

## **BIBLIOTECA DE PLANTAS**

**Abedul:** Conocido popularmente como "dama de los bosques" por el color claro de su corteza, este árbol se caracteriza también por su gran altura, que puede alcanzar los treinta metros. Las ramas son péndulas y poco espesas, y las hojas simples de punta estrecha y larga.

**Agrimonia:** Es una planta herbácea, de la familia de las rosáceas, con un tallo erguido que puede alcanzar el metro de altura; el tallo está rematado por una inflorescencia de alegres flores amarillas que se disponen en un racimo suelto. Esta hierba es muy común en toda nuestra Península y en el resto de Europa. En general es fácil encontrarla a orillas de los cultivos y en las lindes de los bosques de encinas y robles; prefiere los lugares frescos y sombreados.

**Ajedrea:** Es una pequeña mata, tiesa y áspera al tacto, leñosa solo en la base y con las ramas herbáceas cubiertas de pequeños pelitos blancos. Es una planta muy frondosa, de hojas enfrentadas, estrechas y agudas. Las flores son blancas y nacen en las axilas de las hojas superiores para formar ramilletes terminales, con las flores echadas hacia un lado

**Albahaca:** Las principales propiedades están relacionadas con los procesos que intervienen en la digestión: eupéptica, colerética, colagoga, antiemética y aperitiva, en las que parecen intervenir los derivados cafeilquínicos, en especial la cinarina y el ácido clorogénico, y las lactonas sesquiterpénicas como la cinaropicrina. Estos efectos están bien documentados y diversos estudios han mostrado su actividad colerética

**Alcachofera:** Las principales propiedades están relacionadas con los procesos que intervienen en la digestión: eupéptica, colerética, colagoga, antiemética y aperitiva, en las que parecen intervenir los derivados cafeilquínicos, en especial la cinarina y el ácido clorogénico, y las lactonas sesquiterpénicas como la cinaropicrina. Estos efectos están bien documentados y diversos estudios han mostrado su actividad colerética

**Anís estrellado:** La badiana es una planta herbácea perteneciente a la familia de las umbelíferas, caracterizada principalmente por la forma estrellada de sus frutos y hojas, que son los que le dan el nombre. Esta familia se distingue fácilmente de otras por los curiosos ramilletes que forman, los cuales se componen de un número variable de cabillos que arrancan del extremo de la rama común y suelen alcanzar la misma altura, como el varillaje de un parasol abierto. Este tipo de ramilletes se llama umbela. Esta variedad de anís es originaria de China, aunque en la actualidad se cultiva en nuestro país. Las hojas son anchas, de un matiz verde intenso y de frutos dispuestos en estrellas que contienen un aceite aromático de perfume y sabor más intenso que el anís común.

**Anís verde:** El anís es una planta herbácea anual que puede llegar a los 60-80 cm de altura, si las condiciones del terreno lo permiten. Posee un tallo cilíndrico, erguido y ramificado en lo alto; las pequeñas flores blancas se agrupan en una umbela compuesta. Es una planta originaria de Oriente, traída por los árabes a España y demás países mediterráneos. En nuestra Península se cultiva a gran escala, siendo nuestro país uno de los primeros productores de fruto de anís. En menor cuantía, se cultiva también en Italia, Turquía y Bulgaria, así como en otros países del área mediterránea.

**Arándano:** El arándano es una pequeña mata que no suele alcanzar los tres palmos de altura. Tiene ramas rastreras de las que nacen tallos angulosos verdes muy ramificados y cubiertos de hojas alternas, ovals y caducas. Las flores nacen aisladas y tienen forma de vesícula, entre verdosas y rosáceas. Los frutos son bayas azules.

Se cría formando extensas colonias en los bosques y brezales de tierras sin cal, sobre todo en las montañas de la mitad septentrional de la Península. Sus propiedades astringentes se conocen desde la Edad Media, siendo ampliamente utilizado como antidiarreico general

**Arenaria:** La arenaria roja es una planta anual o bienal, según la zona en la que se encuentre. Está formada por un tallo no muy erguido y bastante delgado. Las hojas se encuentran distribuidas en las numerosas ramas que parten del tallo, son muy estrechas y se agrupan de dos en dos. Existe otro tipo de hojas mucho más pequeñas que nacen entre las grandes; su forma es más variada, pues son triangulares o alargadas. La planta es vellosa en los extremos, mientras que las hojas y el tallo más cercanos a la base carecen completamente de vello. Esta planta se puede encontrar prácticamente por toda la Península, especialmente en zonas sin cal, más bien arenosas. Se cría en zonas sin cultivar y al borde de caminos.

