

ÍNDICE

1. <u>Introducción</u>	Pág. 4
1.1. Presentación de la etnobotánica	Pág. 4
1.2. La Etnobotánica en la actualidad	Pág. 5
1.3. Objetivos de este estudio	Pág. 6
1.4. La sierra del Montsant. La zona del estudio	Pág. 9
1.4.1. <i>Situación</i>	Pág. 9
1.4.2. <i>Orografía</i>	Pág. 10
1.4.3. <i>Hidrografía</i>	Pág. 10
1.4.4. <i>Geología</i>	Pág. 10
1.4.5. <i>Clima</i>	Pág. 11
1.4.6. <i>Flora y vegetación</i>	Pág. 16
1.4.7. <i>La población de la sierra. Un poco de su historia, demografía y economía</i>	Pág. 19
1.5. Estudios realizados anteriormente en la zona	Pág. 21
2. <u>Metodología del trabajo</u>	Pág. 23
3. <u>Resultados</u>	Pág. 27
3.1. Población entrevistada	Pág. 27
3.2. Catálogo de especies	Pág. 30
3.3. Catálogo de remedios medicinales caseros	Pág. 168
3.3.1. <i>Remedios medicinales caseros usando plantas silvestres</i>	Pág. 168
3.3.2. <i>Otro tipo de remedios medicinales</i>	Pág. 169
4. <u>Discusión de los resultados</u>	Pág. 171
4.1. Grupos de usos aplicados a las plantas	Pág. 173
4.1.1. <i>Las plantas silvestres comestibles</i>	Pág. 175
4.2. Formas de preparación de las plantas medicinales	Pág. 180
4.3. Partes y órganos de las plantas usados	Pág. 181
4.4. Lugares más frecuentados para la recolección de material vegetal	Pág. 182

4.5. Las familias botánicas más citadas en el trabajo	Pág. 183
4.6. El índice de endemouutilización.....	Pág. 183
4.7. Las plantas más conocidas y usadas.....	Pág. 183
4.8. Comparación de datos con otros estudios cercanos.....	Pág. 187
4.9. Uso de especies con protección especial	Pág. 189
5. <u>Clasificación de las plantas según el uso</u>.....	Pág. 190
6. <u>Los nombres populares de las plantas</u>.....	Pág. 202
7. <u>Glosario</u>.....	Pág. 208
8. <u>Conclusión</u>.....	Pág. 209
9.1. <u>Bibliografía consultada</u>.....	Pág. 211
9.2. <u>WEB's consultadas</u>.....	Pág. 214

ÍNDICE DE TABLAS, MAPAS Y GRÁFICOS

<i>Tabla nº 1. Datos térmicos</i>	Pág. 13
<i>Tabla nº 2. Precipitación estacional media</i>	Pág. 14
<i>Tabla nº 3. Clasificación bioclimática de los meses del año</i>	Pág. 14
<i>Tabla nº 4. Evolución de la población en los pueblos del Montsant</i>	Pág. 21
<i>Tabla nº 5. Densidad poblacional y superficie de los principales núcleos urbanos</i>	Pág. 21
<i>Tabla nº 6. Lista de los informantes registrados.</i>	Pág. 29
<i>Tabla nº 7. Comparación de datos etnobotánicos</i>	Pág. 188
<i>Mapa nº 1. Mapa de situación de la Sierra de Montsant</i>	Pág. 10
<i>Mapa nº 2. Localización de las entrevistas realizadas</i>	Pág. 30
<i>Gráfica nº 1. Grupos de usos aplicados a las plantas.</i>	Pág. 173
<i>Gráfica nº 2. Enfermedades o conjunto de órganos más importantes tratados con plantas</i>	Pág. 173
<i>Gráfica nº 3. Usos no medicinales de las plantas aportadas</i>	Pág. 174
<i>Gráfica nº 4. Formas de preparación de las plantas medicinales en uso interno y externo</i>	Pág. 180
<i>Gráfica nº 5. Partes y órganos de las plantas usados.</i>	Pág. 181
<i>Gráfica nº 6. Zonas ecológicas de las plantas estudiadas.</i>	Pág. 182

1. Introducción:

1.1. Presentación de la etnobotánica.

Las sociedades humanas han tenido siempre una relación íntima con el medio natural en el cual han vivido. Siempre ha sido su fuente de recursos para todas sus necesidades, la extracción de abrigo, herramientas, tintes, leña para encender el fuego, y un largo ecétera.

A lo largo del tiempo este conocimiento se ha transmitiendo oralmente de generación en generación hasta nuestros días. Por tanto actualmente la cantidad de usos atribuidos a las plantas es muy amplio y relativamente conocido. En el caso de las plantas medicinales el tiempo es factor fundamental en los procesos de experimentación popular.

Así Augustin Pyrame de Candolle definió la Botánica Aplicada como “la que se ocupa de las relaciones existentes entre los vegetales y la especie humana” (CANDOLLE, 1813). Más tarde el norteamericano John W. Harshberger describe la etnobotánica como “ciencia que estudia la cultura de las plantas en las tribus y la distribución de las mismas. Además de determinar los caminos comerciales para éstas plantas, formulando nuevos medios, modelos y materiales aplicables a la actividad productiva actual” (HARSHBERGER, 1896)

Pero la mayor parte de los etnobotánicos actuales tienen un concepto diferente: “el estudio de la cultura botánica del pueblo, resultado de muchos siglos de relación con la naturaleza. Esta cultura incluye la denominación, propiedades, aplicaciones y creencias sobre las plantas, ya sean razonables o no” (BONET, M. A., 1999).

Un trabajo etnobotánico reúne varias disciplinas, “por un lado ciencias naturales: Botánica, ecología, genética, y por otro, ciencias humanas: Etnología, Etnografía, Lingüística, Arqueología, Historia y Sociología” (BARRAU, 1971). Por esto su metodología es un poco particular dentro de la Botánica, como ocurre en otras humanidades, un seguimiento de información cada vez más difícil de obtener. “Con una falta de información precedente, que en la mayoría de los casos está dispersa en publicaciones de distribución limitada, o incluso en capítulos

de libros con títulos poco sugerentes, a causa de su aspecto pluridisciplinar” (GRUP CATALÀ D’ETNOBOTÀNICA, 1986).

Los estudios más modernos ya examinan todos los aspectos de la recíproca relación entre el hombre tradicional y la planta: La etnoecología (impacto del manejo tradicional de la vegetación e identificación de prácticas que faciliten el uso sostenible de los recursos naturales), agricultura tradicional, etnobotánica espiritual (percepciones tradicionales del mundo natural, a través de simbolismo y rituales, y su consecuencia ecológica), etnobotánica material (el uso tradicional de las plantas en construcción y arte), fotoquímica tradicional (tanto medicina como en el control de insectos) y paleoetnobotánica (estudio de la interacción entre hombre y planta, con el efecto medioambiental que tuvo, basada en la interpretación de los restos arqueobotánicos) (COTTON, C. M., 1997)

Estas son aplicaciones más directas, pero potencialmente es mucho más importante el papel que juega en la conservación y extensión de la biodiversidad, tanto genética como biológica (RAJASEKARAN & WARREN, 1994)

1.2. La Etnobotánica en la actualidad:

“Últimamente hay mucho interés por los principios activos de origen natural, muchos estudios farmacológicos parten de especies hasta ahora poco estudiadas, sugeridas por estudios de etnobotánica farmacéutica. La UNESCO y la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda potenciar los esfuerzos en este sentido. De hecho las primeras prospecciones hechas han obtenido resultados positivos, se han descubiertos nuevos usos y especies no reseñadas en los libros especializados” (VILLAR, L., 1984).

“Empieza a haber gran interés por las culturas tradicionales, se sabe que tienen mucho que enseñar a la ciencia moderna. Desde 1970 hasta 1994 los trabajos etnobotánicos publicados se han multiplicado por 10”. (COTTON, C. M., 1997)

“A nivel mundial está habiendo un especial interés en los países sudamericanos. Se ha creado el CIRAN's Indigenous Knowledge and Development Monitor (CIRAN, 1993), el Royal Botanic Gardens lleva trabajos con la UNESCO, en la Universidad de Nuevo México se están realizando másters, la Universidad de Oxford ha creado la Foundation for Ethnobiology (FEB, 1993)...” (COTTON, C. M., 1997)

En los últimos diez años en muchas comunidades autónomas de la península ibérica también se está trabajando bastante en el tema. Y es causa de ello el que “se detectó la necesidad de recopilar datos de usos de plantas, dada la riqueza existente al respecto dentro de las poblaciones ibéricas, e interpretar estos desde una perspectiva botánica. Si además se tiene en cuenta que los depositarios de esos conocimientos son en general personas mayores, la conveniencia de emprender estos estudios es perentorio” (CSIC, 2000).

Muchos de los estudios están siendo motivados por el CSIC (CONSEJO SUPERIOR DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS), las facultades de farmacia de distintas universidades (como la de Barcelona o la de Granada) y los Jardines Botánicos (especialmente el de Córdoba y Madrid).

1.3. Objetivos de este estudio.

La gran sabiduría de los abuelos, tan valorada por el pueblo, siempre se ha intentado transmitir de padres a hijos. Ya que es la llave de una vida en armonía con la naturaleza, y además, la identidad cultural del lugar.

Desde que llegó la industrialización estos conocimientos se están perdiendo a gran velocidad. La cultura moderna, con criterios más económicos, poco a poco va sustituyendo a la tradicional, cada vez menos valorada por los propios afectados. Una de las principales causas de esta avalancha son los medios de comunicación (BONET, M. A., 1999). Algunos informantes comentaban que sus hijos, y sobre todo sus nietos, no tienen ni el más mínimo interés por sus tradiciones en la

naturaleza. Sin embargo es muy notable la conservación de otras tradiciones, como la lingüística o la arquitectónica.

En esta sierra se le añade el increíble despoblamiento que ha habido, hasta un 75% (apartado de demografía), y la avanzada edad de la población. La cultura transmitida a lo largo de cientos de años está en peligro de extinción.

Además del registro cultural, este tipo de estudios investigan posibles propiedades de plantas hasta ahora no descritas científicamente y nuevas aportaciones, ya sean en la agricultura, la cocina, la artesanía, construcción...

