

Etnobotánica alimentaria en el centro de España

F. J. TARDÍO¹, H. PASCUAL¹, R. MORALES²

¹Instituto Madrileño de Investigación Agraria y Alimentaria, Finca El Encín, Apdo. 127, 28800 Alcalá de Henares, Madrid, España; ²Real Jardín Botánico, CSIC, Plaza de Murillo 2, 28014 Madrid, España.
javier.tardio@imia.madrid.org

Abstract. An ethnobotanical study is carrying out to determine the wild food plants used in the province of Madrid (central Spain). Up to now, we know the traditional use of 105 vascular plants and 10 fungi species. *Scolymus hispanicus*, *Silene vulgaris* and *Rumex pulcher* are the most frequently cooked vegetables and also the young shoots of *Asparagus acutifolius*, *Bryonia dioica*, *Tamus communis* and *Humulus lupulus* are used as asparagus. *Rorippa nasturtium-aquaticum* and *Montia fontana* are the species most commonly used in salads. Fruits of *Quercus ilex*, *Crataegus monogyna*, *Malus sylvestris* and *Rubus ulmifolius* are also consumed. Several Labiatae species, camomile and other similar species, and *Jasonia glutinosa* are used as herbal tea. For seasoning, fennel, oregano, and several thyme species are used, whereas liqueur are mainly made with *Prunus spinosa*. Ethnobotanical novelties include *Sonchus crassifolius*, the young sprouts of which are used in salads, as well as *Inula salicina* and *Ziziphora hispanica*, used to make herbal tea.

Key words: Ethnobotany, Madrid, Spain, Wild food plants

Resumen. Se está recopilando información etnobotánica sobre las plantas silvestres usadas en la alimentación en la provincia de Madrid (centro de España). Hasta ahora se conoce el uso tradicional de 105 especies de plantas vasculares y 10 de hongos. Se recolectan para verdura cocinada *Scolymus hispanicus*, *Silene vulgaris* y *Rumex pulcher*; como espárragos o brotes tiernos *Asparagus acutifolius*, *Bryonia dioica*, *Tamus communis* y *Humulus lupulus* y, para ensaladas, *Rorippa nasturtium-aquaticum* y *Montia fontana*. Se consumen los frutos de *Quercus ilex*, *Crataegus monogyna*, *Malus sylvestris* y *Rubus ulmifolius*. Para elaborar infusiones digestivas se emplean diversas especies de labiadas, manzanillas y *Jasonia glutinosa*. Como condimento, se usa hinojo, orégano y distintas especies de tomillo, mientras que *Prunus spinosa* es la especie más empleada para hacer licor. Cabe destacar, como novedades etnobotánicas, el consumo de los brotes tiernos de *Sonchus crassifolius* en ensalada, así como la infusión de *Inula salicina* y *Ziziphora hispanica*.

Palabras clave: España, Etnobotánica, Madrid, Plantas silvestres comestibles

INTRODUCCIÓN

La provincia y comunidad autónoma de Madrid, en la que se encuentra la capital de España, está situada en el centro de la Península Ibérica. Su superficie ocupa casi 8.000 km² y es una región de una gran riqueza florística, con más de 2.000 especies de plantas superiores y unas formaciones vegetales muy diversas. Todo ello es debido a la gran variación de sus sustratos geológicos, de su relieve y de su clima. La orografía de la provincia de Madrid está caracterizada por la existencia de la Sierra en su límite N y O, con alturas de hasta 2.400 m y el resto de su territorio a una altura media de unos 600 m. En cuanto a la

litología, también bastante variada, configura tres zonas. La Sierra, con rocas plutónicas (granitos), rocas metamórficas (gneises, cuarcitas y pizarras), sobre las que se han desarrollado suelos oligotróficos, pobres en bases. Por el sureste y hacia el este de la provincia se extienden los sustratos básicos, con calizas, margas y yesos, sobre las que se han desarrollado suelos eutróficos. Por último, entre ambas áreas encontramos una zona intermedia, con grandes depósitos de arcosas procedentes de la degradación de los granitos y gneises, sobre la que se han desarrollado suelos más o menos arenosos. La región se encuentra inmersa en un clima mediterráneo, caracterizado por la existencia de un período de sequía en la época de tempe-

