

José Antonio López Sáez

Notas etnobotánicas del Valle del Tiétar, Ávila (II)



Introducción

Con el presente trabajo queremos continuar la serie comenzada en un número anterior de esta misma revista (López Sáez & Martín Sánchez, 1999). Si entonces presentamos las notas 1 a 25 correspondientes, en el presente artículo se referirán las nuevas notas etnobotánicas 26 a 50.

La metodología que utilizaremos, a tales fines, será la misma expuesta en López Sáez & Martín Sánchez (*op. cit.*). Cada nota etnobotánica contendrá en primer lugar el nombre científico de la especie vegetal referida, seguido –entre paréntesis– de sus denominaciones vernáculas exclusivas a la zona de estudio, salvo que se indique lo contrario.

Catálogo etnobotánico

26. *Astragalus lusitanicus* subsp. *lusitanicus* (Garbancillo):

Especie pratense o propia de jarales o jaral-brezales. Se trata de una planta venenosa que cuando crece en prados, generalmente de forma copiosa, no es jamás comida por el ganado, a pesar de la vistosidad manifiesta de sus flores blancas. La referenciamos aquí por ser una especie frecuente junto a cultivos de leguminosas y puede ser causa de envenenamiento fortuito del hombre o los animales. Raramente se ha recolectado por confusión con otras especies co-



Flor de azahar del naranjo amargo (*Citrus aurantium*)

mestibles no tóxicas. Puede tener cierto valor ornamental.

27. *Citrus aurantium* (Naranja amargo):

Cultivado como árbol ornamental por sus anaranjados y vistosos frutos, aunque amargos, así como por sus olorosas flores (flor de azahar). Es especialmente abundante en Candeleda.

28. *Citrus sinensis* (Naranja dulce, naranja):

Cultivado fundamentalmente como árbol frutal, para el consumo de las naranjas. Sus flores de azahar, una vez caídas del árbol, se recogían y cocían, sirviendo la infusión para curar catarros, dolor de tripas y otros malestales generales. Así mismo, la corteza seca de la naranja se utiliza para dar sabor a ciertos guisos y especialmente a postres como el arroz con leche.

29. *Lavandula stoechas* subsp. *pedunculata* (Flor del Señor, cantueso):

El cantueso se recolecta normalmente por su fragancia olorosa, rica en aceite esencial, y la belleza de sus flores moradas bracteadas, aunque normalmente no se utiliza más que como flor del día en ramos siempre copiosos. Su denominación vernácula de “flor del señor” obedece a su utilización como adorno floral durante las procesiones de las figuras religiosas. Igualmente, al paso de los santos, es muy frecuente arrojar pequeños manojos o flores desmenuzadas del cantueso, que adornan el paseo de la imagen divina. Este uso ceremonial de esta planta se mantiene en la actualidad con pleno vigor, sobre todo en el día del Corpus.

30. *Lavandula stoechas* subsp. *sampaiana* (Flor del Señor, cantueso):

Esta planta se diferencia de la anterior por poseer los pedúnculos de las inflorescencias mucho menores, y por ser ecológicamente más abundante en territorios de influencia luso-extremadurese,

es decir hacia el occidente de nuestra región de estudio. Respecto de sus usos y denominaciones se puede aplicar exactamente lo mismo descrito para la especie anterior.

31. *Marrubium vulgare* (Hierbabuena de burro, menta de burro):

Planta de ámbitos nitrófilos, abunda en el borde de caminos y regadíos, sobre todo aquellos frecuentados por el ganado, de ahí su nombre vernáculo. Es una planta aromática de agradable olor. Un ramo fresco de esta planta en la cabecera de la cama era utilizada para evitar mosquitos y otros insectos desagradables, es decir se usaba con fines insecticidas.