**Avena:** Pertenece a la gran familia de las gramíneas, compuesta por más de 2000 especies distintas. La avena se caracteriza principalmente por su tamaño, ya que cuando se cultiva en óptimas condiciones puede alcanzar el metro de altura. Su tallo está hueco, con unos nudos de los que parten las hojas, de aspecto aplanado y muy áspero al tacto.

La lígula es la membrana localizada en la unión de las hojas con el tallo, que en ocasiones se emplea para determinar con exactitud la especie a la que pertenece. En el caso de la avena, esta lígula es de un tamaño muy pequeño, casi inexistente.

**Boldo hojas:** Originario de Chile, no llega a Europa hasta el Siglo xix, pero no logra aclimatarse y deben importarse las hojas, desecadas, desde el país andino. Existen algunas plantaciones de menor importancia en África septentrional. Es un árbol que alcanza los 8 m de altura, de hojas opuestas, elípticas, duras, ásperas y desagradables al tacto por la cara superior, mientras que la inferior es suave. Su color verde intenso se torna rojo con la desecación. Son intensamente aromáticas, al igual que las flores y la corteza, y su perfume

recuerda el la menta. Las flores son blancas, pequeñas acampanadas, formando racimos.

**Brezo:** La brezo es un pequeño arbusto de bonito color verde, con hojas diminutas que no se caen en invierno. Las flores son de color lila y se encuentran formando ramilletes terminales; posee brácteas basales, cáliz con pétalos rosados y un ovario con cuatro piezas. El fruto está formado por una cápsula tetralocular, con una semilla en cada lóbulo.

Se cría en las llanuras, laderas, collados, etc., de las tierras sin cal de toda la península. Suele formar extensos matorrales en las tierras silíceas más pobres

**Caléndula:** Planta pequeña que difícilmente sobrevive más de un año y que no levanta más de dos palmos del suelo; mantiene una posición inclinada sobre la verticalidad, con la cabezuela grande. Dada su gran vistosidad, su cultivo se ha extendido en jardines, balcones..., aunque el inconveniente que presenta es el olor algo desagradable que despide toda la planta. Las hojas se disponen de forma alterna a lo largo del tallo inclinado, y suelen tener el borde dentado, siendo las superiores un tanto carnosas y velludas.

**Canela:** Esta planta pertenece a la familia de las lauráceas. Sus ramas crecen erguidas y recubiertas de numerosas hojas de color verde brillante, siendo rojizos los nervios que las recorren. Tienen forma ovalada, son bastante fuertes y resistentes y nacen enfrentadas de dos en dos. Se cría en países cálidos cuyos inviernos no sean muy fríos, ya que esta planta no suele soportarlos. Es originaria de Ceilán, desde donde se exportó a los países europeos, incluida España.

**Castaño Indias:** El castaño de Indias pertenece a la familia de las hipocastanáceas, que comprende no más de 20 especies y que son propias de países templados y cálidos de Asia y América. Este árbol es originario de Grecia, donde se encuentra silvestre en muchas montañas del país. La historia nos cuenta que de Grecia fue llevado a Turquía y posteriormente la planta empezó a cultivarse en Europa, extendiéndose muy rápidamente. En España lo podemos ver muy repartido en parques y grandes avenidas, básicamente cumpliendo una función ornamental.

**Cola de caballo:** Esta planta puede llegar a medir hasta sesenta centímetros de altura y se distinguen en ella dos tipos de tallos: los primeros en emerger de su rizoma subterráneo -que se mantiene a lo largo de los años- son los denominados fértiles, bastante menos resistentes que el segundo tipo de tallos, los llamados estériles, por ser inútiles para ejercer mecanismos de reproducción. Estos últimos presentan a lo largo una serie de estrías y tienen un color verdoso; de ellos salen numerosas ramitas laterales.

**Comino:** El comino pertenece a la familia de las umbelíferas, grupo de plantas muy característico y fácil de reconocer por la típica disposición de sus flores en forma de umbela,

esto es, como si se tratara de un paraguas invertido, en el que todos los pedúnculos florales se unen al tallo por el mismo punto. Esta familia comprende unas 2.500 especies, casi todas herbáceas, anuales o vivaces, algunas de gran desarrollo.

**Coriandro:** Originaria de tierras orientales, esta planta anual de poco más de medio metro de altura se adapta bien a terrenos de tipo calcáreo sin mucha humedad.

Posee un tallo recto con distintas estrías longitudinales. Se pueden distinguir dos tipos de hojas: las situadas en la parte inferior, que están divididas en unos lóbulos grandes y se parecen a las hojas del perejil; y las situadas en la zona superior, que han perdido el aspecto tradicional de hojas y son lacinias.