raturas más altas. La orografía y la circulación dominante de los vientos del oeste y suroeste que traen las lluvias son los responsables de que las precipitaciones medias anuales oscilen entre los más de 1.000 mm anuales de algunos puntos de la Sierra, y los 400 mm o menos registrados en el sureste. Las temperaturas medias más altas se alcanzan en las zonas con menor precipitación, por lo que en esas zonas el período de sequía estival es más largo.

Por todo lo anterior podemos encontrar en esta comunidad autónoma formaciones vegetales muy diversas. De una manera simplista se puede decir que en la Comunidad de Madrid se diferencian dos grandes regiones: la sierra y el llano. Dentro de estas se reconocen otros muchos medios en los que la utilización de recursos y el interés por las plantas silvestres es muy diferente, dependiendo además de las especies disponibles en cada zona.

Dentro de la Sierra, que discurre de noreste a suroeste, se encuentra en el extremo noreste la llamada Sierra Pobre, en la que sobre sustratos pizarreros y de esquistos vive una vegetación dominada por los robledales de *Quercus pyrenaica*, hayas en el hayedo de Montejo y un matorral caracterizado por distintas especies de brezos. Es en general algo más húmeda, aunque también tiene algunas zonas más secas al sur en la que encontramos grandes extensiones de jarales (*Cistus ladanifer*). En el valle del río Lozoya, parte central de la sierra de Guadarrama, hasta El Escorial, dominan los granitos y gneises, y la vegetación está formada por robledales de *Quercus pyrenaica* y, a mayor altitud, pinares de *Pinus sylvestris*. En ambas subregiones en las zonas más altas aparecen los piornales serranos y praderas alpinas. En el suroeste, la sierra alcanza menor altitud acabando en la campiña de San Martín de Valdeiglesias y Cadalso de los Vidrios. En esta zona, con un clima algo más suave, sobre suelos arenosos hay grandes extensiones de pinares de pino piñonero (*Pinus pinea*) y resinero (*P. pinaster*). Ya en el llano al noreste aparecen las campiñas calizas de Torrelaguna y las del valle del Jarama con sus campos cerealistas. En el piedemonte del Guadarrama y norte de Madrid capital, sobre suelos graníticos y arcosas se encuentran encinares (*Quercus ilex* subsp. *ballota*), que continúan hacia el oeste y al sur en la Sagra madrileña, más allá de

Navalcarnero. Al este y sureste de Madrid, entre los valles de los ríos Henares, Tajuña y Tajo, aparece la zona de páramos calizos, con afloramientos de margas y yesos en las partes más bajas. Aquí se desarrollan encinares (*Quercus ilex* subsp. *ballota*), coscojares (*Q. coccifera*), quejigares (*Q. faginea*), y espartales (*Stipa tenacissima*), tomillares y romerales como etapas de sustitución.

Esta diversidad geográfica, fisiográfica, geológica y edáfica ha dado lugar a tapices vegetales o vegetación de aspecto y composición diferentes; también ha propiciado que los grupos humanos se planteen distintas soluciones en el aprovechamiento de los recursos existentes, lo que da lugar a una gran variación de conocimientos y por lo tanto de usos. Se trata por ello de un territorio muy rico y variado desde el punto de vista etnobotánico, tanto en número especies vegetales usadas como en usos tradicionales de las mismas.

En cuanto a la población, Madrid es la comunidad autónoma española que presenta mayor densidad de población. En los 8.000 km² viven algo más de 5.000.000 de habitantes, aunque la gran mayoría (91%) están concentrados en la capital y grandes municipios del área metropolitana circundante.