32. *Nardus stricta* (Cervuno, nardeta):

Planta típica de la alta montaña, aparece incluso en las cumbres orientadas al sur que dan al Valle del Tiétar, desarrollándose al borde de turberas y en llanos expuestos constituyendo a menudo comunidades monoespecíficas denominadas “cervunales”. Es una gramínea dura y difícil de romper, elástica y áspera, muy bien adaptada a las restrictivas condiciones de las altas cumbres. Su utilización por el hombre es indirecta, ya que sirve de pasto al ganado (cabras, vacas, caballos) así como a los herbívoros silvestres, entre los que incluimos a la emblemática cabra montés de Gredos. Su importancia como pasto de verano en la alta montaña es inmensa, pues garantiza el mantenimiento de la ganadería trashumante entre el sur y el norte de la Sierra de Gredos.

33. *Nigella damascaena* (Damisela):

Es planta ornamental que a veces crece asilvestrada. Es frecuente en Sotillo de la Adrada, en la zona de La Nava y garganta de El Venero, donde sus poblaciones silvestres alcanzan, ciertos años, tamaños considerables.

Damisela (*Nigella damascaena*)

34. *Ocimum basilicum* (Albahaca):

Cultivada como planta ornamental, ha sido también utilizada como condimento de diversos guisos e incluso como insecticida.

35. *Opuntia ficus-indica* (Chumbera):

Se ha cultivado como planta ornamental y, en menor medida, para el consumo de su fruto, el higo chumbo. En ocasiones aparece asilvestrada. Se pueden ver bellos ejemplares en Lanzahíta y Poyales del Hoyo.

36. *Papaver rhoeas* (Amapola):

Planta pratense, malahierba de cultivos, que se ha utilizado en la alimentación de conejos. Sus flores cocidas sirven para controlar y mengüar los dolores de tripa por su acción calmante.

37. *Paronychia argentea* (Sanguinaria):

Para su uso se toma toda la planta y se cuece en agua. La cocción se bebe y parece ser efectiva en el tratamiento de afecciones sanguíneas. Hoy en día se sigue utilizando ocasionalmente para tales fines. Al parecer, el principio causante de tal acción son los flavonoides, concretamente del tipo de los antocianos, que tienen efectos vasodilatadores, provocando una mejor circulación sanguínea, y evitando así inflamaciones generalizadas o locales e incluso dolores de cabeza. Es una planta rastrera y discreta, que crece, a veces copiosamente, sobre suelos arenosos siempre algo nitrificados.

38. *Passiflora coerulea* (Pasionaria, flor de la pasión):

Cultivada muy ocasionalmente como ornamental en verjas y vallas, donde esta liana da lugar a flores sumamente vistosas. La base de su ovario es dulce y los niños a veces arrancan las flores para chuparlas.

39. *Pistacia terebinthus* (Cornicabra):

Dentro del folklore tradicional de la comarca, se tiene referencia de una danza de paloteo, concretamente en Piedralaves, el baile de Maquilandrón, compuesto por 16 personas en dos grupos de 8 hombres y 8 mujeres. Cabe destacar que entre los hombres encargados del paloteo, 4 de ellos portan fajas rojas y los otros 4 llevan fajas de color azul. Los palos son de cornicabra, por su gran dureza. La cornicabra es más bien escasa en nuestro territorio de estudio, pues apenas cabe citarse su presencia, siempre esporádica, en el valle de la garganta Eliza (desde Lanzahíta a Pedro Bernardo), y mucho más puntualmente hacia Candeleda.

40. *Prunus avium* (Cerezo, guindo):

Cultivado en abundancia en la zona de El Hornillo y El Arenal, aunque en ocasiones aparece completamente silvestre y autóctono a la sombra de los bosques riparios (p.e. río Muelas). Sus frutos, las cerezas o guindas, se consumen como fruta fresca, aunque raramente se elaboran a partir de ellas licores. En Navaconcejo, término de Valdastilla (Cáceres), en pleno corazón del Valle del Jerte, se produce el aguardiente de cerezas de mayor calidad de España, lo que modernamente ha venido a conocerse como “kirsch”. El kirsch es una especialidad tradicional de los antiguos pueblos germanos, donde era conocido bajo el apelativo de “kirschwasser”, comparable al marrasquino italiano. En España la elaboración de aguardiente de cerezas está experimentando un auge espectacular en los últimos años, aunque la “receta original” es por el momento exclusiva de los convecinos del Valle del Jerte y comarcas aledañas como el Valle del Tiétar (Ávila). En el resto de la geografía peninsular el licor de cereza se elabora a partir de esencias ya importadas.