Es probable que se encuentren nuevos productos medicinales, ya que nuestras plantas están sin estudiar en gran medida. Como en el caso del vasc (*Viscum album*) que se usan con éxito contra los tumores malignos. (MORALES, R., 1996). Tampoco han sido profundamente investigadas nuestras plantas comestibles silvestres, se da más de un caso en el que el valor nutritivo es muy superior al de otras muchas plantas agrícolas comunes en nuestras dietas. Como puede ser el dent de lleó (*Taraxacum officinale*), del cual se cultivan últimamente diferentes variedades.

La conservación y extensión de estos conocimientos, junto a la investigación de usos no vigentes en la ciencia, son solo las aplicaciones más directas de este estudio. El objetivo principal es incitar el respeto por la naturaleza y por nosotros mismos, creando biodiversidad y mejorando nuestra salud.

Parece que la tendencia general en la sociedad es la vuelta a la fitoterapia (MORALES, R., 1996). Pero no solo la medicación del hombre vuelve a la naturaleza, las residencias (en el campo, en la playa...), el turismo rural, los deportes (escalada, senderismo...), la alimentación y agricultura ("productos ecológicos")...las personas tenemos esa necesidad como seres vivos.

El problema es que inconscientemente echamos a perder los valores que supuestamente queríamos sentir. Ponemos como claro ejemplo las segundas residencias, que se quieren aproximar tanto a la naturaleza que se construyen dentro del mismo bosque u ocupan

valiosas áreas del litoral (COSTA, M., 1997). Creando un fuerte impacto ambiental y a la vez su propia atmósfera, la que le vuelve a separar de sus raíces.

O lo que es la actual conservación medio ambiental, las reservas y parques naturales..., que conllevan a la protección de áreas y especies limitando el acercamiento del hombre a ellas. Cuando antiguamente la gente poseía el conocimiento de los seres del lugar y estaba íntimamente relacionada con la naturaleza, su aprovechamiento era realmente sostenible, el mantenimiento del bosque era perfecto.

En el sistema de conocimiento de la cultura tradicional todas las formas de vida se consideran animadas e independientes. La naturaleza es influenciada y percibida socioculturalmente por creencias espirituales, teniéndole un gran respeto. Además se ha ido transmitido a lo largo de muchísimos años por vía oral, desarrollada y adquirida a través de la observación y la experiencia práctica. Se usa adecuadamente según las condiciones en que se encuentren. Es intuitivo, variable, subjetivo, cualitativo y práctico.

Sin embargo en el sistema de conocimiento occidental el ser humano se considera el superior con el derecho moral de poder controlar el resto de vidas. La naturaleza es examinada y percibida racionalmente a través de científicos. Se ha transmitido de forma escrita en un período de tiempo más corto, generalmente aprendida en situaciones lejanas de su contexto aplicado. Se usa para desarrollar hipótesis y verificar leyes y consonantes. Es analítico, racional, objetivo, cuantitativo y teórico (JOHNSON, M., 1992)

El trabajo finalizado se reenviará a la zona de estudio con el fin de transmitir y reintroducir la sabiduría popular en las nuevas generaciones. Promoviendo el afecto por las plantas y su entorno.

“El rescate y la conservación de los conocimientos de la naturaleza depende de todas las personas. Pero han de tener un proceso de concienciación, sólo posible desde un descubrimiento inicial que le mueva a profundizar, a conocer y valorar previamente el mundo de las plantas” (CAÑAL, P., 1981).

1.4. La sierra del Montsant. La zona del estudio:

Estos datos se han traducido y extraído, en su mayoría, del libro “Montsant, patrimoni natural i paisatge” (PASCUAL, R., 2002) y de la página web de los parques naturales de Cataluña.

1.4.1. Situación

Al norte de El Priorat, una de las comarcas de Tarragona, Cataluña. Constituye el inicio del brazo interior de la sierra prelitoral catalana.

Sus coordenadas geográficas son 4° 23' a 4° 36' de longitud E y 41° 13' a 41° 20' de latitud N.

Mapa nº 1. Mapa de situación de la Sierra de Montsant



1.4.2. Orografía:

Tiene forma de elipse irregular que se alinea de ENE a OSO, con una longitud de unos 20 kms. y anchura de 10 km.

El río Montsant, al norte y oeste, divide el macizo de la Sierra La Llena. Junto al río de Escaladei y el de Siurana al sur y el barranco de La Argentera al este, se delimita claramente la sierra.

El barranco de Los Pélecs divide la parte interior en dos cadenas, formando así un V asimétrica tumbada a la izquierda. La serra Major, cadena principal, brazo meridional y más largo, se mantiene por encima de los 1000 m unos 9 km.

1.4.3 Hidrografía:

Las aguas del Montsant alimentan los dos cursos fluviales de mayor importancia, que tienen su origen en las montañas de Prades, el río Siurana y su afluente principal el río Montsant. Los dos tienen regulado su caudal por una presa. El río Siurana es el más caudaloso de los dos, 23,12 hm³ de caudal por año.

El río Montsant recorre la mayor parte del macizo, tanto la vertiente norte como los sectores occidental y sur-occidental.

El régimen de los dos ríos es torrencial, con fuertes avenidas, sobretodo en otoño. El caudal es permanente, normalmente, todo el año. La calidad de sus aguas es muy buena en comparación de los otros ríos de Cataluña; la fuente de contaminación principal son las elaboradas por las poblaciones y algunas fábricas de aceite.

1.4.4. Geología:

-*Era Paleozoica:* El *Devonico* (de 408 a 360 millones de años), representa todo el sur de la sierra. Donde hay pizarras gris-negro, alternadas con capas de cuarcitas grises. El *carbonífero* (de 360 a 300 millones de años), está constituido principalmente por pizarras y filitas, alternadas con conglomerados.

-*Era Mesozica Triásico* (de 210 a 250 millones de años), que según la altitud ha originados diferentes rocas. De 50 a 140 m., se alternan yesos y arcillas rojas, con algún afloramiento de conglomerados. Por encima de ésta una capa constituida por calcáreas en el nivel inferior y dolomías en el nivel superior, con intercalaciones de arcillas, y algunos afloramientos de yeso. Llegando al río Montsant, las formaciones son de margas y dolomías, con afloramiento de yesos. En el *Jurásico* (de 145 a 210 millones de años) no hay representaciones en el Montsant, aunque sí muy cerca.

-*Era Cenozoica*, la parte de *Eoceno* (de 35 a 56 millones de años). Forma un cinturón que rodea todo el oeste del macizo. Con arcilla con intercalaciones de conglomerado y afloramiento de yesos en la base. Por encima margas blanquinosas y más afloramientos de yesos. Y ya entre los 700 y 1000 m. lutitas amarillas muy erosionables intercaladas con conglomerados. Entre estos materiales no es extraño algún punto de sílex, lo que impulsó el asentamiento paleolítico. Después en el *Oligoceno* (de 23 a 35 millones de años) configuran las características rocas de la serra Major, así como toda la vertiente norte, son capas de conglomerado calcáreo, alternado con capas de arcillas o margas, dispuestas de forma horizontal.

En el *Cuaternario* (menos de 1,6 millones de años). Se van formando las terrazas sedimentarias por gravas, arenas y limos incoherentes. Los más importantes se localizan en los valles de los dos ríos importantes, el Siurana y el Montsant.

1.4.5. Clima:

Constituye una zona climática de transición entre las áreas prelitorales típicas y el clima continental. Además se crean microclimas interiores por la abrupta orografía.

Las temperaturas. Las medias mensuales de las diferentes estaciones reflejan la variabilidad térmica que hay por la diversidad microclimática.

Tabla nº 1. Los datos térmicos de las siguientes estaciones meteorológicas de la sierra (ver el mapa nº2) se han obtenido a través de la página web del servicio meteorológico de la Generalitat catalana.

Estación de	Alt(m)	Fecha	Situación	En	Fb	Mr		
Bisbal de Falset	370	1960-1980	Oeste	3,7	4,5	7,0		
Cabassers	360	1951-1986	Oeste	5,8	7,4	8,9		
Vilella Baixa	195	1997-2000	Suroeste	5,5	8,1	11,0		
Margalef	631	1997-2000	Noroeste	5	7,4	9,9		
Ulldemolins	405	1997-2000	Noreste	5,9	7,7	10,6		
Ab	My	Jn	Jl	Ag	Sp	Oc	Nv	Dc
8,9	12,9	17,0	20,4	20,4	16,8	12,3	7,3	3,8
12,0	16,4	20,5	23,8	23,2	19,8	14,5	8,6	5,8
13,5	18,2	22,0	24,6	25,8	21,2	15,3	8,4	6,4
11,7	16,6	20,1	22,6	23,5	19,6	13,9	7,4	6,0
12,6	17,4	20,9	23,7	24,5	20,3	14,6	8,3	6,9
Media mensual			Media mensual máxima			Media mensual mínima		
11,9			17,5			4,8		
13,9			18,5			9,4		
15,0			22,3			8,4		
13,6			20,5			7,5		
14,4			20,9			8,8		

Estos valores reflejan 3 ó 4 meses calurosos, por encima de los 20º C, y al menos 4 meses subinvernales.

El gradiente térmico desciende 0.3º C cada 100 m. de ascensión.

Las diferencias entre el mes más caluroso y el más frío son grandes, entre 17 y 20º C, característica de zonas aisladas de la brisa marina.

En las series más modernas podemos ver años más calurosos que en la media 1 o 2º C más, como mínimo.

Las precipitaciones. Las series pluviométricas más o menos largas indican una media de entre 500 y 600 l/m². Aunque en los últimos años han sido muy irregulares, más escasas del valor medio de las décadas anteriores.

Las máximas anuales son en el otoño y en la primavera. Las mínimas, una muy acusada en el verano a mediados de julio, y otras,

menos acusadas, en invierno a mediados de febrero. Estos datos reflejan el típico régimen mediterráneo.