**Diente de león:** El diente de león es una planta vivaz muy extendida por toda la Península Ibérica. Tiene una raíz bastante gruesa que, cuando se corta, segrega una leche muy blanca; del extremo superior brotan las hojas, por lo que parece como si no existiera tallo, aunque en realidad lo posee muy corto. Estas hojas son muy variadas morfológicamente: algunas con bordes dentados o casi enteros y otras divididas en segmentos profundos, que llegan hasta la vena principal. En el extremo apical aparece una cabezuela de flores rodeada por una serie de brácteas verdes. Estas flores tienen forma de lengüeta y son de color amarillo.

**Drosera:** Planta vivaz que desaparece a finales del otoño para volver a resurgir en primavera. Se observa en su base una roseta de hojas con largos peciolo que parten de las raíces ennegrecidas; las hojas son de pequeño tamaño, redondeadas y recubiertas de pelillos rojizos, responsables de la secreción que es capaz de adherir cualquier partícula que se mueva por los alrededores, siendo habitual encontrar restos de cadáveres

**Enebro:** El enebro es un gran arbusto, de 1 ó 2 metros de altura, que si se deja crecer a sus anchas puede convertirse en un árbol de varios metros. Posee una espesa ramificación y hojas aciculares, lineales y espinescentes, caracterizadas por un surco grisáceo a lo largo de la cara superior. Las flores son de color verde claro, poco llamativas. En cuanto a los frutos, están constituidos por bayas que en plena maduración toman un color violeta azulado oscuro y se vuelven carnosas y consistentes. Tienen un sabor dulzaino resinoso y cierto aroma parecido al de la canela.

**Escaramujo:** El rosal silvestre es un arbusto sarmentoso no muy alto, con tallos armados de punzantes aguijones. Las hojas están sostenidas por un rabillo y se componen de 2 ó 3 pares de hojitas más una impar. Dan unas vistosas rosas blancas, rosas, rojas o amarillas, de todas las tonalidades posibles. Se cría de forma espontánea en setos y ribazos, así como en las laderas con poco o ningún arbolado. También se cultiva por todo el país.

**Espino blanco:** Este arbusto alcanza como máximo los dos metros de altura cuando se encuentra en el campo y se desarrolla sin que el hombre interfiera en su crecimiento. Aun así es posible encontrar ejemplares de 6 metros en terrenos con las condiciones adecuadas. Sus hojas son anchas en el centro, tienen forma de cuña en los extremos y están divididas en varios segmentos, normalmente cinco o siete. Las ramas tienen forma puntiaguda y están muy afiladas, llegando a convertirse en verdaderas espinas en el extremo.

**Eucaliptus:** Oriundo de Australia, se ha introducido progresivamente en Europa. En España se localiza en el norte, pero no resiste las temperaturas extremadamente bajas.

**Frángula corteza:** Arbusto que puede llegar a medir los cinco metros de altura; no tiene pinchos, la corteza es de una tonalidad rojiza, aunque se ve alterada con algunas manchas blancas de forma alargada generadas por desgarraduras de la piel, producidas a su vez por arañazos o golpes.

**Harpagofito:** El harpago es una planta originaria del desierto del Kalahari y de las regiones que lo rodean. Los indígenas del lugar lo han empleado desde siempre por sus intensas propiedades antiinflamatorias. Es una planta herbácea, vivaz, que crece arrastrándose por el suelo, con hojas alternas de borde dentado y flores solitarias tubulosas, de color rojo, que se sitúan en las axilas de las hojas. El fruto, en forma de cápsula, presenta numerosas espinas. Sus gruesas raíces buscan en la profundidad del suelo la escasa humedad de este, y tienen unas raíces secundarias en forma de tubérculo que constituyen la droga que luego veremos.

**Hinojo frutos:** Es un arbusto que puede medir más de metro y medio de altura y que resulta poco exigente a la hora de escoger terreno para su crecimiento. Forma un rosetón en el suelo, del que parte un largo y robusto tallo de color verde claro que presenta líneas más claras y una ancha médula en el interior. Las ramas crecen en forma de vainas que posteriormente se vuelven como hojas afiladas y muy ramificadas.

**Laurel hojas:** El laurel es un hermoso árbol, de follaje verde y brillante, que vegeta espontáneamente en las regiones mediterráneas y enriquece con su armonía parques y jardines. Las hojas de laurel se conservan durante todo el año y son duras y correosas, de color verde oscuro en el haz y algo más pálido en el envés. Las flores nacen en los extremos de las ramas, reunidas en grupos de cinco. Existen dos tipos de laureles: los que dan frutos (llamados "baguers" en catalán) y los que no los dan, que son los machos.

**Linaza dorada:** El lino es una planta herbácea anual que se caracteriza sobre todo por su tallo frágil y largo que soporta hojas alternas y lanceoladas. Las flores tienen cinco pétalos y un bonito color azul cielo; en los frutos se hallan unas semillas brillantes, lisas, de color castaño claro.