41. *Pteridium aquilinum* (Helecho):

El conocido en otros lugares de la geografía española como “helecho águila”, no es sino uno más de los múltiples y abundantes helechos de

grandes frondes que pueblan las gargantas del valle, por lo que es normal que esta especie, aún a expensas de ser muy abundante en los claros de pinar y tener cierto carácter pirófito, no sea conocida vernáculamente más que como “helecho”. Sus frondes se han usado hasta nuestros días para preservar del calor la fruta y el pescado, así como el queso fresco (sobre todo en Candeleda). En el norte de Thailandia se utiliza esta planta para un curioso tratamiento, digno de mencionar aquí, a base de rizomas machacados de *Pteridium aquilinum* junto a *Selaginella helferi* en la cura de picaduras de serpientes. Desde un punto de vista ecológico, *Pteridium aquilinum* es un buen indicador del mantenimiento del denominado “suelo forestal” y, por tanto, es un indicativo del grado de erosión del suelo. Es por ello muy útil en la adecuación de planes silvícolas de repoblación, pues nos puede indicar el grado de alteración edafológica del bosque o territorio a replantar.

42. *Punica granatum* (Granado):

Cultivado por sus frutos (granadas), también como ornamental y asilvestrada en ciertos puntos de la comarca. En la actualidad es frecuente el cultivo de variedades enanas.

43. *Quercus ilex* subsp. *ballota* (Encina):

El encinar, aunque escaso en estado virgen, es abundante por todo el pie de monte del valle. Junto al río Tiétar aparece en forma de dehesas de encinas con uso frecuentemente ganadero (toros y vacas) existiendo en la actualidad magníficas ganaderías en Buenaventura y Lanzahíta. Es muy notable el encinar frecuentemente acompañado de alcornoque que se desarrolla en la Finca de Valdeolivas, entre los términos municipales de Ramacastañas y Hontanares, tanto por su perfecta conservación como por su riqueza florística y faunística. En ciertos puntos del Barranco de las Cinco Villas, así como en el Nogal del Barranco (Guisando), se desarrolla un encinar un poco especial, ya que se trata de

formaciones supramediterráneas acantonadas en paredones rocosos, donde la encina se acompaña de enebro. Estas formaciones tienen así mismo vocación ganadera y sirven de recreo a numerosos turistas que ascienden desde estos puntos por las diversas rutas montaÑeras que ascienden al Macizo Central de Gredos y a su Laguna Grande. La madera de encina se ha usado y aún se utiliza como fuente energética en la combustión de chimeneas y calderas, aunque su uso se reduce día a día afortunadamente, de ahí que el precio de la madera de encina sea de los más altos. Tal uso es generalizado a toda la comarca, ya que desde todos los puntos de valle se

desplazaban carros a aquellas zonas donde recoger madera de encina.

44. *Quercus suber* (Alcornoque):

En la Península Ibérica contamos aproximadamente con más de 1 millón de hectáreas de alcornoques, ya sean masas puras o mezcladas, repartidas 676.000 Has. en Portugal frente a unas 500.000 Has. en España. Las provincias que cuentan con mayores superficies de alcornocal son en orden decreciente: Sevilla, Cádiz, Badajoz, Cáceres, Gerona, Huelva, Málaga y Barcelona. La ecología del alcornoque es muy variable dependiendo de su procedencia. Así, podremos encontrarnos con alcornoques que podríamos llamar de “llanura” típicos de las dehesas extremeñas, andaluzas y abulenses; los de “sierra”, densos alcornoques de las serranías gaditanas y onubenses; y los “costeros”, en los montes catalanes anexas o cercanos al mar, principalmente en Girona y Barcelona. El alcornoque en el Valle del Tiétar no llega a formar masas densas, ni siquiera bosques, sino que aparece en rodales más o menos dispersos en el seno del encinar, sobre los suelos más ricos y profundos. En nuestra comarca el alcornoque es especialmente abundante entre Hontanares y Talavera de la Reina – donde forma parte de bellas dehesas – así como entre Sotillo de la Adrada y Piedralaves, donde aparecen ejemplares bastante adultos y bien desarrollados. En el resto del valle no encontramos sino árboles dispersos aquí y allá. La utilización más tradicional de esta especie es la obtención del corcho, el cual está formado a su vez por células muertas y huecas que poseen membranas con cinco capas, dos exteriores de celulosa, dos intermedias de súber y una interior lignificada. Su sección es en general hexagonal, lo que permite al corcho alcanzar volúmenes importantes con escasa cantidad de materia seca, dotándole de esta manera de una gran resistencia y elasticidad. A esta estructura celular son debidas gran parte de las propiedades mecánicas del corcho. El proceso de obtención del corcho se conoce como