Tabla nº 2. Precipitación estacional media (l/m²) en diversas localidades de la sierra (ver el mapa nº2). Extraído del Servicio Meteorológico de la Generalitat Catalana

Localidad	Alt(m)	Fecha	Inv	Prim	Ver	Oto	Anual
Bisbal de Falset	370	1960-1980	133,6	174,0	101,0	200,5	609,1
Cabassers	360	1951-1986	108,2	157,7	92,5	174,5	532,9
La Vilella Baixa	195	1997-2002	128,4	138,4	75,5	164,9	507,2
Margalef	405	1997-2002	125,7	128,6	78,4	131,5	464,2
Ulldemolins	631	1997-2002	120,4	142,1	73,5	135,6	471,7
Ulldemolins	631	1952-1962	125,5	128,2	106,3	151,9	511,9
Cornudella	530	1943-1962	96,7	229,0	108,0	149,2	582,9

Estas medias responden a un régimen pluviométrico típico de las regiones litorales y prelitorales, con un poco de influencia interior, ya que las precipitaciones primaverales e invernales son más significativas.

Aproximación bioclimática:

Tabla nº 3 . Clasificación de los meses del año según el criterio de Bagnouls y Gaussen, adaptada a los Países Catalanes por Bolòs i Vigo (1984), en diferentes pueblos de la sierra (ver el mapa nº2). Extraído del Servicio de Meteorología de Cataluña. Mirar en la leyenda el significado de las iniciales.

Nº de meses			Condiciones termopluiométricas						
Pueblos	Alt(m)	Fecha	PHU	HU	SHU	SAR	AR	PAR	SEC
Vilella Baixa	195	1997-2001	0-2	0-5	0-2	0-1	1-4	2-4	0-2
Ulldemollins	631	1997-2001	1-2	1-4	1-2	0-2	1-3	2-4	0-2
Margalef	405	1997-2001	0-2	1-4	1-2	0-3	0-6	1-6	0-2
Nº de meses			Condiciones térmicas						
Pueblos	Alt(m)	Fecha	HI	SHI	TE	SEST	EST		
Vilella Baixa	195	1997-2001	0-1	3-4	3	1-2	4		
Ulldemollins	631	1997-2001	0-2	3-4	2-3	1-3	2-4		
Margalef	405	1997-2001	0-1	3-5	2-3	1	4		

Siendo, T^a : Temperatura y Pp : Precipitación, podemos clasificar los meses del año en :

Según la temperatura:

Glacial (gl): $T^a < 0^\circ \text{C}$
Invernal (hi): $T^a = 0^\circ \text{C} - 5^\circ \text{C}$
Subinvernal (shu): $T^a = 5^\circ \text{C} - 10^\circ \text{C}$
Templado (te): $T^a = 10^\circ \text{C} - 15^\circ \text{C}$
Subestival (sest) : $T^a = 15^\circ \text{C} - 20^\circ \text{C}$
Estival (est) : $T^a > 20^\circ \text{C}$

Según la humedad del suelo
obtenida por el índice (Pp/T^a)

Hiperhúmedo (phu): $Pp/T^a > 10$
Húmedo (hu): $Pp/T^a = 4 - 10$
Subhúmedo (shu): $Pp/T^a = 3 - 4$
Subárido (sar): $Pp/T^a = 2 - 3$
Árido (ar): $Pp/T^a = 1 - 2$
Hiperárido (par): $Pp/T^a = 0,1 - 1$
Seco (sec): $Pp/T^a < 0,1$

Indican un período de aridez estival de mediados de junio a finales de septiembre en las dos primeras estaciones, 3.2 meses de déficit hídrico. Por tanto por la clasificación de BOLÒS Y VIGO (1984) como por la de RIVAS MARTÍNEZ (1981/1987), las diferentes ubicaciones topográficas, presentan *climas mediterráneos*.

Más concretamente dentro de la subclase de *climas mediterráneos continentales de baja altitud* (BOLÒS Y VIGO, 1984).

O siendo la temperatura media anual (T) $13,76^\circ \text{C}$ y la temperatura media del mes más frío ($2tf$) $5,18^\circ \text{C}$, el índice de termicidad, ($It = [T + 2tf] * 10$, RIVAS MARTÍNEZ, 1981/1987) es de $189,4^\circ \text{C}$. Por lo que es *clima mediterráneo del piso bioclimático supramediterráneo seco* (con el It entre los 210 y 60°C y una precipitación anual media de 525,7 mm).

De la parte SE no hay datos climatológicos, pero al tener orientación hacia el mar es más probable que se acerque a climas prelitorales típicos, más templados y húmedos.

Luego, en las partes más elevadas de la montaña la temperatura media anual ronda entre 9°C y los 10°C , y las precipitaciones alrededor de los 700 l/m^2 . No tiene un período estival claro. Coincide con el clima de los valles pirenaicos occidentales, *axeroméricos submediterráneo* (BOLÒS Y VIGO, 1984).

Los vientos. El más dominante es el que viene del NO, llamado “*serè*”, especialmente en la época fría. Aunque no es tan intenso como en las localidades costeras, ya que está protegido por las montañas circundantes. Trae una humedad baja y, aunque vaya asociado a entradas de aire frío, suele subir la temperatura en el fondo de los valles, debido al efecto Föhn.

El viento del norte, “*tramontana*”, es menos frecuente e intenso que el *serè*, más seco y normalmente más frío.

El “*bujorn*”, viento del sur, y el *viento de SO*, cambian sus características dependiendo de la época del año. En verano configuran un anticiclón en el centro del Mediterráneo, entonces son calientes y secos. En primavera y otoño son templados y húmedos, pudiendo provocar precipitaciones moderadas o abundantes.

Cuando hace buen tiempo, a consecuencia de las brisas marinas diurnas, entra del E “*llevant*” y del SE “*garbinada*”. Estos producen lluvias entre moderadas y abundantes, pero con poca intensidad. Las *garbinadas* aumentan la humedad relativa y produce nieblas en las cimas del Montsant.

Los vientos desde O y NE son pocos frecuentes y de intensidad baja.

Las heladas. Los días en que la temperatura mínima es inferior a los 0°C son bastantes frecuentes en el Montsant, desde mediados de otoño a la entrada de la primavera. Parece que durante las décadas de los 60 y 70, las heladas son mucho más frecuente en la década de los 90.

Las nevadas. Cada año nieva en el macizo. El frío invernal, junto a la abrupta orografía, provocan precipitaciones sólidas en las partes bajas de la sierra. Más frecuente alrededor de esta sierra que en comarcas vecinas.

En los pueblos normalmente la nieve aguanta de 2 a 3 días al año. Y en la cima de la montaña el número de días podría ser aproximadamente el doble.

La época en la que normalmente nieva va desde mediados de noviembre hasta mediados de abril en los pueblos, alargándose hasta mayo en las cimas.

Las nieblas. Son relativamente frecuentes. Hay tres tipos diferentes: *Las nieblas del mar* frecuentes en días anticiclónicos de verano. Aunque no traen mucha humedad, siempre refrescan las temperaturas.

Las nieblas de lluvia se producen durante y después de las precipitaciones moderadas o intensas. Crecen en las montañas por encima de los 400-500 m. y se suelen ir en pocas horas.

Las nieblas de inversión térmica, en épocas anticiclónicas de invierno. Se estratifica en menos de los 400 m. y por encima de los 600-700 m.

1.4.6. Flora y vegetación:

En la tesis de J. MOLERO (1976) se describen la presencia de 1232 plantas diferentes y 98 comunidades vegetales. Que le otorga al Montsant una de las tasas de biodiversidad mayores de Cataluña, debido a los fuertes contrastes litológicos, orográficos y climatológicos.

Según su origen climático, la vegetación de la sierra tiene las siguientes proporciones: El protagonismo florístico, un 41% del total, lo tienen plantas de dispersión mediterránea, muchas de ella de montaña. Después con un 31%, las especies pluriregionales, que incluyen hierbas de los campos, huertos y caminos. Las plantas eurosiberianas un 21%, cuya mayoría se distribuyen por las partes sombrías altas de la vertiente norte. Y por último las plantas subespontáneas y de origen tropical que ocupan el 6 % restante.

Por su forma de vida encontramos un 35.5 % de hierbas anuales (*terófitos*), el 32 % son hierbas perennes (*hemicriptófitos*). Los árboles, arbustos y lianas leñosas (*fanerófitos*) constituyen el 13.6 % (dos terceras partes son caducifolios o semicaducifolios). Las

matas leñosas (*caméfitos*) son el 12,2 %. Un 7,5 % lo ocupan las hierbas bulbosas o rizomatosas (*neófitos*). Las proporciones más bajas son de las plantas que viven dentro de agua o parcialmente sumergidas (*hidrófitos*) con un 1.2 % y los *epífitos*, ya que viven sobre otras plantas, son parásitas, que solo está vesc (*Viscum album*).

A continuación se va a hacer una pequeña descripción del bosque actual: en la base meridional del macizo la vegetación potencial sería un alzar de litoral (*Quercetum ilicis galloprovinciale*), con alzar (*Quercus ilex ssp. ilex*), marfull (*Viburnum tinus*), galzeran (*Ruscus aculeatus*), heura (*Hedera helix*), arboçer (*Arbutus unedo*)... y el alzar continental (*Quercetum rotundifoliae*) con la garriga (*Quercus ilex ssp. ballota*), el arçot (*Rhamnus lyciodes*), el càdec (*Juniperus oxycedrus*).. Ahora se ve muy afectada por la intensa explotación agrícola y forestal que sufrió durante el siglo XIX y principios del XX. Por el contrario encontramos una vegetación ruderal y arvense de brollas de romer (*Rosmarino-Ericion*), con el romer (*Rosmainus officinalis*), una cubierta más o menos espesa de pi blanc (*Pinus halepensis*), el bruc d'invern (*Erica multiflora*), la foixarda (*Globularia alypum*), el romer mascle (*Cistus clusii*)...Y también muy a menudo prados secos (*Thero-Brachypodion*), vegetación herbácea con trèvols, ruda (*Ruta chalepensis ssp. angustifolia*), la xicoria (*Cichorium intybus*)...Mientras los encinares están restringidos a los rincones de más difícil acceso y alejados.

A más altitud si encontramos bosques, como el bosc de roure valencià (*Violo-Quercetum fagineae*) a partir de los 700-800 m, juntos a algunos ejemplares de pinassa (*Pinus nigra spp. salzmanii*) y boix (*Buxus sempervirens*). Y ya por encima de los 950 m., en barrancos y tras grandes rocas, zonas sombrías, prospera el roure martinenc (*Buxo-Quercetum pubescentis*). Donde también encontramos pies de pi roig (*Pinus sylvestris*) en la mitad este del macizo, o ejemplares de corner (*Amelanchier ovalis*), auró (*Acer opalus ssp. granatense*), la savina (*Juniperus phoenicea*)... en la vertiente norte.