**Llantén:** El llantén mayor es una hierba perteneciente a la familia de las plantagináceas, en la cual casi todas las especies que la componen, unas 400, pertenecen al género de los llantenes o plantago. Todas ellas son plantas de porte variado y tienen en común el contener abundante mucílago en sus semillas.

**Malva flor:** Planta bianual de la familia de las Malváceas, de 20 a 70 cms. de altura, que llama la atención por sus flores de color rosa púrpura con 5 pétalos.

**Malvavisco:** Su nombre proviene del griego: althea quiere decir "médica", lo que nos da una idea de las propiedades curativas de esta planta, así como de su conocimiento desde tiempos antiguos.

Se puede encontrar en las orillas de los ríos, incluso de aguas salinas, y en general en todo lugar donde haya humedad en abundancia.

**Maria Luisa:** Planta que puede llegar a alcanzar los dos metros de altura. Es un arbusto, ya que la ramas están en cierta forma lignificadas. Las hojas son alargadas y aparecen unidas al tallo por un nudo, agrupándose en número de tres, aunque a veces pueden aparecer cuatro. La unión al tallo se hace de forma directa, casi sin existir peciolo. Las hojas son ásperas, con el nervio principal saliente en el envés de la misma. Son enteras, sin divisiones, y desprenden un agradable olor a limón.

**Melisa:** La melisa o toronjil es una planta vivaz y aromática que puede llegar a alcanzar los 80 cm de altura. Al llegar la primavera echa brotes tiernos, renovándose todos los años. Los tallos son rectos, angulosos, vellosos, simples y recorridos por un surco poco profundo.

**Menta piperita:** El tallo es de sección cuadrada y color violáceo. Las hojas son opuestas, por lo que en cada intervalo salen dos hojas con direcciones contrarias, en forma de lanza y dientes en su contorno.

**Orégano:** El orégano es una planta vivaz, aromática, que forma parte de aquella nutrida relación de plantas que cuentan con un lugar destacado en la cocina; es originaria de la cuenca mediterránea, Oriente Medio y Arabia, y crece principalmente en las colinas secas y soleadas.

**Regaliz:** Conocida sobre todo entre los niños por el peculiar sabor de sus raíces, esta planta se cultiva en zonas próximas a ríos y se caracteriza por poseer hojas imparipinnadas, es decir, que cada hoja se subdivide de tres a ocho pares de hojas, con una única impar en el ápice. Tienen un cierto sabor amargo.

**Romero:** Este arbusto aromático, que puede llegar a alcanzar los dos metros de altura,

mantiene su color verde durante todo el año. Los tallos están lignificados, tienen la sección cuadrada y los más recientes presentan un vello que irán perdiendo al envejecer. Las hojas son compuestas y se encuentran enfrentadas; el haz es de un verde más intenso que el envés, de tonalidades blanquecinas. El sabor de las hojas es un poco picante.

**Salvia officinalis:** La salvia es una planta leñosa en su base y herbácea en las partes superiores; tiene unas hojas grandes, estrechas y aovadas, con borde dentado; su olor es aromático y su sabor algo amargo. Las flores son azules -aunque en muchos casos tienen matices violáceos- y se agrupan en rodajuelas. Lo más distintivo de esta planta son sus estambres, que se reducen a un par, con sólo media antera cada uno.

**Saúco flor:** El saúco es un arbusto que puede llegar a ser arbolito, con la ayuda del hombre, aunque en ningún caso supere los 4 m de altura. Echa ramas verdes y tiernas, aunque éstas enseguida se endurecen y se tornan parduzcas. Las hojas son alternas y sólo se desarrollan tras la floración. Las flores se agrupan en panículas terminales, tienen un color verde-amarillento y despiden un olor harinoso.

**Tilo flor:** Árbol de considerable altura que presenta gran cantidad de hojas que son más numerosas en la copa, lo que lo hace muy amplio. Por este motivo su sombra es muy apreciada, ya que a ésta se añade además el agradable olor característico que impregna sus alrededores al llegar la época de floración.

**Tomillo:** El tomillo es un pequeño arbusto que forma una mata muy tupida, de un palmo de altura o poco más, poblado densamente de pequeñas hojas de forma entre aovada y lanceolada; en estas hojitas aparecen unos diminutos hoyuelos, rellenos de una gotita de esencia.

**Valeriana raíz:** La valeriana es una planta herbácea, vivaz, que muere en otoño y aparece en primavera. Tiene un tallo largo, gordo y completamente hueco del cual salen unas hojas enfrentadas entre sí, con los rabillos soldados a la base