaras (*Cistus* spp.), que no presenta hojas verdes sino unas escamas de las que nacen en primavera las flores que son amarillentas y de extraño aspecto, pareciendo más bien un hongo. Es una especie que se distribuye por la región mediterránea occidental y norte de África (Ibero-norteafricana), llegando a Canarias. El género cuenta con dos especies en España y otras cuatro que viven en el sureste de África y Madagascar. Pertenece a una familia de plantas parásitas, famosa por pertenecer a ella la flor más grande del mundo, la *Rafflesia*.

Información local: *Usa comestible.*

Se come en crudo la flor joven, cuando está en forma de capullo. Se arranca, se exprime y sale por la parte basal un néctar azucarado, que es rico, mejor aún si está frío. La expresión "ir a penchugas" o "ir a panchugas" se escucha allá por mayo en la comarca, época en que estas plantas están en flor y se va a recogerlas.

Testimonio: *Sale una crema dulce y se chupa como entretenimiento, está muy buena (Rioconejos).*

Un comentario interesante nos hizo un informante de Brime de Sog: *La jara criaba las mayas más tarde que el tomillo blanco (Halimium lasianthum subsp. alyssoides), hay tres semanas de diferencia.*





Cytisus spp.

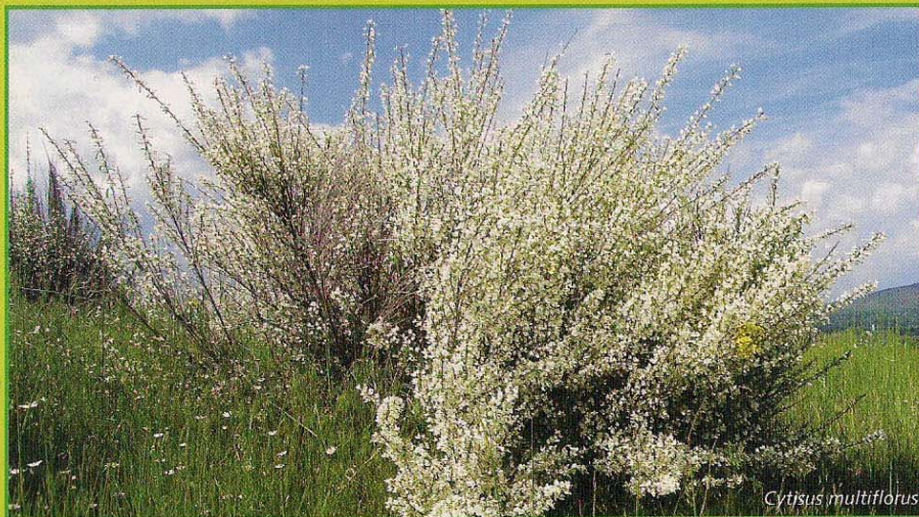
Xestas

Cytisus spp. (Fabaceae)

Nombres vernáculos:

XESTAS, SESTAS, SIESTAS, ESCOBAS, RETAMAS

Las xestas o escobas en La Sanabria son los *Cytisus* en sentido amplio, arbustos de la familia de las leguminosas caracterizados por su flor y su legumbre, que llaman en algunos pueblos de *basíña*. Predomina el nombre gallego de *xesta* sobre el castellano de escobas o retamas en casi toda la región. Las xestas son matorrales que sustituyen a los bosques cuando éstos desaparecen o cuando se abandonan los pastos o los prados. Funcionan por tanto como vegetación de sustitución o como matorral colonizador y son abundantísimas. Las hay de varios tipos (varias especies), siendo sobre todo dos las más conocidas, la xesta blanca y la negral, predominando la primera en zonas más cálidas y bajas y la segunda en zonas medias.



Cytisus multiflorus

Cytisus multiflorus (L'Her.) Sweet

Nombres vernáculos: XESTA, XESTA BLANCAL, ESCOBA BLANCA

Endemismo ibérico, que alcanza el sur de Francia. Forma escobonales o escobales puros en sotobosque de robledal seco o ambiente similar.

Cytisus scoparius (L.) Link. (*Fabaceae*)

Nombres vernáculos:

XESTA NEGRAL, ESCOBA, ESCOBA NEGRA, ESCOBA AMARILLA, ESCOBA, RETAMA

Especie euroasiática que vive en jarales de *Cistus laurifolius*, brezales y formado escobonales puros o mixtos con la anterior especie.

No hay grandes diferencias entre las utilidades de una u otra xesta, por eso las tratamos juntas.

Información local: Usos como forrajes, para hacer escobas y otros.

El principal uso de las xestas es como forraje de mediana calidad, excepto para las cabras.

Testimonio: gustan mucho a las cabras, sobre todo la legumbre, que amarga mucho.

A pesar de su nombre "escobas" apenas se usa para hacer **escobas**, porque hay materiales mejores para este fin. Otros usos comunes son para leña de hornos de pan, para encender el fuego, para chamuscar el cerdo o para la cama del ganado.

Las xestas son una de las plantas que se echan a las "fumazas de San Juan", que consisten en hacer un fuego durante esa noche especial con plantas verdes y otros materiales que

huelan mal al quemarse, tratando con ello de espantar a las brujas con su humo (para más información sobre las fumazas, véase *Sambucus nigra*).

La Virgen de la Alcobilla, tan importante en la comarca y cuya romería se celebra en el santuario el 8 de septiembre, se llama al parecer en realidad Virgen de la Escobilla, porque dice la tradición que se apareció en una escoba.

Observaciones: Además de estas dos xestas, tenemos la XESTA BAXIÑA (*Cytisus purgans* (L.) Boiss. = *Cytisus oromediterraneus* Rivas-Martinez & al. = *C. balansae*) que crece en las cumbres formando piornales almohadillados con *Genista sanabrensis* y otras.

También se parece mucho a las xestas el PIORNO (véase *Genista florida*), que la gente diferencia claramente de las xestas.

Llaman RABO DE RAPOSA a **Orobanche rapum-genistae** Thuill., planta parásita que vimos sobre *Cytisus multiflorus*.





Trovisco

Daphne gnidium L. (*Thymeleaceae*)

Nombres vernáculos:

TROVISCO, TRUVISCO, TRUVIS-
CA, TRUVISQUERA

Planta mediterránea que abunda en las partes más secas y soleadas de la región, casi siempre en ambiente de encinar. No aparece en la Sanabria Alta y Media, pero a medida que descendemos más empieza a aparecer, siendo muy abundante en la Sierra de La Culebra. Se considera una especie de área típicamente mediterránea, que también alcanza la región macaronésica (Canarias).

Información local: *Uso para pescar*

Es planta venenosa, citada por varias personas entrevistadas como una de las especies más usadas antiguamente para envenenar los peces o atontarlos para pescar.

Testimonio: *La raíz machacada y bien desleída mata los peces. Se usa machacando toda la planta un poco.*

Observaciones: Estos métodos de pesca están hoy completamente prohibidos siendo ilegales, aunque en el pasado cumplieron una función importante en el suplemento nutricional de la gente (Véanse otras especies usadas como matapeces tales como *Verbascum pulverulentum*, *V. thapsus* y *Digitalis purpurea*).

Manzana del Diablo

Datura stramonium L. (*Solanaceae*)

Nombres vernáculos:

MANZANA DEL DIABLO, HIERBA DE TOPO

Gran hierba que crece en los cultivos y en sus márgenes, con mayor abundancia en los terrenos de regadío, con hojas grandes y flores blancas en forma de tubo. Sus frutos en cápsula están recubiertos de pinchos prominentes. Se duda de su origen espontáneo, suponiendo la mayoría de los autores un origen americano de esta planta. Hoy en día se encuentra extendida por todo el planeta (es subcosmopolita). Toda la planta es muy tóxica y tiene alcaloides psicoactivos.

Información local: *Usa como medicinal*

Esta popular hierba nos fue citada sólo en Los Valles, donde la vimos creciendo abundante en los cultivos. En general no recibe ningún uso ni tiene la menor importancia para la gente. De ellas nos decían:

Testimonio: *Huele muy mal, no se usa para nada, se arrancaba pero se sabe que tienen droga.*

En Brime de Sog recogimos un curioso comentario que la atribuye propiedades **medicinales** muy efectivas para curar las almorranas: *Se cogen 200 g de grana, se mezcla con cuarto kilo de manteca y se aplica.*

Observaciones: Nada nos comenta-ron sobre el uso de esta planta para ahuyentar los topos de las huertas, uso que parece el más sugerente dado el nombre de la planta.





Dedales

Digitalis purpurea L. subsp. *purpurea* (Scrophulariaceae)

Nombres vernáculos:

DEDALES, CHUPETES, ESTOUPOS (a la flor sólo), DEDALES DE CULEBRA, ESTALLO, RESTALLO, MATAPIOLLOS, FOLLA DE SAPO, HOJA DE SAPO, HOJA DE CÁSAMO, CÁSAMO, CALSIMO, PLANTA DE LOS SILBATOS, SANJUANES.

Bella planta que crece abundante por toda la región, siempre y cuando haya humedad. Aparece en setos y en prados, herbazales, bosques y claros de bosque y hasta en las proximidades de los pueblos. Gusta de ambiente umbrío, es esciófila. Es especie de área típicamente subatlántica indicadora de suelos profundos.

Muy famosa por los descubrimientos que llevaron al hallazgo de los glucósidos cardíacos (digoxina y digitalina), algunas especies de dedales son hoy fundamentales en el tratamiento de las enfermedades de corazón.

Información local: *Uso para pescar y para jugar los niños.*

La dedalera o digital recibe múltiples nombres, que varían de un pueblo a otro, tanto en Sanabria como en La Carballeda, aunque sin embargo presenta pocos usos debido a su toxicidad. Era una de las plantas más usadas antiguamente para **pescar**, como matapeces, utilizando para ello principalmente sus cápsulas y semillas.

Testimonios: *Se usaba para pescar truchas. Es venenosa para las truchas (Lubián). La grana para pescar. Si se les daba a los cerdos revientan (San Martín de Castañeda).*

Las flores son llamadas *estoupos*, *estallos* o *restallos*, con las que jugaban los niños a hacerlas explotar. Para ello se coge la flor, se tapa su boca con los dedos y se hace estallar contra una superficie dura para que hagan ruido.

Observaciones: En los roquedos de zonas bajas (por ejemplo en la Sierra de La Culebra) crece otra especie ibérica, *Digitalis thapsi* L., llamada igualmente en La Carballeda-Sierra de la Culebra dedales o dedales de culebra, más pequeña, algo pegajosa y que mancha de amarillo cuando se seca.

Es importante resaltar que hay dos especies que llaman cásamO, según los pueblos, y ambas se han usado para pescar, tratándose por una parte de *Digitalis purpurea* y por otra de *Verbascum pulverulentum*.

Cardeña

Dipsacus fullonum L. (*Dipsacaceae*)

Nombres vernáculos:

CARDEÑA, CARDO

El topónimo Cárdena (río Cárdena, cañón del Cárdena) no sabemos si puede aludir al nombre de esta planta.

Cardo muy conocido por todos que vive en bordes de caminos, así como en campos baldíos y herbazales ruderales. Es muy común y alcanza una altura de más de un metro y medio, con todas sus flores agrupadas en una cabeza muy vistosa. Las hojas superiores son opuestas y se sueldan en la base formando un recipiente donde se acumula el agua de lluvia. Antiguamente se usó, en León y otras zonas de España, como cepillo para el cardado de la lana o como peine para igualar la lana después de cardada. Para esto es preferible el cardo cardador cultivado, *Dipsacus sativus* (L.) Honckery.

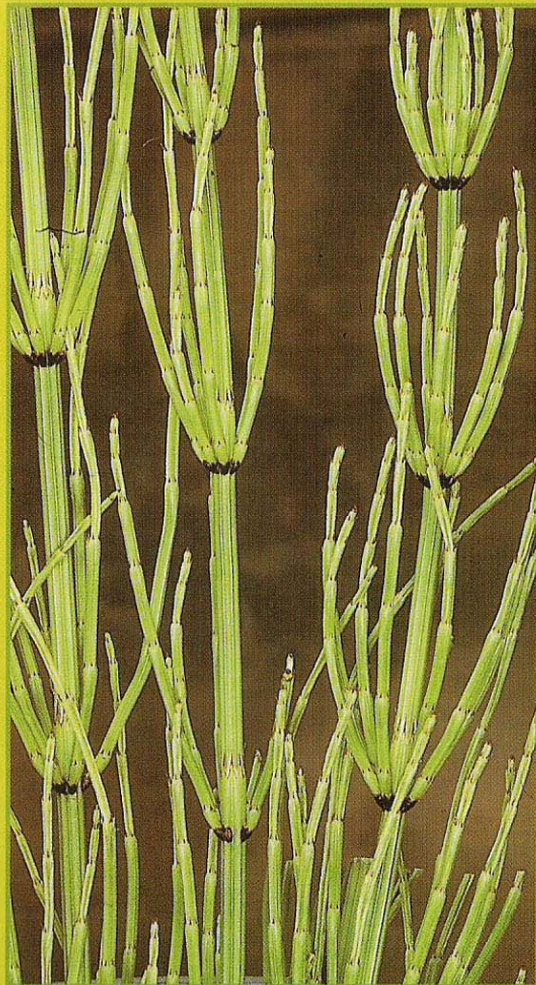
Información local: *Uso como medicinal, juego y ornamental.*

Destacamos aquí un uso **medicinal** muy original, que recogimos en Rábano de Sanabria, donde su hoja se utilizó para curar las heridas y los cortes.

Testimonio: *Se quita el nervio de la hoja porque pincha, tiene espinas, se pasa por encima de la lumbre y se aplica, por la parte de abajo de la hoja, mezclada con manteca de cerdo o aceite. Se estruja hasta que cura.*

También se usaba de peine para **jugar las niñas** a las muñecas. Modernamente se usa para **adornar** la casa, en jarrones como objeto decorativo, cuando está seco.





Cola de Caballo

Equisetum arvense L. (*Equisetaceae*)

Nombres vernáculos: COLA DE CABALLO

Los equisetos son plantas emparentadas con los helechos que viven en zonas con humedad elevada, presentan los tallos articulados y sus hojas son muy pequeñas y escamosas, lo que les da un aspecto plumoso o de cola de caballo. Se usan en fitoterapia como diuréticos, depurativos y mineralizantes.

Información local: *Uso como medicinal y para limpieza.*

Aparte del nombre hemos recogido tan sólo los siguientes comentarios relativos a esta planta:

Testimonio: *Los curanderos la mandan. Se dice que la trajeron los monjes del monasterio* (Puebla de Sanabria).

Se refiere al Monasterio benedictino de San Martín de Castañeda (de origen románico del XII, y luego perteneciente al Císter), lo cual nos hace pensar que debieron existir cultivos de plantas medicinales en dicho monasterio al modo de la tradición cisterciense y que los monjes pudieron tener una influencia grande en la fitoterapia popular de la zona, tema que

se debe investigar en el futuro.

En Rábano de Sanabria y en otros pueblos la cola de caballo se usó como **estropajo** de fregar, específicamente para la limpieza de la plata. Este hecho conocido se debe a la sílice abrasiva que contienen los equisetos en su epidermis.

Observaciones: También en la zona es abundante *Equisetum ramosissimum* Desf. En los bordes de varias lagunas de Sanabria y Segundera está presente otro equiseto, *Equisetum fluviatile* L.

Urz

Erica spp. (Ericaceae)

Nombres vernáculos:

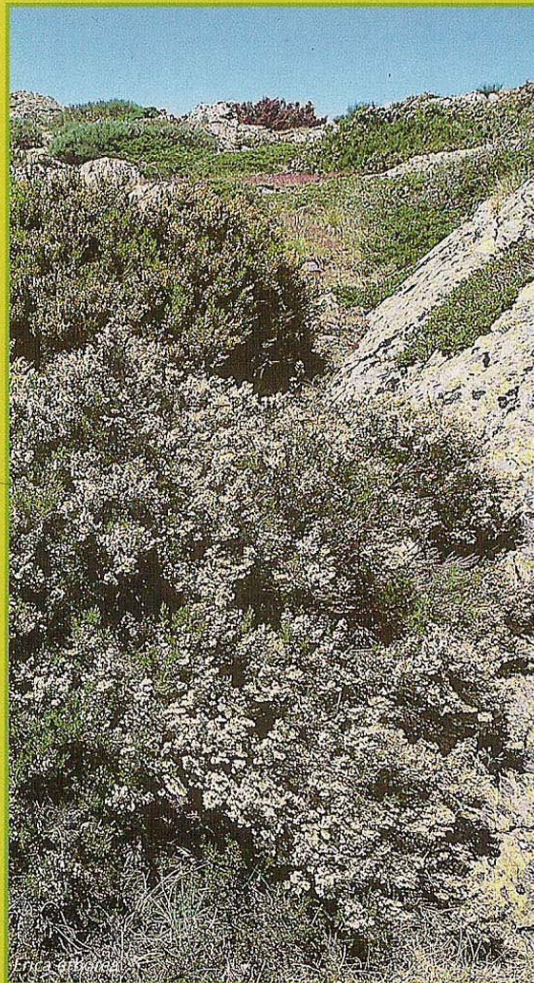
URZ, URCE, URDE, UCE, UZ (LA UZ), UERCE (HUERCE), BEREZO, BREZO, CEPA, BEREZO, BREZO, CEPA

Los brezos en general se denominan urces en Sanabria y La Carballada. Los hay de varios "tipos" (especies), principalmente cuatro, y cada uno recibe sus nombres concretos y particulares. Son en general plantas muy importantes para la miel, para leña y para carbón vegetal. Era tal la importancia de determinadas urces en el paisaje y para la gente que se puede hablar en un pasado reciente de una cultura de los brezos, arbustos de los cuales todo se ha aprovechado, incluso sus flores que se consideran medicinales.

Enormes extensiones se encuentran cubiertas del urce negral (*Erica australis*), testigos de los que fueron amplios robledales destruidos o quemados. Estos brezales suben hasta las partes altas de la sierra donde se acompañan de quiruelas (*E. umbellata*), carpacinas (*Calluna vulgaris*), ardeveas (*E. tetralix*) y chaguazos (*Halimium ocymoides*).

Las dos especies más abundantes, la urz albar y la negral, a veces crecen juntas aunque la primera requiere lugares con mayor humedad que la segunda. Ambas tienen una gran capacidad de rebrotar de cepa.





Urz

Erica arborea L.

Nombres vernáculos:

URZ ALBAR, URCE ALBAR, URZ ALBARIÑA, URZ BLANCA, UCE, URCE, UZ REÁDIGA, URCE REÁGADA, URZ RÁDIGA

Erica australis L. (*Ericaceae*)

Nombres vernáculos:

URZ NEGRAL, UZ ALBARIÑA, URCE ALBARIÑA, URCE, URCE ÑIGRAL, UCE

Ambas especies se diferencian en su hábitat y así la primera es más higrófila y de umbría mientras la segunda tiene una tendencia más atlántica o menos continental. Forman brezales puros o mixtos y acompañan a los escobonales.

El nombre de *urz albariña* es aplicado a las dos especies según se trate de un pueblo u otro, y no es un error como hemos comprobado personalmente, aunque lo más extendido es que la urz albar o albariña sea *Erica arborea*.

Ambos brezos se usan indistintamente para idénticos fines, pero en algunos casos se prefiere una u otra de las especies según el uso.

Información local: Usos muy variados, para madera, leña, carbón, melífera, medicinal y otros.

Según afirmaron repetidamente la **madera** es buena, no se raja fácilmente y por tanto se usaba por ejemplo para los bolos de jugar y para pequeñas piezas tales como gaitas o mangos. El artesano de gaitas D. Segundo Álvarez, natural de Vega del Castillo, la utiliza con frecuencia para este fin.

Las cepas de urce o "torgos" se ha usado tradicionalmente como **leña** en toda la comarca, siendo muy apreciadas, e incluso algunos afirmaban que era la mejor. El **carbón** de brezo fabricado con estas cepas -llamado carbón de cepa- era muy usado para la fragua. El preferido es el de urz negral (*Erica australis*) pero hay opiniones contradictorias y algunos dicen que era el de urz albar (*Erica arborea*).

Las raíces finas y los tallos de urz se usaban como **lumbreiro**, **llumbreiro** o

gancio para iluminar. Éstos consistían en ramas secas de brezo que servían como pequeñas antorchas para alumbrar, al igual que se hacía con la corteza seca de abedul en otros pueblos.

Como plantas *melíferas* las urces son muy importantes en la región. La miel de brezo es sin duda la más extendida. En Santa Cruz de los Cuérragos nos dijeron de ella un sorprendente comentario: *la pueden tomar incluso los diabéticos*. Personalmente nos parece un comentario arriesgado y no fundamentado, aunque habría que investigarlo a fondo, porque en principio los diabéticos no deben tomar miel de ningún tipo.

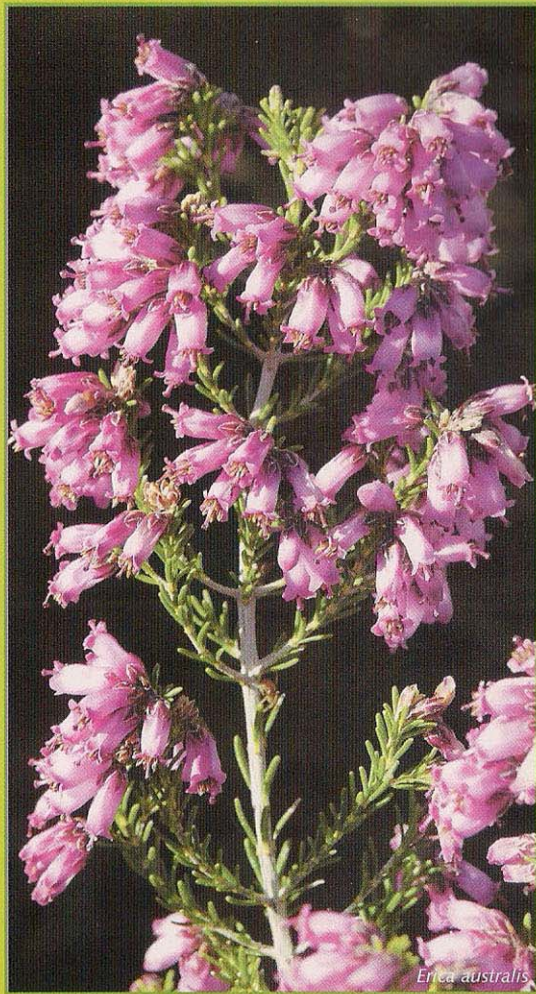
Como **medicinal**, la flor de *Erica australis*, nos fue indicada en Vega del Castillo para problemas del riñón, como depurativo y antiséptico urinario,

usando las flores secas en infusión.

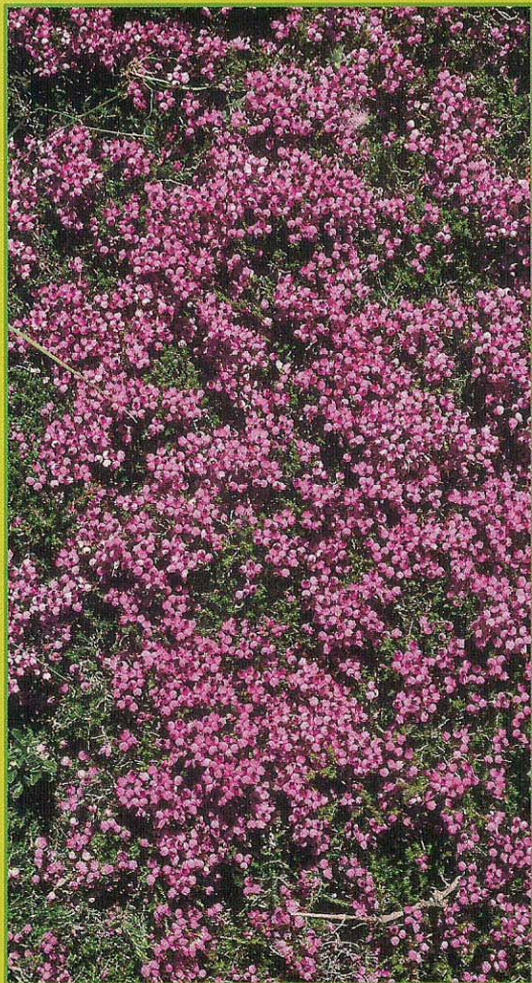
En construcciones rurales, los **te-chumbres** de los tradicionales “corrales” de ganado y los remates de los muros de adobe, se hacían casi siempre con ramas de brezo o urce.

Para limpiar las cubas del vino por dentro, nos indicaron en Brime (Valle de Vidriales), que un manojo de brezo era lo más adecuado.

Observaciones: También en la zona está presente *Erica scoparia* L., similar a los anteriores pero con flores amarillo-verdosas y requerimientos de humedad más elevados. Lo hemos visto en La Carballeda, pero no hemos recogido ningún nombre especial.



Erica australis



Carpacina

Erica umbellata Loeffl. ex L. (*Ericaceae*)

Nombres vernáculos:

CARPACINA, QUIRUELA, QUIRUGA, QUIRUELA, PIÑERINES, PIÑERINAS, URZ TARRIEGA.

Pequeño brezo de llamativas flores rosadas distribuidas en umbelas que salen en mayo. Recubre grandes extensiones alomadas y cerros deforestados o participa como acompañante de otros matorrales como brezales y escobonales. A veces alcanza los cordales, llegando a vivir en las partes altas de la sierra. Es especie de tendencia atlántica y distribución ibero-norteafricana que forma brezales secos o no hígrófilos.

Información local: *Usa como melífera.*

Es planta considerada muy importante para la **miel** durante su periodo de floración. Forma en primavera extensos campos floridos donde las abejas, enloquecidas, llenan el aire con su zumbido.

Testimonio: *Tiene mucha miel, la flor dura mucho tiempo.*

Observaciones: Otra especie de brezo más escasa presente en la sierra es *Erica tetralix* L. que llaman ARDEBEA, URZ BARREDERA, URZ BARREDEIRA. Vive en juncales, turberas o bordes de arroyos, siempre en lugares de

suelo muy húmedo o encharcado, siendo más frecuente en las partes altas de la Sierra. Se usa para hacer escobas o "barrederas" Vimos una de estas escobas hecha con los tallos de la planta en Villanueva de Valrojo. En otras partes de España se hacen de igual manera. (Véase además *Calluna vulgaris*, otra quiruela).

Cerro

Festuca elegans Boiss. (Poaceae)

Nombres vernáculos:

CERRO, CERROS

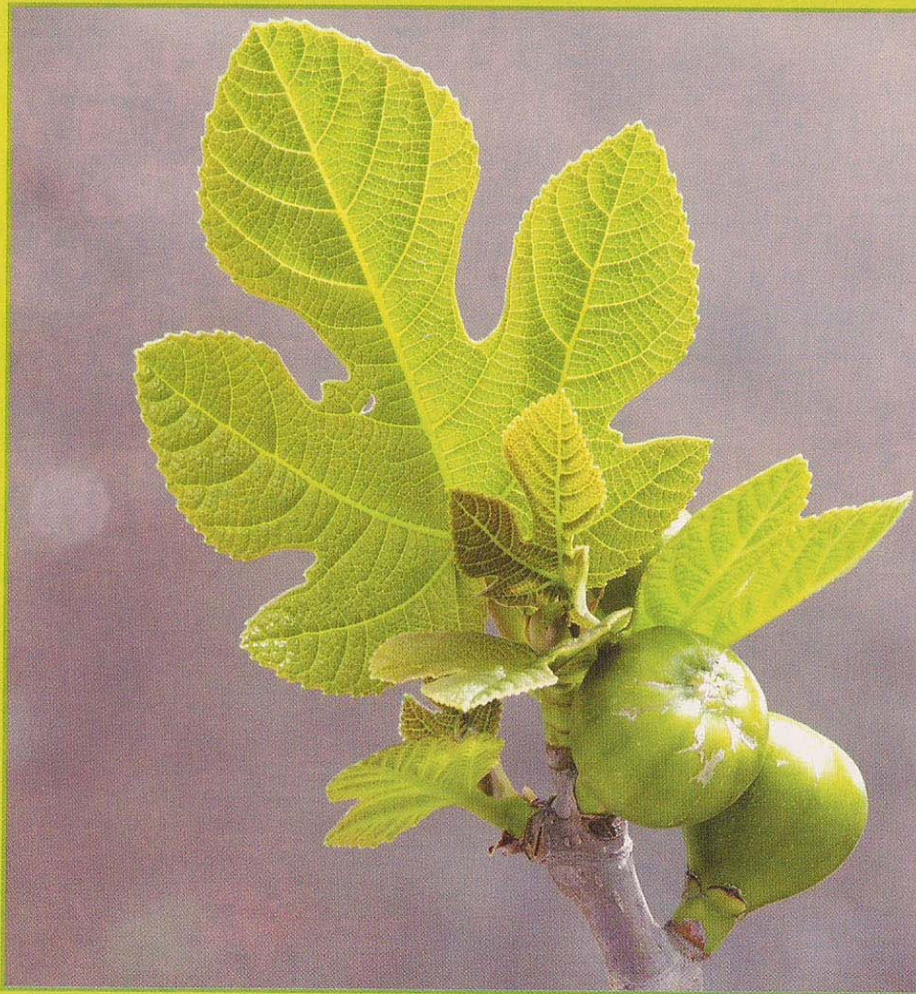
Gramínea muy abundante caracterizada por sus hojas lineares retorcidas en tirabuzón. Abunda en los robledales y sus matorrales de sustitución, siendo especie ibero-norteafricana que forma a veces herbazales secos densos que podemos denominar cerrillares.

Más arriba, en las cumbres, *Festuca elegans* es sustituida por otra planta similar, *Festuca sumilusitana* Franco & Rocha Alfonso (del grupo de *Festuca indigesta*), de hojas azuladas, bastante rígidas y pinchudas, que domina los pastos secos y fríos de altura.

Información local: No hemos recogido ningún uso especial para esta especie, tan sólo el nombre que nos fue dado en Lubián, pero la incluimos aquí por su importancia paisajística y su aspecto inconfundible.

Observaciones: El mismo señor de Lubián, Luis Montesinos, nos mostró otras gramíneas silvestres, que llamó GRAMAS. Con ese mismo nombre denominó a *Dactylis glomerata* L., *Holcus mollis* L. y *Anthoxanthum odoratum* L.





Higuera

Ficus carica L. (Moraceae)

Nombres vernáculos:
HIGUERA, FIGUEIRA, FIGAL, LA FIGAL. Al fruto le llaman HIGO o FIGO.

La higuera es exclusivamente de origen cultivado en esta región, ya que ni siquiera existe la variedad silvestre, *Ficus carica* var. *caprificus* Risso. Sorprende que los higos y brevas lleguen incluso a madurar en zonas de clima frío, como en Hermisende, donde nos dijeron que todos los años daba higos la higuera que había.

Las higueras se encuentran cultivadas y asilvestradas junto a las casas de los pueblos más cálidos o en la zona baja de La Carballeda y Los Valles.

Información local: *Uso como comestible y medicinal.*

Los higos o *figos* maduran al final del verano o en otoño y se comen como en todas partes, ya sea en fresco o secos. Los higos secos cocidos con vino son buenos para el catarro y la faringitis. También...*para el flemón, para que lo ablande* (Lubián). Cociéndolos con miel se prepara un jarabe que es muy bueno para la tos.

Anís

Foeniculum vulgare Miller (*Apiaceae*)

Nombres vernáculos:

ANÍS, ANISETE, FIOLOLO, CENOJO, HINOJO

Especie relativamente abundante en enclaves cálidos o no muy fríos, común en bordes de los caminos y carreteras y también en matorrales subnitrófilos (influidos por la presencia del ganado). Vive frecuentemente junto a la cardeña (*Dipsacus fullo-nium*) y otras plantas viarias. También aparece plantada en los huertos.

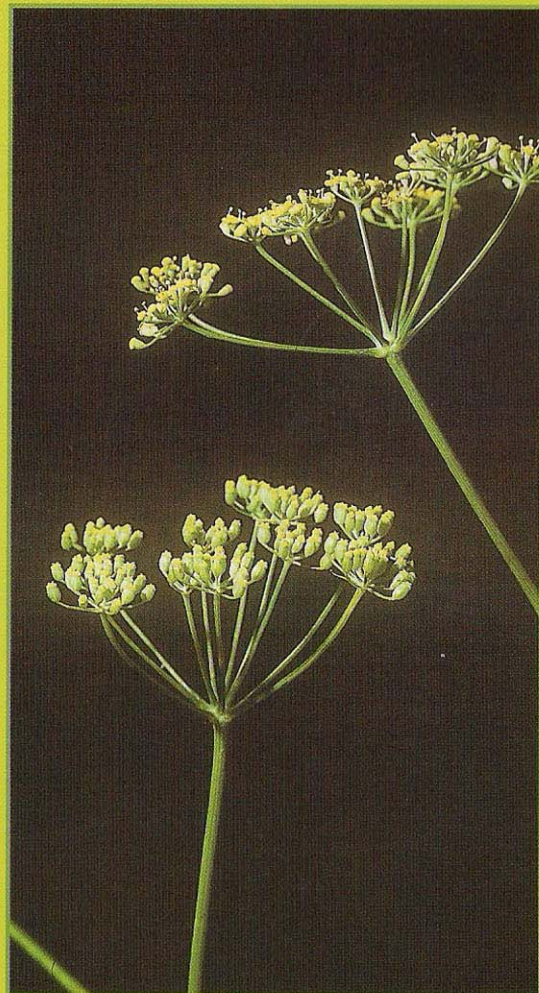
Información local: *Uso como especia, medicinal y uso religioso.*

Las semillas se han usado como si fueran anís verdadero (*Pimpinella anisum* L.). Son carminativas, es decir, muy indicadas para expulsar los gases intestinales y para la inflamación del estómago. Como digestiva también la añaden al aguardiente al preparar licores.

En Lubián nos contaron que las hojas se pueden cocer para los ojos, para la conjuntivitis o similar.

También nos indicaron que este anís se podía echar por el suelo en la procesión del Corpus junto con el tradicional tomillo morado (*Lavandula pedunculata*).

Observaciones: En los comercios antiguos o los propios arrieros de antaño de La Carballeda y Sanabria vendían anís estrellado (*Illicium verum* Hook fil.). Originaria de China, es una planta carminativa muy rica en anetol que a altas dosis puede ser tóxica.





Amorodo

Fragaria vesca L. (Rosaceae)

Nombres vernáculos:

AMORODO, AMORODOS, MORODOS, AMARUÉGANO, FRESA SILVESTRE.

Los amorodos o morodos son las fresas silvestres. Crecen espontáneas en bosques frescos, también se cultivan en huertos algunas razas de frutos algo más grandes. Es especie holártica (Norteamérica y Eurasia) típica de robledales, claros de bosque y linderos. El nombre morodo y otros derivados para designar a la fresa silvestre se usa también al menos en Galicia y Asturias.

Información local: *Uso como fruto silvestre comestible.*

El fruto o morodo se busca en la época en que está maduro y se come como entretenimiento, al igual que ocurre en otras muchas zonas donde crece la planta.

Observaciones: También se cultiva a pequeña escala en el huerto, el fresón, que se corresponde con una especie híbrida, *Fragaria x ananassa* Duchesne.

Sangubiño

Frangula alnus Miller (*Rhamnaceae*)

Nombres vernáculos:

SANGUBIÑO, SANGUBÍN, SANGUIÑO

Arbusto o arbolillo ligado a las cercanías de los arroyos, ríos y zonas con bastante humedad. Acompaña a alisedas, choperas y saucedas, siendo especie eurosiberiana. Es arbusto bien conocido y nombrado en muchos pueblos, pero sin embargo presenta poca utilidad.

Información local: *Uso para mangos, varas y bastones. Forrajera.*

En Porto recogimos el uso de sus ramas para hacer *cayatas* o *cachiporras* (bastones o garrotas de mango curvado) aunque, como nos indicaron, es *más bronco que el acebiño* (véase *Prunus padus*).

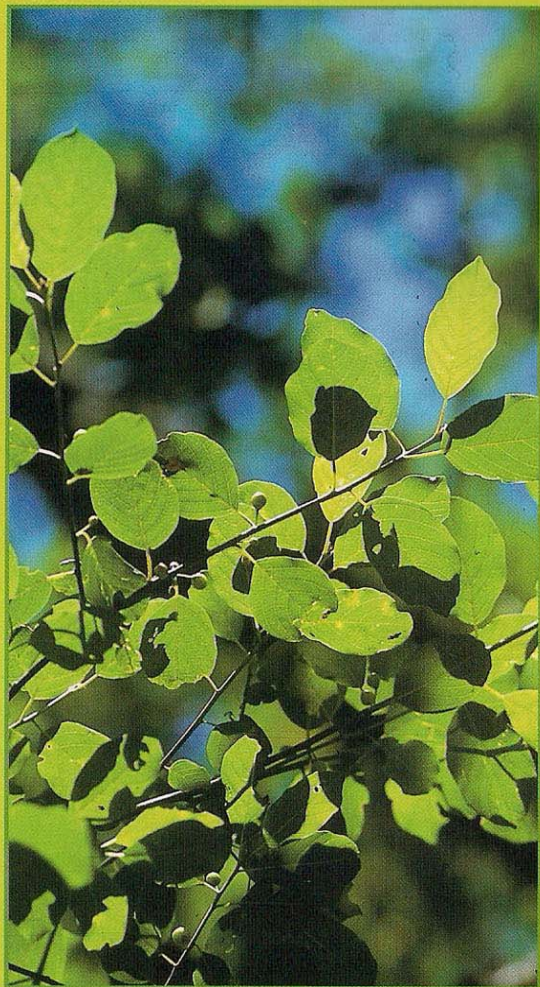
La **madera** es buena y decorativa por su color amarillento y se ha usado para mangos de herramientas, rucas e instrumentos para hilar.