Lo que si ha prosperado mucho tras los incendios es la asociación *Quercetum cocciferae*, con la garriga (*Quercus coccifera*), la mata (*Pistacea lentiscus*), el matabou (*Bupleurum fruticosum*), el cádec (*Juniperus oxycedrus*), Pi blanc (*Pinus halepensis*), estepas (*Cistus albidus*, *Cistus salviifolius*...), bruc (*Erica arborea*), cap d'asa (*Lavandula stoechas*)...

Una de las comunidades más representadas es la arvense, con 19 asociaciones. Ahora hay mucho abandono de terrenos y caminos muy nitrificados por la acción humana y ganadera. Además, el hecho de que el uso de los herbicidas sistemáticos sea relativamente reciente y que la orografía impida su aplicación masiva, conserva gran variedad de estas plantas.

La vegetación ruderal es sobre todo muy abundante en la ladera sur. Con roselles (*Papaver rhoeas*), eragrostis (*Eragrostis barrelieri*)...y en las zonas más fertilizadas blets (*Chenopodium* subsp., *Amaranthus* subsp.), ortigues (*Urtica urens*)...

Las otras dos comunidades abundantes son la vegetación rupícola, con 14 comunidades, y la dulceacuícola, con 13 comunidades, gracias a las peculiaridades orográficas del macizo.

La vegetación rupícola, muy favorecida en las rocas calcáreas por sus características, es muy numerosa en este macizo tan rocoso. Las asociaciones más importantes aparecen en las grietas de las rocas, *Jasonia-Linarietum cadevallii*, con el te de roca (*Jasonia saxatilis*), los crespínells (*Sedum sediforme*, *sedum album*...), el poniol (*Satureja fruticosa*)...

La vegetación de ribera es muy variada. En los bosques encontramos alberes (*Vico-Populetum albae*), con aubi (*Populus alba*), freixera (*Fraxinus angustifolia*), xop (*Populus nigra*), esbarzer (*Rubís ulmifolius*)...salzera (*Salicion triandrae-fragilis*) con los salzes (género *Salix*), llúpol (*Humulus lupulus*)...y un tercer tipo muy representado es *Carici-Salicetum catalaunicae* con el om (*Ulmus minor*), el vern (*Alnus glutinosa*), el arç blanc (*Crataegus monogyna*) y una sorprendente variedad de trepadoras como la carbassina (*Bryona dioica*), el arítjol (*Smilax aspera*), el lligabosc atlàntic

(*Lonicera periclymenum*)...También encontramos diferentes arbustos como el tamarius (*Tamarix africana*).

1.4.7. La población de la sierra. Un poco de su historia, demografía y economía:

Los primeros restos de poblaciones encontrados datan del paleolítico medio y superior. Debido a la cantidad de arcillas, margas y yesos en la sierra, el sílex es abundante. La mayoría de los yacimientos son talleres y herramientas de este material. También cerca de Margalef, en la reconocida *cueva de la Taverna*, se ha descubierto una representación de un ciervo del paleolítico superior (FULLOLA, 1982).

Más tarde, de la edad de bronce y de hierro, también quedan señales de cabañas hechas de piedra. Un ejemplo de esta época son las urnas funerarias en las *Obagues* de Ulldemolins (VILASECA, 1947).

De las civilizaciones íberas y romanas no hay registros en el Montsant, a diferencia de las áreas circundantes, debido al aislamiento geográfico (MARGALEF I TASIAS, 1985). Luego en el siglo VIII llegaron los árabes que estuvieron hasta el S. XII, con la caída del precioso pueblo de Siurana.

A partir de entonces empezaron a llegar muchos ermitaños, de ahí el nombre de Montsant (monte santo), la mayoría seguidores de Pere de Montsant. Se empezaron a poblar algunas zonas concedidas por una serie de reinados (ANGUERA I ARAGONÈS, 1985), el origen de las actuales y otras abandonadas entre el S. XIV y el S. XV (PALOMAR I SOLÀ, 2001).

La población se mantiene baja hasta el S. XVIII, que empieza a crecer por la expansión del cultivo de viña, la comercialización de sus productos y la exclaustación de la "cartoixa" (*monasterio*) de Escaladei (1835). Este crecimiento va a durar dos siglos. Después, en gran parte por la filoxera, ocurre un decrecimiento en todos los

pueblos, hasta cuatro y cinco veces. Desde los 11.062 habitantes censados en 1887 hasta los 2.883 en 1998.

Tabla nº 4. Evolución de la población en los pueblos del Montsant. Instituto de Estadística de Cataluña.

Núcleo	Año/nº de habitantes														Variac.
	1887	1900	1920	1930	1940	1950	1960	1975	1981	1984	1986	1991	1996	1998	
Cabassers	973	885	780	696	611	555	523	418	366	367	367	353	340	337	-65%
La Bisbal Falset	823	749	832	707	684	611	547	388	328	312	311	266	245	245	-70%
Margalef	641	591	585	535	514	354	277	209	167	167	165	148	132	131	-80%
Ulldemolins	1596	1424	1362	1243	936	869	763	614	583	569	557	523	494	499	-69%
Cornudella Mont.	2821	2519	1805	1662	1507	1331	1202	1023	980	974	951	859	881	865	-69%
Poboleda	1820	1112	823	672	608	548	554	389	395	397	385	367	336	335	-82%
La Morera Mont.	790	547	465	354	356	290	249	164	180	180	188	187	184	169	-79%
La Vilella Alta	670	477	470	311	286	258	235	178	147	143	140	136	133	130	-81%
La Vilella Baixa	928	725	649	458	460	393	301	328	194	197	194	163	169	172	-81%
Total Montsant	11062	9029	7771	6638	5962	5209	4651	3711	3340	3306	3258	3002	2914	2883	-74%

La población se encuentra muy concentrada en las zonas poblacionales. Poca gente continúa viviendo en el campo.

Tabla nº 5. Densidad poblacional y superficie de los principales núcleos urbanos. Instituto de Estadística de Cataluña.

Núcleo	Superficie (km ²)	Densidad (hb/km ²)
Cabassers	31,2	10,8
La Bisbal de Falset	14,1	17,4
Margalef	34,6	3,8
Ulldemolins	37,9	13,2
Cornudella de Mont.	62,7	13,8
Poboleda	13,7	24,5
La Morera de Mont.	52,7	3,2
La Vilella Alta	5,3	24,5
La Vilella Baixa	5,6	30,7
Total Montsant	257,8	11,2

La estructura de la población actual tiene también gran diferencia con el resto de Cataluña. Con un gran déficit de personas de entre los 0-60 años, y un exceso muy marcado de personas con edades avanzadas, entre 75-90 años, más del doble de la media catalana establecida.

La economía: En las ocupaciones laborales la agricultura sigue siendo la principal, con un 26 % de la población trabajadora. Después en la industria manufacturera un 21 %; en la administración pública, un 16 %; el 12 % lo ocupa la construcción; por último el comercio y reparaciones el restante 9 %.

Las zonas actuales de cultivo se concentran en la periferia de la montaña, especialmente alrededor de los pueblos habitados. La viña sobre todo en la vertiente meridional, entre La Morera, Poboleda y la Vilella Baixa. Los cultivos de secanos más en la zona occidental y sur-occidental: Cabassers, la Bisbal de Falset, Margalef, Vilella Baixa y Alta, y Escaladei, dominando el olivo y el almendro. Mientras en la zona oriental es más abundante el cultivo del avellano, del municipio de Cornudella al de Ulldemolins. También en las llanuras de la Morera de Montsant encontramos sembrados herbáceos de secano de cierta extensión. La huerta y cultivos de regadíos los encontramos en los valles de los ríos.

1.5. Estudios realizados anteriormente en la zona:

A lo largo de la historia la sierra del Montsant no ha sido una zona muy estudiada por los botánicos catalanes, los cuales siempre hacían visitas fugaces.

El primer trabajo realmente sistemático fue del naturista de Cabassers, Prudenci Seró, que herbarizó unas 500 especies entre 1945 y 1961.

Después el catedrático J. Molero realizó su tesis doctoral, "*Estudio florístico y fitogeográfico de la Sierra de Montsant y su área de influencia*" (1976), inventariando más de 1000 taxones diferentes.

Ahora recientemente, en el 2002, con la declaración de Parque Natural al macizo del Montsant, el botánico Roger Pascual, vecino de Vilella Baixa, ha escrito el libro "*Montsant, patrimoni natural i paisatge*". Basado en "*Novetats per a la flora vascular de la Sierra de Montsant*" (PASCUAL, R., 2002) y en la tesis antes mencionada, ofrece una buena

descripción de la sierra, por ello ha sido de gran base para realizar este estudio.

Estudios etnobotánicos de esta zona no se ha encontrado ninguno. Sin embargo por los Países Catalanes se está llevando a cabo una intensa búsqueda etnobotánica a cargo, principalmente, del Laboratorio de Botánica de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Barcelona. Se han hecho en la Cerdanya (Muntané, 1991, 1994), en el valle oriental del río Tenes (Bonet, 1991, 1993), la Segarra (Raja, 1995), en el Pallars Jussà i el Palars Sobirà (Agelet, 1999), en el macizo del Montseny (Bonet, 2001), en el llano del Alt Empordà y la subcomarca de las Guilleres (Parada, 1997, Selga, 1998, Bonet, 1999). Y actualmente se está haciendo en las comarcas de Capcir y el Conflent.

2. Metodología del trabajo:

Los objetivos anteriormente citados: recopilar información, ampliar el conocimiento del uso y propiedades de las plantas silvestres (cuyo estudio es relativamente escaso), y la conservación del germoplasma y de la cultura, justifican la metodología realizada, la más común entre los estudios etnobotánicos.

Esta zona de estudio ha sido elegida únicamente por su diversidad biológica y el hecho de que anteriormente, que se sepa, no se ha escrito ningún trabajo en la misma línea.