Alcornoque (*Quercus suber*)

“descorche”, consistente en desprender la corteza suberificada del alcornoque cada 8-12 años. El descorche supone unos efectos ecológicos sumamente desfavorables para el árbol pero no así para la economía humana. Tras descorcharse un alcornoque por primera vez, el corcho que nuevamente produce es de mejor calidad y además se aumenta la producción corchera. Por contra, el descorche pone en peligro la vida del árbol, más cuanto mayor sea la superficie descorchada, reduciendo además el crecimiento en grosor del alcornoque. Tras ser descorchado es incluso más sensible al fuego y a las enfermedades, y se acorta su vida. Un alcornoque descorchado es fácil de descubrir por la carencia de su corteza o corcho y por el color anaranjado del tronco. La madera del alcornoque es de color pardo-rojizo a grisácea, difícil de trabajar por la gran cantidad de desperdicios que produce, por sus formas defectuosas así como por su dureza y pesadez. En la actualidad, comienza a utilizarse en la fabricación del parquet, así como en las quillas y armazones de pequeñas embarcaciones, por ser muy resistente al agua marina. La leña y el carbón que se obtienen de la madera del alcornoque son de buena calidad, aunque no se han utilizado en exceso. De manera general, en el Valle del Tiétar el alcornoque se utiliza, fundamentalmente, para la obtención de corcho, como combustible su madera, y en el caso de las formaciones adheridas como alimento para el ganado a partir de sus glandes. El ejemplar más notable de la comarca se encuentra en Hontanares, y alcanza hasta 5,5 m de circunferencia y una copa amplísima, a la sombra del cual no pocos viajeros hacen un alto en el camino.

45. *Santolina oblongifolia* (Manzanilla de Gredos, manzanilla dulce):

Endemismo de la Península Ibérica con flores acabezueladas de color amarillo brillante, profundamente aromáticas. Se extiende únicamente por las Sierras de Gredos y Béjar, teniendo su óptimo entre los 1.300 y los 1.900 m de altitud, formando en general parte de comunidades de aptencia

nitrófila. Es fácil de distinguir de otras especies del género por sus hojas claras gris-verdosas y pálidas. En el Valle del Tiétar abunda especialmente en la subida al Puerto de Mijares y en el entorno del Nogal del Barrano (Guisando). Es frecuente su recogida en el monte y su venta posterior en ramillos anudados, en Candeleda y Arenas de San Pedro. Es conocida sobre todo como “manzanilla de Gredos”, aunque en las localidades más occidentales también se la llama “manzanilla dulce”. Su utilización básica, como otras manzanillas, es en infusión, demostrando un apreciable sabor dulce de poco amargor. Los estudios químicos llevados a cabo con esta especie (Pascual Teresa *et al.*, 1983, 1984; Pérez Alonso, 1986; Velasco Negueruela & Pérez Alonso, 1990) refieren una alta riqueza en aceites esenciales. Es curiosa la diferencia en la composición química en terpenos que muestran las diferentes poblaciones de esta especie según su localización geográfica en la Sierra de Gredos (Velasco Negueruela & Pérez Alonso, 1990).