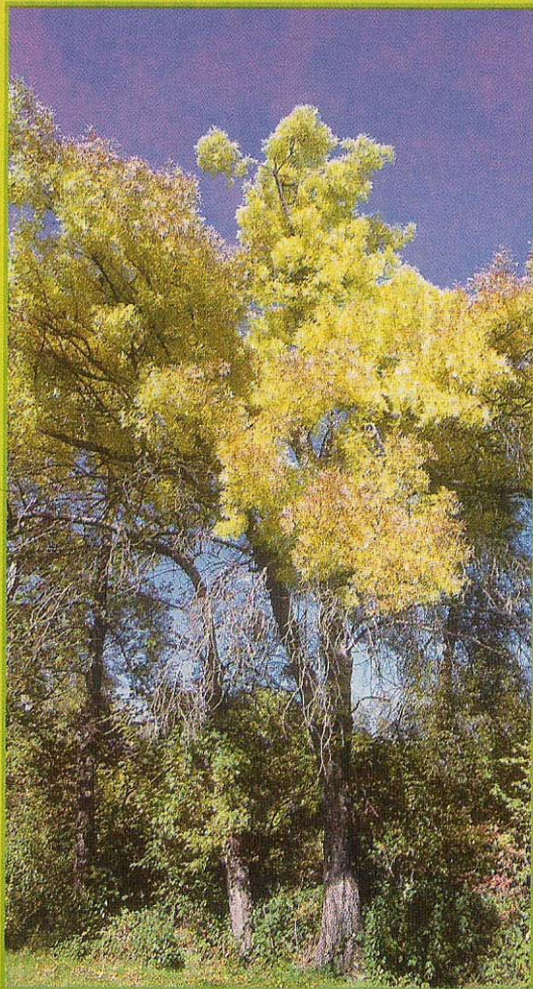
Al parecer las ramas jóvenes y las hojas son un buen **forraje** para conejos y cabras.

Testimonio: *La folla de sangubiño es buena para dar de comer a los conejos (Lubián).*

Observaciones: Es muy conocido en Fitoterapia el uso de la corteza seca de *Frangula* como laxante, debido a los heterósidos antraquinónicos que contiene, pero en la comarca nadie nos ha comentado este uso, ni que se recogiera la corteza para este fin. Es una planta medicinal vendida desde muy antiguo en los herbolarios que recientemente se ha prohibido en España por su hipotética toxicidad.

En el siglo XVIII el Padre Sarmiento hablaba del uso de esta planta en Galicia, asegurando que curaba la rabia. “el palo de Sangoviño curaba la rabia...administrando al enfermo, una infusión de la corteza, hojas o flor...Vi en Pontevedra el que aquí llaman sanguiño, y es común”.





Fresno

Fraxinus angustifolia Vahl (Oleaceae)

Nombres vernáculos:

FRESNO, AFREIXO, FREIXO, FREIXA, FREINA, FRENO, FRÉDENO, FRÉDANO, FRENU, FREINU.

El fresno vive junto a los ríos o en prados y pastos húmedos y en los pueblos. De las dos especies que existen en la comarca predomina la especie más mediterránea, *Fraxinus angustifolia* mientras la especie norteña, *Fraxinus excelsior*, es escasa y vive en las zonas de influencia atlántica y valles que miran a Galicia.

El fresno es un árbol importante en todas las culturas ganaderas del norte, aunque no tanto en la sanabresa. Respetado de la tala e incluso plantado para suplemento de la alimentación del ganado, se le ve en la puerta de los corrales de ganado o alineado en los prados circundantes. De forma natural vive en choperas, alisedas y robledales.

Información local: *Uso para madera y como forrajero.*

Con su **madera** se hacían varas, cucharones, tenedores y fiambreras. Otras piezas destacables, como la bielda o "bienda", se podían hacer de fresno, e incluso también los ejes de

los carros, que... *cantan que se matan* (Lubián). La leña de fresno es considerada de mediana calidad por la gente.

La madera de la raíz era una de las que mejor servía para hacer los "chanclos", que eran unos zapatos de suela de madera y cuero (parecidos a las galochas gallegas, pero no iguales) que llevaban una especie de herraduras metálicas en la suela.

La hoja seca en invierno se usa como **forraje**, sobre todo de vacas y bueyes.

Observaciones: *Fraxinus excelsior* L. vive en Porto, en el valle del Bibey y en las cabeceras de casi todos los valles serranos. En todo el norte de España su madera es considerada dura y muy buena, una de las preferidas para la fabricación de aperos de labranza, arados y piezas de los carros

Gatina

Genista anglica L.

Genista falcata Brot. (Fabaceae)

Nombres vernáculos:

GATINA (S), GATIÑA(S), GATUÑA(S)

Ambas especies son similares y presentan los mismos nombres en la comarca, aunque su hábitat y distribución son bastante diferentes. *G. anglica* es una especie mediterránea occidental subatlántica típica de brezales y herbazales higróturbosos mientras *G. falcata* es una especie subatlántica ibérica que vive en ambiente de robledal occidental algo húmedo.

Ambas presentan una legumbre parecida, en forma de faca (navaja curva), pero la forma de sus hojas y su aspecto es distinto. Eventualmente conviven las dos especies en algunos puntos de La Carballeda. En el término de Codesal existe el topónimo Gatuñales referido seguramente a *Genista falcata*.

Información local: *Uso para disuadir del paso.*

Testimonio: Como son arbustos que pinchan mucho, se ponían en los entraderos para evitar el paso de ratones y gatos (Codesal de La Carballeda).

Observaciones: Otras especies de leguminosas genisteas pinchudas, pero con porte almohadillado, existen en la zona y pueden recibir nombres similares (gatinas, gatuñas y otros). Véase al hablar de *Genista sanabrensis*.



Genista anglica



Genista falcata

Piorno

Genista florida L. subsp. *polygaliphylla* (Brot.) P. Cout. (Fabaceae)

Nombres vernáculos:

PIORNO



Planta de aspecto similar a las xestas (*Cytisus* spp.), pero más alta y con hojas más visibles, que presenta en primavera una floración amarilla espectacular con racimos de flores terminales muy abundantes. Los informantes la diferenciaron sin ninguna duda de las xestas aunque los usos son similares. Es un endemismo ibérico.

Información local: *Uso como forraje, para leña y cama de ganado*

Al igual que las xestas se puede usar como forraje, como leña de hornos, para chamuscar el cerdo, para cama de ganado o para hacer escobas rústicas.

Observaciones: La subsp. *polygaliphylla* es reconocida por unos autores, aunque no por otros, y tiene validez sobre todo para los botánicos fitosociólogos.

Otras especies similares de piornos que crecen en la sierra son *Genista obtusiramea* Gay ex Spach y *Genista cinerascens* Lange. Se pueden usar para los mismos fines.

Gatiña

Genista sanabrensis Valdés Berm., Castrov. & Casaseca. (Fabaceae)

Nombres vernáculos:

GATIÑA, ABROJOS, GATUÑA

Resulta curioso el caso de esta planta, descubierta para la ciencia en 1978 procedente de las cumbres de Sanabria y que vive en roquedos, brezales altos y, en general, en laderas y lomas expuestas y venteadas de la parte alta de la Sierra, siempre en suelos superficiales y por encima de los 1.700 m. Con la creación del Parque Natural del Lago de Sanabria ha pasado, en pocos años, de ser una planta totalmente desconocida a ser muy famosa y convertirse en todo un símbolo de este espacio natural.

Se conoce hoy en día en los macizos de Trevinca, Segundera, Cabrera y Teleno, Montes Aquilianos y sierra del Eje (Orense), con una localidad alejada más al norte en la Sierra de Villabandín, Pico Ocedo, en León (García González & al., 1987). Es una especie típica del llamado sector oreansano-sanabrense de flora, en el límite provincial entre León, Orense y Zamora.

Losa (1949) la confundió seguramente con *Genista hystrix*, especie similar de aspecto pero que vive en zonas más bajas, y recoge para ella el nombre de abrojos, dado por las gentes de Ribadelago.

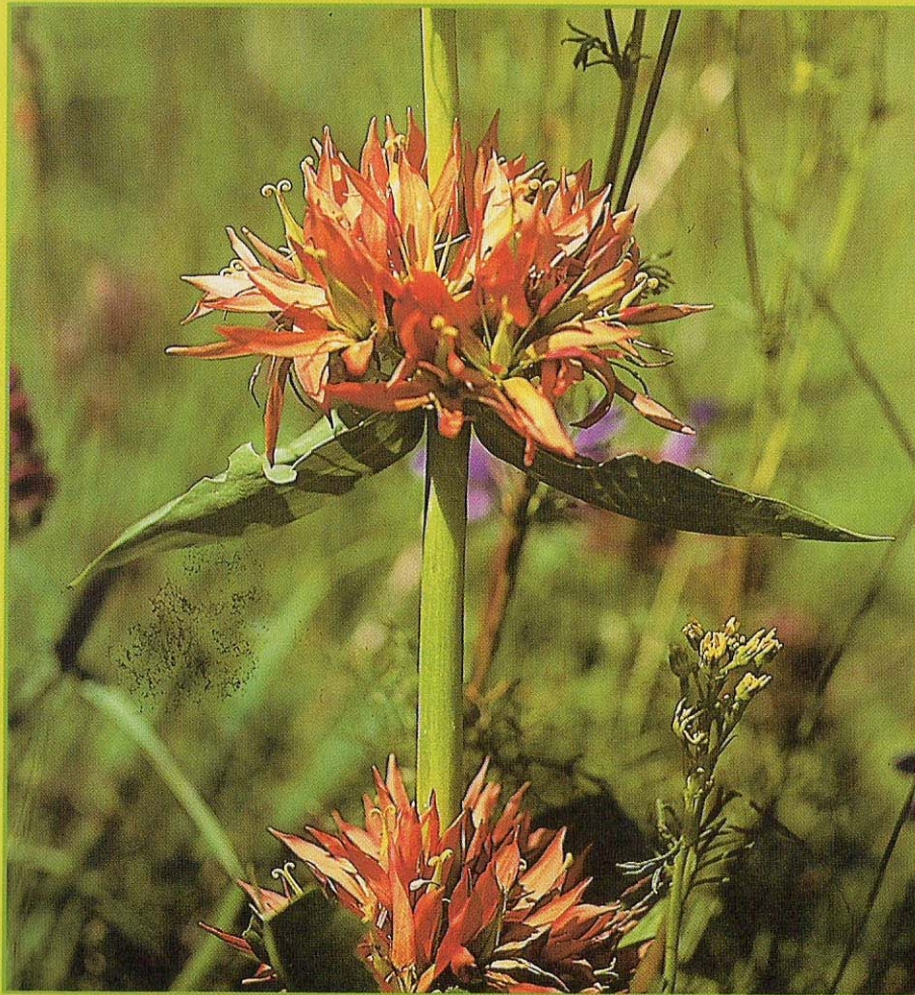
Otras especies similares de leguminosas genisteas muy espinosas con por-

te almohadillado existen en la zona como la citada *Genista hystrix* Lange, el *Echinospartum ibericum* Rivas Mart., Sánchez Mata & Sancho (= *E. barnadesii* subsp. *dorsisericeum* G. López = *E. lusitanicum* subsp. *barnadesii* (Graells) C. Vicioso) y *Genista carpetana* Lange. Ésta última es más pequeña y rastrera y crece junto a *G. sanabrensis*. Todas estas plantas reciben nombres vernáculos comunes y no son diferenciadas entre sí por los habitantes de la zona. No hemos recogido ningún uso especial para ellas.

Un vaquero de Vigo de Sanabria al que preguntamos llamó gatiña a *Genista sanabrensis*, al igual que una persona de San Martín de Castañeda. De todos estos erizos vegetales hemos recopilado los siguientes nombres en Sanabria y La Carballeda: GATIÑA(S), GATUÑA(S), ABROJO(S), CAMBRÓN(ES), CAMBRÓN MORISCO, ESCOBA(S) MORA(S), TOJO(S) y PIORNO(S). Losa (1949) recoge también los nombres de GATIÑA, ACEBILLA Y ARCEBILLA para *Echinospartum ibericum* que él denomina *Genista Lusitanica*.

Observaciones: Un sitio fácil para contemplar formaciones de *Genista sanabrensis* mezcladas con *G. carpetana* es la Laguna de los Peces por encima del aparcamiento.





Genciana

Gentiana lutea L. var. *aurantiaca*
Lainz (*Gentianaceae*)

Nombres vernáculos:

GENCIANA, JANZANA, JANCIANA,
JUANCIANA, CHANZÁ, XANZÁ,
JANSANA, XANZANA.

La conocida genciana crece en los prados altos de la sierra, en laderas pedregosas o en canchales, y raramente baja de los 1.800 metros, no siendo nunca abundante salvo algunos rodales puntuales. Se considera especie orófila propia del centro y sur de Europa que vive en los enebrales rastreros de montaña. Es planta vivaz que brota cada año de un potente rizoma produciéndose la floración por el mes de junio o julio. Las flores de esta variedad son anaranjadas, y no amarillas como en la especie tipo. Se trata de un endemismo galaico, asturiano, leonés y zamorano.

Información local: *Usa como medicinal.*

Planta muy popular y renombrada en

Existen en la Sierra diversos topónimos alusivos a esta planta como Pico Gencianal (1.734 m).

toda la zona, incluso en zonas alejadas de la Sierra en las que no crece. Se trata de una de las principales especies de plantas silvestres medicinales de uso todavía vigente en la zona. Su fama era tal que antiguamente se vendía en los comercios de los pueblos de La Carballeda y los arrieros la llevaban como mercancía de venta. También nos comentaron que... *venían de León en furgoneta a comprar la janzana*.

Se considera la genciana una especie de panacea medicinal beneficiosa para muchas dolencias. Macerada en agua se usa sobre todo para problemas del estómago.

Testimonios: *Para el dolor de tripa. Para purgar el cuerpo. Para quitar infecciones, para la tos, para prevenir*

enfermedades, para el ganado... (Porto, San Ciprián, Lubián, Rábano de Sanabria, etc.).

Se usa siempre la "raíz" (en realidad rizoma), macerando una pequeña cantidad de rizoma seco en una botella con agua o en aguardiente. Como nos indicaron repetidamente lo mejor es tomar una copa en ayunas, con la advertencia ya sabida de que amarga muchísimo.

Como dijimos esta planta sigue siendo usada por la gente de Sanabria y La Carballeda y varias personas que la tienen seca en casa nos la enseñaron, regalándonos una muestra, como en Porto o San Ciprián.

Observaciones: Su recolección a gran escala para la venta comercial en el

pasado fue importante, de modo que llegó a escasear. El hecho de que el rizoma (donde se encuentran los principios activos) tarde más de ocho años en formarse del todo, hace que no se recomiende recogerla. La recolección para su venta debería estar regulada. Se usa en fitoterapia como tónico estomacal, por su carácter de protector gástrico, y como reconstituyente para la anorexia en bebidas aperitivas. También se considera febrífuga.

Sobre su posible confusión con la surbia, véase *Veratrum album*.



Chaguazo

Halimium lasianthum (Lam.) Spach *alyssoides* (Lam.) Greuter (= *H. alyssoides* (Lam.) C. Koch. (Cistaceae).

Nombres vernáculos:

CHAGUAZO, CARPAZO, CARPAZO BLANCO, TOMILLO BLANCO.

Existe en la zona el apellido CHAGUACEDA, que alude a una formación pura de esta especie.

Planta importante en el paisaje de Sanabria y La Carballeda tanto por su abundancia como por la extensión que ocupa, jugando en parte el papel de las jaras (*Cistus*) en otras comarcas más meridionales. Es una especie mediterráneo-atlántica que forma matorrales puros o mixtos (brezales secos) en amplias zonas donde el encinar o el robleal han desaparecido. Va escaseando según se sube en altitud.

Su área de distribución va desde Francia a la península Ibérica. Junto a ella a veces crece una especie similar con la que se puede confundir pero que presenta, en floración, dos tipos de hojas muy diferentes; nos referimos a *Halimium ocymoides* (Lam.) Willk.. Ambas presentan una bella flor amarilla, con pétalos delicados y prontamente caedizos.

Información local: *Uso como cama de ganado y para abono.*

Este arbusto, que en unos pueblos llaman chaguazo y en otros carpazo, apenas presenta utilidades. Sin em-

bargo es una de las plantas que más se usa para la cama de las ovejas, mezclada con los excrementos, y constituye un buen abono.

Al parecer se usó como sucedáneo del tabaco, como indica el siguiente comentario:

Testimonio: *Cuando no había tabaco se fumó de todo, hoja de chaguazo, hoja de parra...* (Brime de Sog).

Observaciones: Losa (1949) dice que en Ribadelago llaman CARQUEIXA a esta especie en vez de a *Pterospartum tridentatum*.

El chaguazo es parasitado por una planta carnosa de flor amarilla y aspecto extraño que llaman penchuga o panchuga, cuya flor es dulce y se puede chupar (véase *Cytinus hypocistis*).

Hiedra

Hedera helix L. (Araliaceae)

Nombres vernáculos:

HIEDRA, HEDRA, YEDRA

La conocida hiedra o yedra es especie euroasiática, que puede crecer silvestre en bosques o riberas, o ser cultivada en jardines y asilvestrarse en las cercanías de los pueblos.

Abundante en los bosques frescos, cubre el suelo, las rocas y se encarama a los troncos, ahogando a veces a especies de crecimiento rápido. Presenta dos tipos de hojas.

Información local: *Usa como melifera, tintórea, forrajera y ornamental.*

Todo el mundo conoce esta planta pero de ella hemos recogido escasos usos locales, siendo el más curioso el referido a sus propiedades tintoriales. La hiedra se usó para este fin al menos en Villanueva de Valrojo donde nos indicaron que antiguamente, hace 50 años o más, se usaba para teñir de negro la ropa.

Testimonio: *La hoja se cocía con la cáscara del roble y se añadían los polvos de viki, que vendían en los comercios (Villanueva de Valrojo).*

La hoja es rica en galotaninos y tiñe por sí sola. Después llegaron los polvos a que se refiere el informante, que eran anilinas sintéticas (de la marca Viki), en la transición de los dos siste-

mas y se usaron mezclados los dos tintes, el antiguo y el moderno.

Por su floración otoñal, produce gran cantidad de néctar. Esta especie representa un recurso de gran importancia para la alimentación de las abejas.

Es una especie que nos ha sido citada para uso el Domingo de Ramos, como ramo para bendecir. Sólo nos lo contaron en Cubo de Benavente, donde antiguamente era la única planta usada para este fin.

El siguiente dicho recogido en este mismo pueblo habla por sí solo de su significado negativo, cuando los mozos se lo ponían a las mozas:

*“Olivo porque te quiero,
Hiedra por que te pierdas,
Romero porque te quiero”*

Como **forrajera**, las vacas, los conejos, las cabras o las ovejas la comen muy bien, cortándose en invierno para llevarla a las cuadras

Observaciones: Actualmente y según la reciente revisión de *Flora iberica* (tomo X), la hiedra silvestre de esta zona debe denominarse *Hedera hibernica* (G. Kirchn.) Bean. Y a la hiedra cultivada la designan como *Hedera marocana* McAllister.





Pericón

Hypericum perforatum L. (Guttiferae)

Nombres vernáculos:

PERICÓN, PERICO/S, ÉRICO, HIPÉRICO.

Planta herbácea muy abundante en casi toda la zona de estudio, que vive en los márgenes de los caminos, en cunetas y junto a los pueblos, casi siempre en ambiente seco y como planta nitrófila o subnitrófila.

Sus hojas vistas de cerca presentan unos característicos puntitos traslúcidos ("perforaciones") y otros negros. Todas ellas están bordeadas de puntos negros; son simples y de disposición opuesta. Las flores, muy abundantes, están reunidas en panículas terminales, son amarillas y cada una presenta los pétalos con uno de sus bordes laterales dentado.

Información local: *planta medicinal vulnerable*

Aunque la planta parece ser bastante popular en la zona, no hemos recogido muchos testimonios de ella en el trabajo de campo. Se usa macerada o

frita en aceite para heridas, golpes, quemaduras, rozaduras o incluso para picaduras de mosquito. Esto último nos lo indicaron en Lubián.

Su uso es más frecuente en Puebla y hacia el este, en la zona de Los Valles. También sabemos, gracias a Augusto Krause y Ana González-Garzo, de su uso en San Justo, donde la señora Manuela Remesal les contó aquello tan genial de que "lo que no cura el érico, no lo cura el médico". En Puebla, Feliciano Boyano lo freía en verde en aceite, lo dejaba en reposo, después lo colaba y lo guardaba para cuando se producían heridas o quemaduras.

Observaciones: Existen en la zona otras especies de hipérico, alguna de las cuales se puede confundir con *Hypericum perforatum*, nos referimos a *H. undulatum* Schousboe ex Willd o

H. elodes L. En total viven en la zona otras cinco especies de hipéricos, ninguna de las cuales se usa de modo popular. *Hypericum undulatum* vive en zonas más húmedas o higrófilas, en riberas o melojares húmedos. El resto de las especies, *Hypericum pulchrum* (L.) L., *H. linariifolium* Vahl. e *H. humifusum* L., también son de ambientes más frescos que *H. perforatum*.



Acebro

Ilex aquifolium L. (Aquifoliaceae)

Nombres vernáculos:

ACEBRO, ACEBO. Al bosque le llaman ACEBRAL

Arbusto o árbol, el acebo llama siempre nuestra atención por sus hojas brillantes y sus frutos rojos aunque antiguamente se le valoraba en los pueblos mucho menos que hoy en día. Desde que fue protegido por decreto en Castilla y León en 1991, a pesar de no estar amenazado realmente, se hizo mucho más popular y respetado por la gente.

Los que sí son muy escasos en Sana-bria son los acebrales o bosques de acebros, como los que hay en la cabecera del río Bibey, en Porto. Otras concentraciones importantes de acebo son las del acebral das Cruxeiras y el de Hermeadas (Oria de Rueda, 2003). Al parecer el fuego y el antiguo descortezado para obtener liga en esta zona han mermado bastante estos bosques.

Es planta de media montaña que acompaña a los bosques caducifolios atlánticos, apareciendo también en riberas y en robledales húmedos.

Información local: *Uso como forraje, leña, adorno, pegamento (liga) y en veterinaria popular.*

Las ramas tiernas con las hojas se las daban al ganado como alimento de invierno, sobre todo cuando había nevadas.

Testimonios: *La comen mejor las cabras, pero también las vacas y los conejos.*

La madera es dura pero mala para trabajar, se tuerce sola, antes tan sólo se cogía para quemar. Venían a pelar la corteza y se la llevaban para hacer pegamento (vecinos de Porto).

Como puede verse su corteza se arrancaba para hacer la liga, una especie de pegamento usado sobre todo para cazar pájaros.

En el año 1949 el botánico D. Mariano Losa denunciaba ya la regresión a que se veían sometidas las acebedas por el descortezado que se hacía para obtener la liga, que se obtiene cociendo o masticando la corteza del acebo. Al parecer los árboles se secaban por este aprovechamiento que, hoy en día, afortunadamente ya no se hace. Todavía se pueden ver las marcas en los troncos de las explotaciones realizadas en el pasado.

También se usó en veterinaria popular: *Para curar el trozón del burro o del caballo, se le daba con una vara de acebo en el lomo y se curaba.* Nos explicaron que el trozón es un tipo de dolencia de los équidos que se manifiesta porque empiezan a cojear, pero no hemos obtenido más datos de esta enfermedad.

En algunos pueblos, en pocos, utilizan el acebo como ramo de bendecir el Domingo de Ramos, por ejemplo en Sotillo o en Vega del Castillo. Desde hace pocos años el acebo se usa mucho para adornar y para ello se planta en la puerta de las casas y en los jardines de los pueblos.

Un curioso comentario recogido en Lubián, dice así: *La "sangre" (savia) del acebro equivale a la jalea real para alimentar a la reina de las abejas.* De ello deducimos que se usaba la savia elaborada como melífera.



La Nogal

Juglans regia L. (*Juglandaceae*) cultivado y asilvestrado

Nombres vernáculos:

LA NOGAL, NOGAL, NOGUEIRA, NOGUERA, CONCHEIRA, los frutos NUECES o CONCHOS. Martín Álvarez (2004) recoge NUGAL y ÑUGUEIRA.

Resulta inevitable incluir al nogal en esta selección de plantas por ser un árbol muy abundante que está presente en casi todos los pueblos, en huertos y otros sitios frescos. Se duda de su carácter espontáneo, aunque a veces aparece asilvestrado en sotos y riberas. El nogal florece en abril o mayo, madurando sus frutos en otoño. Su corteza es muy característica y sus ramas tienen la médula tabicada.

Información local: *Uso como fruto seco, madera, para licor o como medicinal.*

Además de comerse las nueces o de utilizarse su madera, que es muy noble y preciada, hemos recogido varias utilidades tradicionales menos conocidas.

La elaboración del **licor** de nueces tiernas o verdes nos fue citado en Vega del Castillo. Se preparaba troceando las nueces peladas y rajadas y macerándolas en aguardiente con azúcar.

La hoja se considera **medicinal**, y en Lubián la hoja del nogal cocida se usaba para curar los sabañones y, como puntualizaron... *con sólo una vez que se use es suficiente, se quitan.*

En las quemaduras basta con ponerse una hoja de nogal encima de la herida para que *encostre* adecuadamente. También en Lubián, Luis Montesinos nos dijo que la cáscara de la nuez cocida era buena para el dolor de estómago.

Testimonio: *Cuando capaban a los cerdos, mojaban los testículos con el agua de cocer la hoja del nogal para facilitar la cicatrización* (Brime de Sog).

Ginebro

Juniperus communis L. subsp. *alpina* Suter (Celak) (*Cupressaceae*)

Nombres vernáculos:

GINEBRO, GINEBRA, XINEBRA

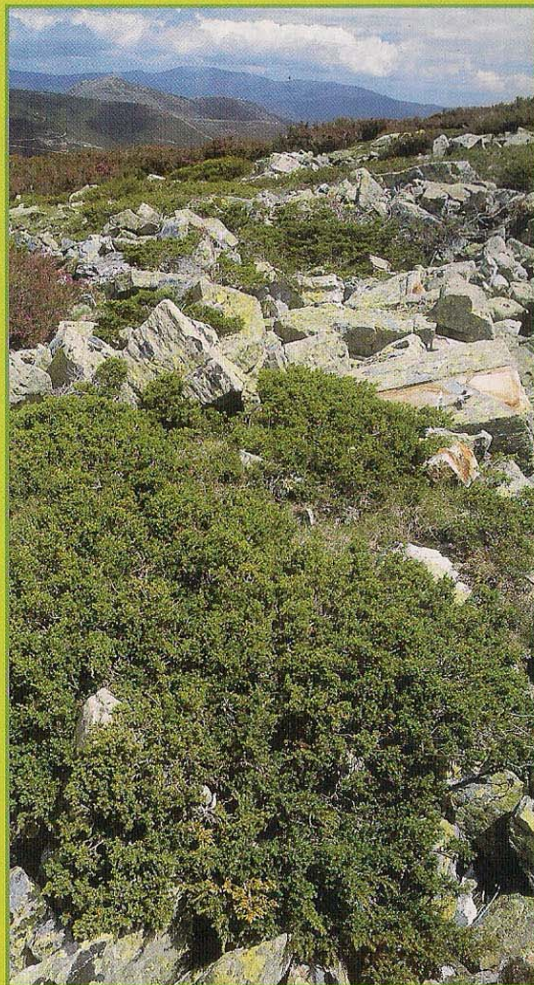
El enebro rastrero crece sólo en las partes altas de la sierra y forma enebrales entre los roquedos o en los lugares que no han sido quemados de las lomas cumbreñas. Es especie de amplia distribución por toda la región paleártica o eurosiberiana, llegando por el sur hasta las montañas mediterráneas. Junto con el arándano o la genciana es una de las pocas especies utilizadas por la gente que procede de la parte alta de la sierra.

Información local: *Uso para hacer licor.*

Se usan sus semillas, azuladas y carnosas, para aromatizar el aguardiente y hacer el conocido licor de ginebras. En algunos pueblos serranos éste es el más valorado de todos los aguardientes de plantas que se preparan. El tiempo de maceración debe ser como mínimo de 2 ó 3 meses, pero puede alargarse durante años.

Testimonio: *Las bolas del ginebro se echan en el aguardiente* (Porto, San Martín de Castañeda).

Observaciones: En La Carballeda y Los Valles, donde no crece el enebro rastrero, llaman ginebra a *Juniperus oxycedrus* L. subsp. *badia* (H. Gay) Debeaux, enebro de ambiente muy distinto del anterior pues crece en las zonas bajas en el piso del encinar y no se usa para hacer licor ya que sus semillas son tóxicas.





Árnica

Lapsana communis L. (Asteraceae) y probablemente otras especies

Nombres vernáculos:

ÁRNICA

Es una planta muy nombrada en los pueblos de Sanabria y La Carballeda, aunque el problema reside en su identificación, es decir; en saber a qué especie se refieren. En la mayoría de los casos no se trata de la verdadera árnica oficial, *Arnica montana* (que sin embargo sí crece en la sierra) sino de otras especies parecidas y más comunes. La única especie cuyo uso como árnica hemos podido comprobar con seguridad es *Lapsana communis*.

Con este mismo nombre se conocen en España varias especies diferentes dependiendo de las zonas y todas ellas se usan en forma de emplastos o en aguardiente para friegas, y siempre para dolencias relacionadas con los golpes y las heridas (vulneraria).

Lapsana communis es una planta delicada de flor amarilla que crece en bosques frescos, prados y bordes de bosque. En Rábano de Sanabria y otros pueblos cercanos -donde la usan macerada en aguardiente- nos dijeron que...*crece en la touzas, terrenos que no producen nada*. Es especie paleártica (eurasiática), típica de linderos de roble y alisedas.

Información local: *Uso como planta medicinal vulneraria.*

Se usa para los golpes, siendo muy valorada. Se prepara en una botella macerándola en aguardiente y así se tiene preparada para cuando hace falta usarla. Su utilización es siempre en forma tópica, para dar fricciones o friegas. Este aguardiente no se bebe nunca.

Se puede utilizar para desinfectar heridas y para el enfriamiento (en forma de friegas), siendo considerada como una planta que sirve para todo.

Testimonios: *Para los golpes se hacía un preparado con tres cosas: bolas de árnica (flor), nieve e hiel de cerda. Crece en El Cañizo (Lubián).*

Se tritura y se ponía como una cataplasma y también en aguardiente para golpes (Hermisende).

Observaciones: No se debe confundir *Lapsana communis* con *Crepis lapsanoides* (Gouan) Tausch, dos especies parecidas que a menudo crecen juntas. Se distinguen por sus hojas e inflorescencias, más grandes y numerosas en *Crepis*. Además las hojas de este *Crepis* son abrazadoras en la base.

Como dijimos, la verdadera *Arnica montana* L. subsp. *atlantica* A. de Bolla, crece en las partes altas de la sierra, siendo una especie escasa y localizada, que no se debe recolectar nunca.

Laurel

Laurus nobilis L. (*Lauraceae*) cultivada

Nombres vernáculos:

LAUREL, LAUREIRO, LOUREIRO. Martín Álvarez (2004) recoge LLOURAL.

Plantado en los pueblos, y rara vez asilvestrado, el laurel no existe silvestre en las comarcas de Sanabria-Carballada. Se usan indistintamente el nombre castellano laurel y el gallego loureiro o laureiro, según los pueblos. Árbol de hoja perenne y muy aromático, existen pie macho y pie hembra separados en distinto árbol usándose ambos indistintamente.

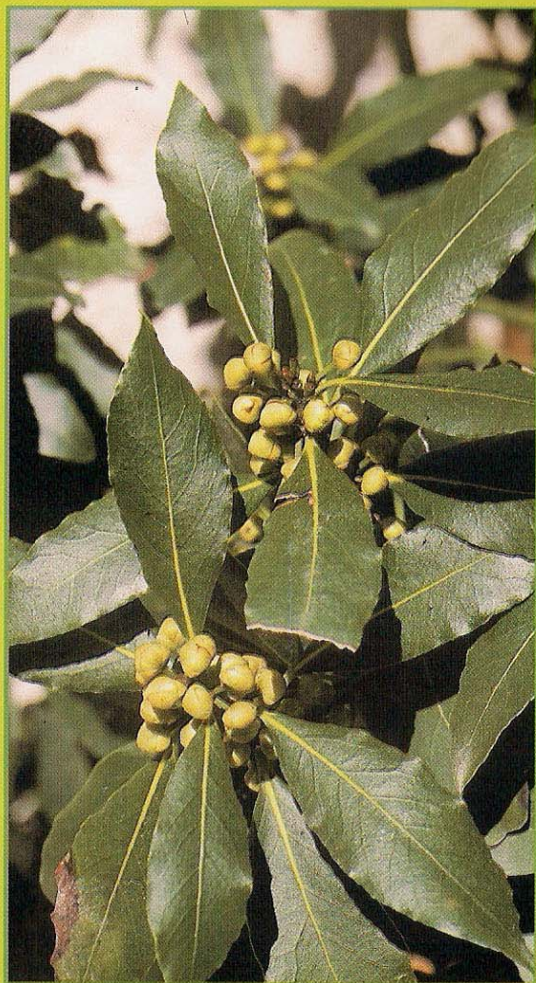
Información local: *Uso como especia, uso religioso, ceremonial y simbólico.* El laurel es bien conocido en la comarca por su uso en la cocina, como **condimento**. Además la rama de laurel es una de las más usadas en el Día del Domingo de Ramos. Incluso es muy normal utilizar la rama bendecida ese año para coger hojas secas para la comida.

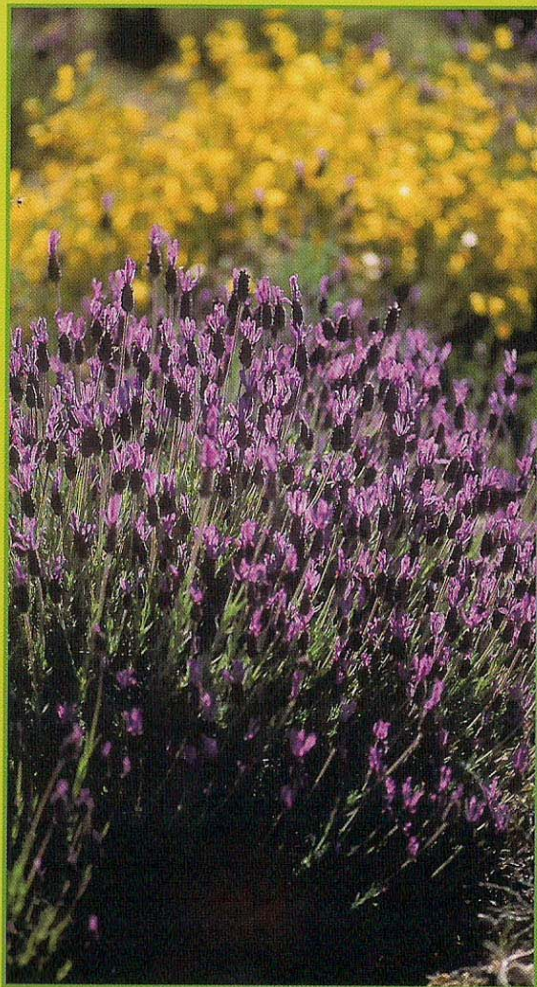
En algunos pueblos el uso actual del laurel en el Domingo de Ramos ha sustituido al de otras especies más escasas o difíciles de recoger, como el tejo o el boje. En otros pueblos el laurel se usaba desde antiguo para este fin.

El **ramo** bendecido normalmente se pone en la reja de la ventana. En algunos pueblos como Valparaíso ob-

servamos que casi todas las ventanas de las casas tenían, sin excepción, un ramito de laurel.

Observaciones: En contra de lo esperado esta planta no tiene en Sanabria la importancia simbólica y ceremonial que tiene en Galicia, donde el loureiro tiene unas connotaciones mágicas y supersticiosas notables.





Tomillo morado

Lavandula stoechas L. subsp. *pedunculata* Cav. (= *L. pedunculata* Miller) (Lamiaceae)

Nombres vernáculos:

TOMILLO MORADO, TOMILLO, SANJUANES,
TOMILLO SANJUANERO, CANTUESO

Este arbusto aromático es un endemismo ibérico ligado a los matorrales de sustitución del encinar y del robleal en su variante más seca; prefiere siempre los suelos arenosos no calizos. Acompaña a los jarales, escobonales, brezales o matorrales similares, de ambiente seco, con un marcado carácter colonizador.

Los nombres de tomillo sanjuanero o sanjuanes nos hablan de que florece por San Juan y a veces antes. Los habitantes de la región consideran a esta planta como un tomillo, aunque no lo es en realidad desde el punto de vista botánico.

Información local: *Uso religioso y ceremonial.*

Como en otras partes de España, esta planta está muy ligada a la festividad del Corpus, se dice "tirar la flor en el Corpus" al hecho de tapizar las calles por donde va a pasar la procesión. También se echaba a veces hinojo y otras plantas.

Testimonios: *Se echaba por donde pasaba la procesión junto con hojas de roble. Olfía bien y para desinfectar (Codesal). Se tira por las calles al paso de la procesión (Cubo de Benavente).*

Zapatos de Cuco_

Linaria triornithophora (L.) Willd.
(*Scrophulariaceae*)

Nombres vernáculos:
ZAPATOS DE CUCO,
CALZAS DE CUCO

Muy abundante en toda la zona, esta bonita planta vive en todo el cuadrante noroccidental de la Península Ibérica, siendo muy común en los robledales galaico-zamoranos. También está presente en alisedas y otros bosques de ribera. Es una especie endémica ibérica de herbazales de lindero de bosque.

Información local: Ningún uso especial.

Aunque apenas ha sido nombrada esta especie por nuestros entrevistados, la hemos seleccionado por la belleza de sus flores. Tan sólo hemos recogido el nombre "zapatos de cuco", que es el mismo que le dan en Galicia. En Lubián también llamaron igual a una especie parecida pero más pequeña, *Linaria elegans* Cav., que es un notable endemismo ibérico occidental.

Observaciones: Otras especies de *Linaria* presentes en la zona son: *L. saxatilis*, *L. supina* y *L. spartea*.





Lino

Linum usitatissimum L. (*Linaceae*)
cultivada en el pasado, hoy desaparecida

Nombres vernáculos:

LINO, a la semilla LINAZA, LIÑAZA o LLINAZA. Los cultivos son LINARES.