La información se ha obtenido a través de entrevistas. Durante las cuales se procuraba no hacer preguntas directas, dejando al entrevistado que hablase libremente sin cortarle el ritmo de la conversación. Intentado crear, con tiempo y paciencia, un ambiente de confianza, para conseguir la máxima transmisión de conocimientos. Es importante también que el entrevistador muestre gran interés por el tema, a la gente le gusta hablar de lo que sabe. Normalmente se terminaba hablando de muchas cosas, y a menudo había que redirigir con suavidad la conversación hacia el área de nuestro interés (técnica de entrevista dirigida, HERNÁNDEZ, J. E., 1997), pero a la larga se han recogido todo tipo de usos diferentes. Con este tipo de encuestas a veces el entrevistado sorprende con información que no hubiéramos conseguido con preguntas rígidas.

Cuando era posible se grababan las entrevistas, para evitar la pérdida de datos, y luego se transcribían. Se han de recoger los conocimientos tal como se decían para un registro cultural completo; a parte de los usos de las plantas queda conservada la toponimia de las mismas (fitonimia), muy variable según la población.

Pero normalmente era más espontáneo y natural escribirlo directamente, ya que la persona más inesperada te aportaba más que otras más rebuscadas.

La información grabada se conserva en pequeñas cassettes, de la cual alguna parte más interesante se ha pasado a formato wav, para que sirva de ejemplo en el trabajo interactivo. Otra ventaja de las

grabaciones es que también pueden ser usadas por otros profesionales (folcloristas, lingüistas, etnógrafos...) (BLANCO, E., 1996).

Los informantes se han ido encontrando poco a poco. Al entrar en un nuevo pueblo se empezaba preguntando a desconocidos, por lo general de alta edad, y a partir de ahí se llegaba a los que aún recordaban información o a los aficionados. Aunque no se debe pensar a priori que solo las personas muy mayores son portadoras de estos conocimientos, a veces personas jóvenes o de mediana edad muy enraizadas en su región resultan ser excelentes informadores (BLANCO, E., 1996). Pero como tampoco se tenía contacto con gentes del lugar de esta manera era más directo, además la mayoría de la población de la sierra es de edad avanzada.

En ocasiones se repitió la visita a entrevistados con muchos conocimientos.

Se procuraba que fuera gente que ha vivido la mayor parte de su vida en el lugar, para así asegurar que la información fuera fiable. Lo que nos interesa es el patrimonio familiar transmitido verbalmente de padres a hijos, y el que se hayan usado plantas silvestres, ya sean autóctonas o introducidas. Aunque irremediamente los conocimientos adquiridos mediante yerberos, herbolarios, curanderos o libros también se van incorporando poco a poco a la tradición oral (MORALES, R., 1996).

En la mayoría de los casos se les mostraban plantas prensadas, las más abundantes en las cercanías de los pueblos, suponiendo que serían las más conocidas.

Para aquellas especies nuevas de las que se hablaban se intentó que nos acompañase el experto al campo. También en un par de ocasiones el entrevistado aportó la misma muestra, que ya tenía recolectada. Sin embargo la mayoría de las plantas desconocidas se identificaron por el completo libro: *“Els noms de les plantes als Països Catalans”* (MASCLANS, F., 1981), en el cual se han encontrado muchos nombres populares, y luego ya, con el nombre científico exacto, se identificaban en las guías para ir a buscar al campo.

Todas estas plantas secadas se encuentran en un herbario de soporte, del cual se han escaneado las muestras en mejor estado. Las

que no se han obtenido de diferentes herbarios virtuales (HERBARI VIRTUAL DE LES ILLES BALEARS y del LINNEAN HERBARIUM) o del formato CD del “*Plantas medicinales: El Dioscórides renovado*” (FONT I QUER, P., 1961).

En la nomenclatura científica de las especies se ha seguido principalmente la “*Flora Manual dels Països Catalans*” (BOLÒS, O., 1990).

Al final del trabajo de campo se realizó una comparación bibliográfica con los usos obtenidos. Las consultas utilizadas se pueden ver en la discusión de los resultados.

Por último se van a describir las dificultades encontradas a la hora de hacer el trabajo y los fallos cometidos en la metodología para que algún día pueda ser corregido y completado, lo que sería de mucho agrado para el autor.

Los obstáculos más comunes en el trabajo de campo son: en primer lugar entender exactamente el nombre de la planta de la que se nos hablaba. Después, reconocer la planta entre los tantos nombres populares que tienen, muchas veces cambiaban de un pueblo al siguiente. Luego, al ser gente muy mayor, había que explicarles muy bien en que consistía el trabajo dando algunos ejemplos de entrevistas anteriores.

Un inconveniente de este tipo de entrevistas utilizadas es que al no hacerles preguntas directas muchos datos los sobreentendían, sobre todo en las formas de uso, una parte muy importante de la información.

Pero la mayor dificultad era conseguir una buena transmisión de información: Primero, a causa de ser un desconocido, y aunque se intentaba crear confianza, no era tan fácil. “Es mejor tener algún contacto previo o persona de la zona, que te abra las puertas y rompa la supuesta barrera de la desconfianza” (BLANCO, E., 1996). Y segundo porque el tiempo siempre era limitado (en el momento de la encuesta para el informante y en la duración del trabajo para el entrevistador), normalmente no se le venían al momento las utilidades a la memoria. Es un trabajo que puede no acabar nunca, ya que cada uno ha ido usando las plantas como escuchó en su propia casa o por necesidades y

experiencias propias. “Un medicamento de origen natural puede tener efectos diferentes en personas diferentes” (BONET, M. A., 1991). A todas las plantas siempre se le han dado infinidad de utilidades, en este trabajo solo se recoge una pequeña representación de los usos y de las plantas..

Por todo esto se aconsejaría que fuese un trabajo realizado por alguien residente en el lugar que más o menos lo conociesen y trataran los paisanos.

Los principales errores en el trabajo de campo se han descubierto al leer el artículo de E. BLANCO: “*Métodos de campo en Etnobotánica*”. Aunque las entrevistas no llevan preguntas se han de preparar bien para saber conducir la conversación y aprovechar al máximo la información. Se puede hacer un pequeño guión mental de puntos a tratar sin orden prefijado. En lugar de ello se escribió un esquema de la entrevista a realizar en una libreta, y no fue de gran eficacia. También conviene ir más de un entrevistador para tomar apuntes y que después puedan ser comparados.

Se ha creído interesante describir de que manera transmiten la información en la metodología usada para los trabajos etnobotánicos del Jardín Botánico de Córdoba, no es la convencional, y además persiguen como objetivo final y más importante, común a este estudio, el respeto por la naturaleza. Con el lema “conocer para conservar” obtienen, archivan y extienden la cultura de las plantas a través de experiencias educativas con escolares y adultos. Promoviendo, principalmente con las relaciones y sabidurías etnobotánicas, el acercamiento físico-afectivo del público a la planta, provocando un interés real hacia ellas como punto de partida del camino hacia la conservación.

En la educación se están utilizando diversas colecciones etnobotánicas, el museo vivo de etnobotánica (que además sirve de buzón de recogida de información), diferentes recursos didácticos (juegos y actividades), incluso colegios e institutos (GUTIÉRREZ, M. M., 1996).

3. Resultados:

La descripción de la información obtenida viene ordenada en las siguientes dos preguntas. La primera sobre la metodología usada y las personas entrevistadas. Después, el fruto del trabajo, los conocimientos transmitidos, clasificados en un catálogo de especies y otro de remedios medicinales.

3.1. Población entrevistada:

En total han sido 18 entrevistas, realizadas con 23 personas, las que más información han aportado. La mayoría grabadas con magnetófono y el resto escritas directamente. Éstas se solían llevar a cabo en sus casas o lugar de trabajo. En alguna ocasión, con gente que conoce el tema, se repitieron las visitas, llegando a coger confianza con el informador.

En la calle también ha sido encuestada muchas más gente. Pero eran muy rápidas, no se tiene ni el nombre del informador.

Gran parte de los informantes tienen más de 70 años y han vivido mucho tiempo en el campo: hortelanos, pastores, carboneros... O son personas más jóvenes interesadas en el patrimonio cultural y por su cuenta lentamente han ido recogiendo información de sus vecinos del pueblo.

A lo largo de los resultados del trabajo aparece entre paréntesis el aportante de dicha información, según si viene en la leyenda de la siguiente página o es una entrevista espontánea. Con especies muy conocidas, como el te de roca (*Jasonia saxatilis*), sólo se ha puesto algunas de las entrevistas donde aparece, ya que se repetía en muchas. Los datos se han intentado traducir literalmente al castellano, pero a veces había que transformarlos y ordenarlos un poco para que tuviesen más sentido.

Tabla nº 6. Lista de los informantes registrados.

Entrevista 1 (E1). M^a Teresa. Cornudella de Montsant.

Entrevista 2 (E2). Agustín. Cornudella de Montsant.

Entrevista 3 (E3). Eduardo y M^a Carmen. Cornudella de Montsant.

Entrevista 4 (E4). Ricardo. Cornudella de Montsant.

Entrevista 5 (E5). Alfonso y Lola Pocal Cornudella de Montsant.

Entrevista 6 (E6). Rufino y su mujer. Siurana.

Entrevista 7 (E7). Alguacil del ayuntamiento de Ulldemolins.

Entrevista 8 (E8). Joan Roig i Montserrat. Ulldemolins.

Entrevista 9 (E9). Rafael. Ulldemolins.

Entrevista 10 (E10). Joan Toldrà. Ulldemolins.

Entrevista 11 (E11). Pareja muy mayor de La Vilella Baixa.

Entrevista 12 (E12). Benito. Escaladei.

Entrevista 13 (E13). Joan el "monjo". Cabassers.

Entrevista 14 (E14). Padre e hijo. Bisbal de Falset.