46. *Scirpus holoschoenus* (Junco, junco churrero):

Planta típica del entorno del río Tiétar y sus gargantas afluentes, donde es un buen indicador de la existencia de un alto nivel freático en el suelo. Es típico de alisedas, fresnedas, junto a comunidades de cárcices y en general en todas las zonas húmedas. Sus tallos son cilíndricos y flexuosos, por lo que se usan en todo el Valle del Tiétar durante las fiestas patronales y otras diversas, como “cordel improvisado” con que realizar las ataduras de churros, así como para la pesca diaria atravesando el junco entre las agallas y la boca del pez y anudándolos uno a uno.

47. *Tamus comunnis* (Tarayo):

Esta planta enredadera o a menudo rastrera, es típica de riberas o lugares algo húmedos, tales como melojares o alisedas. Su consumo es frecuente, sobre todo en tortillas, donde es apreciable su ligera amargura. Se eliminan sus hojas

y raíces y sólo se cuecen sus tallos lianoides más tiernos, eliminando las partes duras. A veces se come mezclado en tortillas junto a otros espárragos como *Asparagus officinalis* o *A. acutifolius*. En la elaboración de tortillas a base de tarayos, es normal la utilización de miga de pan con el fin de apaciguar la amargura de su sabor. No debe confundirse esta especie, conocida como tarayo, con el denominado tarayo de nuez (*Bryonia cretica* subsp. *dioica*), al que dedicamos la nota 8 de nuestro trabajo anterior (López Sáez & Martín Sánchez, 1999), cuyas raíces y hojas son tóxicas, aunque es menos amarga que el tarayo. Su consumo y recolección es frecuente en toda la comarca.

48. *Tilia tomentosa* (Tilo):

Árbol de carácter ornamental, cuya utilización a tales fines en el valle es muy puntual. Lo conocemos de la zona situada entre el Arenal y el Hornillo.

49. *Umbilicus rupestris*:

No hemos recogido ningún nombre vernáculo para este especie de hojas carnosas, que crece en grietas, fisuras y hoquedades de rocas y paredes sobre sustratos húmedos, generalmente en el entorno de bosques riparios. Es subrupícola, esciófila y humícola. Sus hojas, machacadas, se han utilizado en el tratamiento de los denominados “diviesos”, granos cerrados sobre los que se ponían directamente las hojas machacadas para sanarlos. En algunos pueblos, como Arenas de San Pedro o Candeleda, se utiliza coma planta ornamental creciendo sobre las cicatrices foliares de ciertas palmeras, en conjuntos de enorme belleza.

50. *Zea mays* (Maíz):

Aunque el maíz se cultiva en el Tiétar como planta hortícola (especialmente en Santa María del Tiétar), este vegetal ha sido también muy utilizado para confeccionar escobas y escobo-

nes tradicionales, en sustitución de las típicas ramas procedentes de las retamas.

Bibliografía

- López Sáez, J.A. & Martín Sánchez, M. (1999). Notas etnobotánicas del Valle del Tiétar, Ávila (I). *Trasierra*, 4: 119-128.
- Pascual Teresa, J., Vicente, S., González, M. & Bellido, I.S. (1983). Nerolidol 5,8-oxides from the essential oil of *S. oblongifolia*. *Phytochemistry*, 22: 2235-2238.
- Pascual Teresa, J., Bellido, I.S., González, M.S. & Vicente, S. (1984). Revised structures for the Bejaroles from *S. oblongifolia*. *Phytochemistry*, 23: 2064-2065.
- Pérez Alonso, M.J. (1986). *Aceites esenciales de Santolinas ibéricas*. Tesis Doctoral (inédita). Universidad de Alcalá de Henares, Madrid.
- Velasco Negueruela, A. & Pérez Alonso, M.J. (1990). Contribución al estudio del aceite esencial de la “manzanilla de Gredos” *Santolina oblongifolia* Boiss. Análisis comparativo con otras especies de *Santolina* L. del Sureste ibérico y con la “manzanilla de Mahón”. *Memoria de las VI Jornadas Nacionales de Plantas Medicinales, Aromáticas y Condimentarias (León, 1996)*, volumen II, Valladolid, pp. 345-353.