A pesar de ser una planta de cultivo extinguida, la incluimos en este trabajo por haber sido, junto con el centeno y el castaño, una especie importantísima en la región, tanto como planta de cultivo textil, como alimenticia y medicinal. De ella todo se aprovechaba y se obtenía fibra, aceite y harina. Su cultivo y su uso han desaparecido al menos desde hace 35 ó 40 años.

El lino es la planta textil cultivada más antigua que se conoce, existiendo restos arqueológicos de hace unos 9.000 años en Babilonia y Siria. Aunque los egipcios hicieron gran uso de ella, fueron los griegos los primeros en desarrollar una industria incipiente del lino. No se conocen los parientes silvestres de esta especie.

Información local: *Usos textil, medicinal, alimentario, forrajero, pinturas, etc.*

De esta planta todo se usaba en Sanaabria y se cultivaba en los linares sobre todo para beneficiar su fibra. El proceso de cultivo y extracción de la fibra es largo y ha sido estudiado por varios

autores, entre ellos nosotros mismos, aunque referido sobre todo a Galicia (Blanco, 1996 y 1997). Krüger describe ya en 1925 toda la terminología del proceso del lino y recientemente Martín Álvarez (2004) trata de la preparación del lino. El estudio de 1926 de F. Krüger divide el proceso del lino en las siguientes fases: desgargolado, mojado, agramado, espadillado, rastrillado, hilado, devanado y tejeduría, acompañando un dibujo de un telar.

En unas zonas la siembra se hacía por noviembre y la recolección en mayo mientras en otras se sembraba en mayo y se recogía en julio o agosto. Con la **fibra** de lino se realizaban todo tipo de telas, tanto de vestir como para el ajuar, así como sacos de carga y transporte. Todo este trabajo era principalmente labor de mujeres. El proceso completo del lino comprende su cultivo y recolección, la preparación de la fibra y por último el tejido. Era tremendamente largo y laborioso. Con la fibra también se podían hacer cuerdas, tejidos o incluso papel. Las sábanas y parte de la ropa eran de lino.

La semilla o linaza tiene muchas propiedades medicinales, siendo un conocido laxante. Con la propia semilla (que se puede comer como si fueran pipas) se hacía la harina que era un pienso muy alimenticio para el ganado. Por presión se extraía el aceite de linaza y había molinos especiales para obtener este aceite (por ejemplo el que hubo en Santa Croya, Los Valles) que podía ser comido por las personas e incluso se usaba para freír o tostar, aunque era muy fuerte. Sobre todo se usaba con fines industriales y para hacer pinturas. Es rico en vitamina F.

La harina de linaza era la base para preparar las cataplasmas, que se completaban con otras plantas medicinales para curar forúnculos y otras infecciones de la piel o para los catarros y pulmonías. Estas cataplasmas de linaza se preparaban cociendo la semilla y después machacándola, hasta que se hacía una pasta.

El aceite se usaba para hacer **pintura**. Se mezclaba con arcillas y *era buena para pintar los carros, que así pintados*

duraban para toda la vida (Lubián).

Por último presentamos un curioso “diálogo” entre el lino y el centeno, perteneciente a la tradición oral y recogido por Ana González-Garzo (com. pers. 2004), que dice así:

- El lino: *Anda llarato* (vago) que estas un año debajo el terrón.
- El centeno: *Anda relamida*, que en tres días estás nacida.

Observaciones: Ir a bruxas los mozos en las fiestas o por San Juan era ir a aplastar las tierras de lino o de centeno, con el fin de hacer una broma pesada. Había la costumbre de poner una cruz en estos cultivos para que “las bruxas no tiraran el lino” aunque, como nos explicaron en Lubián, en realidad eran los mozos los que lo hacían.

Algunas especies de lino silvestre crecen abundantes en la comarca, como *Linum narbonense* L., *L. bienne* Miller o *L. catharticum* L.

En San Justo se han hecho experiencias recientes de siembra de lino para recuperar, testimonialmente, el proceso tradicional.



Lonicera periclymenum



Lonicera etrusca

Madreselva

Lonicera periclymenum L.

Lonicera etrusca G. Santi. (*Caprifoliaceae*)

Nombres vernáculos:

MADRESILVA, MADRESILVA, MARISELVA, CAÑUELA, CABRACUERNA, CADI-CUERNA

Las madreselvas son arbustos trepadores conocidos por sus bonitas flores y su olor. Las especies silvestres forman parte de los matorrales que acompañan a los bosques y también a los setos. En nuestra comarca tenemos dos especies, a) *Lonicera periclymenum*, de ambiente más fresco y húmedo, que vive en sotobosques ribereños y zarzales, en el piso del robledal y b) *Lonicera etrusca*, de ambiente más cálido mediterráneo, que vive en matorrales de sustitución de encinares silicícolas. Ambas especies se diferencian por sus hojas superiores próximas a las flores, que están soldadas entre sí en *Lonicera etrusca* y no así en *Lonicera periclymenum*.

Las flores, que presentan un tubo largo y un olor muy agradable al atardecer, son polinizadas por mariposas del género *Limenitis*. Los frutos son algo venenosos y no se deben consumir.

Información local: Ningún uso especial.

No hemos recogido uso especial alguno de estas plantas trepadoras. Tan sólo en Lubián nos indicaron que se usaban los tallos para las cañas de las pipas de fumar mientras la pipa propiamente dicha se hacía de cepa de brezo.

Hoja de plata

Lunaria annua L. (= *Lunaria biennis* Moench) (*Cruciferae*) cultivada y asilvestrada

Nombres vernáculos:

HOJA DE PLATA, LUNARIA

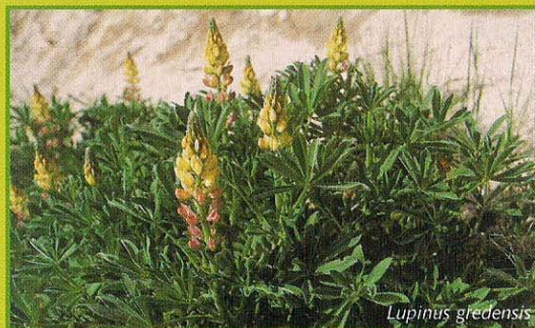
Aparece esta planta en primavera, en las huertas, los jardines y los bordes de las casas, sin que sea necesario sembrarla...se siembra una vez y ya sale sola todos los años. Es por tanto especie introducida, originaria del suroeste de Europa, que se asilvestra en lugares ruderalizados con suelo fresco y ambiente sombreado. Destacan sus flores rosadas y sus grandes frutos redondeados.

Información local: *Uso ornamental y como flor seca.*

La lunaria es una de las plantas más frecuentes en los pueblos, adornando los patios. Una vez seca los tabiques centrales de los frutos (replos), circulares y plateados, se usan como "flor seca" para adornar en jarrones.

Observaciones: Otras plantas asilvestradas muy comunes que crecen junto a las lunarias son las caléndulas (*Calendula officinalis* L.), de la familia de las compuestas, que en la Sierra de la Culebra llamaron CLAVELES.





Lupinus gredensis



Lupinus luteus



Lupinus angustifolius

Favaloba, Revientabueis

Lupinus gredensis Gand.

Lupinus luteus L.

Lupinus angustifolius L. (*Fabaceae*)

Nombres vernáculos:

REVIENTABUEIS, FAVALOBA, FAVALLOBA, JABALLOBAS, JABAYOBAS, JABAYOAS

Llaman en general favalobas y revientabueis a los altramuces silvestres (*Lupinus spp.*) diferenciando la gente hasta tres especies. También se encuentra en la zona, aunque más escasa, **Lupinus hispanicus** Boiss. & Reuter.

Estos nombres, que significan en castellano habas de loba y revientabueyes, nos advierten por sí solos de su toxicidad. Hay cuatro especies más la cultivada (*L. albus*).

Los encontramos abundantes en los matorrales y cunetas de la zona baja de la comarca. También abundan en cultivos de secano, sobre suelos arenosos descarbonatados o en ambientes ruderales. Son especies mediterráneas, que se distinguen bien por el color de su flor madura. Amarillas en *L. luteus*, azuladas en *L. hispanicus* y amarillo pálido al crema en *L. gredensis*. *L. angustifolius* tiene sus flores rosa, azules o blancas y los foliolos muy estrechos.

Información local: *Plantas tóxicas.*

Se consideran venenosas, tanto para el ganado como para las personas, también se consideran malas hierbas de los cultivos.

Observaciones: Todavía se cultivan, al menos en la comarca de Los Valles, los altramuces domésticos (***Lupinus albus*** L.) que reciben los nombres de ALTRAMUCES o TOCHOS, aunque en realidad afirman que se trata de dos variedades diferentes. Entre Santibañez de Vidriales y Ayoó hemos visto en abril campos recién sembrados de esta especie.

Los usan como forrajeros y no para consumo humano, como en Andalucía o Extremadura. Se trata de un cultivo antiguo y en desaparición en la zona. En las comarcas vecinas de Alister y Sayago llaman a los altramuces entremozos.

Manzano de Espino

Malus sylvestris Miller (*Rosaceae*)

Nombres vernáculos:

MANZANO DE ESPINO, MANZANO DE ESPINO MACHO, MAZAIIRA BRAVA, MANZANAL BRAVA, CATAMAZAIIRA.

El manzano silvestre, bastante escaso en estas comarcas, aparece disperso en los bosques, en setos y lindes. Florece de abril a mayo y las manzanas o maillas están ya formadas al final del verano. A diferencia del manzano cultivado, éste tiene espinas.

Información local: *Usa para licor y como portainjerto.*

Esta es una de las especies cuyos frutos se maceran en aguardiente para aromatizarlo y hacer **licor**, "chupitos", como nos dijeron en Lubián.

El manzano silvestre se ha utilizado como **portainjerto** de diversas razas del manzano cultivado; se utiliza siempre el sistema de injerto de púa.

Observaciones: El manzano cultivado, *Malus domestica* Borkh es uno de los frutales más frecuentes en la zona. Llama la atención en la época de floración, en que las abejas visitan sus flores blanco-rosadas con gran profusión, siendo entonces importante para la miel. En la parte de habla gallega le llaman MAZAIRO.

A finales del verano y en otoño en todos los huertos destacan las distintas variedades de manzanas, madurando o ya maduras, listas para ser recogidas. Parte de ellas se venden a Asturias para hacer la sidra. Es típico su consumo como manzanas fritas en rodajas.

Algunas variedades antiguas de manzanos propios de la zona que nos han nombrado son: DA FRAGA DA OSA (dicen que es la silvestre), CABRIRESA, DULCE SECA, REINETA, CAMUSITA, VERDEDONCELLA, MORRO DE LIEBRE, TERRÓN DE AZÚCAR, DE SAPO, SECA o LA SECA.

Viene a cuento nombrar aquí al peral silvestre, *Pyrus cordata* Desv., llamado CATAPIREIRO, PIRERIRO BRAVO, PERUCHO SILVESTRE, que es mucho más escaso que el manzano silvestre y también se puede usar como portainjerto de perales cultivados.



Malva Sylvestris



Malva

Malva sylvestris L.

Malva neglecta Wallr. (Malvaceae)

Nombres vernáculos:

MALVA, FLOR DE MALVA.

Estas malvas son propias de las cercanías de los pueblos, viven en ambientes ruderalizados y son nitrófilas. Se diferencian ambas especies porque *M. neglecta* tiene los tallos rastreros y no ascendentes como *M. sylvestris*. Las flores son mucho más pequeñas y de color pálido en *Malva neglecta*, que es mucho más escasa que la anterior.

Información local: *Uso medicinal.*

Las malvas son citadas casi siempre en las entrevistas de campo por su uso **medicinal**, como ocurre en la mayor parte de España. Se usaban en el tratamiento de las inflamaciones, granos o contra la faringitis (como antiinflamatorio). También son laxantes.

Se usan tanto las hojas como las flores, los botones florales o los frutos jóvenes, porque todas las partes tienen abundancia de mucílagos.

Observaciones: Otra malva silvestre que crece en los robledales, escobonales y jarales de Sanabria y La Carballeda es *Malva tournefortiana* L., que no se usa ni se conoce.

En los pueblos se ve con frecuencia, como ornamental, otra malvácea muy alta cultivada y asilvestrada, *Alcea rosea* L., llamada MALVAROSA o MALVA REAL y originaria del sureste de Europa.

Toronjil

Melissa officinalis L. (Lamiaceae)

Nombres vernáculos:

TORONJIL, TOURONJIL

Planta herbácea que brota cada año de la raíz (vivaz), puede llegar a medir hasta 80 cm de alto y ser muy ramificada. Dudamos de que sea espontánea en Sanabria, ya que se la ve siempre cerca de los huertos y entre las casas. Destaca por su maravilloso olor a limón y en ello se diferencia fácilmente de las mentas (*Mentha spp.*) y los mentastros (*Mentha suaveolens*), de hojas parecidas.

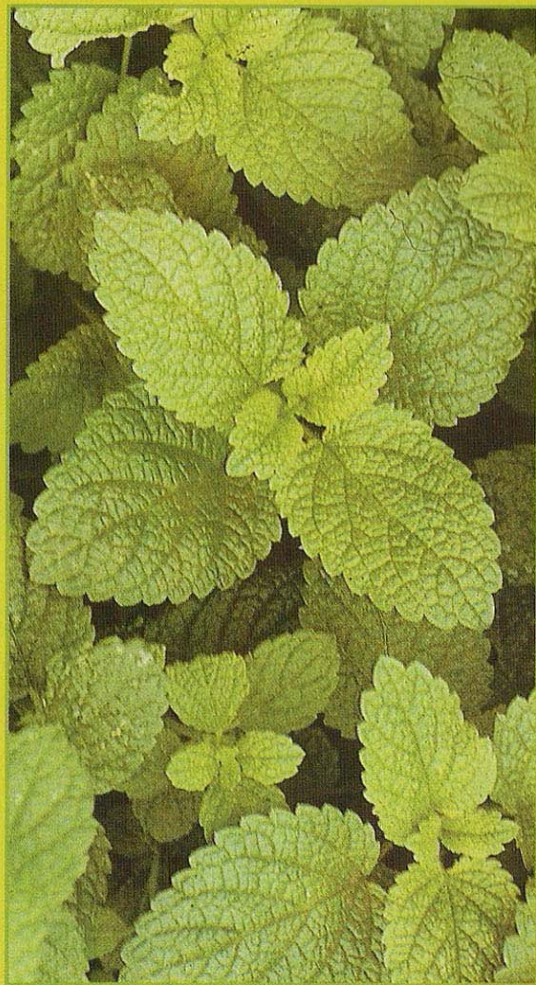
Información local: *Uso para atraer a los enjambres.*

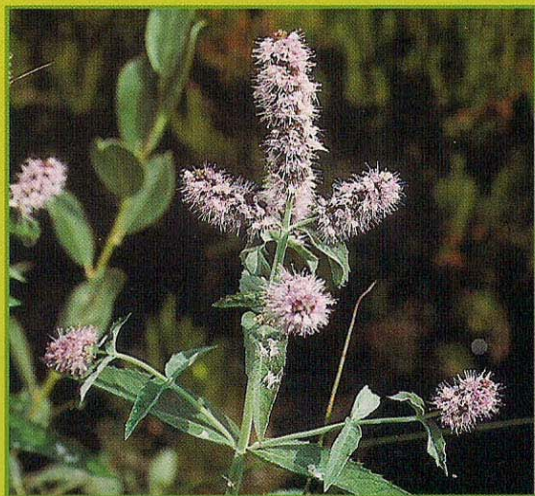
El toronjil es una planta muy relacionada con la miel y las abejas, el nombre melissa proviene de *meli*, abeja. En Sanabria se usaba para frotar con ella en el interior de las colmenas y facilitar así que los enjambres entraran mejor en las mismas. Su fuerte olor a limón y miel atrae fuertemente a las abejas y por eso la colmena se restriega bien con la planta fresca para que acuda el enjambre. En Cantabria y Galicia también se hace este mismo uso del toronjil, que allí llaman *herba abilleira*.

Testimonio: *Para que entren mejor en los cubos. Los cubos son las colmenas antiguas, las que se hacían de troncos ahuecados (Rábano de Sanabria).*

Observaciones: Nada nos indicaron sobre los usos medicinales que tiene esta planta que se considera digestiva, sedante y emenagoga.

En los bosques y robledales frescos crece silvestre otra planta similar, *Melittis melissophyllum* L. aunque es mucho menos aromática.





Hortelana, Menta, Clavo

Mentha spicata L. - *Mentha x gentilis* L. (= *Mentha arvensis* x *Mentha spicata*)

Nombres vernáculos:

HORTELANA(O), HORTELÁ, HIERBABUENA, HERBABOJA,
HERBABUENA, MENTA

Mentha x piperita L. (*Lamiaceae*) (= *Mentha aquatica* x *Mentha spicata*)

Nombres vernáculos:

MENTA, CLAVO

Del grupo de las mentas, ya sean silvestres o cultivadas, trataremos aquí cinco de ellas que crecen en Sanabria o La Carballeda. Las mentas cultivadas son muy variables, corresponden a tres taxones diferentes y reciben nombres diversos según los pueblos. Se siembran una vez y ya salen solas todos los años, e incluso a veces se pueden también asilvestrar en los alrededores de los pueblos. Se las ve también en tientos y corrales, siendo muy comunes.

Hortelana o hierbabuena llaman indistintamente a los taxones *Mentha spicata* y a *Mentha x gentilis*, de hojas más alargadas e inflorescencias más espigadas que tienen un olor mentolado fresco. Menta o clavo llaman aquí más bien a formas tipo *Mentha x piperita*, de hojas más redondeadas e inflorescencias más redondeadas. Ésta última pica algo al morder la hoja y los tallos pueden ser morados. Su olor recuerda al de la albahaca.

Mentha x gentilis y *Mentha x piperita* se consideran especies híbridas estériles, por eso se pone la equis (x) entre los nombres científicos; pero es-

to no es tan sencillo ni está del todo claro, ya que la clasificación de las especies y variedades de mentas cultivadas es muy complicada. *Mentha spicata* es muy difícil de diferenciar de *Mentha x gentilis*, existiendo todas las formas intermedias. Los usos son similares para todas estas mentas.

Información local: *Uso como condimentarias y medicinales.*

El uso principal de estas plantas es para **cocinar** y se añaden a comidas como el cocido y más raramente las carnes.

En infusión la menta se ha usado *para calmar los nervios* (sedante) (Porto). También como **digestiva** y **antiúrticante**. *Cuando pican las ortigas se friega con hortelá* (Porto).

Observaciones: En Santa Cruz de los Cuérragos los entrevistados llamaron "clavo" a *Mentha arvensis* L., que crecía allí silvestre y dijeron que el MORADUZ o ALMORADUZ era la hierbabuena, pero dudamos de la validez de estos nombres, porque en otras zonas de España el almoraduz es *Thymus mastichina*.

Montraste

Mentha suaveolens Ehrh.(= *Mentha rotundifolia* auct. non (L.) Hudson)
(Lamiaceae)

Nombres vernáculos:

MONTRASTE, ALMONTRASTE, HORTELANA DE BURRO, CHEIROS DE BURRO, MELDRASTO

Se trata de una menta silvestre muy pelosa y basta, de olor agradable al principio pero que se vuelve desagradable cuando es muy intenso. Es planta conocida por la mayoría de las personas, que recibe diversos nombres según los pueblos. Se considera una especie submediterránea, típica de ribazos, juncuales, praderas húmedas y herbazales nitrófilos, indicadora de suelos profundos o de buena calidad.

Información local: *Uso como antiurticante y festivo (San Juan).*

A pesar de ser una menta, esta especie no se usa como condimento, ya que se considera muy fuerte y por eso le llaman con el nombre de hortelana de burro.

Está muy extendida aquí la creencia de que el montraste calma el escozor de la picadura de la ortiga, lo cual es cierto y fácil de comprobar por uno mismo. En efecto, su suave hoja aplicada en la zona afectada alivia el picor. También se puede aplicar este remedio cuando te pica una abeja, avispa o un mosquito. El mismo uso le

dan en otras muchas partes del norte de España (Galicia, Asturias, Cantabria, León, etc.).

Testimonio: *Cuando uno se ortiga se friega con esta planta (Hermisende).*

El montraste es una de las especies que más se utilizan en las fogazas (hogueras) de San Juan. Junto con el saúco y otras, se echan al fuego verdes y después se pasa por encima. Se procura que el humo de estas hogueras huela mal, pues con ello se creía que se espantaban mejor las brujas y otros males.

Observaciones: En dos ocasiones llamaron también, quizás por error, hortelana de burro a la especie *Teucrium scorodonia* L., planta que se parece bastante a *Mentha suaveolens*, pero de olor muy diferente. *Lamium maculatum* L. también se confunde a veces con el montraste y se le da el mismo nombre.

“Mendrasta” es en Hermisende otra planta distinta a *M. suaveolens* que no hemos podido identificar porque no vimos muestra.





Poleo

Mentha pulegium L. (*Lamiaceae*)

Nombres vernáculos:

POLEO, POLEU, APELEO

El poleo común vive en regatos, fuentes y prados encharcados. Se considera una especie del contorno mediterráneo, típica de vegetación anfibia o encharcada temporalmente. Su abundancia o escasez depende mucho de un año a otro según la climatología.

Presenta dos tipos de hojas, las basales invernales y las de los tallos primaverales. Éstas son pecioladas, ovadas y dentadas y las inflorescencias son esféricas, de flores azules, dispuestas en verticilos.

Información local: *Uso como medicinal digestivo.*

Como poleo se usan en realidad dos especies en la región: *Mentha pulegium* y *Thymus pulegioides*. La primera es la menos valorada, aunque en unos pueblos la aprecian más que en otros. Da la impresión de que se ha hecho popular en los últimos años por influencia de la gente de fuera y de que antes no era así.

Como en todas partes se usa en infusión como **digestivo** y también se sir-

ve en bolsitas comerciales en los bares y restaurantes.

Véase también *Thymus pulegioides*, la otra especie llamada poleo.

Tollemeriendas

Merendera montana Lange (= *Merendera pyrenaica* (Pourret) P. Fourn.)
(Liliaceae)

Nombres vernáculos:

TOLLEMERENDAS, TOLLEMERENDA, TOLLEMERIENDA, TOLLAME-
RIENDAS, MERENDEIRAS, NOCEA, ANOCEA, DESPACHASTORES.

Planta bulbosa cuya flor nace al final del verano o en otoño, vistiendo los campos y prados de color lila, por lo que es muy bien conocida por las gentes de Sanabria y La Carballeda. Se puede confundir con otras flores similares que salen en esta época del año, pero ésta tiene los pétalos separados desde la base y no soldados como ocurre en los géneros *Crocus* y *Colchicum*. Sale sobre todo en pastizales, eras o similares, siendo muy abundante y prefiere los suelos ácidos. Se trata de un notable endemismo ibérico, es decir, una planta que es exclusiva de España y Portugal.

Información local: *Usa como bioindicador y como comestible.*

Al igual que en muchas otras zonas de España, se dice también de la merendeira en Sanabria... *cuando nace esta planta ya no es época de merendar en el campo*, pues los días acortan y el tiempo refresca. Es la época en que los pastores trashumantes tenían que ir pensando en marchar a Extremadura, de donde

procede el nombre *despachastores* que recogimos en San Ciprián.

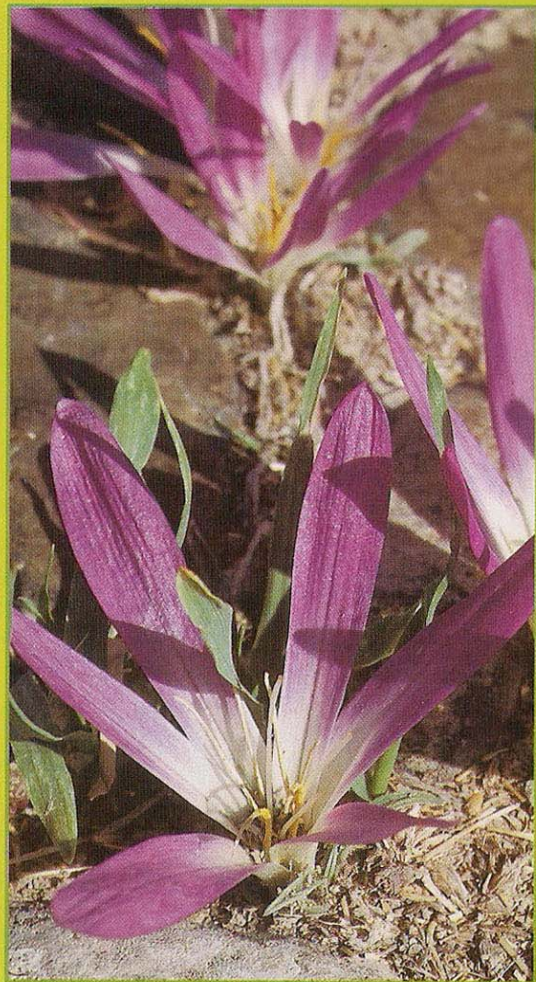
Testimonio: *El bulbo se comía de chavales. Es azafrán silvestre* (Brime de Sog).

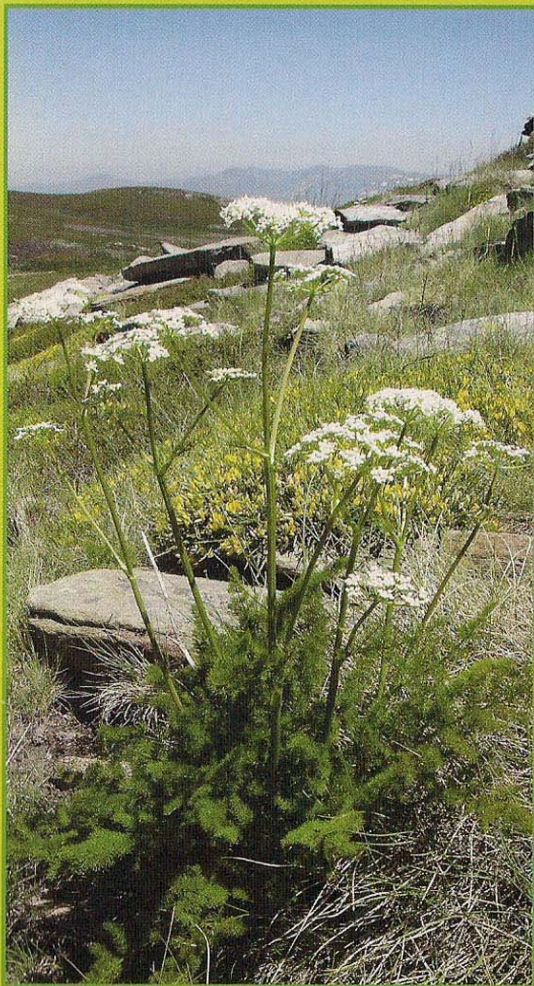
Observaciones: En efecto el bulbo es comestible, y así ha sido recogido en otros estudios de otras zonas de España (p. ej. Donoso, 1983).

Otras bulbosas de floración otoñal presentes en las zona son *Crocus serotinus* Salib. y *Colchicum autumnale* L., que muchas personas confunden entre sí y con la merendeira.

En Lubián nos citaron los CACARAGALOS como una planta similar al tollemerendas...*de flor blanca, que sale en primavera e indica que los días ya son grandes*, suponemos que se trata de *Crocus carpetanus* Boiss. & Reuter, que sale abundante en primavera.

Romulea bulbocodium (L.) Sebastiani & Mauri, es otra bulbosa que brota en primavera, pero sus tépalos son violáceos y amarillentos en el centro.





Xistra

Meum athamanticum Jacq. (*Apiaceae*)

Nombres vernáculos:

XISTRA, SISTRA, YERBA DE LA ORINA

El nombre de *yerba de la orina* lo recoge Losa en 1949. Existe el topónimo Sistral o Xistral, alusivo a la planta, paraje situado en lo alto de la Sierra.

De olor muy característico, esta umbelífera vive en los prados frescos y altos de montaña y también entre rocas siendo especie acidófila. Tiene aspecto plumoso debido a que sus hojas nuevas son muy laciniadas mientras las viejas dejan unas fibras en la base muy características. Se considera planta tóxica aunque esto es dudoso y no está bien estudiado.

Este hinojo de montaña vive en toda la Europa central y occidental bajando hasta las montañas mediterráneas. En España aparece en los Pirineos, la Cordillera Cantábrica, los Montes de León y el Macizo de Trevinca. Es escaso en los Sistemas Ibérico y Central y existe una cita en Sierra Nevada.

Información local: medicinal

Esta planta serrana la conocen bien los pastores de antes por su buen olor, entre el del hinojo y el del apio. La consideran venenosa y dicen de ella que el ganado no la prueba. El señor José Carracedo, de Porto, la recoge todos los años y la seca en manojo pero no la usa. Él, que la recoge

simplemente por tradición y porque le gusta el olor, nos regaló un ramo seco. Afirma que la toman en infusión en la parte colindante de Galicia (Orense), pero no sabe para qué (seguramente para la orina).

Observaciones: Sobre la toxicidad de esta especie existen contradicciones. En la bibliografía (p. ej. Font Quer, 1961) no se considera tóxica y se afirma que el ganado la come con avidez, atribuyéndole propiedades carminativas, diuréticas y tónico-estomacales. En El Pirineo oscense (Villar & al., 1987) la llaman té purgante, meón, sistra o cenajo de puerto, y se usaba la raíz cocida para hacer orinar. Seguramente un uso similar a éste estuvo vigente en Sanabria y actualmente se ha perdido. Hay que seguir investigando sobre esta planta. Salud Rodríguez de Rábano de Sanabria llamó HERBA DEL ORÍN o CEPILLOS a otra especie que nada tiene que ver con la anterior, *Sanguisorba minor* Scop., de la familia rosáceas.

Para la orina y como desinfectante del riñón está generalizado -como en muchas otras partes de España- el uso de los estigmas de maíz o pelos de millo (*Zea mays* L.).

Merujas

Montia fontana L. (*Portulacaceae*)

Nombres vernáculos:

MERUJAS, MORUJAS, MORUXAS, MERUXAS, MARUJAS, MELUJO, MELUJÓN.

Planta acuática o semiacuática que vive en fontinales, nacederos o aguas de montaña y también en bordes de charcas, fuentes o estanques, siempre en aguas bastante limpias. Perteneció a la familia de la verdolaga y existen de ella dos subespecies (la subsp. *amporitana* y la subsp. *chondrosperma*), ambas presentes en la zona y que se usan indistintamente para comer.

Información local: *Uso como planta silvestre comestible.*

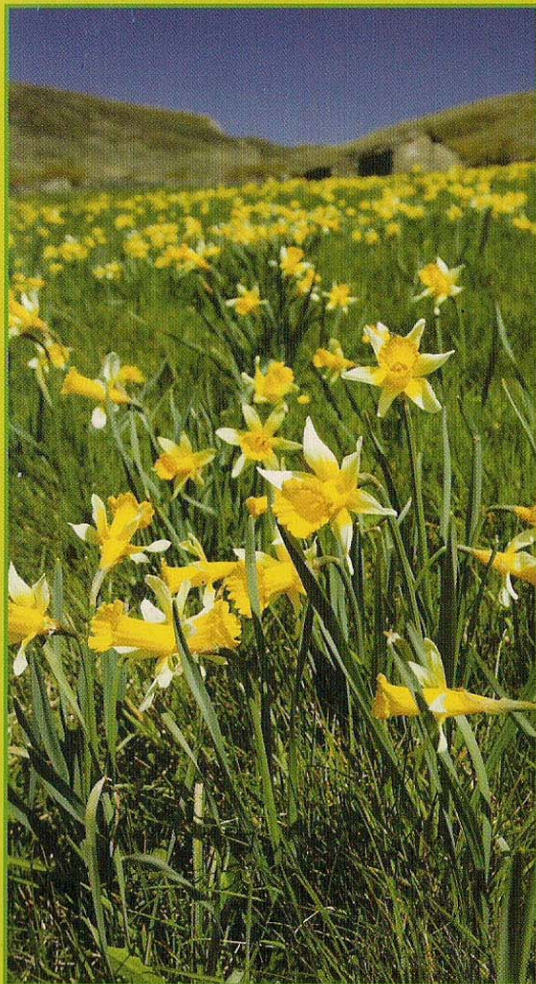
Es planta muy popular que recibe diversos nombres en toda la comarca, el más extendido de los cuales es el de meruja. Todas las personas la citan siempre al hablar de plantas comestibles. *Montia* es una de las hierbas silvestres cuyas hojas y tallitos jóvenes se pueden comer crudos en ensalada, recogiendo desde el final del invierno hasta la primavera, antes de que eche las flores y espigue. Se debe recortar con tijeras para no coger fango.

Observaciones: Junto a *Montia fontana* crece casi siempre *Stellaria alsine* Grimm. y de hecho se recogen juntas ambas especies sin querer; también

se puede comer esta última.

En algunos pueblos llaman también morujas a *Stellaria media* (L.) Vill., una planta ruderal y nitrófila muy abundante en los huertos y junto a los pueblos, que nada tiene que ver con *Montia fontana*. Nos la mostraron en Lubián y nos dijeron que se le daba a los cerdos y a los conejos.





Gatamerendas

Narcissus pseudonarcissus L. subsp. *primigenius* (Lainz) Fernández Casas (= *Narcissus nobilis* (Haw.) Schultes & Schultes) (*Amaryllidaceae*)

Nombres vernáculos:

GATAMERENDAS.

En la parte cercana de León le llaman capillejas, capilotes o grillandas. En la parte de Galicia le llaman lirones.

Planta del grupo de los grandes narcisos, muy vistosa porque tapiza con sus flores los prados de montaña allá por abril o mayo. La subespecie *primigenius* es de menor talla que la especie tipo y presenta las alas de la corola blancas y el resto amarillo.

Los tallos son comprimidos y dan una sola flor cada uno, mientras las hojas son lineares, alargadas, algo carnosas y revueltas en espiral. La flor se inclina lateralmente y tiene en la base una espata membranosa.

Información local: *Adorno.*

Aparte del nombre, de ella tan sólo nos comentaron que el ganado no la come ya que es venenosa. Eventualmente se recogen los ramos como adorno de flor cortada en la época de la floración, cosa no muy recomendable por su escasez. Además, cortándola se evita que se formen las semillas.

Observaciones: Existen en la región

otras especies de narcisos más pequeñas, que son denominadas con diferentes nombres. Todas ellas son de floración vernal y muy atractivas. Hemos recogido algunos nombres vernáculos pero ningún uso especial:

Narcissus bulbocodium L. CAMPANILLAS, CHURIDAS

Narcissus triandrus L. subsp. *triandrus* COPAS DE LA VIRGEN

También están presentes *Narcissus asturiensis* (Jordan) Pugsley y *Narcissus rupicola* Dufour. Para estas últimas no hemos recogido nombre vernáculo alguno. Algunas personas recogen estos pequeños narcisos del campo para ramos de flor cortada como adorno en primavera

Berro

Nasturtium officinale R. Br.
(= *Rorippa nasturtium-aquaticum*
(L.) Hayek (Brassicaceae))

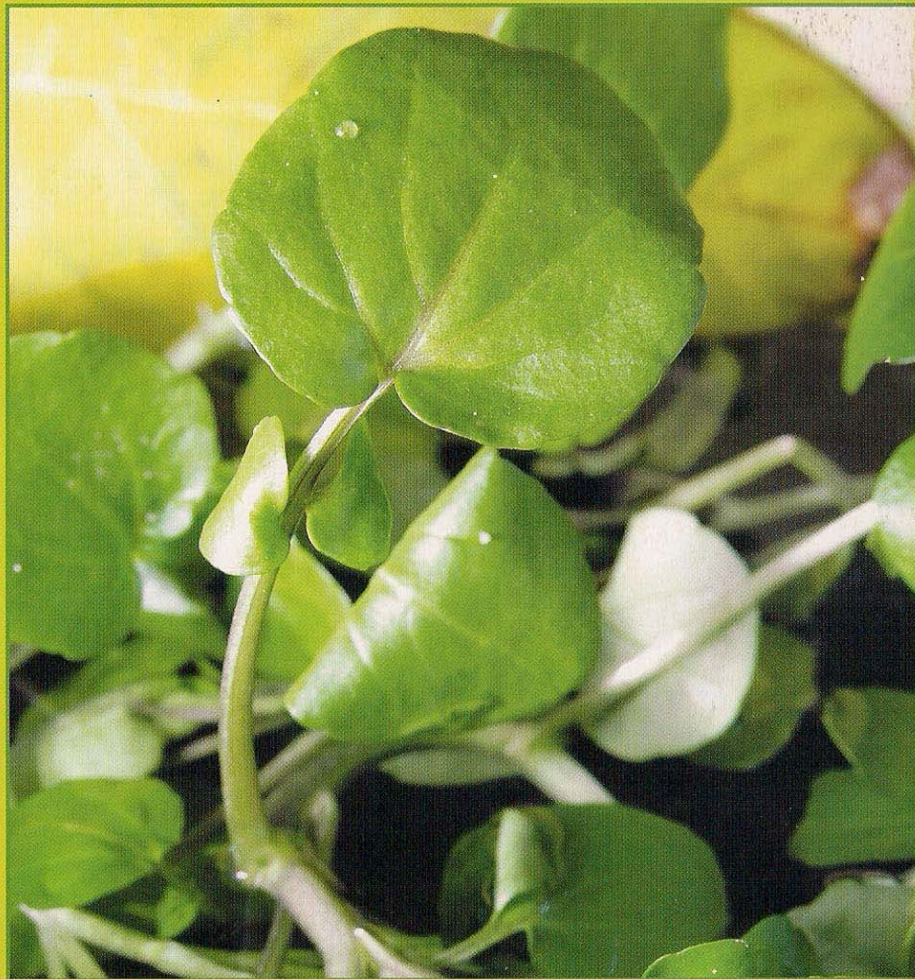
Nombres vernáculos:
BERRO(S)

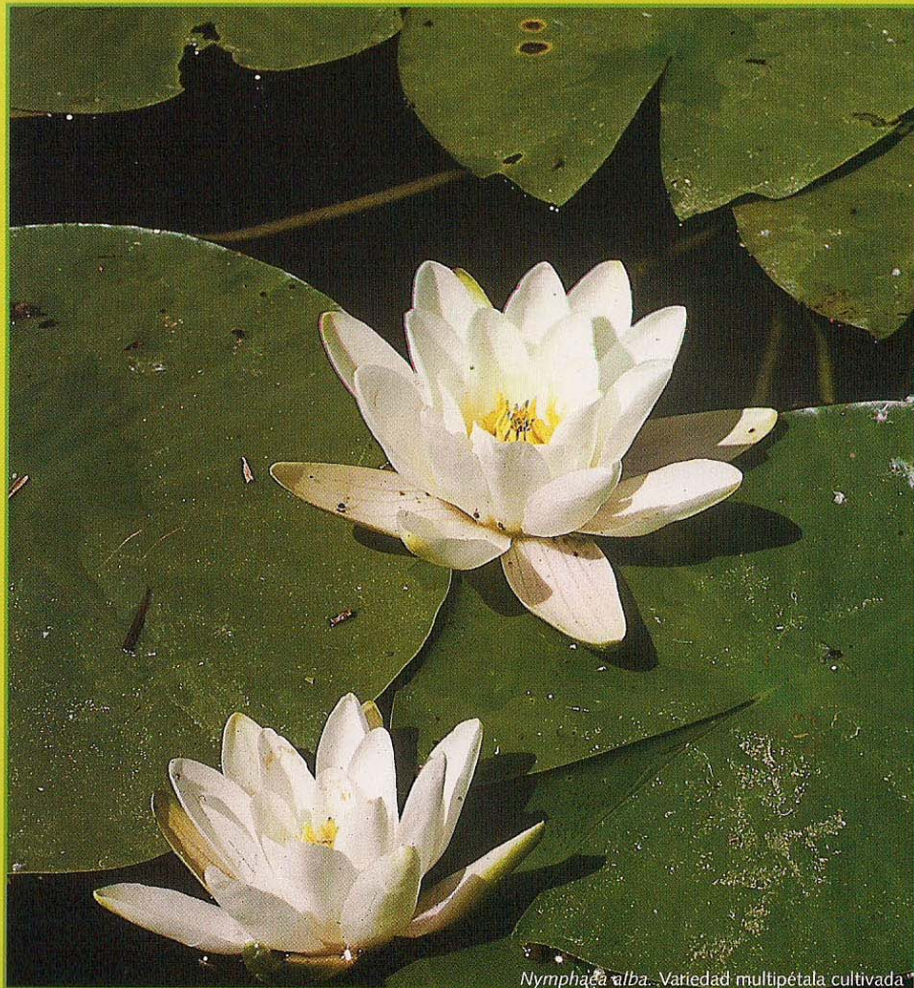
Planta subcosmopolita que habita en los regatos, ríos y charcas, formando parte de las comunidades acuáticas junto al apio silvestre (*Apium nodiflorum*) y otras especies higrófilas. Presenta hojas compuestas verde oscuras con cierto sabor a mostaza y picantes. Sus tallos son huecos y las raíces salen en los nudos de éstos, siendo sus flores pequeñas y blancas. En aguas sucias o muy estancadas desaparece rápidamente.