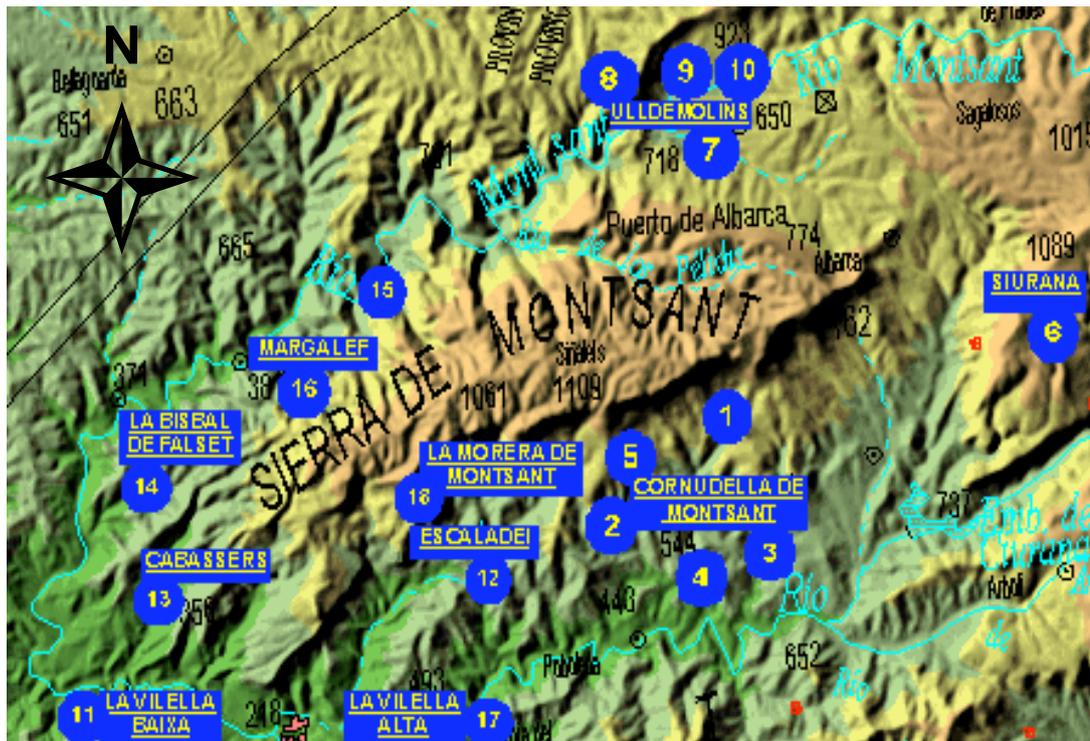
Entrevista 15 (E15). Guarda del pantano de Margalef.

Entrevista 16 (E16). Hortelano de Margalef.

Entrevista 17 (E17). Persona mayor de La Vilella Alta.

Entrevista 18 (E18). Agricultor de La Morera del Montsant.

Mapa n° 2. Localización de las entrevistas realizadas.



Nota: Todas las entrevistas se realizaron dentro de los pueblos, excepto la del pantano de Margalef.

3.2. Catálogo de especies:

Los datos sobre las plantas vienen escritos en fichas ordenadas alfabéticamente por familia, género y especie, según el criterio botánico de Bolòs. Separando helechos, gimnospermas y angiospermas.

La ficha consta del nombre científico y popular, el cual se ha respetado tal como se nos decía (la *toponimia* es otra parte importante de los trabajos etnobotánicos, ayudar a conservar los nombres que se le dan a las plantas en cada lugar).

Para la nomenclatura científica de las especies se ha seguido la "*Flora Manual dels Països Catalans*" (BOLÒS, O., 1990) comparándola un poco con la "*Guía de los árboles y arbustos de la Península Ibérica y Baleares*" (LÓPEZ, G., 2002). Siendo de gran ayuda el completo libro de "*Els noms de les plantes als Països Catalans*" (MASCLANS, F., 1981), en el cual se han encontrado muchos nombres populares.

Para la distribución de las plantas en la sierra se ha descrito el lugar donde fueron recogidas. También ha servido de mucha ayuda el estudio "*Montserrat, patrimoni natural i paisatge*" (PASCUAL, R., 2002), basado en la tesis "*Estudio florístico y fitogeográfico de la Sierra de Montsant y su área de influencia*" (MOLERO, J., 1976).

Las propiedades, partes y formas de uso de los vegetales dependerán de las necesidades que se han tenido o de las costumbres del pueblo. Al final del trabajo viene descrito lo que significan cada una de las facultades medicinales.

Después la información se ha contrastado con la bibliografía y una larga lista de páginas del internet, para realizar el apartado discusión de los resultados (mirar en dicha pregunta).

En el apartado de observaciones se escriben curiosidades sobre las plantas (sus usos, su nombre popular, etc), si son muy usadas o conocidas, refranes o comentarios de los informantes, etc.

Respecto a las dosis, cada uno utiliza una proporción diferente, dependiendo de la peligrosidad del vegetal. Normalmente no se utiliza mucha cantidad, sobre todo si está seca.

Todos los entrevistados son conscientes de que en la recolección de plantas se debe cortar sólo una parte de los tallos, y no arrancarla, habiendo pocas excepciones. No hay muchas plantas con forma de recolección especial, la ortiga es una de ellas. También es conocido que la mayoría cuando están floridas tienen más elementos activos.

EQUISETOS

Familia Equisataceae

Nombre científico: *Equisetum telmateia* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Cua de cavall (E3, E5, E13, E18) grossa, herba nuçera, herba canutera (E8) [\(Escuchar entrevista\)](#) (Interesante la pronunciación y el símil del nombre)

Distribución en la sierra: Por todas aquellas zonas sombrías y húmedas. Más comúnmente cerca de la influencia humana. Junto a canales, desagües, riachuelos... Muchas veces junto a las ortigas.

Propiedades atribuidas en la zona: Diuréticas (E3, E8) Prostatitis (E5) Hipotensora (E18) Avitaminosis (E13)

Partes y forma de uso: Coger un trozo de los tallos no ramificados (se cortan fácilmente con la mano) y se prepara una infusión de la planta fresca o seca. Para hacer orinar no hace falta que sea demasiado concentrada (E3, E8), pero para problemas más graves, como la prostatitis, si que se debe echar más cantidad (E5).

Además beber de esta infusión baja la tensión (E18). Es muy buen remineralizante, para personas bajas en nutrientes (E13).

Contrastado con la bibliografía: “Como su congénere el equiseto menor, es diurético, facilita la remineralización de los organismos depauperados, sobre todo de los tuberculosos, y actúa como hemostático, tanto en las epistaxis o flujos de sangre nasales como en las hemorroides sanguinolentas, en las menstruaciones excesivas y aun en las hemoptisis.” (FONT I QUER, P., 1961). Si es hemostático, quiere decir que espesa la sangre, por tanto baja la presión.

Observaciones: Las personas mayores de los pueblos hablaban de la cua de cavall sin especificar entre la grossa y la petita. Entrevistados aficionados si que distinguían la cua de cavall petita (*Equisetum arvense*) [\(Ver muestra\)](#) y le atribuyen las mismas propiedades que a la cua de cavall grossa.

Es una planta bastante conocida entre la gente mayor de los pueblos y los agricultores, ya que sale a menudo entre los cultivos y además es difícil de eliminar. Curiosamente es una planta que ahuyenta a los insectos.

GIMNOSPERMAS

Familia Cupressaceae

Nombre científico: *Juniperus oxycedrus* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Ginebre (E6, E13) Càdec (E8)

Distribución en la sierra: En las tierras bajas del alrededor de toda la sierra, prefiere las laderas soleadas y secas. Va con otras especies esclerófilas, la alzina (*Quercus ilex*), la garric (*Quercus coccifera*), el aladern (*Rhamnus alaternus*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Desinfectante (E6) Dolores de cabeza, reumatismo, de premenstruación (E13)

Partes y forma de uso: Se fabrican aceites que sirven para desinfectar aplicados directamente sobre una herida (E6) Además relaja los huesos doloridos (E13).

La propiedad de que el ginebre suavice los dolores de cabeza y de menstruación está relacionada con el control que tiene la planta sobre la sangre. (E13). La pena es que no se indicó como fue utilizado para obtener estas facultades.

Contrastado con la bibliografía: “An oil distilled from the heartwood is used medicinally and as a parasiticide...”(el aceite destilado del duramen de la madera es usado medicinalmente y contra todo tipo de parásitos) (Organización “Plants For A Future”, 1996). Por lo tanto es desinfectante.

“Se hace gran uso de la miera por los veterinarios, para sanar la roña de los ganados, y otras dolencias cutáneas” (FONT I QUER, P., 1961).

“Metido en el orado del diente (el fruto), se quiebra, y juntamente quita el dolor, lo cual hace también si con él, desecho en vinagre se enjaguaren los dientes” “...bebidas con pimienta molida, provocan el menstuo...” (Cita de DIOSCÓRIDES, por FONT I QUER, P., 1961). Aunque no coincida la zona aplicada, sí la aplicación.

Observaciones: Los informantes que se acordaban sobre los usos de esta planta son muy mayores. Actualmente no es conocido.

Nombre científico: *Juniperus phoenicea* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Savina (E6, E8)

Distribución en la sierra: Abunda en los lugares más expuestos y rocosos de la sierra, llegando a aparecer hasta una altura considerable. Unido a él su congénere càdec (*Juniperus oxycedrus*), el romer (*Rosmarinus officinalis*), el espígol (*Lavandula spica*), el pi blanc (*Pinus halepensis*)... Incluso si sube en altitud la podemos encontrar con el pi roig (*Pinus sylvestris*) o el roure valencià (*Quercus faginea*).

Propiedades atribuidas en la zona: Contra los piojos de los pollos (E6)
Bastones (E8)

Partes y forma de uso: Las hojas, machacadas o no, las aplicamos directamente sobre las plumas de los pollos para ahuyentar a los piojos (E6).

Su madera se aprovechaba para hacer bastones (E8)

Observaciones: El uso de repelente de piojos es particular del E6, ninguna otra persona comentó el mismo, ni tampoco se ha encontrado en la bibliografía. Sin embargo el artesanal si que es presente entre los mayores.

Familia Pinaceae

Aunque no de alta calidad, también se hizo carbón de los pinos. Medicinalmente se usó contra los resfriados, normalmente los conos floríferos.

[\(Escuchar entrevista\)](#)

“...para dulcificar la tos y combatir los catarros bronquiales, es preferible emplear los cogollitos tiernos de este pino o de otro pino cualquiera...”(FONT I QUER, P., 1961). En los pueblos del Montsant se usaron más los del pi blanc (*hensis*) y pi rojalet (*Pinus sylvestris*).