MATERIAL Y MÉTODOS

Los trabajos de investigación etnobotánica que se describen aquí comenzaron en 1999 y continuarán hasta final del año 2002. El objetivo de estos estudios es la recopilación de información sobre las plantas silvestres usadas de forma tradicional en la alimentación. Incluimos plantas y hongos comestibles, plantas condimentarias y las usadas en la elaboración de bebidas. Durante estos tres primeros años se han visitado un total de 53 municipios y se ha entrevistado a 100 personas. Las entrevistas se han realizado fundamentalmente en municipios pequeños, relativamente alejados de las grandes aglomeraciones urbanas. En ellos todavía pueden encontrarse personas en cuya memoria perdura la cultura rural tradicional. Dado que lo que se pretende es recopilar una información sobre usos tradicionales de plantas, que en muchos casos hoy no están vigentes y por tanto no

son conocidos por las personas más jóvenes, la selección de informantes se ha realizado mediante un muestreo sesgado. En general, hemos entrevistado a personas con gran conocimiento empírico sobre usos de plantas, que realizan o han realizado su trabajo en el campo (agricultores, ganaderos, pastores, guardas), en su mayoría de edad avanzada. Las entrevistas fueron abiertas o semiestructuradas, con preguntas generales, algunas preparadas y otras que iban surgiendo durante la conversación. Se ha procurado recopilar información tanto de nombres de las especies utilizadas como de otros datos referidos a su utilización por parte de la población local, así como su nivel de utilización, la parte de la planta utilizada, época de recolección y los métodos de preparación de las mismas. La información procedente de estas entrevistas se ha registrado de la forma más fidedigna posible, con el fin de poder incluir los nombres y las expresiones originales. Al mismo tiempo se han ido recolectando especímenes de las plantas citadas para proceder después a su correcta determinación y guardarlos debidamente etiquetados como testigos de herbario.

Para la determinación de los táxones se siguen los volúmenes publicados de Flora Ibérica (CASTROVIEJO *et al.* 1985-2001) y Flora Europaea (TUTIN *et al.* 1964-1980) para aquellas familias aún no publicadas en la obra anterior.

Con toda esta información etnobotánica procedente de los estudios de campo se está elaborando una base de datos sobre usos de plantas (fundamentalmente usos alimentarios) en la Comunidad de Madrid.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Hasta el momento se conoce el uso alimentario tradicional de 105 especies de plantas vasculares y 10 hongos, pertenecientes a 32 familias.

Más de la mitad de las especies de plantas son utilizadas como verduras, aprovechando tanto las hojas, tallos, brotes tiernos, órganos subterráneos, receptáculos o inflorescencias y semillas en verde. Entre las verduras que precisan ser cocinadas destacan el cardillo (*Scolymus hispanicus*), compuesta de la que se consumen los pecíolos y nervio central de las hojas basales, una de las especies

silvestres más apreciadas y consumidas en toda España; la colleja (*Silene vulgaris*), cariofilácea, de la que se consumen sus tallos tiernos con hojas, tanto en potaje como en tortilla, muy apreciada y recolectada de siempre; y la romaza (*Rumex pulcher*), poligonácea de la que en algunas comarcas se consumen las hojas basales cocidas en los potajes de la Cuaresma y Semana Santa.

Como espárragos silvestres o brotes tiernos está bastante extendido el consumo de espárragos trigueros (*Asparagus acutifolius*), lupios (*Tamus communis*), dioscoreácea muy apreciada en todos los lugares en los que habita, con su característico sabor amargo, y que aunque se trate de una especie considerada tóxica, no lo son sus brotes tiernos; el espárrago de nuez (*Bryonia dioica*), cucurbitácea también considerada tóxica; y finalmente el denominado espárrago de zarza (*Humulus lupulus*).

Entre las especies recolectadas para consumirlas en crudo, generalmente en ensaladas, destacaremos en primer lugar dos especies propias de arroyos y fuentes de las que se utilizan los tallos tiernos con hojas, las corujas (*Montia fontana*), portulacácea, que crece en aguas corrientes de suelos pobres en bases, y los berros (*Rorippa nasturtium-aquaticum*), crucífera de amplia distribución, que en la actualidad también se cultiva. Otras dos especies recolectadas para ser consumidas en ensalada, pertenecientes ambas a la familia de las compuestas son la ajonjera (*Chondrilla juncea*) y la denominada borraja o blanquilla (*Sonchus crassifolius*). Ambas especies son perennes y de ellas se utilizaban los brotes tiernos que antes salían entre los cultivos y que por crecer bajo tierra nacen blanqueados, sin clorofila. La primera de ellas tiene una distribución más amplia por el sur de Europa, mientras que la segunda es una especie endémica del Centro y Este de España, y vive en suelos calcáreos y algo salinos.