Información local: *Usa comestible.*

Se comen verdes, crudas en **ensalada**, siendo junto con las merujas las plantas más usadas para consumo como planta silvestre. Se deben recoger siempre en sitios limpios y antes de que florezca para que esté más tierna y pique menos.

Observaciones: El berro tiene gran cantidad de vitaminas, sobre todo la C siendo por tanto antiescorbútica, y tiene también esencia de mostaza y trazas de iodo.





Nymphaea alba. Variedad multipétala cultivada

Rosa de Pozo _____

Nymphaea alba L. (*Nymphaeaceae*)

Nombres vernáculos:

ROSA DE POZO

Planta rara y escasa en la comarca que sale en primavera y vive flotante (como helófito) en aguas remansadas. Es especie euroasiática que aparece puntualmente en el río Tera y afluentes. Nosotros hemos recogido su presencia en Villanueva de Valrojo y García Río (1994) la cita en Santa Marta de Tera. Su presencia es indicadora de cierta calidad ambiental de las aguas.

Información local: *uso comestible.*

Las gentes del pueblo de Villanueva de Valrojo citaron esta especie, haciendo un interesante comentario sobre la comestibilidad de su fruto.

Testimonio: *Se come el fruto cuando cuaja, parece un higo o la cápsula de la adormidera* (Villanueva de Valrojo). Al decir cuajar se refieren a cuando el fruto comienza a madurar.

Se trata de una referencia etnobotánica interesante ya que apenas hay referencias en España a ella. El rizoma de los nenúfares se considera comestible y aparece citado como tal en trabajos de arqueobotánica, pero del fruto no teníamos referencias. En la actualidad ni la planta ni sus frutos se deben recoger bajo ningún concepto debido a su escasez.

Olivo

Olea europaea L. subsp. *europaea*
(*Oleaceae*) cultivado

Nombres vernáculos:

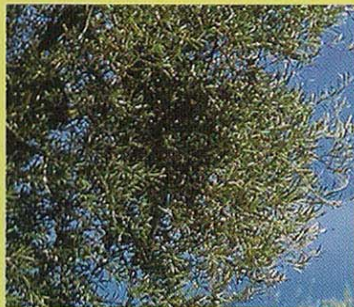
OLIVO

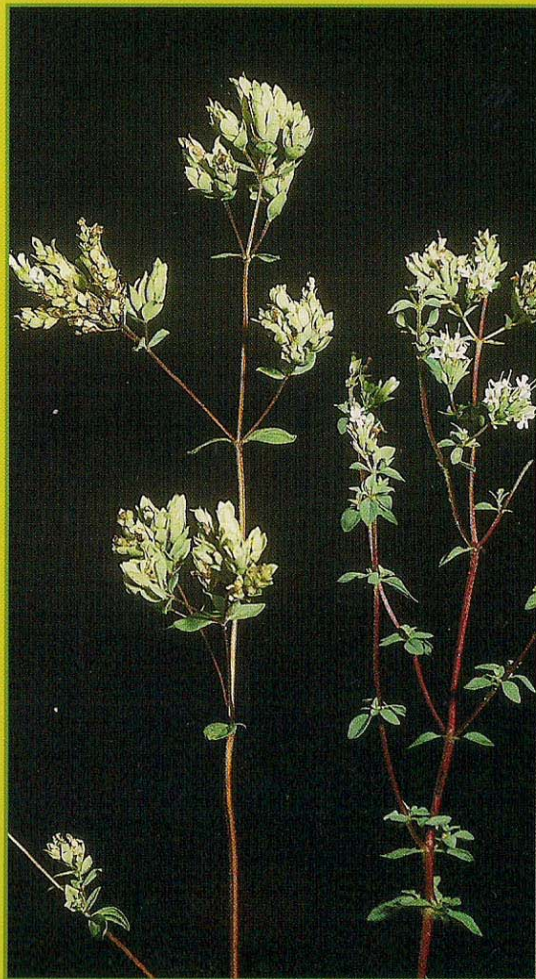
A pesar de no ser una comarca donde existan cultivos de olivos por su clima, existen como ornamentales algunos ejemplares dispersos y viejos. Por ejemplo, los plantados en las iglesias de Justel y Lagarejos.

Información local: *Uso como planta medicinal y ceremonial.*

Con las hojas de estos olivos se curan las verrugas. En algún pueblo citaron el uso del ramo de olivo para el Domingo de Ramos, aunque esta especie es de uso reciente para este fin.

Testimonio: *Tantas hojas se cojen como verrugas tenga la persona, se esconden y se reza un padrenuestro por cada una* (Cubo de Benavente).





Oriégano

Origanum virens Hoffmanns. & Link (= *Origanum vulgare* (L.) subsp. *virens* (Hoffmanns. & Link) Letswaart) (Lamiaceae)

Nombres vernáculos:

ORIÉGANO, ORÉGANO, OUREGANO

El orégano silvestre vive en los bosques algo frescos y en los bordes de los caminos y claros de bosque. Aparece en las partes medias de las sierras, siendo relativamente frecuente. Florece tarde, en pleno verano, que es la época ideal para su recolección.

Es planta muy ramificada, densamente cubierta de pilosidad y las hojas son simples, ovales, enteras y de peciolo corto. Las flores aparecen sentadas en cimas densas con dos brácteas en la base que pueden ser verde claro o de color violáceo y la corola es rosa pálido o blanca.

Información local: *Uso como planta condimentaria.*

Todo el mundo conoce el orégano u "oriégano" en la región, ya que es una **especia** muy importante en la matanza, sobre todo para los chorizos y los adobos. A veces se usa también como condimento en determinadas comidas, pero muy rara vez como planta medicinal.

Una fecha tradicional muy adecuada

para recoger el orégano es por San Lorenzo (11 de agosto) ya que se debe coger siempre cuando está bien *cuajada* la flor (en plena floración), partiendo los tallos cuidadosamente y nunca de tirón, para no arrancar la raíz y que siga saliendo todos los años.

La hemos visto vender seca en manojos en algunas tiendas y puestos del mercado. Lo recogen algunas señoras en el campo por encargo de las tiendas.

Flor de Lobo

Paeonia broteri Boiss. & Reuter
(*Paeoniaceae*)

Nombres vernáculos:

FLOR DE LOBO, ROSA DE LOBO

Vistosa planta de flores grandes, rojas o rosadas, que vive en los bosques bien conservados y algo húmedos de encinar y robledal o en sus matorrales de sustitución. Es endemismo ibérico y nosotros la hemos visto en flor, en mayo, en el Monte el Rial, por Cubo de Benavente.

Información local: *planta tóxica.*

Se conoce bien por su espectacular floración, aunque la planta tiene mala fama entre la gente y no es muy apreciada.

Testimonios: *Le llaman así porque es planta mimada por los lobos. Crecía en la jaral. Los niños en la escuela hacían ramos para ofrecer a la Virgen (San Pedro de Ceque).*





Adormidera

Papaver somniferum L. subsp. *setigerum* (DC.) Arcangeli (*Papaveraceae*)

Nombres vernáculos:

ADORMIDERA, DORMIDERA

La amapola blanca o adormidera es el pariente silvestre o semisilvestre de la amapola del opio. Gusta de los medios humanos, tales como los sembrados, las mieses, los barbechos, taludes, caminos y otras tierras de labor. La subespecie silvestre, denominada *setigerum*, tiene también opio aunque en baja cantidad.

Información local: uso ornamental y como sedante.

Nos ha llamado mucho la atención la presencia de esta famosa planta en los huertos de algunos pueblos como **adorno** o asilvestrada, hecho que parece ser muy antiguo, según los comentarios de las personas entrevistadas. Como nos dijeron en Villanueva de Valrojo...*se tenía de lujo*, para expresar que era un adorno sin ninguna otra utilidad. Hoy en día saben que esta planta posee "droga" (alcaloides psicotrópicos) y apenas se cultiva ya, pero antes se tenía con frecuencia y era bastante apreciada.

En Brime de Sog nos indicaron que antiguamente se usaba para dormir, se tenía en los huertos y su hoja se usaba en infusión para dormir. Se les daba sobre todo a los niños.

Testimonio: *Siendo chaval recuerdo tomarla en infusión, se cocían las hojas con azúcar (se refiere a los años 60) (Brime de Sog).*

Observaciones: El uso de esta planta en la Península es muy antiguo ya que se conoce la presencia de semillas y cápsulas en la Cueva de los Murciélagos, Granada, hace 5.400 años. Se denomina también a *Papaver somniferum* como la hierba del sueño y se ha usado en otras zonas de España como relajante para dormir.

Las semillas y el aceite de las cápsulas son comestibles y muy alimenticias. El opio, que sólo se encuentra en el látex de la cápsula verde, es un líquido lechoso tóxico, narcótico y medicinal, que ennegrece cuando se seca; se trata de una emulsión acuosa de composición variable que contiene una buena proporción de alcaloides.

También existen en la zona abundantes AMAPOLAS (*Papaver dubium* L., *P. rhoeas* L.), a las que no dan ninguna importancia ni uso, tan sólo el nombre. En La Carballada y Los Valles hemos visto preciosos campos de amapolas en primavera.

Pampinto

Pentaglottis sempervirens (L.)

Tausch. ex L. H. Bailey (*Boraginaceae*)

Nombres vernáculos:

PAMPINTO, MALVARISCO

Planta de bella flor, abundante en la comarca y que vive en claros de bosque, castañares e incluso junto a las casas, en los pueblos y entre huertos, en ortigales y demás vegetación antropógena (higronitrófila). El nombre científico *Pentaglottis* alude a la presencia de cinco pequeñas lengüetas de la garganta de la corola.

Información local: Forrajera para los cerdos.

A pesar de su abundancia, nos ha sorprendido el hecho de que esta especie apenas llama la atención de la gente. La mayoría no la conocen ni le dan importancia alguna. Se usa la hoja para dársela de comer en fresco a los cerdos.

Hemos recogido los nombres de pampinto y malvarisco. Sorprende el nombre de malvarisco, recogido en Lubián para esta especie, pero también aplicado para otra especie muy distinta, *Heracleum sphondylium* (Lank) Bonnier & Layers, considerada en la zona y en Galicia alergénica al contacto con la piel. Ninguna de las dos tienen nada que ver con el verdadero malvarisco (*Althaea officinalis* L.), que no existe en la zona.

Observaciones: Llamen también pampinto a las viboreras silvestres (*Echium plantagineum* L.), plantas cercanas dado que son de la misma familia.





Habas

Phaseolus vulgaris L. (*Fabaceae*) cultivada

Nombres vernáculos:

HABAS, HABONES, FREJONES

Las judías, habas en Sanabria, son plantas cultivadas en las huertas procedentes en su origen de América. Existen diversas variedades, la más popular de las cuales son los habones. Se llaman habas a las semillas y alubias o judías a las vainas del fruto (legumbre) y a toda la planta completa. Algunas variedades se cultivan para tomar como judía verde y otras se guardan secas para extraer la semilla o "haba".

Información local: *Uso en alimentación.*

Existe una gran tradición de cultivo de habas; se siembran por mayo y se recogen para septiembre. Entre las variedades de habas más tradicionales están la de "aceite", la "garbanquera", "de riñón" y el "habón".

Los habones se han convertido en un signo de identidad de la región. Si bien es una variedad que se cultiva desde antiguo, en los últimos tiempos ha alcanzado gran fama y se siembra mucho más que antes, porque goza de gran popularidad y alcanza precios muy altos en venta.

Se pueden preparar los habones de muy diversas maneras, sólo o estofa-

dos sin carne, con chorizo, jamón y oreja de cerdo o con almejas, siendo uno de los platos más típicos de Sanabria. Los aliños más comunes que intervienen en su preparación son el laurel, el ajo, la cebolla y el pimentón.

Se cultivan en muchos pueblos donde constituye uno de los cultivos más rentables. Al parecer son variedades que no tienen nada que ver con las conocidas *fabes* asturianas o los judiones de La Granja y otras zonas de Castilla y León.

Observaciones: Los parientes silvestres más cercanos de las judías son las llamadas VEZAS, LERICHAS o YERBAS DE LAS LLERICAS (*Vicia* spp.), hay muchas especies tales como *Vicia sativa* L., *Vicia hirsuta* (L.) S. F. Gray, *Vicia lutea* L. y *Vicia sepium* L.. Se consideran malas hierbas de los cultivos.

Pino

Pinus sylvestris L. (*Pinaceae*) cultivada

Nombres vernáculos:

PINO, PIÑEIRO, PINU, PIÑONAL

Los pinos no son naturales en la comarca. Las plantaciones realizadas sobre todo en La Carballeda y en la Sierra de La Culebra datan de los años 40 a 70 y sobre todo se plantó el pino silvestre, aunque también hay zonas donde se ha cultivado el pino negral (*Pinus pinaster*) y algún piñonero (*Pinus pinea*). Hay importantes masas de pinos repoblados entre Ungilde y Robledo. Salvo el uso maderero, forestal y micológico, no tradicional, no presentan otros usos populares especiales.

Observaciones: Pináceas y otras coníferas interesantes son las que existen plantadas en el Jardín de Fenal, en Muelas de los Caballeros, y en otras iglesias y santuarios de la región, como los pinsapos, *Abies pinsapo* Boiss., o el abeto del Cáucaso, *Abies nordmanniana* (Steven) Spach. Destaca especialmente el valor botánico y ornamental de este Jardín de Fenal, con muchos ejemplares únicos de plantas cultivadas y grandes árboles como las secuoias, *Sequoiadendron giganteum* (Lindley) Buchholz (familia Taxodiaceae), además de rododendros, tilos y camelias, formando un conjunto monumental de vegetales excepcionales.



Estrella

Plantago coronopus L. (*Plantaginaceae*)

Nombres vernáculos:

ESTRELLA, ESTRELLAMADRE, ESTRELLAMARES, ESTRELLAMAR, PLANTA DE LAS ALMORRANAS.

Curiosa planta que habita en los bordes de los caminos o junto a los pueblos en toda la región. Vive pegada al suelo y muy adaptada al pisoteo, por lo que tiene una forma estrellada, con todas sus hojas en una roseta basal, de donde le vienen algunas de las denominaciones populares. La encontramos también en pastizales y sembrados.

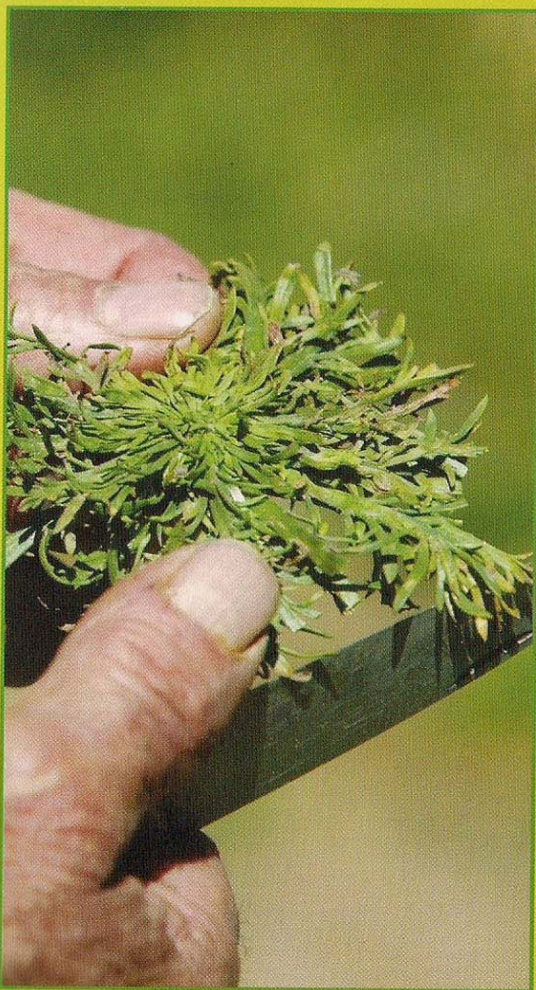
Información local: *Planta de uso medicinal.*

Hemos recogido su uso como planta **medicinal**, aunque con un cierto carácter mágico. Se usaba para curar las hemorroides, simplemente llevándola en el bolsillo o en la cartera. Reproducimos los siguientes comentarios literales:

Testimonios: *Para las almorranas se llevaba en los bolsillos. Se lleva en la cartera aplastada y seca para combatir las hemorroides* (Santa Cruz de los Cuérragos).

Como un secreto bien guardado, un señor nos contó que...*la buena es la que tiene tres salidas* (tres brotes de las flores).

Observaciones: También en Galicia y otras zonas de España está extendida esta costumbre de utilizar esta especie u otro *Plantago* como antihemorroidal, siempre en un sentido terapéutico mágico o supersticioso.



Llantén

Plantago lanceolata L. (*Plantaginaceae*)

Nombres vernáculos:

LLANTÉN, LLENTÉN, L'INTÉN, LLENTÉ, LENTÉN, LENGUA DE OVEJA,
LENGUA DE OVELLA, LENGUA D'OVELLA

Planta herbácea perenne que tiene todas sus hojas basales. Éstas son lanceoladas con 5 a 7 nervios bien visibles, paralelos y convergentes en el extremo. Emite unos tallos floríferos con las flores dispuestas en espigas. Vive en caminos, pastos secos y praderas y es especie muy abundante y extendida por todo el continente euroasiático.

Información local: *Uso medicinal y forrajero.*

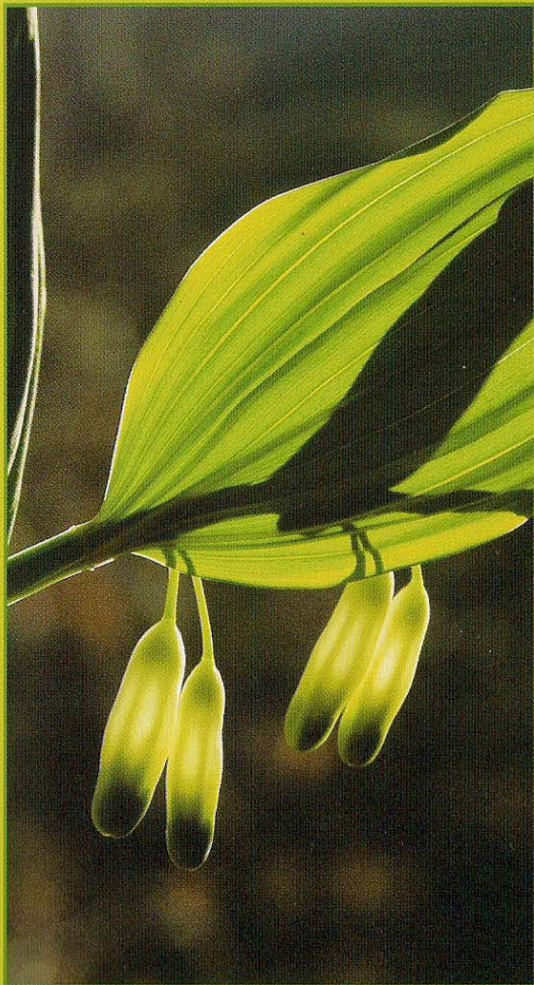
Es curioso constatar que en unos pueblos apenas dan importancia a esta planta, ni la conocen siquiera, mientras que en otros la consideran una planta medicinal muy buena. Se usa siempre en infusión o en forma de pomadas.

Testimonio: *Se usan las hojas, no tienen más que hoja, cocidas o en infusión para espectorar la garganta, para el catarro, para hacer gárgaras y también para heridas e infecciones. Gustan mucho al ganado (Cubo de Benavente).*

Observaciones: Por su riqueza en mucilagos, taninos y pectinas, el llan-

tén es un conocido antiinflamatorio. También encontramos en la zona, abundantes, dos especies parecidas, *Plantago media* L. y *Plantago major* L., que en Santa Cruz de los Cuérragos llamaron XANTARSIA y de las cuales nos contaron que también se usaban para la irritación de la garganta. Se diferencian de *P. lanceolata* por sus hojas más anchas y no lanceoladas; *P. media* tiene las hojas algo pecioladas y aplicadas al suelo y sus estambres son violáceos, mientras que *P. major* tiene peciolo largos y sus estambres son blancos.





Suelda

Polygonatum odoratum (Miller) Druce (*Liliaceae*)

Nombres vernáculos:

SUELDA

Planta vivaz provista de un rizoma subterráneo que presenta unas cicatrices características en los nudos, de donde salen los tallos. Las hojas son elípticas, de un verde intenso y se disponen en dos hileras sobre los tallos inclinados. Las flores son colgantes, blanco-verdosas y se convierten en un fruto negro azulado, tóxico, del tamaño de un guisante. Vive en bosques, pastos frescos y entre rocas, siempre en ambiente de robledal en su variante más húmeda u otros bosques similares. No es especie abundante.

Información local: En Sanabria esta especie tiene menor importancia etnobotánica que en otras zonas de España donde es más conocida. Recibe el nombre de suelda, que alude a sus posibles virtudes para soldar huesos, pero aquí, en Sanabria, no le dan ningún uso especial. Según Augusto Krause y Ana González-Garzo (com. pers.), un vecino de su pueblo, San Justo, la usó para los dolores de la úlcera de estómago, masticando en fresco el rizoma. El señor dice que se curó y la mejoría le duró seis meses, al cabo de los cuales tuvo que volver a mascar la planta.

Observaciones: En la bibliografía el rizoma de esta planta se considera tóxico, aplicado en uso externo se ha usado contra la dermatosis, los dolores reumáticos y los golpes.

También llaman suelda, al menos en Sotillo de Sanabria, al sínfito o consuelda, *Symphytum officinale* L., que aparece cultivado en algunos huertos. Al parecer se tenía sembrado para dar de comer las hojas a los cerdos y para las torceduras, en forma de emplasto (Krause & González-Garzo, comunicación personal, 2004).

En la sierra también crecen otras liliáceas rizomatosas y bulbosas parecidas a la suelda como *Polygonatum verticillatum* (L.) All., *Paris quadrifolia* L. o *Lilium martagon* L., todas ellas escasas, propias de lugares frescos y húmedos de la Sierra. Esta última la hemos visto incluso cultivada en algunos huertos de San Martín de Castañeda, no sabemos si como ornamental o para uso medicinal. En Galicia, en la Sierra del Caurel (Lugo), la llamaban suelda, solda o soldaconsolda, y se usaba el bulbo para soldar roturas de huesos (Blanco, 1995). Se cultiva frecuentemente en jardines de la azucena blanca, *Lilium candidum* L.

Chopo

Populus gr. *nigra* L. (*Salicaceae*) silvestre, cultivado y asilvestrado

Nombres vernáculos:

CHOPO, CHOPU, CHOFRO, CHOPRU, ÁLAMO.

Muy complejo resulta siempre el tema de la diferenciación de las especies de los chopos y los álamos. Aunque existe cierta confusión con los nombres, en la zona tenemos tres especies cuyos nombres populares varían entre sí y no son fáciles de discernir. Normalmente llaman CHOPO a *Populus nigra* y ÁLAMO a *Populus tremula* L. y a *Populus alba* L., pero esto puede variar de un pueblo a otro y llamar chopos a todas las especies, no diferenciándolas. *P. tremula* crece en la Sierra y *P. alba* en la zona baja de La Carballada y Los Valles y sus áreas no se solapan, por lo que la designación ÁLAMO se refiere a una u otra especie, según donde nos encontremos.

Populus nigra es el más común y extendido, siendo una especie muy variable de la que además se siembran cultivares y razas híbridas de rápido crecimiento. También se plantan híbridos americanos denominados *Populus x canadensis* Moench. o *Populus x euramericana*.

Todavía podemos ver en la zona variedades antiguas de chopo, como el chopo del país (*Populus nigra* var. *nigra*) o el chopo lombardo (*Populus*

nigra subsp. *pyramidalis* (Rozier) Cevalac= var. *italica* Münchh.).

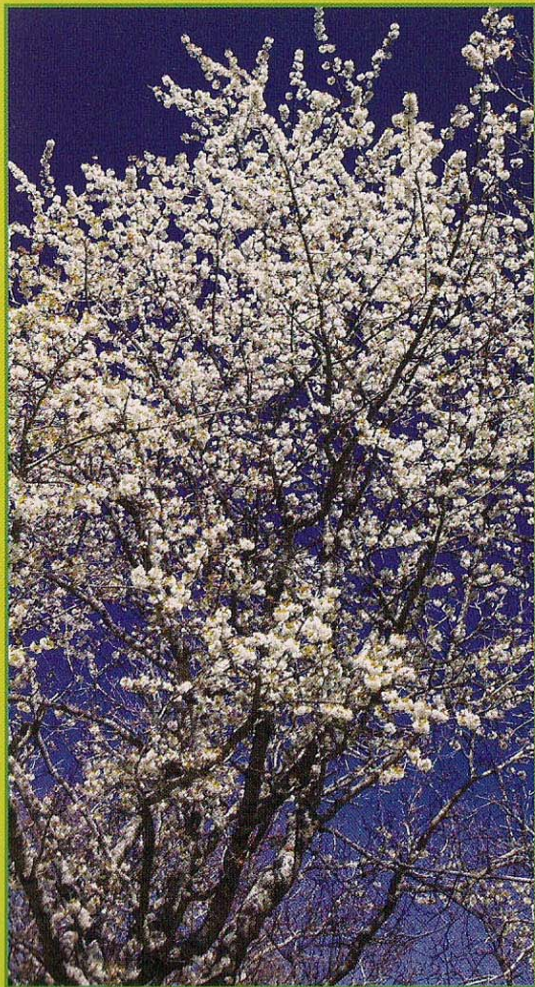
En la plaza de Muelas de los Caballeros existen ocho ejemplares de chopo bastante grandes que merece la pena visitar.

Información local: *Uso como madera.*

Como en todas partes la **madera** de chopo se ha usado para vigas y madera de construcción en general, siendo considerada de calidad variable. La de los chopos del país se considera de mejor calidad que la de los cultivados. También se valoran los chopos por su sombra y como ornamentales, por su porte. Lllaman la atención en otoño las choperas por ser de las primeras especies que amarillean, destacando en el paisaje.

Observaciones: De los álamos no hemos recogido ningún uso específico. El álamo, *Populus tremula* L., es abundante en los arroyos, en laderas encharcadas y en alisedas de las zonas medias y altas. *Populus alba* L. es escaso y sólo aparece en las zonas bajas. Podría existir en la zona intermedia de ambas especies el híbrido *Populus x canescens* (Aiton) Sm. (*Populus tremula* x *P. alba*).





Cerezo

Prunus avium L. (*Rosaceae*) silvestre y cultivado

Nombres vernáculos:

CEREZO, CEREIXO, CEREIXAL, CERESAL, ZREZAL, ZREIXAL, TREIXAL

El cerezo es un árbol de importante presencia en la comarca. Se le puede encontrar silvestre ("bravo") o cultivado y asilvestrado. Ambas estirpes son muy parecidas, aunque el cerezo silvestre da las cerezas más pequeñas y más ácidas. Además está el guindo (*Prunus cerasus* L.), que se cultiva y es fácil de confundir con el cerezo.

El cerezo silvestre acompaña a los bosques caducifolios, aparece salpicado en los robledales y otros bosques húmedos, en setos o rodales y se distingue bien por su corteza agrietada transversalmente.

Información local: *Uso en alimentación, como melífera y en celebraciones festivas.*

Las cerezas se comen como en todas partes, están riquísimas y son un anuncio del verano. En Lubián nos citaron las siguientes razas de cerezo cultivado: PICOTUDA, AMBRUESA, GUIDESA Y MAROUBIÑA, todas se pueden injertar sobre el cerezo bravo.

La flor de cerezo es importante para la miel. La floración se produce en abril, época en que las abejas *andan* a los cerezos y los guindos. También se hacían colmenas tradicionales (llamadas

"cubos") de madera de cerezo, ahuecando el tronco de un árbol muerto.

En algunos pueblos de La Carballada y Los Valles ha sobrevivido hasta hace pocos años la tradición de adornar -en la Noche de San Juan- con ramas de cerezo la ventana o el balcón de las mozas. A este hecho se le dice aquí "poner el ramo" o "las rondas de San Juan", en lugar de enramadas, palabra utilizada en otras regiones de España que aquí no se usa. Esta tradición está hoy prácticamente perdida en todos los pueblos y, aunque estaba más enraizada en los pueblos de la zona baja, también se practicaba en la Sierra.

Testimonios: *El ramo de cerezo con cerezas era uno de los más utilizados, sobre todo a la moza que te gustaba o que querías, pero si se ponía cardo significaba que te caía fatal (Santibáñez de Vidriales). Si le ponían saúco era legañosa (Codesal).*

En la víspera de San Juan el mozo a la moza le ponía en la ventana un ramo de cerezo o cualquier otra planta que tuviera flor en ese momento (Rábano de Sanabria).

Guindo

Prunus cerasus L. (Rosaceae) cultivado

Nombres vernáculos:

GUINDO, GUINDAL, GUINDA, GUINDAS

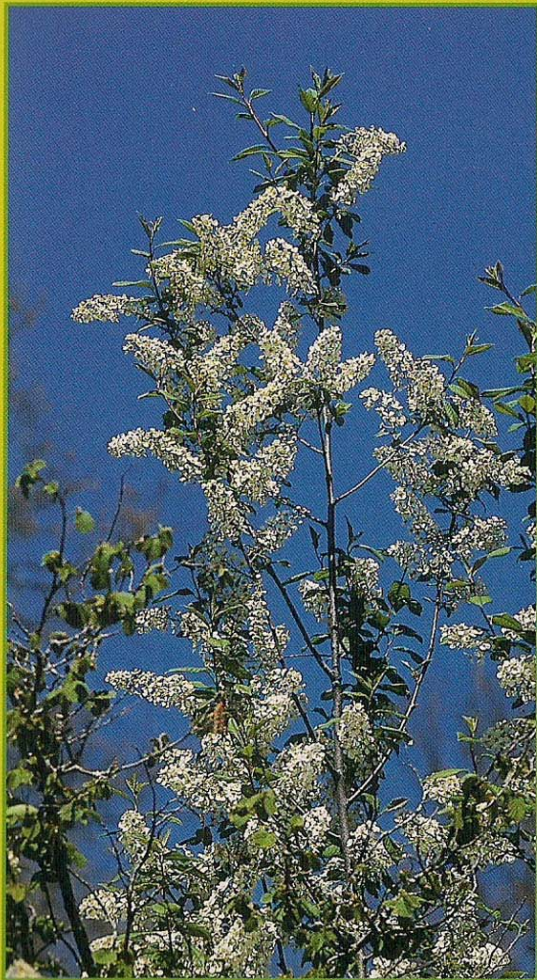
El guindo es siempre cultivado, se considera originario del suroeste de Asia y se diferencia del cerezo en que sus hojas son más lustrosas y no tienen glándulas en el pecíolo (aunque a veces sí); sus frutos, de un rojo más vivo, tienen en su base escamas y pequeñas hojas que salen de la misma yema que las flores.

Hay que fijarse bien para distinguir el cerezo del guindo, pues a veces llaman guindo al cerezo silvestre o asilvestrado.

Información local: *Uso para hacer licor y en celebraciones festivas.*

Es muy popular en toda la comarca el **aguardiente** de guindas, que se considera uno de los mejores licores. Para hacerlo se extraen previamente las pepitas de los frutos (dicen que le van mal), se meten en una botella de cristal hasta llenar la mitad del recipiente con los frutos y se rellena con aguardiente. Se debe dejar al menos 3 ó 4 meses. En El Puente vimos vender licor casero de guindas. Las rondas de San Juan, en Codesal y en otros pueblos también se hacían con las ramas del guindo. Se ofrecía este ramo a la moza que te gustaba. También se hacían las rondas en la víspera de San Pedro.





Acebiño

Prunus padus L. subsp. *padus* (Rosaceae)

Nombres vernáculos:

ACEBIÑO, LILO BRAVO.

Este cerezo silvestre, siempre escaso y poco conocido, es indicador de bosques frescos y riberas de vegetación bien conservada. Vive acompañando a carballedas, abedulares, alisedas y bosques mixtos. Es el primero de los árboles caducifolios de la zona que echa su hoja en primavera, a principios de mayo está ya brotando o brotado.

El nombre de *acebiño* para esta especie, recogido en Porto, resulta inédito y muy original. El de lilo bravo es nombre recogido por Oria de Rueda y Díez (2002) en Peque. En la bibliografía figura con otros nombres como el de árbol de la rabia, árbol de San Gregorio, lilo blanco, cerezo de flor o cerezo aliso.

Información local: *Uso para bastones y en cestería.*

Al acebiño lo conocen bien los señores mayores en Porto, donde aprecian mucho su madera para hacer *cayatas*

o *cachiporras* (garrotes o bastones); es bueno también para fabricar el *cachato*, palo de conducir las vacas, y determinados mangos de herramientas. Para estos fines también se puede usar avellano o sangubiño, pero el acebiño...es *el más fino*, afirman. José Carracedo, de Porto, nos regaló amablemente una vara de acebiño recién hecha que conservamos como recuerdo.

Es muy bueno también para **cestas**. Se hacían éstas de "chapa" de acebiño. La chapa es la madera rajada en tiras planas, al igual que se hace con el avellano o el castaño en otras zonas de España. Nos mostraron una de estas cestas.

Observaciones: Cerca de una de las localidades donde crece *Prunus padus*, en la carretera y próximo a Pías, vimos la especie *Prunus mahaleb* L., escasa y apenas citada en la comarca.

Abruño

Prunus spinosa L. (Rosaceae)

Nombres vernáculos:

ABRUÑOS, ESCAMBRUÑEIRO, ESPÍÑEIRO, AGRUÑO MONTESINO, ABRUÑAL, ABRUÑEIRO, CIRUELO BRAVÍO, ANDRINAS (a la mata y al fruto). En Hermisende llamaron ABRUÑOS a los frutos y a la mata ESCAMBRUÑEIRO.

Arbusto silvestre espinoso característico de setos, zarzales y bordes de camino que crece en ambiente de robleal y de bosques de ribera. Sus flores blancas brotan con anterioridad a las hojas; éstas son pequeñas y enteras, con el borde finamente dentado. Es muy abundante.

Información local: *Usa para hacer licor.*

Es tradicional en la comarca elaborar el **aguardiente** de abruños, uno de los muchos licores que se preparan. En determinados pueblos es uno de los más apreciados pero no le llaman nunca pacharán, siendo ésta una denominación reciente.

En Lubián recogimos de Luis Montesinos la siguiente receta: *Con tres kilos de azúcar y un kilo de andrinas, mezclarlos y dejar 20 días tal cual. A los 20 días añadir el aguardiente (1 litro) y a los pocos días ya se puede tomar.*

Observaciones: Hay una especie similar de ciruelo silvestre denominada ABRUÑO, CIRUELO BRAVÍO o CIRUELO ANDRINIEGO (*Prunus insititia* L.) cuyo porte y frutos son más grandes que los del endrino, y que se pueden usar igualmente para el aguardiente. En Lubián, Luis llamó abruño supuestamente a *P. insititia* y andrina a *P. spinosa*. En cualquier caso, sería necesario confirmar la presencia de *P. insititia* en estas comarcas, ya que quizás se trate simplemente de razas antiguas de *Prunus domestica*.

Otros prunos cultivados como frutales en la región son el ciruelo (*Prunus domestica* L. subsp. *domestica*), llamado AMEIXEIRO o AMEIXANAL en gallego sanabrés (ameixas son las ciruelas); el albaricoquero (*P. armeniaca* L.) y el melocotonero (*P. persica* (L.) Batsch), todos ellos con diversas variedades.