Nombre científico: *Pinus halepensis* [Ver foto del Herbario de la Universidad de las Islas Baleares](#)

Nombre popular: Pi blanc (E6, E13)

Distribución en la sierra: El clásico pino mediterráneo de suelo calizo. Potencialmente no debería ser el árbol más abundante, sino la alzina. Sin embargo por la acción del hombre es el más usual de ver. Dependiendo de la zona de la sierra lo acompañan en el sotobosque, en el estrato arbóreo suele destacar, la garric (*Quercus coccifera*), el romer (*Rosmarinus officinalis*), la farigola (*Thymus vulgaris*)...o el arboç (*Arbutus unedo*), la foixarda (*Globularia alypum*), el aladern (*Rhamnus alaternus*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Constipados (E6, E13) Carbón

Partes y forma de uso: Se utilizan tanto las hojas como las flores en infusión para mejorar los resfriados. Tomarla varias veces al día. (E6, E13)

Nombre científico: *Pinus nigra* subsp. *salzmanii* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Pi sorrut (E5, E6, E13), pinassa, pi escarrasser, pi carrasser (E8)

Distribución en la sierra: Sale únicamente en altitudes. A menudo acompañado del roure valencià (*Quercus faginea*), el boix (*Buxus sempervirens*), la boixerola (*Arctostaphylos uva-ursi*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Desinfectante (E5, E6, E13) Durezas (E13)

Partes y forma de uso: La trementina (resina) de los pinos, ha sido muy usada a lo largo de la historia. En esta sierra era más normal la de este pino. Se aplicaba en heridas infectadas, furúnculos, algún pincho incrustado difícil de sacar, etc. Al secar se despega con cuidado y con ella sale la infección (E5). También nos sirve para las durezas de la piel (E13)

Quemada ambienta la casa como el incienso (E11)

Observaciones: Se ha usado la resina de todos los pinos, incluso de otros árboles como el cerezo, pero la más común, para el informante 5, es la de este pino, por los menos como desinfectante.

Este árbol tiene gran variedad de nombres comunes en la sierra. Se pueden corroborar en "*Els noms de les plantes als Paísos Catalans*" (PASCUAL, R., 2002).

Nombre científico: *Pinus pinea* [Ver foto del Herbario de la Universidad de las Islas Baleares](#)

Nombre popular: Pi bo (E5) Pi pinyer

Distribución en la sierra: En lugares puntuales, la mayoría son plantados.

Propiedades atribuidas en la zona: Comestible (E5)

Partes y forma de uso: Los piñones tienen un valor nutritivo altísimo. Pero sólo personas puntuales se dedican a recogerlos, ya que crecen pocos en la sierra (E5)

Observaciones: E5 le llama pi bo para diferenciarlo de los otros pinos sin piñones comestibles. Pero el nombre popular más usado es de pi pinyer.

Nombre científico: *Pinus sylvestris* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Pi rojalet (E8)

Distribución en la sierra: El macizo del Montsant al ser de altura considerable contiene bastantes bosques de pi rojalet, con el roure valencià (*Quercus faginea*) o con el pi blanc (*Pinus halepensis*). En el sotobosque normalmente le acompañan la boixerola (*Arctostaphylos uva-ursi*), el corner (*Amelanchier ovalis*), el boix (*Buxus sempervirens*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Constipados (E8)

Partes y forma de uso: Se aprovechan sus flores tomadas en infusión con un poco de miel, al igual que el pi blanc. (E8)

ANGIOSPERMAS

Familia Aceraceae

Nombre científico: *Acer monspessulanum* [Ver muestra](#); *Acer campestre* [Ver muestra](#); *Acer opalus* subsp. *granatense*

Nombre popular: Auró (E5). (Los entrevistados no diferenciaban entre ellos, lo que no quiere decir que no se haga).

Distribución en la sierra: Los tres los podemos encontrar en diferentes bosques, con el roure valencià (*Quercus faginea*), con el avellaner (*Corylus avellana*), el pi carrasser (*Pinus nigra* subsp. *salzmanii*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Decorativa (E5)

Partes y forma de uso: Recogen ramitas con sus hojas antes de que se caigan cuando llega el otoño y empiezan a ponerse rojizas. Se suelen colocar en el salón solas o en bonitos floreros junto a otras plantas secas (E5).

Familia Amaranthaceae

Nombre científico: *Amaranthus* subsp. [Ver muestra](#)

Nombre popular: Amarant, blet (E9)

Distribución en la sierra: Crece con frecuencia en los bordes de senderos, desagües de aguas, solares...y lugares nitrificados por el hombre. Junto a otras clásicas ruderales, como los blets (*Chenopodium sp.*), los plantatges (*Plantago sp.*), las ortigas (*Urtica sp.*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Alimenticia (E9)

Partes y forma de uso: Sus hojas son comestibles, más sabrosas cocidas con especias (E8). Es un género introducido desde Sudamérica, donde se valoran mucho las nutritivas semillas.

Contrastado con la bibliografía: “Fue después del maíz el cultivo más querido y usado en tiempos precortesianos. Las hojas tienen un alto valor nutritivo y sirven como verdura. Lo que lo califica como una planta del futuro es su gran cantidad de lisina, leucina y triptofano, aminoácidos poco frecuentes en un mismo grano, sobrepasando incluso al maíz” (GISPERT, M., 1997)

Observaciones: No es usual comer esta planta en la zona.

Dentro del género *Amaranthus* en la sierra se encuentran: Amarant blanc (*Amaranthus albus*), Amarant blitoide (*Amaranthus blitoide*), Amarant deflex (*Amaranthus deflexus*), Amarant silvestre (*Amaranthus graecizans* subsp. *silvestris*), Marxant menut (*Amaranthus hybridus*) y marxant común (*Amaranthus retroflexus*). (PASCUAL, R., 2002)

Familia Anacardiaceae

Nombre científico: *Pistacia lentiscus* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Mata (E12, E13, E17)

Distribución en la sierra: Quizás no tan abundante como el púdol (*Pistacea terebinthus*) pero también se cría en la sierra en bosques despejados de alzina (*Quercus ilex*) y de pi blanc (*Pinus halepensis*). Con la garriga (*Quercus coccifera*), el aladern (*Rhamnus alaternus*), la foixarda (*Globularia alypum*)...sin alcanzar mucha altura.

Propiedades atribuidas en la zona: Dolor de muelas (E12) Golpes (E17)
Constipados (E13)

Partes y forma de uso: Para rebajar el dolor de muelas masticamos sus troncos más finos (E12)

Aplicarse en las zonas doloridas compresas empapadas con la infusión de la planta (E17). La misma infusión ingerida mejora los resfriados (E13)

Contrastado con la bibliografía: "...aparte el uso que se hace de ella en la industria de los barnices, y en odontología, para preparar diversos cementos dentarios, sirve de mascadijo para perfumar el aliento y fortificar las encías..." (FONT I QUER, P., 1961). "The resin is analgesic, carminative, diuretic, expectorant, odontalgic, sedative and stimulant" (*La resina es analgésica, carminativa, diurética, expectorante, odontológico, sedante y estimulante*) "...and externally it is applied to boils, ...and muscular stiffness..." (...y externamente es aplicado hervido...y engarrotamientos musculares...) (ORGANIZACIÓN "PLANTS FOR A FUTURE", 1996). Al ser sedante y expectorante recupera de los dolores de golpes y los resfriados respectivamente.

Observaciones: Aunque es un matorral común su uso se está perdiendo.

Nombre científico: *Pistacia terebinthus* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Púdol (E5)

Distribución en la sierra: En muchos lugares de la península es más abundante que su hermano el lentisco, pero aquí probablemente es más abundante. Aparece por las muchas laderas pedregosas degradadas de antiguos encinares, de forma individual

Propiedades atribuidas en la zona: Como patrón de injerto (E5)

Partes y forma de uso: Sobre esta planta se practica el injerto del pistachero (E5).

Contrastado con la bibliografía: Curiosamente P. FONT QUER (1961) hace referencia a un uso especial en el lugar de estudio; pero, o hace tiempo que no se practica o no he coincidido con nadie que lo haya hecho. Dice así: "Utilizando vino rancio en las proporciones indicadas, y raíz de terebinto en lugar de la corteza o de las agallas, en el Montsant (Tarragona), lo emplean contra aquella hidropesía del vientre llamada ascitis"

Es una planta astringente, principalmente en cuanto se refiere a las hojas y a la corteza, y, sobre todo, a las agallas. Las raíces se emplean para combatir la ascitis.

Como astringentes se usan la corteza y las agallas, maceradas en vino. En 1 de vino generoso se echan 3 onzas de corteza o de agallas de terebinto, y se dejan en maceración durante un novenario, transcurrido el cual se cuela el vino y se guarda. Sirve para enjuagarse la boca, para fortificar las encías.

Observaciones: Una mujer muy aficionada que lleva viviendo 25 años en la zona descubrió "un gran removedor de la sangre. Se fabrica con las agallas de la planta colocándola en aceite durante bastante tiempo. Le llamé trementina por su efectividad". Persona con la que se habló, pero no se recoge como en la lista de informadores al adquirir los conocimientos por cuenta propia, y no por transmisión oral

Familia Aquifoliaceae

Nombre científico: *Ilex aquifolium* [Ver foto del Herbario de la Universidad de las Islas Baleares](#)

Nombre popular: Grèvol (E14)

Distribución en la sierra: Lo podemos ver en los bosque sombríos de alzina continental (*Quercus ilex* subsp. *ilex*), de roure valencià (*Quercus faginea*) o, en más reducida extensión, de teix (*Taxus baccata*), normalmente tienen orientación norte.

Propiedades atribuidas en la zona: Adherentes (E14)

Partes y forma de uso: Se puede hacer un pegamento con el tallo. Primero lo cocemos y machamos, después al lavar el mejunje con agua obtenemos la pega. Con ella se cazaban antiguamente pájaros (caza con liga) (E14)

Contrastado con la bibliografía: “De la segunda corteza o corteza interna del acebo se hace una liga para cazar pajaritos; el nombre portugués de visqueiro, así como los catalanes de grèvol de visc, arbre de visc y coscoll de vesc, aluden a ello” (al igual que el vesc, *Viscum album*) (FONT I QUER, P., 1961)

Familia Betulaceae

Nombre científico: *Corylus avellana* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Avellaner (E8)

Distribución en la sierra: Zonas sombrías de las montañas, en los bosques de roure valencià (*Quercus faginea*) o de alzina (*Quercus ilex* subsp. *ilex*), junto a otros arbustos de zonas frescas, el arboç (*Arbutus unedo*), marfull (*Viburnum tinus*), esbarzer (*Rubus ulmifolius*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Nutritiva ; Resfriados (E8)

Partes y forma de uso: Las flores masculinas cargadas de polen en infusión mejoran los constipados (E8).