Entre los frutos comestibles destaca la bellota de la encina (*Quercus ilex*) como uno de los consumos más generalizados en la región. Los frutos de esta especie, muy frecuente en toda la región Mediterránea, han supuesto un recurso alimenticio muy importante desde la antigüedad, especialmente en los periodos de escasez de alimentos. Se ha consumido tanto en crudo, como asada o incluso cocida. También se han consumi-

do con frecuencia otros frutos silvestres, en su gran mayoría pertenecientes a las rosáceas, como los del majuelo (*Crataegus monogyna*), los de la zarzamora (*Rubus ulmifolius*), ambas especies ampliamente distribuidas por la provincia, o los del maíllo o manzano silvestre (*Malus sylvestris*) y el avellano (*Corylus avellana*), que crecen fundamentalmente en la Sierra.

Dentro de las plantas empleadas en la elaboración de bebidas incluimos tanto las usadas para hacer licores como las que se utilizan para infusiones digestivas. Se elaboran licores, generalmente por maceración en aguardiente, con los frutos de distintas especies de rosáceas, aunque la de uso más generalizado es el endrino (*Prunus spinosa*), con el que, al igual que en otras zonas de España, se prepara un licor conocido por pacharán. Para infusiones digestivas se utilizan algunas especies de labiadas, como el poleo (*Mentha pulegium*), y muchas especies de compuestas, como diversas manzanillas, entre la que destacaremos la *Matricaria aurea*, especie endémica de la península, y cuyo uso está escasamente citado. También perteneciente a la familia compuestas es el denominado té de prado (*Inula salicina*) que únicamente nos ha sido citado en una localidad serrana y es la primera referencia que encontramos sobre el uso alimentario de esta especie; y por último, el té de roca (*Jasonia glutinosa*) especie propia de los roquedos calizos que constituye una de las infusiones digestivas más populares de muchas regiones españolas.

Entre las plantas usadas como condimento destacan una umbelífera, el hinojo (*Foeniculum vulgare*) y varias labiadas como el orégano (*Origanum vulgare*) y distintas especies de tomillos (*Thymus* spp.). El hinojo se usa fundamentalmente para aliñar aceitunas, el orégano para adobar carnes y condimentar algunos guisos, mientras que los tomillos se usan igualmente para aliñar las aceitunas y aromatizar guisos y asados. De ellos el más empleado es el tomillo salsero o sansero (*Thymus zygis*), aunque también nos han informado del uso de otros tomillos, como el tomillo de a pie (*Thymus vulgaris*), que crece exclusivamente en terrenos calizos, y el tomillo blanco o mejorana (*Thymus mastichina*), mas propio de terrenos ácidos.

Las setas no parecen haber sido demasiado

consumidas en la región, quizás por el miedo a la confusión con especies tóxicas, aunque algunas especies sí han tenido un consumo bastante extendido como la seta de cardo (*Pleurotus eryngii*) o el niscalco (*Lactarius deliciosus*).

Finalmente, y como conclusiones preliminares del trabajo realizado hasta el momento, podemos avanzar los siguientes puntos. En primer lugar, creemos que el número de especies alimentarias es bastante elevado, cercano a las cifras obtenidas en otros trabajos conocidos del área mediterránea, como las 100 especies comestibles referidas por ERTUG (2000) en Anatolia Central o las 133 citadas por PIERONI (1999) en el centro de Italia. Hay que tener en cuenta que estos trabajos van a continuar al menos durante un año más, por lo que es muy probable que la lista de especies pueda ampliarse.