Faleitos

Pteridium aquilinum (L.) Kuhn. (*Pteridaceae*)

Nombres vernáculos:

FALEITOS, FELEITO, FULEITOS, FEINTOS, FENTA, FALGUERA, FOLGUERO, FOLGUEIRO, AFETA, AFETA REAL

Todas estas denominaciones pueden utilizarse para los helechos en general, el más común y abundante de los cuales es *Pteridium aquilinum*. Otros *faleitos* frecuentes, pero menos que éste, son *Polystichum setiferum* (Forskall) Woymar, *Dryopteris filix-mas* (L.) Schott y *Athyrium filix femina* (L.) Roth.

Para *Athyrium filix femina* recogimos específicamente el nombre de FALEITA o FAINTA. Fainta es también *Polypodium vulgare* del que nos dijeron que "es hembra". La FALEITINA es un helecho pequeño que no hemos podido identificar porque no hemos visto ninguna muestra, aunque podría tratarse de *Blechnum spicant* (L.) Roth.

Pteridium aquilinum es una planta cosmopolita propia de los bosques caducifolios, claros de bosque, márgenes de arroyos, laderas frescas y matorrales húmedos. Es muy abundante, a veces incluso dominante, y no deja crecer a otras plantas del sotobosque.

Información local: Usos como cama de ganado, en veterinaria popular y como ornamental.

Los helechos comunes se usan para *estrar* el ganado, es decir, para hacerles el lecho. A veces se mezcla con otros vegetales tales como escobas, chaguazos, tojos o paja de centeno. Ya apenas se hace esto.

En Rábano de Sanabria nos contaron cómo cuando le daba un *tronzón* (cojera) a las caballerías, se les daba agua de cocer la raíz de los faleitos y faleitinas para que se curasen. También hablamos de esta enfermedad del ganado al hablar del acebo o acebro.

Algunos de estos helechos silvestres se usan hoy en día como ornamentales y se trasplantan a los jardines, tomándolos del campo.

Carqueixa

Pterospartum tridentatum (L.) Willk. (= *Chamaespartium tridentatum* (L.) Gibbs = *Genista tridentata* L.) (Fabaceae)

Nombres vernáculos:

CARQUEIXA, CARQUEXA, CARQUESA

Planta abundante y muy importante en el paisaje de estas comarcas zamoranas que forma matorrales puros o mixtos, acompañando a los brezales, jarales y escobas, sustituyendo a los antiguos bosques de roble destruidos. Presenta una gran amplitud ecológica y climática, ya que vive tanto en el piso del encinar como en el del robledal, pudiendo subir hasta las cumbres. Es especie de área subatlántica e ibero norteafricana.

La floración se produce pronto, en abril o mayo, siendo un punto de referencia temporal para la población local. Así, dijeron en Villardecievros: Carqueixa brotada loba preñada, carqueixa florida loba parida.

Información local: *Uso forrajero, como abono, medicinal y para fregar.*

Como **forrajera** la come muy bien el ganado y es apetecida por las ovejas.

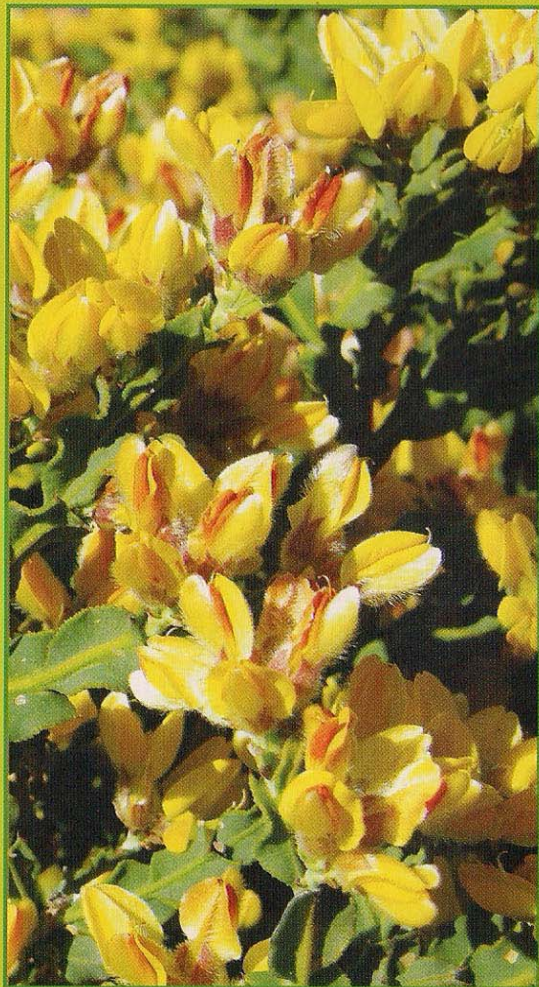
Testimonios: *La come muy bien el ganado. No da miel, no van las abejas* (Rábano de Sanabria).

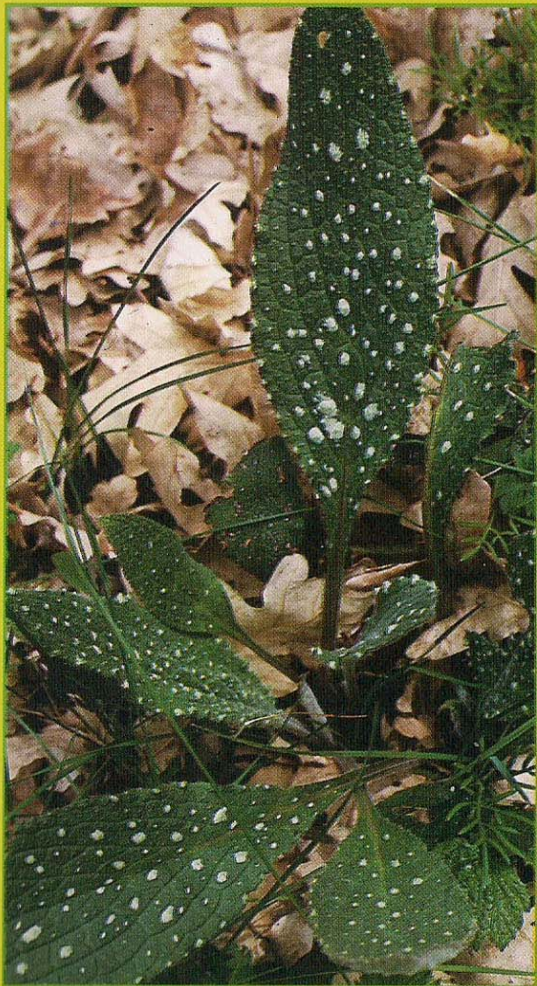
Es una especie dura y rígida, adecuada para la **cama de ganado** y como base para hacer **abono**, mezclada con los excrementos de los animales.

En Lubián, nos citaron que la flor cocida

era buena para el catarro. En Galicia, se usa para fines curativos como los nervios, el reuma, la orina o la circulación. En Villanueva de Valrojo nos contaron que la usaron para **fregar**, ya que es muy áspera y sirve como estropajo. Se dice que la raíz sabe a regaliz.

Observaciones: Existe un texto histórico del siglo XVIII, escrito por el Padre Martín Sarmiento, sobre la carqueixa y sus utilidades en Galicia. Dice que el nombre carqueixa es un diminutivo de *Quercus*, roble, por el aspecto achaparrado y lo hace derivar de *querqueixa*. Da información de los múltiples usos de la planta, como forrajera, melífera, para leña de encender, para fregar los platos, medicinal y veterinaria; se le daba al ganado cuando estaba hastío o empalagado de pasto o cuando los caballos no querían comer. En medicina señala que sirve para "purificar la sangre", como sudorífico, diurético, laxante y para golpes. Para los gotosos, dice, se debe bañar el pie con el cocimiento de carqueixa y para el reumatismo es bueno aplicar baños calientes del cocimiento de la planta. Para uso interno hay que tener precauciones, mientras que en el externo no tiene problemas (Sarmiento, 1.787).





Hierba del tabaco

Pulmonaria longifolia (Bast.) Boreau (*Boraginaceae*)

Nombres vernáculos:

HIERBA DEL TABACO, YERBA DEL TABACO (Losa, 1949)

Bonita planta de la familia de la borraja, las viboreras y las chupamieles (boragináceas) que vive en los robledales submediterráneos, en zonas medias de la Sierra. Este táxon se corresponde con la subespecie *glaudiversa*, interesante endemismo del noroccidente ibérico (P. Bariego 2004, com. pers.).

Las pulmonarias presentan las hojas salpicadas de manchas verde claro. Las hay de dos tipos, las estivales basales y las caulinares. Las flores son azuladas y se agrupan en inflorescencias muy pelosas.

Información local: *Uso como sustituto del tabaco.*

El nombre de hierba del tabaco lo recoge Losa en 1949. Nosotros hemos recogido el siguiente comentario, pero no hemos podido comprobar seguro que se refiera a la especie *Pulmonaria longifolia*, que vimos en flor y fotografiamos cerca de Villanueva de la Sierra.

Testimonio: *Cuando no había tabaco se fumaba la yerba del tabaco* (San Martín de Castañeda).

Observaciones: Era muy normal la utilización de algunas especies como sustituto del tabaco cuando éste escaseaba o cuando no se tenía dinero para comprarlo. En la zona nos han hablado también de otras plantas que se fumaban, como las hojas del tomillo blanco (véase *Thymus mastichina*), las hojas de la zarza o silva (véase *Rubus ulmifolius*) y de las raíces del negrillo (véase *Ulmus minor*) secas. En otras zonas de España incluso se fumó la hoja de la tomatera y de la patatera, ambas de la familia del verdadero tabaco, las solanáceas.

Roble

Quercus pyrenaica Willd. (Fagaceae)

Nombres vernáculos:

ROBLE, REBOLO, CARBALLO, CARBAYO, TOUZA.

Martín Álvarez (2004) recoge el nombre de MARFUOLLO.

El roble es sin duda el árbol de Sanabria, tanto por la superficie que ocupa como por su importancia en el paisaje. Tapiza amplias zonas del territorio y define la personalidad de estas tierras. País de roble, que es como podemos denominar a Sanabria, amplias extensiones todavía se encuentran cubiertas y protegidas de la erosión gracias a estos bosques. Como nos dijo muy acertadamente un vecino de San Ciprián, *el roble es esclavo de la sierra*, comentario que alude a esa unión indivisible entre ambos. Nosotros añadiríamos que la sierra es esclava del roble.

En La Carballeda también abundan los robles, pero van siendo sustituidos por las encinas a medida que descendemos y nos acercamos a la comarca de Los Valles.

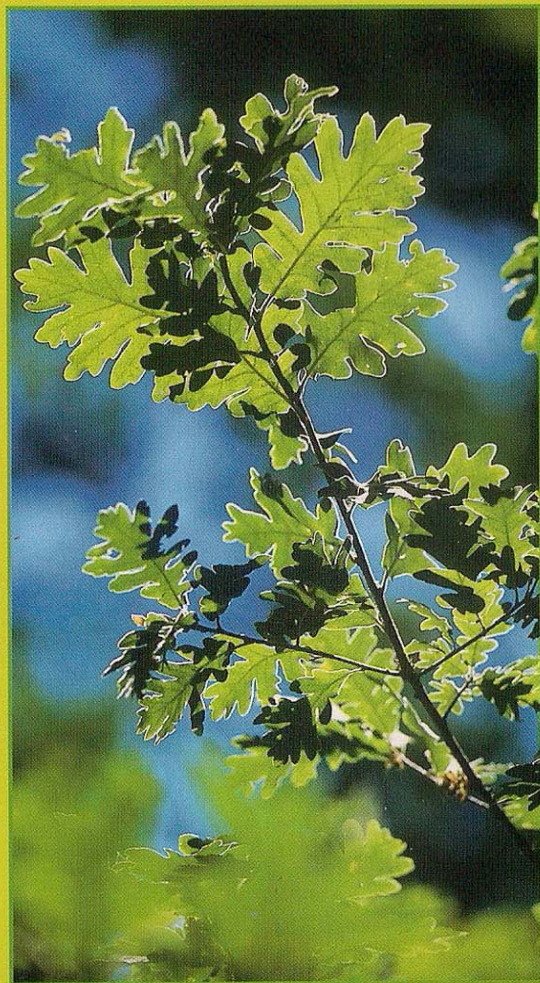
Sus nombres locales pueden variar de unos pueblos a otros. Los principales nombres que recibe son los de "roble", "rebolo" o "carballo". Rebolo a veces llaman sólo al brote joven de roble y en otros casos al árbol entero. Sobre la denominación gallega de "carballo" o "carbayo" para esta es-

pecie hay que hacer algunas puntualizaciones: Lllaman carbayo o rebolo a este roble en todos los pueblos de habla gallega o de mayor influencia gallega, pero en los valles más húmedos también aparece a veces entremezclada la especie *Quercus robur*, que los habitantes de estas localidades suelen diferenciar claramente y nombrar de forma distinta, como carballo abeliño o buliño (véase *Q. robur*).

En estas zonas donde conviven ambas especies REBOLO o CARBALLO a secas es *Quercus pyrenaica*, mientras que REBOLO ABELIÑO o BULIÑO, CARBALLO ABELIÑO o BULIÑO es *Quercus robur* (véase más abajo esta especie).

En las comarcas de La Carballeda (topónimo que alude precisamente a carballo) y Los Valles, llaman a *Quercus pyrenaica* siempre roble. Allí carballo o carpizo es otra especie, *Quercus faginea*, que aparece dispersa aunque es muy escasa.

"Carrascos" son los robles pequeños en algunos pueblos. "Touza" es un roble y cerca de Lubián se encuentra



el santuario de Nuestra Señora de la Tuiza, escondido y agobiado hoy por la autovía que le pasa por encima. Su denominación tiene que ver seguramente con el roble y en este santuario crecen las dos especies citadas de roble. Una touza en Rábano de Sanabria es un terreno que no produce nada.

Información local: *Usos múltiples, madera, leña, melífera, etc.*

Su **madera** era muy importante para la construcción, para el transporte y para los aperos de la labranza. Hasta hace bien poco se hacían todavía los carros antiguos de madera de roble y se ven todavía muchos abandonados por los pueblos. De madera de roble se hacían las vigas de las casas y todo tipo de aperos domésticos para la casa y para la agricultura, cubos de colmena y hasta *cayatas* o *cachiporras* (bastones y garrotes).

La **leña** es muy valorada y ha sido la base de la calefacción y de la cocina en estos pueblos. Las cenizas además se utilizaban para blanquear la ropa. También se le considera en la comarca al roble importante para la **miel** ya que

las abejas buscan los exudados de sus ramas y flores para elaborar con ellos los mielatos.

Las flores masculinas de los robles son denominadas *candela*, *flor candela* o *candea de carballo*. Una mujer de Paramio nos contó el caso de un niño con fuerte diarrea que fue curado rápidamente con la infusión de la candela del roble. En Vega del Castillo nos hablaron de la “barba de roble” que, cocida con miel, se usaba para el catarro. No vimos muestras, pero pensamos que se trata de los líquenes epífitos tales como *Evernia prunastri* (L.) Arch. y otros.

Las bellotas de roble se usan como **forraje** y son excelentes y se decía que los años que cargaba mucho fruto el roble serían años de *invernía*, es decir inviernos duros, de frío y nieve.

Las características **agallas** del roble (producidas por la picadura del hemíptero *Andricus quercus-tozae*) reciben diversos nombres locales: bull(y)acos o bullacas, boll(y)acos/as, agallas, agallas de rebolo, agallas del roble, flor de roble y caracolas. Con las agallas juga-

ban los niños.

En Lubián nos contaron que el interior de la agalla se usaba como yesca para encender el fuego, es decir, para coger la chispa de o *garmallón* y a *seixo* (acero más piedra de pedernal). Es sin duda el uso más original e interesante que hemos recogido sobre las agallas.

También en Lubián llamaron “mazacucas” a otras agallas blandas que producen los robles y que en los libros figuran con el nombre inglés traducido de manzana del roble. Los provoca la picadura de la generación sexuada de la avispa *Biorhiza pallida*.

Quedan algunos robles centenarios o muy viejos en la región, por ejemplo el de Campillongo en el término de Rioncinejos, o el más famoso, El Roble del Cementerio de Codesal, cuya leyenda resumida contamos a continuación:

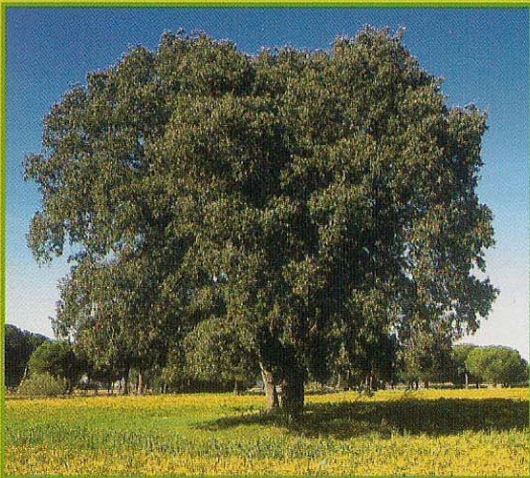
“Cuenta la leyenda que este enorme roble de equilibrado porte crece sobre la tumba de una bella joven gallega, que murió enferma en el pueblo, en el que trabajaba como segadora en un terreno cercano. Sobre su tumba alguien plantó un carrasco (esqueje de roble) que prendió y creció deprisa, con-

virtiéndose en este corpulento árbol. El milagro consiste en que los esquejes de roble no prenden nunca, pues el roble no se puede propagar por estaca, sino sólo por bellota.”

Otra versión dice que la moza vino en busca de su enamorado, un arriero de Codesal, que estuvo preso en Galicia y al que la chica ayudó a escapar. Ella murió de sufrimiento y pena al no poder juntarse con su amado. Sobre su tumba se sembró la rama de roble que se hizo hermoso árbol. El paraje vecino al cementerio se llama hoy en día Tierras de la Gallega.

Observaciones: Como hemos dicho, existen otras especies de roble en la comarca, ambas escasas y localizadas en determinados puntos. En la zona de transición entre los robledales y los encinares, puede aparecer *Quercus faginea* Lam., llamado CARBALLO, CARBIZO o CARPIZO. Martín Álvarez (2004) recoge el nombre de PIAMARRU. Los usos son los mismos que los descritos para el roble. De *Quercus robur* hablamos en ficha aparte.





Encina

Quercus ilex subsp. *ballota* (Desf.) Samp. (Fagaceae)

Nombres vernáculos:

ENCINA, ANCINA. Al brote nuevo de la encina le llaman SARDÓN, CARRASCA o CHAPARRA.

Sobre los nombres de la encina, Oria de Rueda & Díez (2002) recogen también en la zona los de CARRAPITO y SARDONICU. Martín Álvarez (2004) dice que sardonico es *Rhamnus alaternus*, que no crece en la comarca. En la zona de La Carballeda existe el topónimo Sardonal que equivaldría a un monte de carrascas.

Los encinarés ocupan mucha menor superficie que los robledales y aparecen en las zonas bajas en el límite entre La Carballeda y Los Valles. Sus especies acompañantes son similares a las del robledal más xerófilo (seco), con la presencia de arbustos como las jaras, escobas, brezos y carquesas. Toda la Sierra de La Culebra debió estar cubierta de encinares antiguamente.

Información local: Usos múltiples, para madera, leña, forraje, melífera, etc.

De la encina, al igual que del roble, todo se aprovechaba; su madera y su leña son excelentes, la bellota es forrajera y también comestible para las personas, con sus ramas finas se puede hacer cisco para los braseros, su

ramón tierno es buen forraje. La corteza de su raíz se aprovechaba antiguamente para curtir pieles.

En el capítulo de la curación del ganado nos contaron, en Brime de Sog, que se usaba el agua de cocer la raíz para curar los quistes del cuello de las vacas, llamados *uvanillos*.

Destaca por su altura una encina situada en la localidad de Santa Cruz de los Cuérragos, situada en la parte alta del pueblo.

Observaciones: Aunque no existen alcornocos (*Quercus suber* L.) en la comarca, sin embargo se ven colmenas antiguas o "cubos" tradicionales hechos de corcho. El árbol se conoce bien y le llaman *sufreiro* o *zufreiro* (Martín Álvarez, 2004). Se vendían las colmenas de corcho en las ferias, seguramente procedentes de Galicia o de Salamanca.

Empiezan a aparecer los alcornocos silvestres en la cara sur de la Sierra de la Culebra hacia Sayago, aunque al parecer en nuestra comarca hay algún ejemplar aislado que no hemos visto.

Carballo

Quercus robur L. (Fagaceae)

Nombres vernáculos:

CARBALLO, CARBAYO, CARBALLO ABELIÑO, REBOLO BULIÑO, REBOLO MESTO, ROBLE PARRA, CARBIZO, PARRA.

En los valles más húmedos de la Sierra aparece *Quercus robur* (sobre todo en las cuencas que vierten a Galicia) y el híbrido con *Quercus pyrenaica* (*Quercus x andegavensis* Hy). Se distingue *Q. robur* por sus hojas desprovistas de pelosidad, con unas aurículas u orejillas muy claras en la base y por sus bellotas largamente pedunculadas. Su aspecto general es distinto, con el color de las hojas más oscuro y su tronco más recto. Es abundante en el valle del Bibey y en el de Lubián; en cuanto pasamos la divisoria del puerto del Padornelo en dirección a Orense su presencia se hace notar.

También está presente en el término de Vega del Castillo, donde hay grandes ejemplares que llaman "parras". Estos bosquetes o carballedas de los canchales de Vega del Castillo y Justel presenta un gran interés biogeográfico por estar alejados de su área de presencia principal.

Información local: Usos para madera, leña y otros.

Para los usos antiguos de este roble-carbayo, véase los mismos que los descritos en el caso del roble (*Quercus pyrenaica*). Se valoraba especialmente su madera, que según nos co-

mentaron varias veces se prefería a la de este último. La del *Quercus robur* se considera más recta, más dura y con menos nudos... *su veta es más bonita*, dicen.

Observaciones: Además está citada por García López & al. (1992) la presencia esporádica en la zona de *Quercus petraea* (Mattuschka) Liebl. Recientemente (2002) se ha propuesto la existencia una especie nueva de roble, el *Quercus orocantabrica* Rivas Mart., Penas, T. E. Díaz & Llamas (Rivas-Martínez & al, 2002); al parecer presente en la zona de Sanabria, pero sobre la que no hay todavía una aceptación generalizada de su validez como especie. La región actúa como un nudo de confluencia de al menos 4 especies de robles y sus híbridos, siendo todas ellas muy variables en estas montañas del interior. *Quercus orocantabrica* sería para nosotros el resultado de varias influencias genéticas de especies tales como *Q. pyrenaica*, formas interiores atípicas de *Q. robur*, con intervención también de *Q. petraea*.

Sobre este particular Gines López (com. pers., 2004) opina que: "El híbrido de *Q. petraea* con *Q. robur* se produce con cierta facilidad cuando las



dos especies crecen juntas, y tiene por nombre *Quercus x rosacea* Bescht. Al parecer en algunas montañas del norte de la Península forma bosquetes más o menos lejos de los padres, lo que ha inducido a darle un nuevo nombre como supuesta nueva especie de origen híbrido, *Quercus orocantabrica* Rivas Mart. & al. Puesto que en dicha región existe también *Q. x rosacea* creciendo entre los padres, no parece que sea posible diferenciar ambas plantas. Si además ha intervenido *Q. pyrenaica*, entonces el nombre podría valer para un híbrido triple, como *Q. x orocantabrica* Rivas Mart. & al."

Agavanceira

Rosa corymbifera Borkh.

Rosa canina L. (*Rosaceae*)

Nombres vernáculos:

AGAB(V)ANCEIRA, ESPINO DE AGABANZO, ESPINO GARBANCEIRO, GARBANCEIRA(S), ESPÍÑO CAMBRIÓN, AGAB(V)ANZAL, SILVA(S), GARBANCEIRA(S), ABABANCERA, ROSA DE ESPINO, FLOR DE SAPO (éste último nombre tan diferente procede de Rábano de Sanabria).

El fruto o escaramujo recibe los nombres de: AGABANZO, GABANZO, AGABANZAS, GARBANCEIRAS, GARBANZOS. No está claro si estos nombres se deben escribir con be o con uve, seguramente valen las dos formas.



Rosa corymbifera

Los conocidos rosales silvestres reciben múltiples nombres en la comarca, casi todos aluden a su peculiar fruto o "agabanzo", de color rojo y rico en vitamina C. El nombre más extendido es el de agavanceira o agabanza.

Arbustos formadores de los setos, junto a los zarzales y espinos, presentan sus típicas hojas compuestas con foliolos dentados y pubescentes por el envés (*R. corymbifera*). Las flores son blancas o rosa pálido y se convierten en los característicos frutos llamados en botánica cinorrodón.

Información local: A pesar de que el fruto es comestible y vitamínico apenas se come, ya que según nos dije-

ron...no se come por los pelillos. A pesar de que la pulpa es comestible, los pelos interiores de las semillas son difíciles de separar cuando está muy maduro el fruto y esto hace muy molesto comerlos. *Con las frutas hacían collares las niñas (Rábano de Sanabria).*

Es muy conocida en La Carballeda la Virgen de Nuestra Señora del Aganzal, que según dice la tradición se apareció en un espino de agavanceira. En las proximidades se encuentra el embalse del mismo nombre, situado entre los términos de Rionegro del Puente y Vega de Tera. En Rionegro se encuentra también el Santuario de La Virgen de la Carballeda.

Observaciones: Otras rosas silvestres frecuentes en la zona son *Rosa pouzizii* Tratt. y *Rosa micrantha* Borrer ex Sm.. También en las montaña, aunque mucho menos frecuente, encontramos *Rosa villosa* L., que vimos en el Bibey, en Porto.

Las rosas cultivadas antiguas (*Rosa x centifolia* L. y otros híbridos complejos, *Rosa* spp.), se tienen desde siempre en los pueblos y son muy valoradas como plantas ornamentales. Presentan además algunos usos tradicionales y medicinales.

Como ocurre en Galicia, ha sobrevivido hasta hace poco la tradición de preparar el agua de rosas de San Juan que se hace con los pétalos de las rosas cultivadas. Se recogen los pétalos

y se maceran en agua de pozo o de manantial durante esa noche tan especial; al levantarse por la mañana hay que lavarse la cara con este agua.

Para los problemas de la vista era un buen remedio cocer los pétalos o los capullos de las rosas y lavarse con el agua resultante. Otro testimonio recogido de la señora Obdulia, en Vega del Castillo, se refiere a su uso interno para el riñón:

Testimonio: *Las flores de las rosas cocidas son buenas para la orina, cuando andas mal de la orina.*

Las variedades de rosas cultivadas antiguas de las que nos han hablado son la ROSA DE ALEJANDRÍA y la ROSA DE LAS CIEN HOJAS.





Romero

Rosmarinus officinalis L. (Lamiaceae) cultivada

Nombres vernáculos:

ROMERO, ROMEO, RUMEO

El romero no existe en la comarca de forma natural, pero se encuentra cultivado con frecuencia. No falta en las huertas tradicionales y en algunos corrales y patios y lo vimos también como adorno en los jardines de algunos pueblos. Es una especie bastante valorada por la gente, que aprecia mucho su olor.

Información local: *uso como ornamental y en apicultura.*

Su principal uso es como ornamental, se tiene en el huerto por el gusto de tenerlo. También se usaba para quemar en verde, con el fin de hacer humo, para poder atender a las abejas sin ser picado.

Un ramo de romero es siempre un símbolo positivo y de buena suerte y así recogimos en Cubo de Benavente la siguiente expresión que ya comentábamos al hablar de la hiedra: *Olivo porque te quiero, hiedra porque te pierdas y romero porque te quiero.*

Moras de Oitomoras

Rubus idaeus L. (Rosaceae)

Nombres vernáculos:

MORAS DE OITOMORAS, GATIMORAS, FRAMBUESA

También encontramos en la Sierra el frambueso silvestre al que en Porto llamaron (al fruto y la planta) *moras de oitomoras*, que quiere decir moras de ocho moras. En esta localidad es frecuente la planta, que vive en bosques frescos y húmedos y también en canchales y gleras de las zonas altas de la Sierra.

El frambueso silvestre se distingue de las zarzamoras en que tiene sus hojas compuestas con 5 o 7 folíolos, de envés blanquecino y los frutos maduros son rojos, separándose solos del receptáculo, al madurar.

Información local: *Usado como comestible y para licor.*

Sus frutos se buscan en el campo y se comen en Porto, siendo bastante apreciados. También se pueden echar al aguardiente.

Observaciones: También hay plantados en algunos pueblos morales o moreiras, *Morus nigra* L., aunque son escasos. Nada tienen que ver con las zarzamoras ni con las frambuesas, pues su fruto es en realidad una infrutescencia. El árbol se denomina también en femenino como *la moral*.





Zarza

Rubus ulmifolius Schott.

Rubus Ser. *Canescentes* H. E. Weber (antigua *Rubus* gr. *caesius*) (*Rosaceae*)

Nombres vernáculos:

ZARZA, SILVA(S), SILVEIRA(S), SILVAREU, ESPIÑOS

Se usan en la comarca ambos nombres, el castellano de zarza y el gallego silva, según zonas.

Las zarzas forman los espinales de los márgenes de los bosques, de arroyos y ríos. Son muy abundantes por todos lados.

Las populares zarzas constituyen un grupo de plantas muy variables y complejas desde el punto de vista de su ordenación en especies ya que son arbustos capaces de formar híbridos con gran facilidad, unas veces estériles y otras no.

Información local: Usos en alimentación, cestería y melífera.

Como en todas partes, las moras se comen cuando están maduras, es decir, a finales del verano y en otoño. Hay moras tempranas y más ácidas (*Rubus* Ser. *Canescentes*) y otras más tardías (las de *Rubus ulmifolius*). A veces se hace mermelada de moras,

costumbre reciente que antiguamente no se hacía.

En **cestería** se usa la epidermis de los tallos de las zarzas -que se obtiene pelándolos- para hacer los escriños de paja de centeno.

Como **melífera**, la silva es una planta que se considera importante para las abejas.

Observaciones: En la comarca hay especies endémicas de *Rubus* de interés (P. Bariego com. pers., 2004)

Aceda

Rumex acetosa L. (*Polygonaceae*)

Nombres vernáculos:

ACEDA, ACEDAS, GRILLOS, AGRIÓN/ES

Planta herbácea que vive en lindes del robleal o bajo otros bosques frescos (esciófila), creciendo siempre sobre suelos algo profundos. Sus hojas son sagitadas, con dos orejuelas en la base, las superiores están sentadas y son abrazadoras. Es especie dioica y muy común.

Información local: Usos en alimentación como planta silvestre comestible.

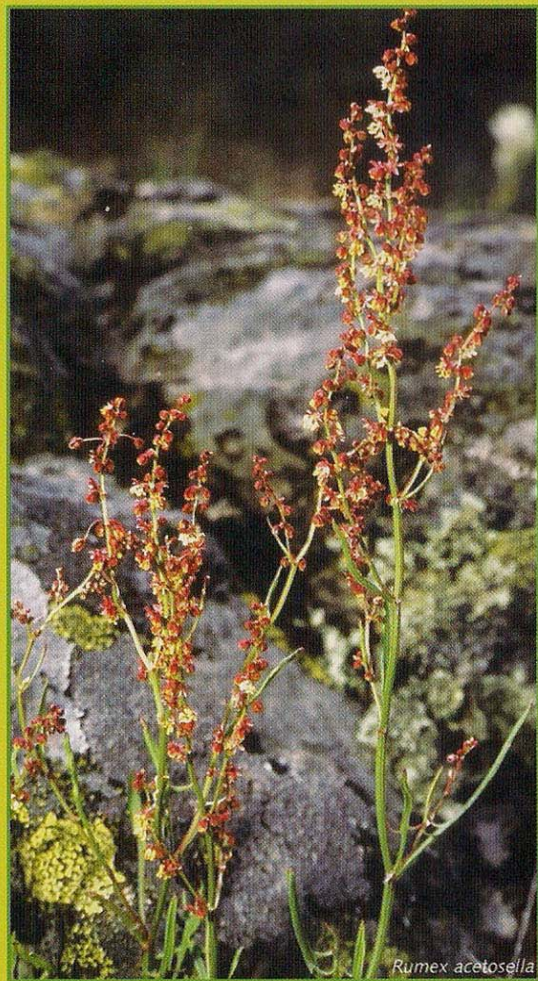
Se comen crudas en **ensalada** por toda la comarca. Saben ácidas o agrias por la presencia de oxalato potásico y se comen sólo las hojas jóvenes. Es mejor comerlas cuando son jóvenes, antes de que emitan el escapo floral, porque son más finas.

Observaciones: Las acedas se consideran plantas aperitivas, diuréticas y vitamínicas que no deben tomar las personas que acumulan oxalatos en

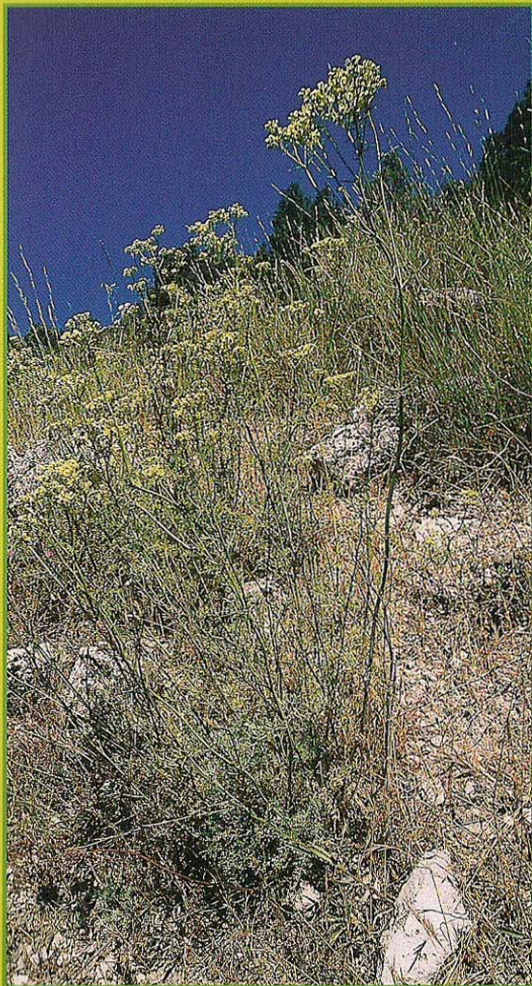
forma de piedras en el riñón.

En Santa Cruz de los Cuérragos llamaron acedas a **Rumex acetosella** L. subsp. **angiocarpus** (Murb.) Murb., "también se comen", dijeron. Se puede comer también al igual que las acedas, la especie **Rumex induratus** Boiss. & Reuter.

Otras Rumex no comestibles que crecen en el territorio son las CARBEAS como **Rumex crispus** L., **Rumex obtusifolius** L. y **Rumex pulcher** L., que son consideradas malas hierbas de los cultivos.



Rumex acetosella



Ruda

Ruta chalepensis L. (*Rutaceae*)

Nombres vernáculos:

RUDA, JURDA

Esta ruda es planta cultivada de los huertos y jardines. Antiguamente su presencia en la zona era mucho más frecuente, junto con el romero o la salvia, pero hoy escasea. Destaca su olor penetrante, desagradable para unos e indiferente para otros (aunque *Ruta chalepensis* huele mejor que otras especies de este género).

Testimonio: *Se tenía siempre en los huertos y patios sembrada, también salía sola* (Rábano de Sanabria).

En La Carballeda y Los Valles encontramos silvestre *Ruta montana* (L.) L. formando parte de los matorrales acidófilos, pero no es muy común.

Información local: *Usos medicinales y mágicos.*

Esta planta presenta siempre usos curiosos y destacables. Como **medicinal** se freía con aceite y se aplicaba externamente para el dolor de estómago o la indigestión.

Testimonio: *Para el mal de tripa, se preparaban unas cataplasmas, se amasaba la planta en aceite y se frotaba* (Villanueva de Valrojo).

Se le daba a las vacas cuando no echaban las parias (después del parto) (Sotillo).

La ruda tenía también algunas aplicaciones que podemos calificar de **mágicas**, en relación con las brujas:

Testimonios: *Decían que era bueno tenerla contra las brujas y los malos espíritus* (Vega del Castillo).

Se ponía ruda para las brujas y para las vacas embrujadas. Ahora no creen (Rábano de Sanabria).

Para evitar: las brujas se ponía ruda en casa o se llevaba a casa. La mujer que criaba no podía tocarla porque si no se le retiraba la leche (Codesal).

Observaciones: La muestra que nosotros vimos, procedente de Rábano de Sanabria, era de *R. chalepensis*, quizás también se cultive *Ruta graveolens* L.

Como es sabido la ruda es antiespasmódica y muy valorada. En Galicia, dicen de ella "la ruda todos los males cura". Posee aceites esenciales, un glucósido llamado rutina y cumarinas. Se considera abortiva y emenagoga, vermífuga y antiparasitaria. Presenta acción fotosensibilizante para la piel siempre que esté húmeda, produciendo tras su contacto y por la acción posterior del sol ennegrecimiento y quemaduras.

Salguero

Salix atrocinerea Brot.

Salix salviifolia Brot. (*Salicaceae*)

Nombres vernáculos:

SALGUERO, SALGUEIRO, SALGUEIRA, SALGUERA.

Las inflorescencias son llamadas MARAGATOS.

A los sauces en Sanabria les llaman en general salgueros o salgueiros. Hay diversas especies y se distinguen básicamente dos grupos, por una parte los SALGUEIROS (*S. atrocinerea*, *S. salviifolia*) y por otra los PALEROS o VI-MIEIRAS (*Salix fragilis*, véase a *continuación*). Un vecino de Hermisende nos hizo el siguiente comentario: *les llamamos salgueiro, pero es el zauce.*

Los salgueros son arbustos grandes que viven siempre en los bordes de arroyos y ríos, acequias y lindes de fincas. Son especies riparias higrófilas que forman a veces saucedas puras, pero que normalmente acompañan a alisedas o choperas. *Salix atrocinerea* es especie atlántico-mediterránea occidental y *Salix salviifolia* es un endemismo ibérico. Casi siempre crecen juntas.

Información local: Usos para madera, en cestería, para atar y como seto vivo.

La **madera** se usa para pequeños trabajos y se considera bastante buena aunque más basta que la del palero (*Salix fragilis*).

Se hacían **cestos** con las ramas, pero son mejores los del palero. Las ramas son bastante flexibles y se pueden usar para **atar**. Para ello se retuercen

en verde a modo de cuerdas.

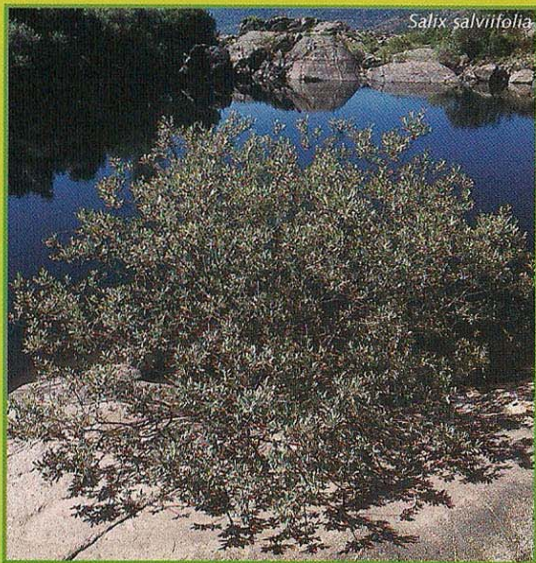
Para dividir las "rayas" o "cerras" de las fincas se usaban salgueros como **seto vivo** (iguales a las que llaman sebes en León, Asturias y Galicia). Todavía se ven en algunos sitios bellos prados delimitados con setos de salguero. Los hemos visto en Sotillo o en Limianos.

Las salgueiras se usaron en Lubián para curar las verrugas (llamadas aquí "burras"), para ello se frotaban o untaban dichas burras con las propias verrugas o agallas que forman las hojas del árbol.

Observaciones: También existe abundante en Sanabria otro sauce de área mucho más atlántica, nos referimos a *Salix caprea* L., que tiene todas sus hojas ovaladas y no lanceoladas con el envés blanquecino. Puede vivir fuera de la influencia directa del agua pero en clima atlántico o de montaña. En el Caurel (Lugo) le diferencian del resto de los salgueiros y le llaman *paleiro*, usándolo para mangos de herramientas (Blanco, 1995). En Sanabria no recogimos ningún nombre especial ni uso de este sauce conocido como sauce cabruno en la bibliografía botánica.



Salix atrocinerea



Salix salviifolia



Palero

Salix fragilis L. (Salicaceae)

Nombres vernáculos:

PALERO, VIMIEIRA, VEMIEIRA, AVIMEIRA, PALERA, PALEIRO, BRIMBE, SALGUEIRA BLANCA, VERGONTA, MIMBRAL, MIMBRERA, BRIMBAL, BRIMEIRA.

BRIMES o VIME son las ramas que se usan en cestería. Topónimo: Brime de Sog.

Hemos recogido una gran cantidad de nombres para estos sauces, que pueden llegar a ser arbóreos. Son especies riparias que acompañan a alisedas y choperas tanto en los ríos sanabreses, como en los carballese y de Los Valles. Es especie distribuida por toda Eurasia, de hojas muy lanceoladas y nada pelosas, mientras sus ramas se quiebran y desprenden al tocarlas suavemente, de donde le viene el nombre latino de *fragilis*, que alude a estas estaquillas naturales que forma por rotura de ramas.

Información local: *Uso para madera y en cestería.*

La **madera** de estos sauces arbóreos se considera “más mansa” que la de los anteriores. Sus ramas son las preferidas para cestería...*son más finas y buenas que las del salguero* (Code-sal). Para elaborar las cestas se usaban las varetas del año, tanto sin pelar como peladas.

Se cortan en invierno, época en que más se hacen los **cestos**. Había cesteros artesanos que los fabricaban, pero cada casa hacía los suyos para el gasto doméstico. Cada año hay que podar los árboles para que den varas cesteras adecuadas.

En Brime de Sog, citaron una variedad de mimbrera de ramas amarillas (*probablemente Salix alba* var. *virellina* (L.) Ser.) llamada “la franciscana” diciendo que era la mejor para los cestos. También en esta localidad nos hablaron de la “támara” como un sinónimo de salguero, pero dudamos de su veracidad pues pensamos que puede tratarse de un *Tamarix*.

Observaciones: En zonas más bajas podemos encontrar una especie muy similar, *Salix alba* L. y el híbrido *Salix alba* x *Salix fragilis* (= *Salix* x *rubens* Pau & Vicioso). *S. alba* presenta sus hojas plateadas por la presencia de abundantes pelos sedosos y tiene usos similares.

Salva

Salvia officinalis L. (*Lamiaceae*) cultivada

Nombres vernáculos:

SALVA, SALVÁ, SALVIA

Planta cultivada de antiguo en huertos y jardines, al igual que el romero o la ruda. Se considera originaria del Este del Mediterráneo y en el pasado su cultivo debió ser mucho más importante, ya que hoy es difícil de ver en los huertos. Se propaga vegetativamente con facilidad.

La salvia presenta sus tallos leñosos en la base, sus hojas son muy rugosas de un tono verde grisáceo, tomentosas y la flor es azul violácea.

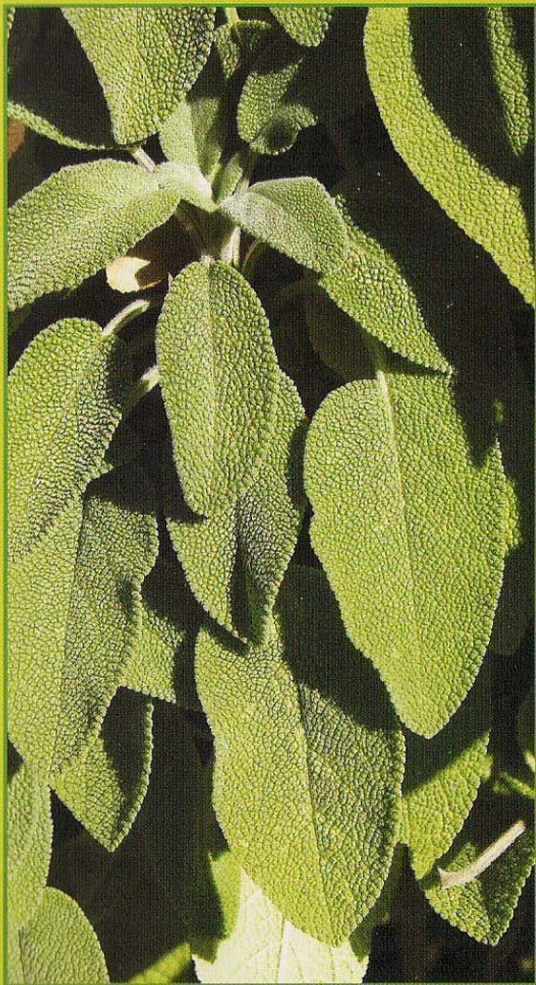
Información local: *Uso ornamental y medicinal.*

Aparte de su uso **ornamental**, hemos recogido en Rábano de Sanabria su uso medicinal para roturas de huesos, *para cuando se rompían un brazo*. Había una enorme en una calle del pueblo que nos mostró la señora Salud Rodríguez.

En otras zonas de España es una planta muy valorada y usada para múltiples fines: inflamaciones de la boca y

de la garganta, heridas, emenagoga, etc. Es posible que en el pasado se usara también en nuestra zona para estos fines pero su uso se ha perdido.





Bálsamo

Salvia sclarea L. (*Lamiaceae*) silvestre y cultivada

Nombres vernáculos:

BÁLSAMO, HOJA DE BÁLSAMO

Planta que aparece en los huertos antiguos, a veces asilvestrada, junto con el romero, ruda y otras. La hemos visto por ejemplo en Vigo de Sanabria, en San Justo y en Santa Cruz de los Cuérragos. Se planta una vez y ya sale sola. Las hojas son grandes, rugosas y muy tomentosas por el envés, las flores aparecen en la parte superior, en grupos de 4 a 6, rodeadas por unas brácteas grandes y tienen el labio superior de color lila y el inferior blanco.

Se trata de la planta llamada en otros sitios amaro, salvia romana o hierba de la madre, utilizada en medicina y en veterinaria popular para problemas relacionados con la matriz. Presenta un olor muy característico no muy agradable, que recuerda al olor a gato y también al del arbusto del boj.

Información local: *Uso ornamental y medicinal.*

En Santa Cruz de los Cuérragos afirmaron que su hoja era medicinal pero no recordaban para qué se usaba. En San Justo dijeron que, para curar heridas, se pone la hoja encima.

Actualmente no le dan mucha importancia a esta planta pero en el pasado se debió usar más y su conocimiento se ha perdido. Queda en los huertos como testigo y por su belleza, ya que alcanza un metro de altura en floración y sus flores son bonitas.

Gallacrista

Salvia verbenaca L. (*Lamiaceae*)

Nombres vernáculos:

GALLACRISTA, AGALLACRITA, GALACRISTA

Es planta ruderal de caminos y lugares secos, junto a casas y en pastos degradados, en zonas pisoteadas. Tiene las hojas en roseta basal, siendo planta muy variable que puede florecer incluso fuera de primavera. Es especie circunmediterránea.

Información local: *Uso medicinal.*

Nos han nombrado a la gallacrista en varios pueblos, diciéndonos siempre que era utilizada la semilla para limpiar los ojos.

Testimonio: *Para sacar la basura de los ojos, se usa la graniza (grana de la gallacrista) (Rábano de Sanabria).*

Observaciones: Estamos casi seguros que se trata de esta especie pero, aunque lo hemos intentado varias veces, no hemos visto muestra. Martín Álvarez (2004) dice que la galacrista es *Bellardia trixago* (L.) All. (= *Bartsia trixago*) pero no creemos que sea así.

Este curioso uso, a modo de colirio, de las semillas de esta planta es conocido en diversas partes de la Península, sobre todo en Cataluña. Ya Font Quer (1961) lo cuenta de forma muy amena y llama a la planta gallocresta, tártago, hierba de los ojos o hierba de los ciegos. Dice que se emplea desde tiempos lejanos para aclarar la vista...con los frutículos colocados debajo de los párpados y cerrando el ojo...Las gentes de campo todavía lo utilizan actualmente...

La semilla tiene abundante mucílago, que en contacto con el fluido del ojo se ablanda y limpia toda la superficie, para reabsorberse poco a poco.





Sabugueiro

Sambucus nigra L. (Caprifoliaceae)

Nombres vernáculos:

SABUGUEIRO, SABUGUERO, SABUCO, SABUGO, CAÑOLERO, CANELEIRAS, CAÑILERO.

Arbusto o árbol muy abundante y conocido por todos que habita en los pueblos junto a las casas y los muros. Más raramente aparece silvestre o en sitios alejados de los pueblos, como en acebales o bosques de ribera y ribazos. Recibe múltiples nombres, algunos alusivos a la palabra caña, por tener sus ramas huecas o con una médula blanda, como la planta de la caña.

Información local: *Usos medicinales, mágicos y festivos*

La flor del sabugueiro es muy valorada desde el punto de vista medicinal. Se usa en cocimiento para lavar los ojos irritados o con conjuntivitis. También se usaba en infusión para la gripe y el catarro, incluso en forma de vahos, para respirar mejor.

Testimonio (veterinaria popular): *Para los animales, cuando las vacas se entelaban, cogían aire y se hinchaban, se les metía por la boca saúco en flor y se curaban* (San Martín de Castañeda).

Muy interesantes resultan los usos del sabugueiro en relación con la Noche de San Juan. En varias localidades de la comarca se hacían, en esa noche tan especial, las *fumazas de sabugueiro*, un rito para espantar las brujas y el mal.

Testimonios: *Se hacía una hoguera donde se echaba sabugueiro y otras hierbas en verde que (al quemarse) producen mucho humo y un olor desagradable* (Hermisende).

Las fumazas o lumbre de San Juan se hacen en las calles del pueblo para espantar las bruixas con sabugueiro, para que oliera mal. Quitaba las pulgas de las casas (Rábano de Sanabria).

Como componente fundamental de la mezcla de hierbas a quemar está el sabugueiro, que huele mal al prenderlo en verde, y las otras plantas solían ser montrasite (*Mentha suaveolens*) y escobas (*Cytisus* spp.). A veces se añadían cuernos y gomas para que oliera peor. En algunos pueblos luego se saltaba por encima del fuego. De este humo también se decía que quitaba las pulgas de las casas.

Ofrecer a una moza ramas de saúco en las Rondas de San Juan era como llamarla legañosa (que tiene muchas legañas) (Codesal).

Otros usos: las canillas son unas piezas del telar en forma de tubo que se fabrican con una rama de saúco o cañolero.

Hierbatroya

Scrophularia balbisii Hornem. subsp. *balbisii* (Scrophulariaceae)

Nombres vernáculos:

HIERBATROYA, FOLLATROYA, FOLLA DE TROYA, HOJA DE TROYA, ESTROLLA, TREACA, TRIACA.

Otras especies similares pueden crecer juntas, son *Scrophularia herminii* Hoffmanns. & Link y *Scrophularia scorodonia* L.

La hierbatroya pertenece al grupo de las escrofularias de hojas grandes que viven junto a los ríos y en zonas húmedas, tales como alisedas o fuentes. Existen hasta tres especies similares que crecen juntas y que se usan indistintamente. Son plantas de olor desagradable, pero bastante valoradas en determinados pueblos por sus supuestas propiedades vulnerarias.

Información local: *Uso medicinal y para pescar.*

El uso más frecuente era externo, para curar las **heridas** recientes o las que no cicatrizan. Para ello, nos contaron, se aplicaba la hoja sobre la herida y se sujetaba apretando, luego se tapaba con una venda por fuera y así las heridas curaban rápido y bien.

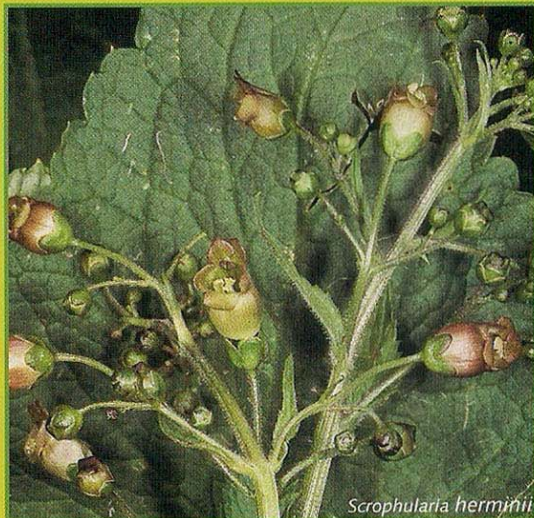
Antiguamente era una de las plantas que se podían usar para pescar en algunos pueblos.

Testimonios: *Se restregaban las hojas con una piedra en el río, salía espuma y los peces se atontaban. Se machaca*

la hoja en el agua, echa espuma y se cogen las truchas (Porto).

Observaciones: Para pescar también se usaban otras especies como el cál-simo (véase *Digitalis purpurea*), el gordolobo (véase *Verbascum* spp.) o el trovisco (véase *Daphne gnidium*).

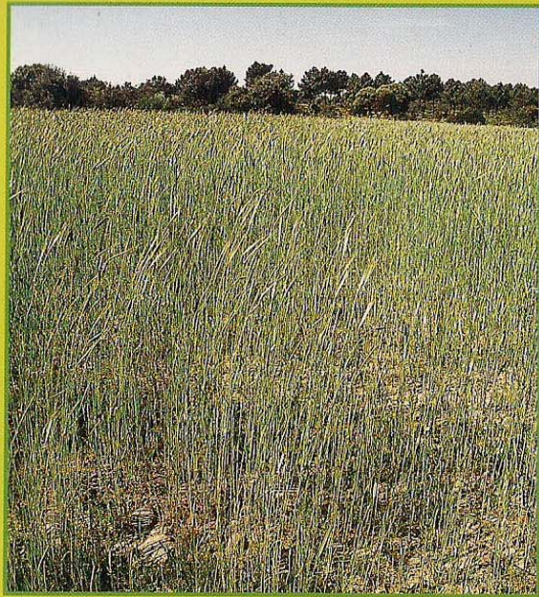
Los usos medicinales de las escrofularias de este grupo deberían estudiarse mejor ya que apenas figuran en la bibliografía de fitoterapia. Font Quer (1961) recoge el uso de *Scrophularia aquatica* L. (= *S. auriculata* L.) con este mismo nombre de hierba troya y la considera purgante, vomitiva y vulneraria.



Scrophularia herminii



Scrophularia aquatica



La importancia del centeno en Sanabria fue tal que la hemos incluido en esta selección de plantas. Su trascendencia sólo es comparable a la del castaño o el lino, que también hemos seleccionado. El centeno es originario de Asia Central o del sudoeste asiático y lleva entre nosotros miles de años.

Información local: *Usos múltiples.*

No solo dió grano para la **alimentación**, sino que su paja ha sido muy importante en la construcción de las techumbres de las casas de antes y para

Centeno

Secale cereale L. (*Poaceae*) cultivado

Nombres vernáculos:

CENTENO, PAN

hacer cestos tipo escriños. Hasta hace 10 o 20 años hubo cubiertas de cuermo (paja larga) de centeno en las casas de la Sierra, como Escuredo, Doney, Coso, Barjacoba, Porto, San Ciprián de Sanabria, San Justo y otros. Quedan algunos testigos en pajares.

Era el cereal dominante de la sierra y en algunos pueblos serranos el único que existía (en las tierras bajas dominaba el trigo). Lejos quedan los tiempos de *majar las medas* con el manal, al aire libre, formando los hombres las filas alternas, entonando sus cantos y haciendo sus bromas picarescas. En los años 50 o 60 entraron las majadoras mecánicas y todo esto se acabó (sobre el cultivo del centeno en Sanabria véase Mingote, 1988: 26-30).

Además de para hacer el pan y alimentar al ganado, servía para producir "cornizuelo". Éste es un hongo parásito que crece en el centeno, llamado *Claviceps purpurea* (Fries) Tulasne, (*Hypocreaceae*), denominado CARRIZUELO, CARNIZO, CARNIZOO, CORNIZUELO, la gente lo recuerda bien porque su recolección era una fuente de ingresos importante.

Testimonios: *Se recogía porque lo compraban los farmacéuticos, lo pagaban muy bien, a mil pesetas el kilo, que era mucho, los chicos lo recogían (Rábano).*

Lo pagaban muy bien hace 40 años, a mil y pico el kilo, se recogía mucho (Porto).

No se usaba localmente, ni se sabía muy bien para que lo usaban ni que hacían con él, sólo se vendía. Hoy en día la gente conoce las propiedades psicoactivas de este hongo, dicen que "tiene droga" y es alucinógeno, pero no hay ninguna referencia antigua, ni ningún caso alusivo a estas propiedades, ni siquiera a su uso en el parto de los animales, como en otras partes de España.

D. Mariano Losa se refiere al cornizuelo en su estudio de 1949 denunciando los bajos precios que cobra el campesino por su recolección, que se hacía al tiempo de cosechar el centeno. Se queja de la mala organización del mercado diciendo que era mejorable e indica que este hongo parásito era muy útil y rentable. Dice que en La Puebla, El Puente y Trefacio se hacían las transacciones de la droga que se recogía en toda la región de Sanabria.

Arrocitos

Sedum album L.

Sedum hirsutum All. (*Crassulaceae*)

Nombres vernáculos:

ARROCITOS, ARROZ, MOFOS DE PIEDRA, MOFOS, MOHOS.

Mofos también son los musgos en general.

Planta de hojas pequeñas cilíndricas y carnosas, que vive en los muros, las paredes y los tejados. Crecen junto a los basilios (véase *Umbilicus rupestris*) y algunos helechos de muro, adaptada a los suelos incipientes, secos o en grietas. Es planta muy variable de flor blanca que suele denominarse en otras zonas como uña de gato o uva de gato.

Junto a *Sedum album* hemos visto a veces en los muros *Sedum brevifolium* DC. En la zona hay otras especies parecidas más raras, como *Sedum arenarium* Brot. y *Sedum tenuifolium* (Sibth & Sm.) Strobl., de claros del robleal.

Información local: Ningún uso especial.

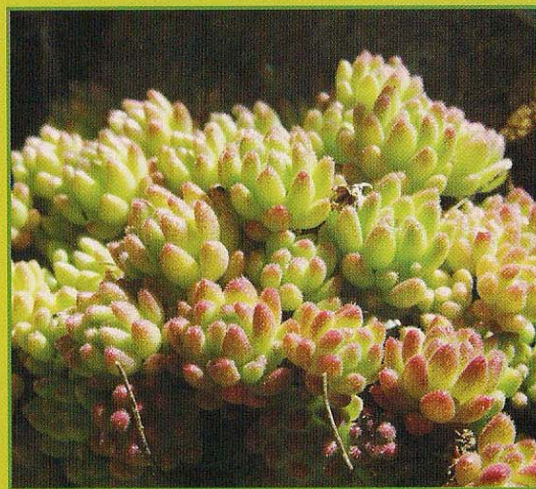
Estas plantitas son bien conocidas por las gentes de los pueblos que las llaman arroces o mofos. El nombre de mofos está relacionado con el de musgo, por crecer estas plantas de forma similar y entre los musgos de las paredes.

Testimonios: *Lo comen las gallinas que se matan. Era para jugar con ellas los niños a las comiditas.*

Observaciones: Existen otros *Sedum* de hoja mucho más grande y aspecto muy diferente que se ven a veces cultivados en macetas. Creemos que se cultivan dos especies similares, *Sedum spectabile* L., (= *Hylotelephium spectabile*?) originario de Oriente y *Sedum telephium* L. s. l. (= *Hylotelephium telephium* (L.) H. Ohba) originario de Europa. Estas dos especies son muy parecidas cuando no tienen flores y su diferenciación no está del todo clara.

En Rábano de Sanabria llamaron a estas especies HOJA DE LA VIRGEN y afirmaron que la freían para los frunchos (forúnculos) y diviesos.

En otros puntos de España llaman *curalotodo* a estas mismas especies, nombre muy extendido. Se usa para curar cicatrices y heridas. Para ello se aplasta la hoja un poco con las manos, se quita la epidermis exterior y se aplica en la herida el tejido interior de la hoja que queda al descubierto.

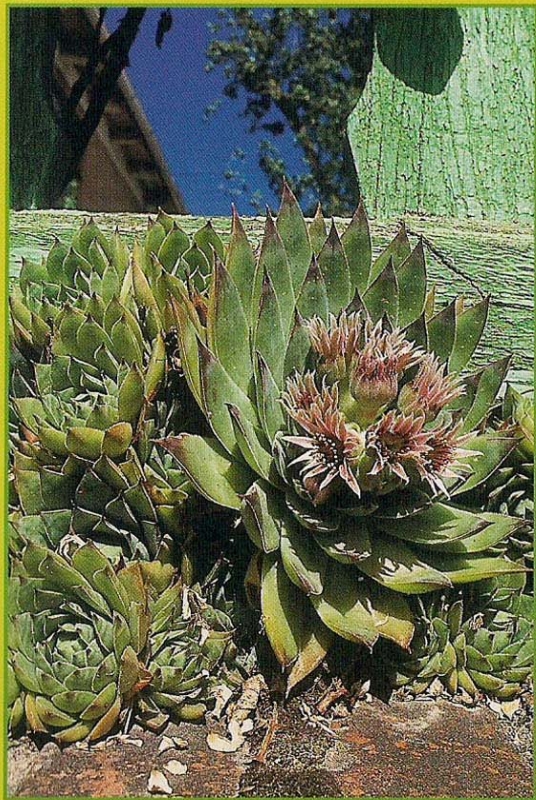


Hoja de la Cortadura

Sempervivum tectorum L. (*Crassulaceae*)

Nombres vernáculos:

HOJA DE LA CORTADURA, FOLLA DA CORTADERA,
FOLLA DE LA CORTADELLA, SIEMPREVIVA



Esta bella planta presenta todas sus hojas basales en roseta, son alargadas, carnosas y ciliadas, con la punta teñida de púrpura. Emite unos tallos llenos de hojas donde nacen las flores que son de color rosa. Crece en los tejados y en las paredes de los pueblos, en muros viejos o en mace-tas, tanto con carácter ornamental como asilvestrada. En Galicia la llaman *punteira*.

Información local: *Uso como planta medicinal vulneraria.*

Se puede usar la hoja para curar las **heridas** y cortaduras, para ello se aplica directamente el jugo de la hoja en la herida.

Testimonios: *Echa un agua...también se untaban las hojas con aceite o en manteca, para reventar un grano, cuando tenía pus* (Santa Cruz de los Cuérragos).

Observaciones: Está extendido el uso de este tipo de plantas de hoja carno-sa para heridas y granos y se pueden usar tanto la hoja de *Sempervivum tectorum*, como la de *Umbilicus ru-pestris* (basilios) o de *Sedum specta-bile* (hoja de la Virgen).

En la sierra crece silvestre otra especie similar, *Sempervivum vicentei* Pau, que en Porto utilizan de igual forma que la especie cultivada (*S. tectorum*), según nos indicó José Carracedo, que la trae de la sierra y del campo.

Cálsamo

Senecio jacobaea L. (Asteraceae)

Nombres vernáculos:

CÁLSAMO, SACAPRADA

Planta muy vulgar y abundante que crece cerca de los pueblos, en cunetas, prados pobres, escombreras y zonas frecuentadas por el ganado. Se caracteriza por sus hojas muy divididas (pinnatipartidas) glabras, algo grisáceas, y sus "flores" o capítulos amarillos numerosos, de hasta 2 cm. Las hojas inferiores de la base aparecen secas en la floración.

Información local: *Planta tóxica y medicinal*

Testimonio: *Es venenosa, el ganado no la come* (Lubián).

En Hermisende la abuela de Ramón López Baz preparaba una pomada para las heridas machacando la pasta de la sacaprada con ceruda (*Chelidonium majus*) y escoupro (¿*Anguis fragilis?*, réptil ápodo).

Observaciones: Asociado a *Senecio jacobaea* vive la oruga de la mariposa cinabrio (*Thyria jacobaea*), que se alimentan de la planta acumulando ella misma su toxicidad, que les sirve como defensa.

También en la zona aparece *Senecio sylvaticus* L. parecido al anterior aunque menos frecuente. Presenta las inflorescencias sin lígulas.





Leitariegas

Sonchus asper (L.) Hill. subsp. *asper*
Sonchus oleraceus L. (*Asteraceae*)

Nombres vernáculos:

LEITARIEGAS, LLEITARIEGAS, LITARIE-
GAS, LEITURGAS

En general se denominan *leitariegas* en Sanabria a las plantas de la familia de las compuestas que tiene látex ("leite", leche) sobre todo a las cerrajas (*Sonchus*), pero también a las lechugas silvestres (*Lactuca serriola* L. y *L. viminea* (L.) J. & C. Presl.). También son denominadas leitariegas *Taraxacum officinale* Weber y *Leontodon* sp..

Viven todas estas plantas herbáceas junto a los caminos y cerca de los pueblos siempre que haya humedad, son por tanto plantas ruderales e higrotrófilas. *S. asper* se diferencia de *S. oleraceus* en las aurículas de la base de las hojas del tallo, agudas en ésta y redondeadas en *S. asper*.

Información local: *Uso forrajero.*

El único uso dado a estas especies es el de forrajera, especialmente para los cerdos. Se las daban crudas, solas o con salvao. También gustan mucho a los conejos.

Escanfrés

Sorbus aucuparia L. (Rosaceae)

Nombres vernáculos:

ESCANFRÉS, ESCANZRES, ESCANCER, AFREIXO BRAVO, ESCANFREIXO, ESCANFREXO, ESCANZREIXO, ESCANTREIXO, ENGUELGA, AZREIXO, LLAMEIRO/A, ACAFRESNO, ESCANFREISÓN. El nombre de enguelga procede de Cubo de Benavente. El sonido "zre" lo hemos escrito como suena pero probablemente no se pueda escribir en castellano, por ser un sonido inexistente.

Árbol o arbolillo que llama la atención sobre todo en otoño cuando tiene abundantes racimos de frutos rojos o anaranjados. Aparece en todas las montañas y valles húmedos, en ambiente de bosque caducifolio, junto con acebos, abedules, cerezos silvestres, etc., siendo localmente abundante. Vive en bosques de ribera o alisedas. Es una especie eurosiberiana.

Recibe en nuestra comarca muchos nombres, algunos muy originales e inéditos. En Galicia, Asturias o León recibe otros nombres de raíz como carrabudo, capudre, capuche y capudrio.

Información local: Uso para madera, para varas y en meteorología popular.

Muy conocido por las gentes de la zona. Su **madera** es muy dura y se usaba para pequeñas piezas. Las varas hechas con sus ramas, deben de ser también muy fuertes, porque según nos dijeron en varias ocasiones:

Testimonios: *Si le pegas con un palo a un animal, se le levanta la piel, se despelleja* (Cubo de Benavente).

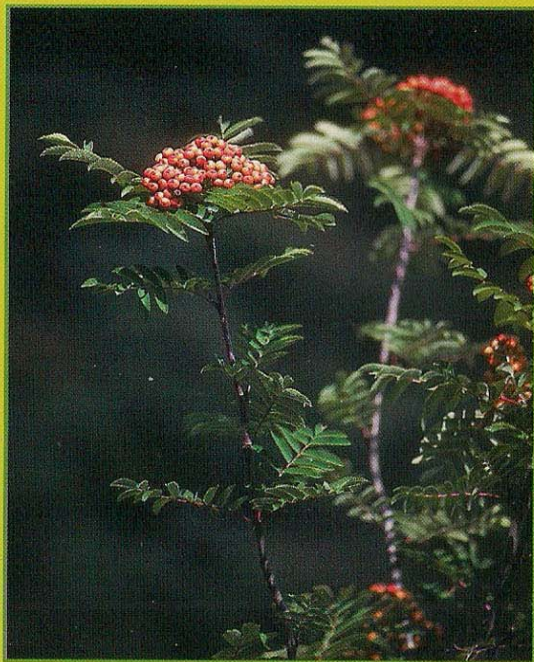
Si le das con la vara a un burro se le levanta la piel (Lubián).

Con estas ramas, también se pueden hacer cuerdas, retorciéndolas en verde (Lubián), como se hace con el salguero o el avellano en otras partes.

También aquí, al igual que en Galicia, se cree -basada en la experiencia- que cuando al final del verano o en otoño el escanfrés da mucho fruto, es señal de que ese año va a hacer frío y a nevar abundantemente. Así nos dijeron que...*si carga mucho el escanfrés es que va haber mucha nieve* (Porto). Esto mismo lo dijeron con respecto a la bellota de roble en San Ciprián de Sanabria.

Observaciones: También existen en la comarca otras especies similares del grupo de los serbales (*Sorbus*), como *Sorbus aria* (L.) Crantz, *Sorbus torminalis* (L.) Crantz, todas ellas mucho más escasas que el escanfrés. *Sorbus intermedia* (Ehrh.) Pers. (= *Sorbus mougeotti* Soy.-Will. & Godr.) está citado únicamente en el cañón del río Cárdena.

De *Sorbus aria* hemos recogido algunos nombres muy originales: CÁSAMO, CIMAYA, CIMAYO, ARCILLO, ARCILLA (estos ya los recogía Losa en



Ribaldelago en 1949) y Martín Álvarez (2004) recoge el de MOSTELLAR. Existe el topónimo *El Falistal del Cimayo*, que seguramente alude a esta especie. Los frutos se pueden comer y son ricos en ácido cítrico y ácido málico.

Es probable que exista, cultivada, *Sorbus domestica* L. en Los Valles. Martín Álvarez (2004) recoge los nombres de SILBA y BIFURAL para esta especie.

Artemisa

Tanacetum parthenium (L.) Schultz Bip. (= *Chrysanthemum parthenium* (L.) Bernh.) (Asteraceae)

Nombres vernáculos:

ARTEMISA, ORTEMISA, ORTOMESA, HORTEMISA, ATANASIA



Especie oriunda del Mediterráneo oriental, cultivada y asilvestrada en España, que vive en suelos frescos y nitrófilos, en huertas, junto a los pueblos y a veces en bosques de ribera. Presenta un olor característico, entre manzanilla y artemisa. Es algo venenosa.

Información local: *Uso ornamental y religioso.*

Se la ve en algunos huertos, en flor en verano y en otoño. Crece junto a las dalias y crisantemos ornamentales, especies que se usan el día de los Santos (para ofrecer a los difuntos), por lo que se usa también para este fin.

Observaciones: En algunas partes de Galicia se usa en relación con la fiesta de San Juan y se ponía en las puertas de las casas la víspera de este día.

Dos especies similares que tienen nombre común en la zona son el AJENJO, que es una verdadera artemisa, *Artemisia absinthium* L. (no le dan ningún uso) y la HOJA DE LA VIRGEN, *Tanacetum balsamita* L., que todavía aparece muy escasa en algún huerto. En otras zonas de Castilla las hojas se ponían a secar entre las páginas de un libro, para que oliera bien y no se apolillara.

Teixo

Taxus baccata L. (*Taxaceae*)

Nombres vernáculos:

TEIXO, TEJO, TEXO, TEIJO, TEIXU, RAMO. Martín Álvarez (2004) recoge también el nombre MATABURROS en la comarca de Sanabria.

Árbol escaso en la comarca que en el pasado debió ser más abundante. Sólo queda refugiado en algunos barrancos frescos y sombríos, aparece en la cabecera del Tera, en la Sierra Segundera, en la Cueva de San Martín y, ya en La Sierra de Cabrera en su vertiente zamorana, en el término de Vega del Castillo, en canchales. Hay tejos sueltos grandes en el Barranco de Lloxadal. El Teixo de las Furnias es uno monumental (Oria de Rueda, com. per.).

Como tejedas puras destaca el Tejedo de Requejo, uno de los escasos bosques de tejos que existen en España. Situado a media ladera, a unos 1.250 m en orientación este, posee ejemplares enormes. Esta tejeda fue estudiada por Romero en 1993, y posteriormente por Álvarez López en 1999. Se contabilizaron unos 616 ejemplares de los que al menos tres tienen un diámetro superior a los dos metros, aunque el más grande de 2'55 m al parecer está seco. En la tejeda encontramos abundantes el acebo, avellanos, abedules, escanfreixos y *Salix caprea*.

En algunos pueblos el tejo está plantado en la puerta de la iglesia, como por ejemplo hemos visto en Lubián, Castrelos, San Justo o en Barrio de Rá-

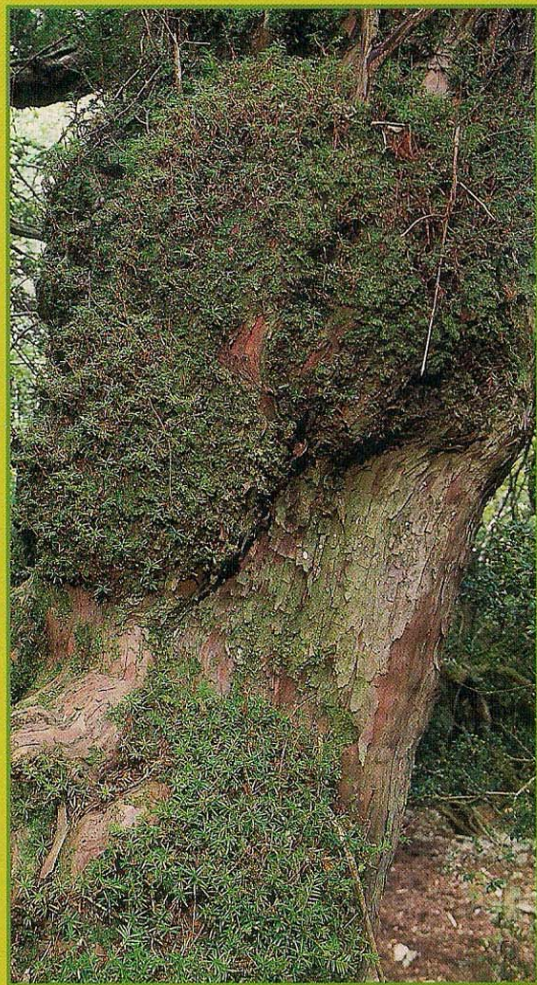
bano (2 ejemplares). En Porto hay uno grande en una plaza, pero no en la iglesia. El hecho de que algunos pueblos tengan en la puerta de su iglesia viejos tejos, nos habla supuestamente de la pervivencia, en Sanabria, de la tradición de asociar este árbol a la religión, la espiritualidad y la muerte, como ocurre en múltiples lugares de Galicia, Asturias, Cantabria y País Vasco.

Árbol perennifolio de follaje oscuro, presenta sus hojas dispuestas como las púas de un peine. Es dioico (hay señor y señora tejo) y sus semillas tienen la cubierta carnosa comestible, la única parte del árbol que lo es, mientras el resto es venenoso.

Información local: *Uso religioso, ceremonial y ornamental.*

De tejo o texo era la rama que se usaba antes en el Domingo de Ramos en algunos pueblos serranos. Todavía se usa, como hemos podido comprobar, en San Martín, en San Justo, en Requejo o en San Ciprián. En otros ha sido sustituida por otra especie de hoja perenne, porque como nos dijeron, *de tejo hay poco y lejos*.

En San Martín de Castañeda, antiguamente, nombraba el alcalde a ocho o diez vecinos que iban a cortar los tei-





xos a la Sierra de la Cueva, cerca del Puerto del Tera, cortaban unos "feixes" (fardos) y los traían en burro. Ya en el pueblo, iban dando un ramo a cada uno de los hombres para ser bendecido el Domingo de Ramos. También en este pueblo nos contaron otra historia muy bonita relativa al teixo:

Testimonio: *Cuando se moría alguien en el pueblo, bendecían al difunto con una "ramina" de teixo, mojada en un cacito con agua bendita (San Martín de Castañeda).*

Los vecinos del pueblo de Requejo usaban a veces leña de tejo. También lo traían para bendecir el Domingo de Ramos con la costumbre de cortar una gruesa rama y ponerla en la iglesia. La tejeda existente en esta localidad es denominada localmente *O Teixedelo*. La madera apenas se utilizaba.