En segundo lugar, destacaremos el consumo de diversos tipos de espárragos de varias especies de plantas trepadoras, algunas de ellas consideradas tóxicas (*Bryonia dioica* y *Tamus communis*), pero que fueron ampliamente utilizadas en prácticamente todos los lugares en los que habitan. El consumo de los tallos cocidos de ambas especies ha sido referido igualmente en otros países europeos como Italia y al parecer son conocidos de antiguo. Fueron ya citados por Dioscórides en el siglo I (LAGUNA 1555) por sus propiedades medicinales. De la primera dice: "cómense cocidos sus primeros tallos recién nacidos por cuanto provocan la orina y relajan el vientre". De la segunda: "los pampanicos que della primero brotan se guisan para comer como los de la otra hortaliza, porque provocan la orina y el menstuo, consumen el bazo y sirven a la gota coral, a los vaguedos de cabeza y a la perlesía". Este uso es probablemente un ejemplo más del doble papel, como alimento y como medicina, desempeñado por muchas plantas silvestres comestibles, según señalan algunos autores (ETKIN 1996).

En tercer lugar recalcaremos algunas novedades etnobotánicas, bien de especies cuyo uso alimentario no había sido nunca antes citado, bien porque no existían referencias en España o eran muy escasas. Es el caso de *Sonchus crassifolius*, endemismo ibérico usado como verdura en el centro de España, e *Inula salicina* y *Ziziphora hispanica*, usadas como infusiones digestivas. El con-

sumo de las semillas crudas de *Cistus ladanifer* sólo ha sido referido en otra región española, Extremadura (BLANCO & CUADRADO 2000).

Dichas semillas se han utilizado, molidas y añadidas a los cereales, para elaborar pan en el Norte de África (RIVERA & OBÓN 1991).

LITERATURA CITADA

- BLANCO E., C. CUADRADO. 2000. Etnobotánica en Extremadura. Estudio de la Calabria y La Siberia extremeñas. Emilio Blanco y CEP Alcoba de los Montes, Madrid.
- CASTROVIEJO S., C. AEDO, J.J. ALDASORO, C. BENEDÍ, S. CIRUJANO, C. GÓMEZ CAMPO, I.C. HEDGE, A. HERRERO, M. LAÍNZ, G. LÓPEZ GONZÁLEZ, P. MONTSERRAT, R. MORALES, F. MUÑOZ GARMENDIA, C. NAVARRO, G. NIETO FELINER, J. PAIVA, E. RICO, C. ROMERO ZARCO, J. SÁEZ, F. SALES, F.J. SALGUEIRO, C. SORIANO, S. TALAVERA, M. VELAYOS, L. VILLAR ((Eds.). 1986-2001. Flora iberica. Plantas vasculares de la Península Ibérica e Islas Baleares. Vols. I-VIII, XIV. Real Jardín Botánico-CSIC, Madrid.
- ERTUG F. 2000. An ethnobotanical study in Central Anatolia (Turkey). *Economic Botany* 54 (2): 155-182.
- ETKIN N. 1996. Medicinal cuisines: diet and ethnopharmacology. *International Journal of Pharmacognosy* 34: 313-326.
- LAGUNA A. 1555. Pedacio Dioscórides Anazarbeo. Acerca de la materia medicinal y de los venenos mortíferos. Traducido del griego, ilustrado y anotado por Laguna. Edición facsímil de 1991. Comunidad de Madrid.
- PIERONI A. 1999. Gathered wild food plants in the Upper Valley of the Serchio River (Garfagnana), Central Italy. *Economic Botany* 53 (3): 327-341.
- RIVERA D., C. OBÓN. 1991. La guía de INCAFO de las plantas útiles y venenosas de la Península Ibérica y Baleares (excluidas medicinales). INCAFO. Madrid.
- TUTIN T.G., V.H. HEYWOOD, N.A. BURGESS, D.M. MOORE, D.H. VALENTINE, S.M. WALTERS, D.A. WEBB (Eds.). 1964-1980. *Flora Europaea*. Vols. 1-5. The University Press. Cambridge and London.