Con respecto a su toxicidad nos indicaron especialmente que los burros ("mataburros") no lo podían comer porque *con sólo con una rama que comieran, caían muertos* (San Martín de Castañeda). En efecto los équidos se ven mucho más afectados que los rumiantes, tras ingerir hojas de *Taxus*. Los rumiantes apenas notan efectos tóxicos.

Tomillo

Thymus mastichina L.

Thymus zygis L. (*Lamiaceae*)

Nombres vernáculos:

(*Thymus mastichina* L.) TOMILLO BLANCO, TOMILLO. (*Thymus zygis* L.) (*Lamiaceae*) TOMILLO, TOMILLO BURRUMINO

En la comarca viven al menos 4 especies de tomillo, de los que la gente reconoce o nombra tres. Además está el llamado tomillo morado (véase *Lavandula pedunculata*) que no es un verdadero tomillo. Losa (1949) recoge también en Ribadelago el nombre de tomillo para *Santolina rosmarinifolia* L., especie ibérica abundante en la zona.

Ambas especies de tomillo, *Th. mastichina* y *Th. zygis*, viven en ambientes similares, creciendo juntas con frecuencia. Son plantas abundantes que forman a veces tomillares puros, o que acompañan a los jarales, escobonales y brezales de los pisos medio y bajo de la comarca. Aunque abundantes, ambas son endemismos ibéricos.

Información local: *Usa como condimento, digestivo y medicinal.*

Como en muchas otras partes de España, los tomillos se usan como **especia** o planta condimentaria; para aderezar guisos y carnes, y en general para dar buen olor y sabor a las comidas. En infusión con miel es bueno para el catarro.

En Villanueva de Valrojo nos dijeron

que el tomillo burrumino (*Thymus zygis*), en infusión era muy bueno para los nervios.

De *Th. mastichina* nos comentaron en Codesal que se fumaba cuando escaseaba el tabaco. Véase comentarios referidos a la hierba del tabaco, Pulmonaria longifolia.





Tomillina

Thymus pulegioides L. (*Lamiaceae*)

Nombres vernáculos:

TOMILLINA, POLEO, TOMILLO

Thymus pulegioides crece en las zonas altas y medias de la sierra. Es una matita tendida (no sube más de 15 cm) que va recubriendo el suelo. Se detecta al pisar sobre él, por su suave olor, las flores son rosas y duran a veces hasta el otoño. Gusta vivir en los prados algo húmedos y en los linderos de robledal, subiendo hasta las cumbres de montaña. Es especie bastante variable, del grupo de los llamados tomillos serpoles (*Sec. Serpyllum*), que tienen las hojas planas y las flores rosadas.

Información local: *Uso como medicinal (digestivo).*

En los pueblos de la Alta Sanabria, llaman *poleo* a este tomillo y lo utilizan en infusión como digestivo. En otros pueblos, al igual que en muchas otras zonas de España, utilizan como poleo *Mentha pulegium*. Hay por tanto dos especies diferentes que llaman poleo, una u otra según las localidades (véase ficha de *Mentha pulegium*).

En Sotillo nos contaron que el poleo (*Th. pulegioides*) se echa al aguardiente para cuando duele la tripa.

Regalicia

Trifolium alpinum L. (*Fabaceae*)

Nombres vernáculos:
REGALICIA, REGALIZ.

Interesante trébol de montaña que vive en las partes altas de la sierra, por encima de los 1.500 m, en prados de montaña. Es especie típica de la Cordillera Pirenaico-Cantábrica, siendo notable su presencia en el Macizo de Trevinca por tratarse del límite occidental de su área, donde ya fue citada por Losa en 1949.

Presenta una raíz algo carnosa y muy dulce (por la presencia de azúcares), de un sabor muy parecido al regaliz convencional (*Glycyrrhiza glabra* L.), especie que no está presente en la comarca, aunque su raíz seca la hemos visto vender en el mercado de El Puente.

Información local: *Uso comestible como entretenimiento.*

Las raíces tiernas y limpias se pueden masticar, son dulces y calman la sed.

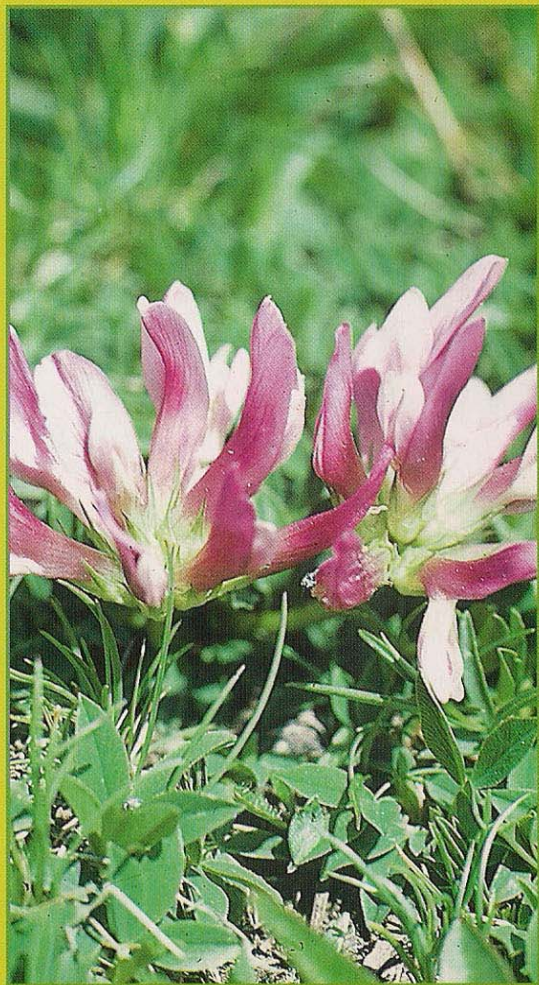
Testimonio: *Crece en lo alto de la sierra, se comía la raíz para entretenerse. Se chupa para la sed y las llagas. Es dulce como la miel (Porto).*

Estos comentarios nos hablan del gran aprecio que tienen por esta planta en Porto. José Carracedo sube

todos los veranos a la Sierra a recogerla, para regalarla cuando va fuera del pueblo.

Observaciones: En el Pirineo aragonés, Villar & al. 1987, dicen que aparte de comerla en fresco, se cuece la raíz para tratar afecciones respiratorias. En Sanabria la planta es escasa y no se debe recoger actualmente.

A los tréboles más comunes de los prados, *Trifolium pratense* L. y *Trifolium repens* L. les llaman en La Carballeda TREBEDOS, TREBEDO MANSO o TREBOS y se consideran buenas plantas forrajeras.





Tojo

Ulex europaeus L. (Fabaceae)

Nombres vernáculos:

TOJO, TOXO, TOJAL.

Oria de Rueda y Díez (2002) recogen también en la zona los nombres de TOYU, TOIXO y TAUXU, para esta especie.

El tojo es un arbusto muy espinoso, de brezales y orlas atlánticas y subatlánticas. Vive en suelos profundos y algo húmedos, casi siempre en ambientes de influencia atlántica, en zarzales y espinos. En Sanabria apenas se ve, mientras en La Carballeda se ve sobre todo en los alrededores de los pueblos, lo cual nos hace pensar en un posible origen antrópico. Quizás fue introducida como forraje para caballerías. Florece durante gran parte del año.

Información local: *Uso forrajero.*

Planta poco apreciada e incluso indeseable para la gente ya que algunos incluso la odian porque dicen que... *pincha mucho y es invasor.* Sobre su carácter forrajero afirmaron: *lo comen sólo las cabras.* También en la zona está presente aunque muy escasa, *Ulex minor* Rothm.

Observaciones: En Galicia es considerado un buen forraje para las caballerías y se les daba bien picado. Es poco melífera y se puede usar como cama de ganado.

La flor del toxo es considerada muy medicinal en Galicia y se usa, entre otras cosas, para bajar la tensión (aunque preguntamos, nada de esto nos contaron en Sanabria, ni en La Carballeda). En Galicia se ha experimentado también como planta bioenergética.

Negrillo

Ulmus minor Miller (*Ulmaceae*) silvestre y cultivado

Nombres vernáculos:

NEGRILLO, NEGRILLERA, NIGRIELLO, NIGRIELLU, NEGRILLERAS (bosques). En esta zona no utilizan nunca las palabras olmo o álamo para nombrar a esta especie.

Llaman negrillo indistintamente a las dos especies de olmo existentes en la región. La primera, *Ulmus minor*, es la más común, vive junto a los pueblos, en los caminos y en las riberas. Ambas encuentran muy mermaidas sus poblaciones por la grafiosis o enfermedad del olmo, para la que aún no se ha encontrado una solución definitiva. *Ulmus glabra* Hudson aparece cultivada en algunos pueblos de la zona alta (Alta Sanabria) y muy rara vez silvestre, encontrándose algún ejemplar aislado en algún barranco, como en el cañón del Cárdena. Presenta usos similares a *U. minor*.

Algunas personas entrevistadas afirman que antiguamente "*había bosques de negrillos*".

Información local: Usos para madera, forrajero y otros.

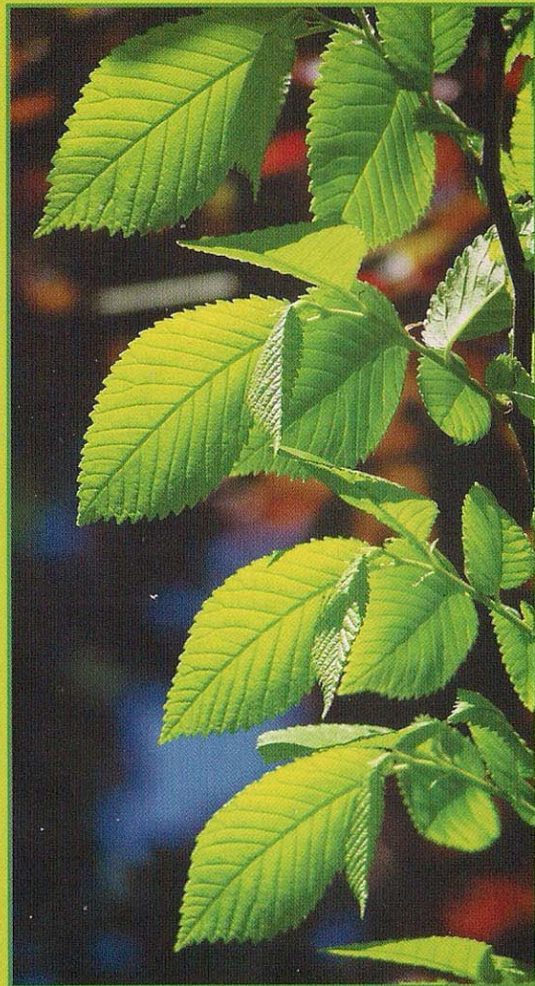
Como en toda Castilla y León el uso de la **madera** de negrillo, de gran calidad, era muy importante, sobre todo en la fabricación de aperos de labranza. Con ella se hacían también algunas piezas de los carros. Las ga-

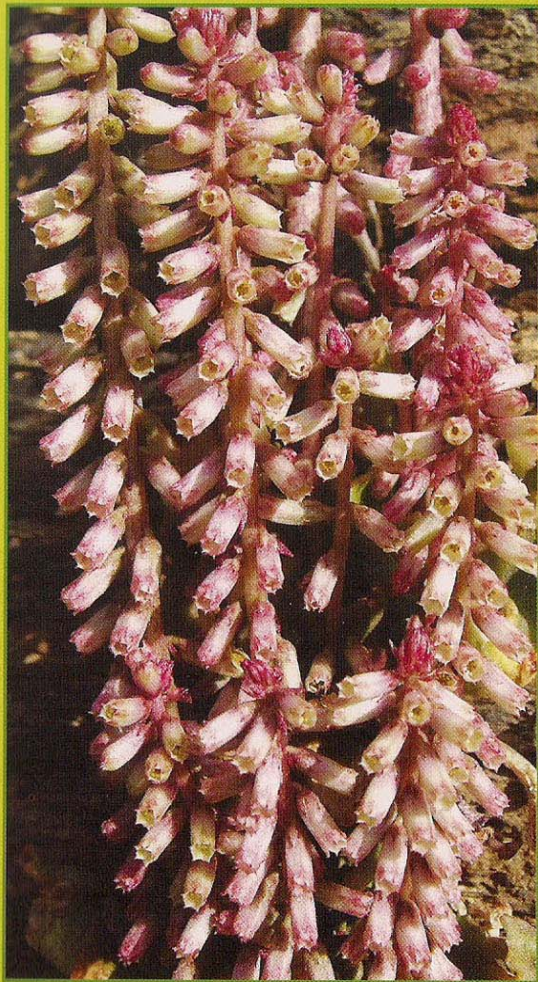
llatas son, en algunos pueblos de La Carballeda, los bastones hechos domando una rama de negrillo.

La hoja era muy adecuada para cebar los cerdos. La flor en abril se comía, se le daba el nombre de "pan y queso".

Según Plácido, de San Justo, las ramas finas de las raíces de los negrillos muertos se fumaban, advirtiendo, eso sí, que picaba la lengua.

Observaciones: Llamaron "negrillo valenciano" al almez o lodoeiro (*Celtis australis* L.) que, aunque no crece en la región, se vendían en los comercios las famosas horcas hechas con sus ramas, llamadas aquí "tornaderas". Martín Álvarez (2004) recoge el nombre FUOLLARANZAL. Aparece espontáneo en El Aliste salmantino, donde le llaman OJARANZO.





Basilio

Umbilicus rupestris (Salisb.) Dandy (*Crassulaceae*)

Nombres vernáculos:

BASILIO, BASILIOS

Planta mediterráneo-atlántica de hoja redondeada (peltada) y carnosa, muy común en rocas y muros umbrados, tanto junto a los pueblos como en los bosques. Crece junto a otras especies carnosas del género *Sedum* (mofos), así como pequeños helechos rupícolas.

Las flores son blanco verdosas y penden de un tallo florífero que sale en primavera. En Galicia le llaman *couse-lo* o *capelexo* y en muchas publicaciones figura como ombligo de Venus, por el aspecto peculiar de sus hojas en forma de ombligo.

Información local: *Uso en medicinal y veterinaria popular.*

El nombre de basilio para esta especie está muy extendido por toda Castilla y León. En Sanabria y La Carballada se usa poco esta especie aunque en San Justo la usaron para la mamitis de las vacas. Para ello se freían con manteca y se aplicaba (*ablanda los amojos*). También nos indicaron que la recuerdan para jugar antes, de niños.

En Puebla, como en otras muchas zonas de España, se usaban los basi-

lios para curar las heridas, cortaduras, quemaduras o para los granos infectados. Para este fin se debe quitar la epidermis exterior de la hoja y aplicar directamente el jugo del tejido interior.

Ortiga

Urtica dioica L. (*Urticaceae*)

Nombres vernáculos:

ORTIGA, URTIGA, URTÍE(S), URTÍA(S)

De la conocida ortiga diremos que crece en todo tipo de medios con influencia humana, como huertos, eriales, rediles, estercoleros, etc., lugares siempre muy asociados a la presencia del ganado. Vive frecuentemente mezclada junto con la ortiga menor, *Urtica urens* L. Ambas se consideran especies subcosmopolitas. Son muy abundantes por todas partes.

Información local: *Usos como forrajera, medicinal e insecticida.*

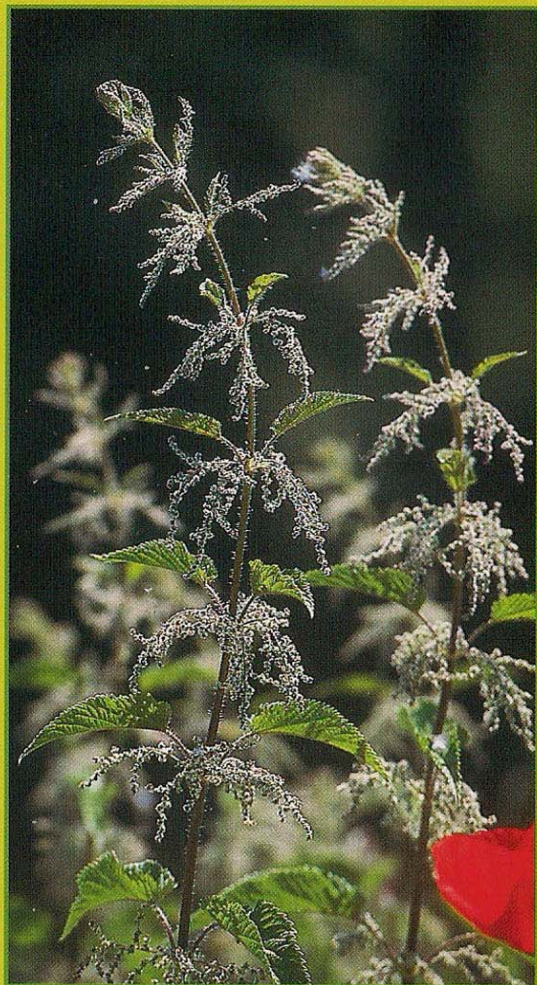
Es curioso constatar que en algunos pueblos se considera a la ortiga una planta útil, mientras que en otros no. El uso más extendido era como **forrajera** para los cerdos.

Testimonio: *Se cocían pa los cerdos. Era muy habitual dar ortigas cocidas a las cerdas recién paridas* (Lubián, San Martín de Castañeda).

Entre los usos **medicinales** recogidos de Obdulia Carbayo, de Vega del Castillo, destaca la administración del caldo de cocer la planta para la anemia. También, para la caída del pelo, se recomienda lavarse la cabeza con el agua de cocer ortigas. El agua de

ortigas en infusión es buena para el reuma (Vega del Castillo) y para la tensión (Rábano de Sanabria).

Como insecticida, en Lubián nos recomendaron el agua de cocer ortigas para sulfatar los árboles del pulgón, comentario muy interesante si tenemos en cuenta que esta misma técnica, tradicional en Lubián, es aplicada hoy en día por la agricultura ecológica.



Arándano

Vaccinium myrtillus L. (Ericaceae)

Nombres vernáculos:

ARÁNDANO, ARÁNDANOS, ARANDEIRA, ARANDANERA, ARANGANOS, ARANDO. Normalmente se denomina a la planta de igual forma que a los frutos. En algunos pueblos *arandeira* es la planta y *arándanos* o *arandos* son los frutos.



El arándano es un arbusto que crece en las partes altas y medias de la Sierra, en el seno de los bosques frescos caducifolios. Vive en el sotobosque de robledales húmedos, acebedas, abedulares y en brezales higrófilos. Aparece por encima de los 1.300 m formando a veces extensiones considerables donde sus frutos son aprovechados por la fauna silvestre.

Información local: *Uso comestible y para elaborar licor.*

Se usan exclusivamente sus frutos, que se pueden **comer** y están muy ricos. Además se usan para aromatizar el **aguardiente**, siendo este "aguardiente de arandos" uno de los más valorados en la región. Se considera digestivo o estomacal.

Observaciones: En lo más alto de la Sierra crece otra especie de arándano de montaña, que podemos considerar un planta subalpina bastante escasa, se trata de *Vaccinium uliginosum* L.

Surbia

Veratrum album L. (*Liliaceae*)

Nombres vernáculos:

SURBIA, XURBIA, VEDEGAMBRE.

Existen varios topónimos alusivos a surbial o xurbial, que sería un prado poblado de surbias. Es el nombre de una de las cumbres de la zona alta de la Sierra, el Alto del Xurbial, y también de la Peña Surbia, cerca está el Valle de Surbia.

Planta rizomatosa que crece en lo alto de la sierra, nunca abundante. Hojas grandes ovales y alternas, insertas en espiral y envainantes, que se encuentran plegadas longitudinalmente. Las flores nacen en unos escapos altos y pueden alcanzar más de un metro y medio. Son de color verde y con los tépalos soldados en la base.

Su hábitat más frecuente son las praderas húmedas de montaña y los canchales. Llamada en otras partes de la Península, ballestera, verdegambre, hierba de lobo o heléboro blanco, es siempre una planta de montaña temida por su toxicidad.

Información local: *Planta tóxica, uso en veterinaria popular.*

La planta es bien conocida por los pastores sanabreses de antaño debido a su carácter venenoso para el ganado, aunque en San Ciprián afirmaron que los animales la comen.

Testimonios: *La comen las vacas y los animales (San Ciprián).*

Se usaba para curar la roña de las ovejas (Porto).

Observaciones: Según Villar & al. (1986), en el Pirineo los pastores también afirman que las ovejas la comen sin causarles daño.

Esta planta se puede confundir con la popular genciana, lo cual es un error importante por la presunta toxicidad de *Veratrum album*. Ambas especies se distinguen por la distribución de sus hojas, alternas en la surbia y opuestas en la genciana. Las flores son también muy diferentes.

El veneno de la surbia se debe principalmente al alcaloide veratrina, veneno de efecto rápido por acción depresora cardiovascular.

En La Sierra de Sanabria crece también otra planta muy venenosa de la familia de las ranunculáceas, el matalobos o acónito, *Aconitum vulparia* Reichenb., de acción similar o incluso más venenosa que la surbia, pero de la que no parece haber un conocimiento tradicional actual o éste se ha perdido.



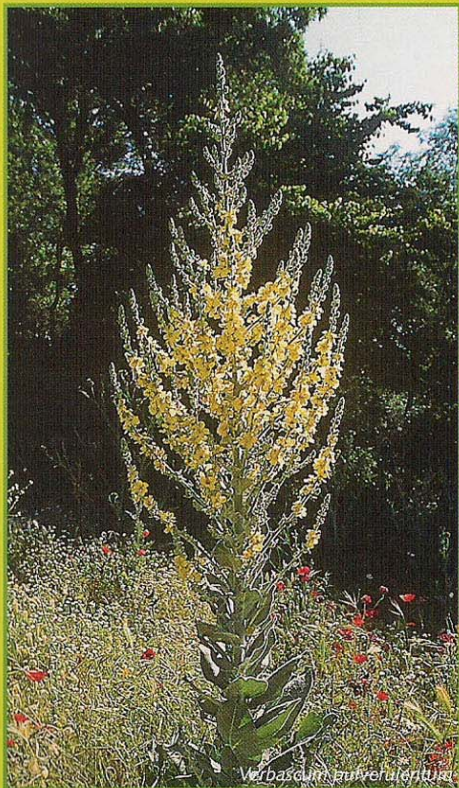
Gordolobo

Verbascum pulverulentum Vill.

Verbascum thapsus L. (*Scrophulariaceae*)

Nombres vernáculos:

GORDOLOBO, CÁSAMO, CÁSIMO, MORGA, CUCA, TRUILLA, TRONLLA



Verbascum pulverulentum



Verbascum thapsus

Ambas especies se usan indistintamente con el mismo nombre. Se trata de plantas muy comunes que viven en los campos y terrenos baldíos, junto a los pueblos y en los bordes de los caminos, siempre en lugares pastoreados, por lo que se consideran nitrófilas y ruderales. Resultan muy vistosas en la época de floración, por la forma de candelabro o vara de sus inflorescencias y sus flores amarillas. Son especies bienales.

Información local: *Uso para pescar.*

La morgia era una de las plantas que más se usaban antiguamente en la zona para **pescar**. Se utilizaba siempre la grana (fruto y semillas) y el modo de preparación era bien mezclando la semilla con ceniza en un trapo, o bien moliendo el grano y mezclándolo con tierra negra (Lubián).

Observaciones: También crecen en la zona *Verbascum virgatum* Stokes y *Verbascum undulatum* L. Hemos oído llamar cásamu u hojas de cásamu también a *Digitalis purpurea* (véase), que se usaba igualmente para pescar. Estos sistemas de pesca están completamente prohibidos hoy en día

Verbena

Verbena officinalis L. (*Verbenaceae*)

Nombres vernáculos:

VERBENA

La planta se ve por las calles de los pueblos, en los caminos y en los campos incultos. Es relativamente común también en sotos, bordes de fuentes, arroyos y prados. Se considera una especie subcosmopolita.

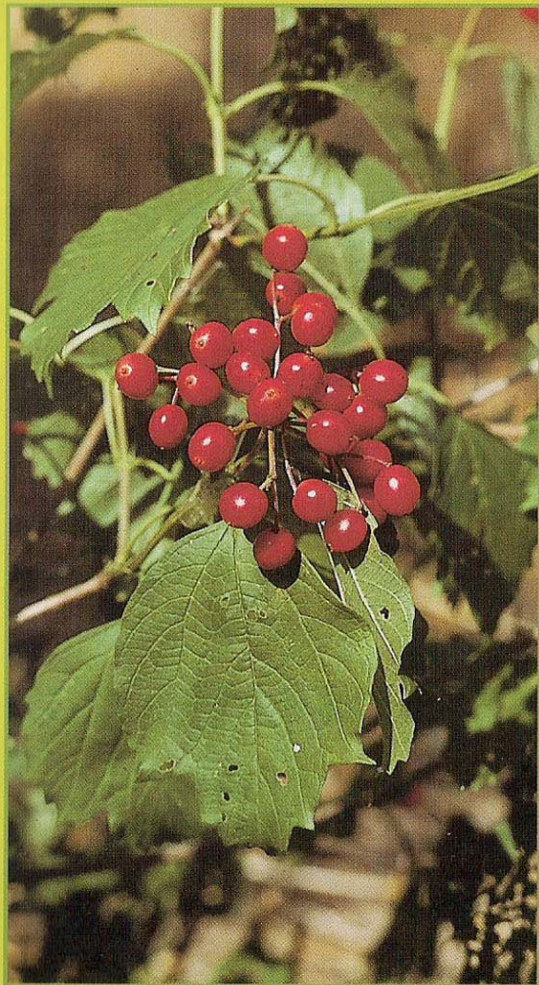
Información local: *Uso medicinal con carácter mágico.*

Hemos incluido esta especie porque nos la mostró especialmente la señora Salud Rodríguez, de Rábano de Sanabria, que nos contó que se usaba para limpiar o curar los ojos cuando uno se había dado un golpe en los mismos (¿derrame?). Para ello se machacaba la hoja entre dos paños de hilo, y se aplicaba en la zona de la nuca.

Testimonio: *Cuando uno se había dado un golpe en los ojos, se machacaba la hoja entre dos paños de hilo y se ponía en el cogote....decían que le sacaba la sangre (Rábano de Sanabria).*

Observaciones: No hay en la comarca ninguna alusión al uso de esta planta en la Noche de San Juan, como en otros lugares de España.





Escuernacabra

Viburnum opulus L. (Caprifoliaceae)

Nombres vernáculos:

ESCUERNACABRA, ESCUERNACABRAS, ESCABRACORNA, CARNABUCHE (este último nombre ha sido recogido en Peque por Oria de Rueda & Díez, 2002)

Arbusto que vive en márgenes de ríos y arroyos umbrosos, alisadas y zonas de gran humedad durante todo el año. Es siempre escaso.

Sus hojas son simples y trilobadas, de margen dentado irregularmente y disposición opuesta. Flores reunidas en corimbos formando unas bolas blancas semiesféricas de hasta 10 cm de diámetro. Normalmente las flores exteriores son estériles y más grandes. Cada flor fértil se convierte en una baya roja brillante, no comestible para las personas, aunque se dice que se puede comer después de cocida o congelada.

Información local: Sólo recogimos los nombres de este arbusto al que no dan ninguna utilidad en la comarca. Lo hemos visto creciendo en los términos de Porto, Hermisende y Sotillo de Sanabria. Destacan especialmente los colores de sus hojas y frutos en otoño.

Observaciones: Su corteza figura como medicinal y los frutos como purgantes, aunque ricos en algunas vitaminas (Oria de Rueda & Díez, 2002). Es especie ornamental que se cultiva de antiguo con algunas variedades de flores estériles grandes que se denominan comercialmente como "bola de nieve", "copo de nieve" o "mundillo".

En algunos pueblos encontramos cultivado y asilvestrado otro arbusto de la misma familia, también conocido como bola de nieve, *Symphoricarpos albus* (L.) S. F. Blake. Sus frutos, blancos y aguanosos, son algo venenosos.

Otras especies y sus nombres vernáculos, que hemos excluido de momento por falta de información suficiente son:

Carthamus tinctorius L.

AZAFRÁN (cultivada)

Conium maculatum L.

CICUTA, CANAFRECHA, CANAFREIXA

Conopodium ramosum Costa

AFREIXO, AFREIXOS

Convolvulus arvensis L.

VERDICELA

Erodium cicutarium (L.) L'Hér.

PEINES

Fumaria muralis Sonder ex Koch.

ZAPATILLA DE LA VIRGEN

Potamogeton natans L.

OUCAS (Losa, 1949)

Ranunculus repens L.

PATALOBO

Rhinanthus minor L.

RUJIDERAS

Turgenia latifolia (L.) Hoffm.

HIERBA DE LAS CINCO LLAGAS (Codesal)

Valeriana officinalis L.

VALERIANA

Veronica hederifolia L.

OPIZ (Losa, 1949)

Agradecimientos:

Ha sido muy importante la revisión de este trabajo realizada por las personas abajo nombradas, especialmente por Patricio Bariego y Manuel Pardo, que han aportado sus valiosas sugerencias y cambios:

Ana González-Garzo

Augusto Krause

Ignacio Abella

Juan Antonio Durán

Manuel Pardo de Santayana

Patricio Bariego

Ramón Morales

Bibliografía citada y consultada

ADISAC (sin fecha). *Anda, ven a Sanabria. Guía de Sanabria y Carballeda*. Zamora.

AIZPURU, I.; C. ASEGINOLAZA ; P. M. URIBE-ECHEBARRÍA; P. URRUTIA & I. ZORRAKIN (2000). *Claves ilustradas de la Flora del País Vasco y Territorios limítrofes*. Gobierno Vasco. Vitoria-Gasteiz.

BERROCAL DEL RIO, M. (1990). *Estado sanitario del castaño en las comarcas de Aliste (Zamora) y Tras-os-Montes (Portugal)*. Univ. de Valladolid. EUPA. Palencia.

BLANCO, E. (1996). *El Caurel, las plantas y sus habitantes*. Fundación Caixa Galicia. Santiago de Compostela.

BLANCO, E. (1997). Usos medicinales, alimentarios, mágicos e industriales del lino. *Quercus* 131: 38-39.

BÒLOS, O & J. VIGO (1984-2001). *Flora dels Països Catalans*. Tomos I-IV. Ed. Barcino. Barcelona.

CARREÑO, J. A. (1996). *El Parque Natural del Lago de Sanabria*. Visita. Ed. Everest S.A. León.

CORTÉS VAZQUEZ L. (1981). *Leyendas cuentos y romances de Sanabria*. Salamanca

CORTÉS, S.; F. VASCO & E. BLANCO (2.000). *El Libro del Tejo (Taxus baccata L.)*. Un proyecto para su conservación. Ed. ARBA. Madrid.

CRESPO, A. (1978). *Memorias y leyendas*. Benavente. Zamora.

DONOSO, C. (1983). *Supervivencia II. Alimentarse de frutos y verduras silvestres*. Extra Monográfico nº 6. Ed: Integral. Barcelona.

ESGUEVA, M. (1999). Hierbas, árboles y arbustos silvestres de Zamora. In *Miscelánea Léxica en memoria de Conchita Serrano*: 309-316. CSIC. Madrid.

FONT QUER, P. (1961). *Plantas medicinales. El Dioscórides renovado*. Ed. Labor. Barcelona.

GARCÍA LÓPEZ, P.; P. LAUZURICA; P. REY & A. ROA (1992) Informe botánico del Parque Natural del Lago de Sanabria y alrededores. *Monografías de la Red de Espacios naturales de Castilla y León 4*. Junta de Castilla y León. Valladolid.

GARCÍA RÍO, R. & F. NAVARRO (1994). Vegetación y flora cormofíticas de las comarcas zamoranas del Pan, Tera y Carballeda. *Studia Botánica* 12: 23-202.

KRAUSE, A. & A. M. GONZÁLEZ-GARZO. (1994). *Flora de Castilla y León*. (I y II). Estudios de la Historia de la Ciencia y de la Técnica. Consejería de Cultura y Turismo. Junta de Castilla y León

KRÜGER, F. (1926, edición facsímil de 1991). *La Cultura Popular en Sanabria*. Instituto de Estudios Zamoranos Florián de Ocampo. Diputación de Zamora. Zamora.

LADOIRE, P. (1982). *El Lago y las Montañas de Sanabria*. Librería Cervantes. Salamanca.

LAUBER, K. & G. WAGNER (1998). *Flora Helvetica. Flore illustrée de Suisse*. Ed. Haupt. Bern.

LÓPEZ VÁZQUEZ, L. & M. A. ACERO. (1995). *Andar por Sanabria. Guía del Parque Natural del Lago de Sanabria*. Serie Aire Libre. Ed. Penthalon. Madrid.

LOSA, M. (1949). *Contribución al estudio de la flora y vegetación de la provincia de Zamora*. Consejo de Investigaciones Científicas. Barcelona.

LOSA, M. (1951). *Contribución al estudio de la flora y vegetación de la provincia de Zamora* (Addenda et corrigenda). *Anales Jard. Bot. Madrid* 9: 485-502.

MAPA FORESTAL DE ESPAÑA. (1996). *Hoja 3-3. 1:200.000. Ponferrada*. Ministerio de Medio Ambiente. Madrid.

MARTÍN, J. D. (2004). *Nuevo Diccionario de Sanabrés*. Ed. Semuret. Zamora. Impreso en Salamanca.

MINGOTE, J. L. (1988). El cultivo de centeno en los pueblos. Aproximación a las costumbres agrarias del Parque. In VV. AA. *El Parque Natural del Lago de Sanabria*. Diputación de Zamora. Zamora.

MORALES, R.; M. MACIA; E. DORDA & A. GARCIA VILLARACO (1996). Nombres vulgares II. *Archivos de Flora iberica* 7: 1-325.

ORIA DE RUEDA, J. A. (2003). *Las acebedas de España. Aproximación al origen, dinámica y conservación de las mismas*. ETSIM. Universidad Politécnica de Madrid. Tesis doctoral. Inédito.

ORIA DE RUEDA, J. A. & J. DÍEZ (2002). *Guía de árboles y arbustos de Castilla y León*. Ed. Cálamo. Palencia.

PERIS, J. B.; G. STÜBING & B. VANACLOCHA (1995). *Fitoterapia Aplicada*. MICOF. Valencia.

PINTO CARVALHO, A. M. (2002). *Etnobotánica de Moimenta da Raia. Las Plantas en una aldea trasmontana*. Trabajo tutelado en cur-

so de doctorado en Biología Vegetal. Dpto. de Biología. Fac. de Ciencias. UAM. Inédito.

RIVAS-MARTÍNEZ, S., T.E. DÍAZ, F. FERNÁNDEZ-GONZÁLEZ, J. IZCO, J. LOIDI, M. LOUSÁ & A. PENAS (2002). Vascular plant communities of Spain and Portugal. Addenda to the syntaxonomical checklist of 2001. Part II. *Itinera Geobot.* 15(2): 433-922.

ROMERO, C. M. (1993). Notas florísticas de la comarca de Sanabria (Zamora). *Montes* 34: 41-47.

SÁINZ, J. (1994). *Sanabria y La Carballeda*. Ed. Lancia. León.

SARMIENTO, M. Fr. (1787). *Disertación sobre las eficaces virtudes de la planta llamada Carquesa*. Imprenta Hilario Santos, Madrid.

SARMIENTO, M. Fr. (1986). *Catálogo de voces vulgares y en especial de voces gallegas de diferentes vegetales*. Edición y estudio de J. L. Pensado. Universidad de Salamanca. Salamanca.

TARDÓ, J.; H. PASCUAL & R. MORALES (2002). *Alimentos silvestres de Madrid*. Ediciones La Librería. Madrid.

TERÉS, J.; C. PÉREZ FIGUERAS & A. VALERO (1995). *Cuadernos de la trashumancia nº 11. Sanabria*. ICONA. MAPA. Madrid.

VALDES, E.; S. CASTROVIEJO & B. CASASECA (1978). Una nueva especie del género *Genista*: *Genista sanabrensis* sp. nov. *Trab. Dep. Bot. Salamanca* 7: 5-10.

VILLAR, L.; J. M. PALACÍN; C. CALVO; D. GÓMEZ & G. MONSERRAT (1987). *Plantas medicinales del Pirineo aragonés y demás tierras oscenses*. CSIC / Diputación de Huesca. Huesca.

Fitotoponimia:

Recopilación de términos geográficos de la comarca que derivan de nombres de plantas, procedentes principalmente de los mapas 1:50.000 del Instituto Geográfico y del Servicio Geográfico del Ejército (ediciones antiguas de 1936 y 1959 respectivamente):

Abranedo	Arroyo de la	Chano de	Folgoso	La Tejera	Pico Xistral	Sierra de Gamoneda
Acebro	Fraga de la Osa	Carbayales	de Sanabria	Laguna de	(1.888 m)	Sistral
Aciberos	Arroyo del Baillo	Codesal de	Fuente del Abedul	Piornales	Prado Espino	Teixedelo,
Alto de Valdecebras	Arroyo del Vedul	la Carballeda	Gencianal 2.023 m	Las Carbas	Pradorramisquedo	Tejedelo
Alto del Avesedo	Avelanado	El Carballal	Hedroso	Los Tejos	Rabanillo	Valdespino
Alto del Cadabal	Brime de Sog	El Espinacal	Huerces	Majadas	Rábano	Valle de Surbia
Alto del Xurbial	Bruñazales	El Fabal	Jancianal	del Sistral	de Sanabria	Vega del Teijo
(2.048 m)	Carballal	El Falistal del Cimayo	La Falgueira	Manzanal de	Rebollo de Ferreros	Vega del Tejo
Ameixeiras	Carballeda	El Vedual	La Folgueira	La Carballeda	Río Gamoneda	Vime de Sanabria
Arroyo da Fraga	Carballo	Faeda	La Portilla	Peña Surbia 2.095 m	Robledo	Xancianal
de la Osa	Veladero	Falgueira	Salgueiro	Pico Gencianal	Salguero	Xanzanal
Arroyo de	Chano de	Falguera	La Tejada	(1.734 m)	San Martín de	Xistral
Humero	Carbajales			Pico Sistral	Castañeda	

Principales categorías de uso de plantas recogidas en Sanabria y la Carballeda (30)

Alimentación	Condimentaria o especia	Mágico (brujas, etc)	Religioso
Apicultura	Escobas	Medicinal (digestivo, vulneraria,	Textil
Bastones y varas	Festivo	para los ojos, antiurticante, etc.)	Tintórea
Cama de ganado y para abono	Forrajera	Melífera	Tóxicas
Ceremonial y simbólico	Fumar (sustituto del tabaco)	Meteorología popular	Veterinaria popular
Cestería	Juego (niños)	Múltiples usos (roble, centeno, lino,	Otros: para hacer pegamento (liga)
Combustible: leña y carbón vegetal	Licor (para hacer licor)	brezo, etc.)	para disuadir del paso, como seto vi-
Combustible (para alumbrar)	Limpieza y para fregar	Ornamental (adorno)	vo, insecticida, para atraer a los en-
Comestible (planta silvestre comesti-	Madera	Pescar	jambres, pinturas, portainjerto, bioin-
ble para ensalada)			dicador.

Principales informantes y localidades

De los 38 ayuntamientos, con un total de 153 entidades de población, que abarcan las comarcas de Sanabria, Carballeda y Los Valles, se han realizado visitas y entrevistas en 29 de ellas, con un total de 40 personas entrevistadas, de las cuales 9 lo han sido con una mayor profundidad (informantes principales que aparecen en negrita). A éstos se les ha visitado dos, tres o más veces. Cuando se sabe se indica la edad. Las entrevistas han sido siempre informales o semidirigidas, a veces se han grabado.

Informantes: Total: 40 Principales: 9

SANABRIA

RÁBANO DE SANABRIA
Salud Rodríguez Carabajo (77)
Antonio Sotillo Rodríguez
(hijo de Salud)
José Antonio Paradiñas

PORTO

José Carracedo
Emiliano Castaño Noguero,
Feliciano Blanco, Magín Guerra,
José Fernández Justo,
Paulino Justo Dapena

SAN MARTIN DE CASTAÑEDA

Magín Prieto Montero
Teresa López Román

RIOCONEJOS

José Manuel Anta

ESCUREDO

Ángel Barrio

LUBIÁN

Luis Montesinos Ramos

HERMISENSE

Felipe Fernández López
Ramón López Baz

SAN CIPRIÁN DE SANABRIA

José Juanino Juanín

SAN JUSTO

Augusto Krause
Ana González-Garzo

LA CARBALLEDA- SIERRA DE CULEBRA

CODESAL DE LA CARBALLEDA
Argimiro Crespo Pérez (83 años)
Piedad Crespo
Serafín Pomedá Vega

SANTA CRUZ
DE LOS CUERRÁGOS
Lorenzo Álvarez (76)
Rosario Vega

VILLANUEVA DE VALROJO

Vecinos del pueblo (Tres principal-
mente que prefirieron no dar el nom-
bre)

VILLARDECIERVOS

Carmen García

VEGA DEL CASTILLO

Obdulia Carbayo Peral e hijos.

LOS VALLES:

VALLE DE VIDRIALES

SANTIBAÑEZ DE VIDRIALES
Inés Ferreras Lorenzo

CUBO DE BENAVENTE

Santiago Martínez Paramio
Aurea Paramio Iglesias
Gregorio Trigo Paramio
Constantino Trigo Paramio
Lucía Mendoeira

SAN PEDRO DE CEQUE

Ramiro Blanco (vive actualmente en
Brime de Sog)

BRIME DE SOG

Julián Castaño de Paz
Manuela Fernández Acedo
Manuel de Pedro Mayo

Localidades (18)

BRIME DE SOG

CODESAL

CUBO DE BENAVENTE

ESCUREDO

HERMISENDE

LUBIÁN

PORTO

RÁBANO DE SANABRIA

RIOCONEJOS

SAN CIPRIÁN

SAN JUSTO

SAN PEDRO DE CEQUE
SAN MARTIN DE CASTAÑEDA
SANTA CRUZ
DE LOS CUERRÁGOS
SANTIBAÑEZ DE VIDRIALES
VEGA DEL CASTILLO
VILLANUEVA DE VALROJO
VILLARDECIERVOS

Otros pueblos visitados en los que se
han obtenido sólo datos sueltos o
puntuales (11)

BARJACOBA

EL PUENTE

PEDRAZALES

PIÁS

PUEBLA DE SANABRIA

REQUEJO

RIBADELAGO VIEJO

RIHONOR DE CASTILLA

SAN ROMÁN DE SANABRIA

SOTILLO DE SANABRIA

VIGO DE SANABRIA

Índice de nombres vernáculos citados en este catálogo:

Ababancera.....114	Adormidera94	Ancina.....112	Avillaneiro36	Calsimo44	Carpazo negro..29	Cerigüña33
Abalaira.....36	Afeta.....106	Andrinas105	Avimeira122	Calzas de cuco..73	Carpizo111	Cerro/s51
Abedul25	Afeta real106	Anís.....53	Azafrán149	Campanillas.....88	Carquesa107	Ceruda33
Abedulos.....25	Afreixo(s)56, 133, 149	Anisete53	Azreixo133	Canafrecha149	Carqueixa107	Chaguazo62
Abeduros.....25	Afreixo bravo..133	Anocea85	Bálsamo.....124	Canafreixa.....149	Carquexa.....107	Chanzá60
Abelaira.....36	Agabanceira ..114	Apeleo.....84	Bardana.....23	Caneleiras126	Carrapito112	Chapizos23
Aberlaira36	Agabanzal114	Arandanera144	Barrenderas19	Cantueso.....126	Carrapizo/s23	Cheiros de burro83
Abiduros25	Agallacrista125	Arándano/s.....144	Basilio/s.....142	Cañero.....126	Carrascos.....112	Chopo.....101
Ablanu36	Agavanceira ..114	Arandeira144	Bedual25	Cañolero126	Carrizuelo128	Chopro101
Abranal36	Agavanzal114	Aranganos.....144	Bedulo.....25	Cañuela.....76	Cásamo44, 133, 146	Chopru101
Abriotas.....24	Agavanceira ..114	Arcebillas59	Berezo.....47	Capillejas88	Cásamo146	Chopru101
Abrojos59	Agavanzal114	Arcilla133	Berro/s89	Capilotes88	Cásimo146	Chopru101
Abrótega24	Agavanzal114	Arcillo133	Berza26	Carballo..109, 113	Castañeiro30	Chupetes.....44
Abrotia24	Agavanzal114	Ardebea19, 50	Bidul25	Carballo abeliño113	Castaño.....30	Churidas88
Abruétana24	Ajenjo134	Árnica70	Boix.....28	Carbayo..109, 113	Castiñeiro30	Cicuta149
Abruñal105	Álamo101	Arrabazas22	Boj.....28	Carbizo ..111, 113	Catamazaira79	Cimaya133
Abruñeiro105	Aliso21	Arrocitos129	Boje.....28	Cardeña45	Catapireiro79	Ciprés38
Abruños105	Almontraste.....83	Arroz129	Boxe.....28	Cardo45	Cenojo53	Ciriguda33
Acafresno133	Almoraduz.....82	Artemisa134	Brezo.....47	Carnabuche....148	Centeno128	Cirigueña.....33
Acebilla59	Amapolas94	Atanasia134	Brimbal122	Carnizo128	Cepa47	Cirigüña.....33
Acebiño104	Amaruégano54	Avelaira/s36	Brimbe.....122	Carnizoo128	Cepillos86	Ciruelo andriniego105
Acebo66	Aamayuelos37	Avelás36	Brimbeira.....122	Carpacina50	Cereixal.....102	Ciruelo bravo105
Acebro66	Ameixanal105	Avellanal36	Cabracuerna76	Carpaza.....29	Cereixo102	Cirueña33
Aceda/s.....119	Ameixeiro105	Avellaneira36	Cacaragalos.....85	Carpazo29, 62	Cerezal102	Claveles.....77
Acerolo37	Amieiro21	Avellano36	Cadicuerna76	Carpazo blanco62	Cerezo.....102	Clavo.....82
Aciprés38	Amorodo/s54	Avellanal36	Cálsamo131		Ceriguda33	

Codeixo.....19	Escanfreiro ..133	Estrella.....98	Folla de sapo...44	Genciana.....60	Hierbabuena82	Jansana 60
Codexo19	Escanfrés133	Estrellamadre...98	Folla de troya..127	Genijos34	Hierbatroya127	Janzana60
Codexo19	Escanfrexo133	Estrellamar.....98	Follatroya127	Ginebra69	Higuera52	Jara35
Col26	Escantreixo133	Estrellamares98	Frambuesa.....117	Ginebro69	Hinojo53	Javayobas78
Cola de caballo.46	Escanzreixo133	Estrola127	Frédano.....56	Gordolobo.....146	Hoja de cásamo.44	Juanciana60
Concheira68	Escanzres.....133	Fainta106	Frédano.....56	Gramma51	Hoja de la cortadura	La figal52
Copas de la Virgen	Escoba/s40	Faleita106	Freina56	Grillandas88130	La moral118
.....88	Escoba amarilla..41	Faleitina.....106	Freinu56	Grillos119	Hoja de la Virgen	La nogal68
Cornizuelos128	Escoba blanca ..40	Faleitos106	Freixa56	Guindal103129	Lampaza23
Coula26	Escoba mora59	Falguera106	Freixo56	Guinda/s103	Hoja de plata...77	Laureiro.....71
Cuca146	Escoba negra...41	Favaloba.....78	Frejoles96	Guindo103	Hoja de sapo...44	Laurel71
Cudexo19	Escuernacabra/s ..	Favaloba78	Freno.....56	Habas96	Hoja de troya..127	Leitariegas132
Dedales44148	Feintos106	Frenu.....56	Habones96	Homero21	Leiturgas132
Dedales de culebra	Espadañón.....23	Feleito106	Fresa silvestre ..54	Hedra63	Hortelá82	Lengua de oveja ..
.....44	Espina de sardina..	Fenta.....106	Fresno56	Herba del orín ..86	Hortelana8299
Despachapastores18	Figal52	Fresón54	Herba dos chapizos	Hortelana de burro	Lengua de ovella ..
.....85	Espino37	Figueira52	Fuleito106238399
Dormidera.....94	Espino cambrión ..	Fiollo53	Galacrista125	Herbaboia82	Hortelano82	Lengua d'ovella.99
Encina11237, 114	Flor de lobo.....93	Gallacrista125	Herbabuena82	Hortemisa134	Lentén.....99
Enguelga133	Espino de agabanzo	Flor de malva ..80	Gamón24	Hiedra63	Huerce47	Lericha96
Escabracorna..148114	Flor de sapo ..114	Gatamerendas ..88	Hierba de la Virgen	Humeiro..... 21	Lilo bravo104
Escambrión37	Espino garbanceiro	Folgueiro106	Gatimora.....117134	Humero.....21	Lino74
Escambrón.....37114	Folguero106	Gatina/s57	Hierba de las cinco	Húmero.....21	Lintén99
Escambruñeiro.....	Espiñeiro105	Folla da cortadera	Gatiña/s57, 59	llagas.....149	Hurce47	Lirones88
.....105	Espiño cambrión130	Gatuña/s.....57, 59	Hierba de topo.43	Jaballobas78	Litariegas.....132
Escancer133114	Folla de la cortadera		Hierba del tabaco.	Jabayoas78	Llameiro/a.....133
Escanfreiro133	Espiños118130	108	Janciana60	Llampaza.....23

Llantén99	Mazaira brava ..79	Negrillera.....141	Parra113	Quirolón29	Rosa de alejandría	Sanjuanés ..44, 72
Lleitariegas132	Mazairo.....79	Negrillo141	Parra de sapo ..27	Quiruela29, 50115	Sardón.....112
Llenté99	Meldrasto83	Negrillo valenciano	Patalobo149	Quiruga29, 50	Rosa de espino	Sardonicu112
Llentén99	Melujo.....87141	Pechugas.....39	Quirugón29114	Sesta40
Lloural.....71	Melujón.....87	Nigriello.....141	Peines149	Quiruguina29	Rosa de las cien	Siempreviva....130
Loureiro.....71	Mencenilla.....32	Nocea85	Pelos de millo ..86	Rabazas.....22	hojas115	Siesta.....40
Lunaria77	Menta82	Nogal68	Penchuga39	Rabo de gato ..18	Rosa de lobo ...93	Silvareu118
Madreselva76	Merendeiras ...85	Nogueira68	Penchugas.....39	Rabo de raposa ...	Rosa de pozo ..90	Silvas.....114, 118
Madresilva.....76	Merujas87	Noguera68	Perejil2241	Ruda20	Silvas garbanceiras
Magarza/s.....32	Meruxas87	Nugal68	Pericón64	Rabo del diablo.27	Rujideras149114
Malva80	Mimbral122	Ñogueira68	Perucho silvestre ..	Ramisca.....20	Rumeo116	Silveira.....118
Malva real80	Mimbrera122	Olivo.....9179	Ramo135	Sabuco126	Sistra86
Malvarisco.....95	Mofos129	Opiz149	Pino.....97	Randero19	Sabugueiro126	Solda.....18
Manzana del diablo	Mohos.....129	Orégano92	Pinu.....97	Rebolo.....109	Sabugero.....126	Suelda100
.....43	Montraste83	Oriégano.....92	Piñeiru.....97	Rebolo abeliño.113	Sacaprada131	Surbia145
Manzanal brava ..	Moraduz82	Ortemisa134	Piñerinas50	Rebolo buliño..113	Salgueira121	Tauxu140
.....79	Moras de oitomorras	Ortiga143	Piñerines50	Rebolo mesto..113	Salgueira blanca ..	Té34
Manzanilla.....32117	Ortomesa134	Piñonal97	Regalicia139122	Té americano ..34
Manzano de espino	Morga146	Oucas149	Piorno58	Regaliz139	Salgueiro121	Te de rioja34
.....79	Morodos54	Ouregano92	Pireiro bravo79	Restallo44	Salguera121	Té riojano34
Manzano de espino	Morujas.....87	Paleiro122	Planta de las	Retama40	Salguero121	Teixo135
macho79	Moruxas87	Paleiro122	almorranas98	Revientabueis ..78	Salva123	Tejo135
Mariposas32	Nabo del diablo.27	Palera122	Planta de los	Revientaelbuey ...	Salvá123	Texo135
Mariselva.....76	Nabos de culebra	Palero122	silbatos4427	Salvia.....123	Toixo140
Marujas8727	Pampinto.....95	Poleo.....84, 137	Roble.....109	Sangubín55	Tojal140
Matapiollos44	Nabos de gudaña	Pan128	Poleu.....84	Romeo116	Sanguiño55	Tojo140
Mayas3927	Panchuga39	Queiruga.....29	Romero116		

Tollamerienda/s..85	Touronjil81	Truvisca42	Urtía143	Uvas de guadaña27	Vidal25	Yerba de la orina	86
Tollemerenda/s..85	Touza109	Truvisco.....42	Urtíe143	Uz47	Vimieira.....122	Yerba de las llericas	96
Tomillina138	Toxo140	Truvisqua42	Urtiga143	Uz albariña48	Xantarsia99	Yerba del tabaco	108
Tomillo72, 137, 138	Toyu140	Uce47, 48	Urz29, 47	Uz reádiga.....48	Xanzana60	Zapatilla de la Virgen	149
Tomillo blanco	Treaca127	Umeiro21	Urz albar48	Valeriana149	Xesta/s40	Zapatos de cuco.73	
.....39, 62, 137	Trebedo.....139	Umero21	Urz albariña.....48	Vedegambre ..145	Xesta baxiña41	Zarza.....118	
Tomillo burrumino	Trebo.....139	Urce47, 48	Urz barreadeira50	Vedual.....25	Xesta blanal40	Zreixal102	
.....137	Treixal102	Urce albar48	Urz barredera .50	Vemieira122	Xesta negral41	Zrezal102	
Tomillo morado.72	Triaca127	Urce albariña48	Urz blanca.....48	Verbena.....147	Xinebra69		
Tomillo sanjuanero	Tronlla.....146	Urce ñigral48	Urz negral48	Verdicela149	Xistra.....86		
.....72	Trovisco.....42	Urce reágada.....48	Urz rádiga48	Vergonta122	Xurbia145		
Toronjil81	Truella146	Urde47	Urz tarriega.....50	Veza96	Yedra.....63		

Índice de todas las especies y subespecies vegetales citadas en el texto

<i>Abies nordmanniana</i> (Steven) Spach	97	<i>Adenocarpus complicatus</i> (L.) Gay.19		<i>Althaea officinalis</i> L.....95		<i>Apium inundatum</i> (L.) Reinchemb. fil.	22
<i>Abies pinsapo</i> Boiss.97		<i>Alcea rosea</i> L.....78		<i>Anacyclus clavatus</i> (Desf.) Pers ..32		<i>Apium nodiflorum</i> L.22	
<i>Achillea millefolium</i> L.18		<i>Allium cepa</i> L.20		<i>Anthemis arvensis</i> L.32		<i>Arctium minus</i> Bernh.....23	
<i>Aconitum vulparia</i> Reichenb.145		<i>Allium sativum</i> L.20		<i>Anthemis nobilis</i> L.32		<i>Arnica montana</i> L. subsp. <i>atlantica</i>	
<i>Actaea spicata</i> L.6		<i>Allium victorialis</i> L.20		<i>Anthoxanthum odoratum</i> L.51		A. de Bolòs.....70	
		<i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertner21		<i>Apium graveolens</i> L.....22		<i>Artemisia absinthium</i> L.134	

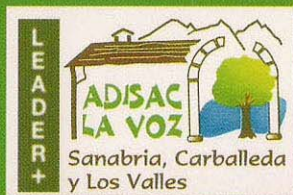
<i>Asphodelus albus</i> Miller	24	<i>Chelidonium majus</i> L.	33	<i>Cytisus balansae</i> (Boiss.) Ball	41	<i>Erica umbellata</i> Loeffl. ex L.	50
<i>Asphodelus ramosus</i> L.	24	<i>Chenopodium album</i> L.	34	<i>Cytisus multiflorus</i> (L'Hér.) Sweet.	40	<i>Erodium cicutarium</i> (L.) L'Hér.	149
<i>Athyrium filix femina</i> (L.) Roth	106	<i>Chenopodium ambrosioides</i> L.	34	<i>Cytisus oromediterraneus</i>		<i>Eryngium duriaei</i> Gay ex Boiss.	6
<i>Bartsia trixago</i> (L.) All.	125	<i>Chrysanthemum parthenium</i> (L.)		Rivas-Mart. & al.	41	<i>Erythronium dens-canis</i> L.	6
<i>Bellardia trixago</i> (L.) All.	125	Bernh.	34	<i>Cytisus purgans</i> (L.) Boiss.	41	<i>Festuca elegans</i> Boiss.	51
<i>Bellis perennis</i> L.	32	<i>Cistus ladanifer</i> L.	35	<i>Cytisus scoparius</i> (L.) Link.	41	<i>Festuca sumilusitana</i> Franco &	
<i>Betula alba</i> L.	25	<i>Cistus laurifolius</i> L.	35	<i>Dactylis glomerata</i> L.	51	Rocha Alfonso	51
<i>Betula celtiberica</i> Roth. & Vasc.	25	<i>Cistus psilosepalus</i> Swett.	35	<i>Daphne gnidium</i> L.	42	<i>Ficus carica</i> L.	52
<i>Betula pubescens</i> Ehrh.	5	<i>Claviceps purpurea</i> (Fries) Tulasne.		<i>Datura stramonium</i> L.	43	<i>Ficus carica</i> L. var. <i>caprificus</i> Risso.	52
<i>Bidens aurea</i> (Aiton) Sherff.	34	128	<i>Digitalis purpurea</i> L.	44	<i>Foeniculum vulgare</i> Millar	53
<i>Blechnum spicant</i> (L.) Roth	06	<i>Colchicum autumnale</i> L.	85	<i>Digitalis thapsi</i> L.	44	<i>Fragaria vesca</i> L.	54
<i>Brassica oleracea</i> L. var. <i>acephala</i> DC		<i>Conium maculatum</i> L.	149	<i>Dipsacus fullonum</i> L.	45	<i>Fragaria x ananassa</i> Duchense	54
.....	26	<i>Conopodium ramosum</i> Costa.	149	<i>Dipsacus sativus</i> (L.) Honckery.	45	<i>Frangula alnus</i> Millar	55
<i>Bryonia dioica</i> Jacq.	27	<i>Convolvulus arvensis</i> L.	149	<i>Drosera rotundifolia</i> L.	6	<i>Fraxinus angustifolia</i> Vahl.	56
<i>Buxus sempervirens</i> L.	28	<i>Corylus avellana</i> L.	36	<i>Dryopteris filix-mas</i> (L.) Schott.	106	<i>Fraxinus excelsior</i> L.	56
<i>Calendula officinalis</i> L.	77	<i>Crataegus azarolus</i> L.	37	<i>Echinopartum barnadesii</i> (Graells)		<i>Fumaria muralis</i> Sonder ex Koch.	149
<i>Calluna vulgaris</i> (L.) Hull	29	<i>Crataegus monogyna</i> Jacq.	37	Fourr. Ex B. D. Jacks. subsp.		<i>Genista anglica</i> L.	57
<i>Carthamus tinctorius</i> L.	149	<i>Crepis lapsanoides</i> (Gouan) Tausch.	70	<i>dorsisericea</i> G. López	59	<i>Genista carpetana</i> Lange	59
<i>Castanea sativa</i> Millar	30	<i>Crocus carpetanus</i> Boiss. & Reuter.	85	<i>Echinopartum ibericum</i> Rivas Mart.,		<i>Genista cinerascens</i> Lange.	58
<i>Celtis australis</i> L.	141	<i>Crocus serotinus</i> Salib.	85	Sánchez Mata & Sancho	59	<i>Genista falcata</i> Brot.	57
<i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All.	32	<i>Cupressus arizonica</i> Greene	38	<i>Echium plantagineum</i> L.	95	<i>Genista florida</i> L.	58
<i>Chamaespartium tridentatum</i> (L.)		<i>Cupressus atlantica</i> Gaussen	38	<i>Equisetum arvense</i> L.	46	<i>Genista hystrix</i> Lange	59
Gibbs	107	<i>Cupressus lusitanica</i> Mill.	38	<i>Equisetum ramosissimum</i> Desf.	6	<i>Genista obtusiramea</i> Gay ex Spach	
<i>Chamomilla recutita</i> (L.) Rauschert		<i>Cupressus macrocarpa</i> Hartw.	38	<i>Erica arborea</i> L.	48	58
.....	32	<i>Cupressus sempervirens</i> L.	38	<i>Erica australis</i> L.	48	<i>Genista sanabrensis</i> Valdés Berm.,	
<i>Chamomilla suaveolens</i> (Pursh) Rydb.		<i>Cytinus hypocistis</i> (L.) L. subsp.		<i>Erica scoparia</i> L.	49	Castrov. & Casaseca	59
.....	32	<i>macranthus</i> Wettst.	39	<i>Erica tetralix</i> L.	47	<i>Genista tridentata</i> L.	107

<i>Gentiana lutea</i> L. var. <i>aurantiaca</i> Lainz.....	60	<i>Juglans regia</i> L.....	68	<i>Lonicera periclymenum</i> L.	76	<i>Mentha spicata</i> L.....	82
<i>Geranium bohemicum</i> L.	6	<i>Juniperus oxycedrus</i> L. subsp. <i>badia</i> (H. Gay) Debeaux	69	<i>Lunaria annua</i> L.	77	<i>Mentha suaveolens</i> Ehrh.	83
<i>Glycyrrhiza glabra</i> L.	139	<i>Juniperus communis</i> L. subsp. <i>alpina</i> Suter (Celak).....	69	<i>Lunaria biennis</i> Moench.....	77	<i>Mentha x gentilis</i> L.	82
<i>Halimium alyssoides</i> (Lam.) C. Koch.	62	<i>Lactuca serriola</i> L.	132	<i>Lupinus albus</i> L.	78	<i>Mentha x piperita</i> L.....	82
<i>Halimium lasianthum</i> (Lam.) Spach subsp. <i>alyssoides</i> (Lam.) Greuter.....	62	<i>Lactuca viminea</i> (L.) J. & C. Presl.....	132	<i>Lupinus angustifolius</i> L.	78	<i>Merendera montana</i> Lange	85
<i>Halimium ocymoides</i> (Lam.) Willk.....	62	<i>Lagenaria siceraria</i> (Molina) Standley	27	<i>Lupinus gredensis</i> Gand.	78	<i>Merendera pyrenaica</i> (Pourret) P. Fourn.....	85
<i>Hedera helix</i> L.....	63	<i>Lamium maculatum</i> L.	83	<i>Lupinus luteus</i> L.	78	<i>Meum athamanthicum</i> Jacq.	86
<i>Hedera hibernica</i> (G. Kirchn.) Bean.	63	<i>Lapsana communis</i> L.	70	<i>Malus domestica</i> Borkh	79	<i>Montia fontana</i> L. subsp. <i>ampositana</i> Sennen	87
<i>Heracleum sphondylium</i> (Lank) Bonnier & Layers	95	<i>Laurus nobilis</i> L.....	71	<i>Malus sylvestris</i> Miller	79	<i>Montia fontana</i> L. subsp. <i>chondrosperma</i> (Fenzl) Walters ..	87
<i>Holcus mollis</i> L.	51	<i>Lavandula pedunculata</i> Miller	72	<i>Malva neglecta</i> Wallr.....	80	<i>Morus nigra</i> L.	118
<i>Hylotelephium telephium</i> (L.) H. Ohba	129	<i>Lavandula stoechas</i> L. subsp. <i>pedunculata</i> Cav.	72	<i>Malva sylvestris</i> L.	80	<i>Narcissus asturiensis</i> (Jordan) Pugsley	88
<i>Hypericum elodes</i> L.....	64	<i>Lilium candidum</i> L.	100	<i>Malva tournefortiana</i> L.	80	<i>Narcissus bulbocodium</i> L.....	88
<i>Hypericum humifusum</i> L.	64	<i>Lilium martagon</i> L.	100	<i>Matricaria chamomilla</i> L.	32	<i>Narcissus nobilis</i> (Haw.) Schultes & Schultes	8
<i>Hypericum linarifolium</i> Vahl.....	64	<i>Linaria saxatilis</i> (L.) Chaz	73	<i>Matricaria discoidea</i> DC.	32	<i>Narcissus pseudonarcissus</i> L. subsp. <i>primigenius</i> (Lainz) Fernández Casas	88
<i>Hypericum perforatum</i> L.	64	<i>Linaria elegans</i> Cav.	73	<i>Matricaria recutita</i> L.	32	<i>Narcissus rupicola</i> Dufour	88
<i>Hypericum pulchrum</i> (L.) L.	64	<i>Linaria spartea</i> (L.) Willd.	73	<i>Melissa officinalis</i> L.....	81	<i>Narcissus triandrus</i> L. subsp. <i>triandrus</i>	8
<i>Hypericum undulatum</i> Schousboe ex Willd	64	<i>Linaria supina</i> (L.) Chaz	73	<i>Melittis melissophyllum</i> L.	81	<i>Nasturtium officinale</i> R. Br.	89
<i>Ilex aquifolium</i> L.....	66	<i>Linaria triornithophora</i> (L.) Willd.....	73	<i>Mentha aquatica x Mentha spicata</i>	82	<i>Nymphaea alba</i> L.	90
<i>Illicium verum</i> Hook fil.	53	<i>Linum bienne</i> Miller	75	<i>Mentha arvensis</i> L.....	82	<i>Odontitella virgata</i> (Link.) Rothm. ...	19
<i>Isoetes velatum</i> subsp. <i>asturicensis</i> (M. Lainz) Rivas Mart. & Prada	6	<i>Linum catharticum</i> L.	75	<i>Mentha arvensis x Mentha spicata</i>	82		
		<i>Linum narbonense</i> L.	75	<i>Mentha pulegium</i> L.....	84		
		<i>Linum usitatissimum</i> L.	74	<i>Mentha rotundifolia</i> auct. non (L.) Hudson.....	83		
		<i>Lonicera etrusca</i> G. Santi.....	76				

<i>Odontites tenuifolia</i> (Pers.) G. Don fil.	19	<i>Pinus pinaster</i> Aiton	97	<i>Populus x euramericana</i> Guinier	101	<i>Quercus suber</i> L.	112
<i>Oenanthe crocata</i> L.	27	<i>Pinus pinea</i> L.	97	<i>Potamogeton natans</i> L.	149	<i>Quercus x andegavensis</i> Hy	113
<i>Olea europaea</i> L. subsp. <i>Europaea</i>	91	<i>Pinus sylvestris</i> L.	97	<i>Potentilla palustris</i> (L.) Scop.	6	<i>Ranunculus parnassifolius</i> subsp.	
<i>Origanum virens</i> Hoffmanns. & Link	92	<i>Plantago coronopus</i> L.	98	<i>Prunus armeniaca</i> L.	105	<i>cabrerensis</i> Rothm.	6
<i>Origanum vulgare</i> (L.) subsp. <i>virens</i>	92	<i>Plantago lanceolata</i> L.	99	<i>Prunus avium</i> L.	102	<i>Ranunculus repens</i> L.	149
<i>Orobanche rapum-genistae</i> Thuill.	41	<i>Plantago major</i> L.	99	<i>Prunus cerasus</i> L.	103	<i>Rhinanthus minor</i> L.	149
<i>Paeonia broteri</i> Boiss. & Reuter	93	<i>Plantago media</i> L.	99	<i>Prunus domestica</i> L. subsp.		<i>Robinia pseudoacacia</i> L.	6
<i>Papaver dubium</i> L.	94	<i>Polygona microphylla</i> L.	6	<i>domestica</i>	105	<i>Romulea bulbocodium</i> (L.)	
<i>Papaver rhoeas</i> L.	94	<i>Polygonatum odoratum</i> (Miller)		<i>Prunus insititia</i> L.	105	Sebastiani & Mauri	85
<i>Papaver somniferum</i> L. subsp.		Druce	100	<i>Prunus mahaleb</i> L.	104	<i>Rorippa nasturtium-aquaticum</i> (L.)	
<i>setigerum</i> (DC.) Arcangeli.	94	<i>Polygonatum verticillatum</i> (L.) All.	100	<i>Prunus padus</i> L.	104	Hayek)	89
<i>Paradisea lusitanica</i> (Coutinho) Samp.	6	<i>Polypodium vulgare</i> L.	106	<i>Prunus persica</i> (L.) Batsch.	105	<i>Rosa canina</i> L.	114
<i>Paris quadrifolia</i> L.	100	<i>Polystichum setiferum</i> (Forskall)		<i>Prunus spinosa</i> L.	105	<i>Rosa corymbifera</i> Borkh.	114
<i>Pentaglottis sempervirens</i> (L.)		Woymar	106	<i>Pteridium aquilinum</i> (L.) Kuhn.	106	<i>Rosa micrantha</i> Borrer ex Sm.	115
Tausch. ex L. H. Bailey	95	<i>Populus alba</i> L.	101	<i>Pterospartum tridentatum</i> (L.) Willk.	107	<i>Rosa pouzini</i> Tratt.	15
<i>Petroselinum crispum</i> (Miller) A. W.		<i>Populus nigra</i> L.	101	<i>Pulmonaria longifolia</i> (Bast.) Boreau	108	<i>Rosa villosa</i> L.	115
Hill	22	<i>Populus nigra</i> L. var. <i>italica</i> Münch.	101	<i>Pyrus cordata</i> Desv.	79	<i>Rosa x centifolia</i> L.	15
<i>Phalacrocarpum oppositifolium</i>		<i>Populus nigra</i> L. var. <i>nigra</i>	101	<i>Quercus faginea</i> Lam.	111	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	116
(Brot.) Willk.	6	<i>Populus nigra</i> L. var. <i>pyramidalis</i>		<i>Quercus ilex</i> subsp. <i>ballota</i> (Desf.)		<i>Rubus idaeus</i> L.	117
<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	96	Rozier	101	Samp.	112	<i>Rubus Ser. Canescentes</i> H. E. Weber	118
<i>Pimpinella anisum</i> L.	53	<i>Populus tremula</i> L.	101	<i>Quercus orocantabrica</i> Rivas Mart.,		<i>Rubus ulmifolius</i> Schott.	118
<i>Pinguicula vulgaris</i> L.	6	<i>Populus tremula x P. alba</i>	101	Penas, T. E. Díaz & Llamas	113	<i>Rumex acetosa</i> L.	19
		<i>Populus x canadensis</i> Moench	101	<i>Quecus petraea</i> (Mattuschka) Liebl.		<i>Rumex acetosella</i> L. subsp. <i>Acetosella</i>	119
		<i>Populus x canescens</i> (Aiton) Sm.	101	13	<i>Rumex acetosella</i> L. subsp.	
		<i>Populus x canadensis</i> (Aiton) Sm.	101	<i>Quercus pyrenaica</i> Willd.	109	<i>angiocarpus</i> (Murb.) Murb.	119
				<i>Quercus robur</i> L.	113	<i>Rumex crispus</i> L.	119

<i>Rumex induratus</i> Boiss. & Reuter	<i>Scrophularia scorodonia</i> L.	<i>Sparganium angustifolium</i> Michx. ..	<i>Ulex europaeus</i> L.
.....1191276140
<i>Rumex obtusifolius</i> L.	<i>Secale cereale</i> L.	<i>Stellaria alsine</i> Grimm.	<i>Ulex minor</i> Rothm.
.....11912887140
<i>Rumex pulcher</i> L.	<i>Sedum album</i> L.	<i>Stellaria media</i> (L.) Vill.	<i>Ulmus glabra</i> Hudson.
.....11912987141
<i>Ruta chalepensis</i> L.	<i>Sedum arenarium</i> Brot.	<i>Streptopus amplexifolius</i> (L.) DC.	<i>Ulmus minor</i> Miller.
.....1201296141
<i>Ruta graveolens</i> L.	<i>Sedum brevifolium</i> DC.	<i>Subularia aquatica</i> L.	<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy
.....1201296142
<i>Salix alba</i> L.	<i>Sedum hirsutum</i> All.	<i>Symphoricarpos albus</i> (L.) S. F. Blake	<i>Urtica dioica</i> L.
.....122129148143
<i>Salix alba</i> L. var. <i>vitellina</i> (L.) Ser. ..	<i>Sedum spectabile</i> L.148	<i>Urtica urens</i> L.
.....122129	<i>Symphytum officinale</i> L.6
<i>Salix alba</i> x <i>Salix fragilis</i>122	<i>Sedum telephium</i> L.100	<i>Utricularia vulgaris</i> L.
<i>Salix atrocinerea</i> Brot.	<i>Sedum tenuifolium</i> (Sibth & Sm.)	<i>Tamarix</i> sp.144
.....121	Strobl.122	<i>Vaccinium myrtillus</i> L.
<i>Salix caprea</i> L.129	<i>Tanacetum balsamita</i> L.144
.....121	<i>Sempervivum tectorum</i> L.134	<i>Vaccinium uliginosum</i> L.
<i>Salix fragilis</i> L.130	<i>Tanacetum parthenium</i> (L.) Schultz149
.....121	<i>Sempervivum vicentei</i> Pau130	Bip.145
<i>Salix salviifolia</i> Brot.130	<i>Taraxacum officinale</i> Weber132	<i>Verbascum pulverulentum</i> Vill. ..146
.....121	<i>Senecio jacobaea</i> L.	<i>Taxus baccata</i> L.146
<i>Salix x rubens</i> Pau & Vicioso122131135	<i>Verbascum thapsus</i> L.
<i>Salvia officinalis</i> L.	<i>Senecio sylvaticus</i> L.	<i>Teesdaliopsis conferta</i> (Lag.) Rothm.146
.....1231316	<i>Verbascum virgatum</i> Stokes146
<i>Salvia sclarea</i> L.	<i>Sequoiadendron giganteum</i>	<i>Teucrium scorodonia</i> L.147
.....124	(Lindley) Buchholz9783	<i>Verbena officinalis</i> L.
<i>Salvia verbenaca</i> L.	<i>Sideritis</i> sp.	<i>Thymelaea corydifolia</i> subsp.149
.....12518	<i>dendrobryum</i> (Rothm.) M. Lainz6	<i>Viburnum opulus</i> L.
<i>Sambucus nigra</i> L.	<i>Simethis matiazii</i> (Vand.) Sacc.6	<i>Thymus mastichina</i> L.148
.....126	<i>Sonchus asper</i> (L.) Hill.137	<i>Vicia hirsuta</i> (L.) Gray96
<i>Sanguisorba minor</i> Scop.132	<i>Thymus pulegioides</i> L.96
.....86	<i>Sonchus oleraceus</i> L.138	<i>Vicia lutea</i> L.
<i>Santolina rosmarinifolia</i> L.132	<i>Thymus zygis</i> L.96
.....137	<i>Sorbus aria</i> (L.) Cranzt133137	<i>Vicia sativa</i> L.
<i>Saxifraga stelaris</i> L.133	<i>Trifolium alpinum</i> L.96
.....6	<i>Sorbus aucuparia</i> L.139	<i>Vicia sepium</i> L.
<i>Scrophularia aquatica</i> L.133	<i>Trifolium pratense</i> L.96
.....127	<i>Sorbus domestica</i> L.139	<i>Xolantha tuberaria</i> (Sweet) Samp. ..
<i>Scrophularia auriculata</i> L.133	<i>Trifolium repens</i> L.6
.....127	<i>Sorbus intermedia</i> (Ehrh.) Pers. 133139	<i>Zea mays</i> L.
<i>Scrophularia balbisii</i> Hornem. ..127	<i>Sorbus mougeotti</i> Soy.-Will. & Godr.	<i>Turgenia latifolia</i> (L.) Hoffm.14986
<i>Scrophularia herminii</i> Hoffmanns. & Link133		
.....127	<i>Sorbus torminalis</i> (L.) Cranzt133		

EDITA



C/ Matadero, 7
49300 PUEBLA DE SANABRIA (Zamora)
Tel. : 980 620 931 - Fax: 980 627 012
adisac@desanabria.org

Ctra. de Barrio, s/n
49350 EL PUENTE DE SANABRIA (Zamora)
Tel. y Fax: 980 623 088
lavoiz_adisac@desanabria.org