Contrastado con la bibliografía: “Los gatillos masculinos, que se colectan en pleno invierno, cuando todavía están repletos de polen, se emplean como sudoríficos” (FONT I QUER, P., 1961). Al que le haga sudar le hará librarse de su catarro.

Familia Boraginaceae

Nombre científico: *Borago officinalis* [Ver foto del CD del Dioscórides](#)

Renovado

Nombre popular: Borrajta (E8, E13)

Distribución en la sierra: En aquellos lugares donde fue cultivada cuando se comía a menudo. Ahora sólo sale espontáneamente en las huertas de los alrededores de los pueblos. Con ella aparece el amarant (*Amaranthus sp.*), diferentes tipos de blets (*Chenopodium sp.*), etc.

Propiedades atribuidas en la zona: Nutritivas (E8) Cólicos nefríticos, problemas cardíacos (E13)

Partes y forma de uso: Sus hojas cocidas, se fríen un poco con diferentes especias para darle sabor (E8)

Para dar uso de sus propiedades no podemos freír la planta (E13)

Contrastado con la bibliografía: “En muchas comarcas de nuestro país, las hojas de borraja se dan a los enfermos, a los convalecientes y personas delicadas, simplemente hervidas con agua y sal, como si fueran espinacas, aderezadas con un poco de aceite de olivas del más fino”

“Es sudorífica y diurética. Para beneficiarse de sus facultades sudoríficas se emplean las flores; las hojas se usan para provocar la orina, y, al exterior, en cataplasmas, como emolientes” (FONT I QUER, P., 1961)..

“...las hojas, dice, "echadas en vino, parece que alegran el corazón...”
(Cita de DIOSCÓRIDES, por FONT I QUER, P., 1961)

Observaciones: Tradicionalmente se ha cultivado para comer. Ahora solo la utiliza alguna gente mayor.

Nombre científico: *Lithospermum fruticosum* [Ver muestra del Museo de Linneo](#) o [Ver muestra propia](#)

Nombre popular: Embudets (E16)

Distribución en la sierra: Collados secos y soleados de roca caliza. Frecuente en la vertiente sur con la farigola (*Thymus vulgaris*), el romer (*Rosmarinus officinalis*), el espígol (*Lavandula spica*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Hipotensora, catarros (E16)

Partes y forma de uso: Las dos propiedades se adquieren con la infusión de sus hojas y flores (E16).

Contrastado con la bibliografía: “En la mayor parte de la Península, desde Cataluña hasta Andalucía, esta planta goza de gran prestigio "para rebajar la sangre". El nombre de la planta alude claramente a esta facultad” (FONT I QUER, P., 1961). Como otras plantas hipotensoras también resuelven los catarros.

Observaciones: No es una planta conocida entre los paisanos del Montsant.

Familia Buxaceae

Nombre científico: *Buxus sempervirens* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Boix (E5)

Distribución en la sierra: Bastante común en los claros de diferentes tipos de bosques, con el pi roig (*Pinus sylvestris*), el roure martinenc (*Quercus pubescens*), la moixera (*Sorbus aria*), el corner (*Amelanchier ovalis*)...normalmente en zonas más umbrías.

Propiedades atribuidas en la zona: Artesanía (E5) Contra las moscas (E14)

Partes y forma de uso: Con las raíces se hacían (actualmente ya no) ceniceros, pipas,... y otras cosas artesanalmente. (E5)

El olor del boix atrae a las moscas. En muchos hogares de la sierra por la parte de Bisbal de Falset se cuelgan trozos de la planta agrupándolas en partes de la casa menos habitadas.

Familia Caryophyllaceae

Nombre científico: *Sambucus nigra* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Saüquer (E5)

Distribución en la sierra: En las zonas húmedas, riachuelos y arroyos, sobre todo en las más cercanas a los pueblos, ya que desde siempre había sido cultivada y utilizada ; ahora, aunque no se cultiva continúa asilvestrada.

Propiedades atribuidas en la zona: Licor (E5) ; Alimento (mujer mayor en una plaza de Cornudella) Enfermedades de los ojos, febrífugo (E8) Dolor de barriga (E12)

Partes y forma de uso: Para hacer el licor se utilizan las flores, secas o no. Las colocamos en una botella de orujo bien cerrada y al exterior una larga temporada (E5).

De sus frutos maduros se cocina una deliciosa mermelada, con la misma cantidad de frutos que de azúcar. “Nosotras siempre vamos ahí a las cloacas del pueblo donde los frutos del árbol salen más gordos” (comentario de la señora).

Muy efectiva la infusión de sus flores para las infecciones de los ojos (orzuelos, hinchazón...). Lavárselos varias veces al día. También ingerida hace sudar al enfermo, rebajando la fiebre (E8). Además ayuda mejorar los males de barriga (E12) ([Escuchar entrevista](#))

Contrastado con la bibliografía: Del opúsculo de P.C. Palau, “...un excelente sudorífico y un calmante de la tos administradas en infusión al 2 %, de la cual se toman diversas tazas al día. La misma infusión tiene todavía otras aplicaciones: se utiliza para lavar los ojos (con las flores)” (FONT I QUER, P., 1961)

“Su cultivo, probablemente para aprovechar su fruto como alimenticio, se remonta a los tiempos neolíticos” (FONT I QUER, P., 1961).

También se ha comprobado científicamente que es estomacal (DR. DUKE, 2002)

Observaciones: Planta con una gran variedad de usos en la zona. Conocida y muy usada entre la gente mayor.

Familia Caryophyllaceae

Nombre científico: *Silene saxifraga* [Ver muestra del Museo de Linneo 1](#)

o [2](#)

Nombre popular: Salsufragi, herba pedrera (E8)

Distribución en la sierra: Aparece entre grietas de las grandes rocas calizas que abundan en la sierra de Montsant, con ella está el te de roca (*Jasonia saxatilis*), los crespínells (*Sedum sp.*), el te negre (*Globularia cordifolia* subsp. *repens*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Contra el mal de piedra (E8)

Partes y forma de uso: Tomar tisanas de sus ramitas floridas (E8)

Contrastado con la bibliografía: “Si esta hierba es capaz de descomponer un peñasco y de penetrar en él su raíz abriéndose paso a su través, tendremos que admitir que sus virtudes podrían ser igualmente poderosas para quebrantar las piedras de la vejiga y darles salida con la orina. Con este razonamiento se aplicó una vez más la teoría de las señales para descubrir la virtud de un vegetal; pero en esta ocasión no fueron señales de su forma, sino de su manera de vivir y de actuar” (FONT I QUER, P., 1961)

Observaciones: Se puede confundir con la herba prima (*Asperula cynanchica* subsp. *brachysiphon*), aunque esta es la que más se usa. También la salsufragi crece en lugares más recónditos.

Nombre científico: *Silene vulgaris* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Colitx (E9)

Distribución en la sierra: La muestra que aquí podemos ver fue recogida al borde de la huerta del hombre que ayudó a identificarla. Crece en lugares incultos (cunetas, márgenes, etc), con las roellas (*Papaver rhoeas*), plantatges (*Plantago sp.*), llicsós (*Sonchus sp.*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Comestibles (E9)

Partes y forma de uso: Muy rica en tortillas. Para ello se utilizan sus tallos y hojas tiernas, que normalmente se recogen tras las lluvias otoñales, antes de la floración (E9)

Contrastado con la bibliografía: El uso de esta planta comestible está muy extendido en la península. En el proyecto de investigación "Plantas silvestres alimentarias de uso tradicional de la Comunidad de Madrid. Estudio etnobotánico y de posibles aplicaciones agroalimentarias", a cargo del Instituto Madrileño de Investigación Agraria (IMIA) y del Real Jardín Botánico de Madrid, hacen especial hincapié en esta planta por la posibilidad de introducción en la agricultura.

Observaciones: Es bastante usada en la sierra como comestible. Es de las pocas silvestres que se recolectan actualmente (E9)

Familia Cistaceae

Nombre científico: *Cistus albidus* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Estepa blanc (bar de Margalef)

Distribución en la sierra: Los estepares se suelen criar en las zonas secas pedregosas con otros matorrales esclerófilos, romer (*Rosmarinus officinalis*), farigola (*Thymus vulgaris*), espernellac (*Santolina chamaeciparissus*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Fumable (bar de Margalef)
Hipotensora (E17)

Partes y forma de uso: Las hojas secas molidas se lían en cigarrillos y se pueden fumar (bar de Margalef). De esta forma tiene también un efecto hipotensor, pero en la E17 se recomendaba tomar la infusión.

Observaciones: La mujer explicaba el uso como una especie de juego que hacían cuando pequeños. Pero otro paseante de Ulldemolins aseguró que en época de escasez, cuando la guerra civil, entre los fumadores era muy norma

Nombre científico: *Helianthemum syriacum* subsp. *thibaudii* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Romer mascle o fals (E8)

Distribución en la sierra: Crece mucho entre garrics (*Quercus coccifera*), pi blanc (*Pinus halepensis*), cirerer de arboç (*Arbutus unedo*), la foixarda (*Globularia alypum*)...vegetación común entre la cadena montañosa del Montsant y de la sierra La Llena, entre Ulldemolins y Margalef.

Propiedades atribuidas en la zona: Dolores de huesos (E8)

Partes y forma de uso: Se toma durante un “novenario” (nueve días seguidos) la infusión de sus ramas. Después se hace un descanso y se vuelve a repetir la operación otros nueve días (E8)

Contrastado con la bibliografía: No se ha encontrado coincidencia en la bibliografía consultada. Parece que es un uso particular de la zona.

Familia Compositae

Nombre científico: *Achillea ageratum* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Alè de bou (E8)

Distribución en la sierra: Crece en el húmedo sotobosque de pi roig (*Pinus sylvestris*) y raramente en el dominio *Quercion pubescens-petraea* BOLÒS, sobre suelos inundables.

Propiedades atribuidas en la zona: Cicatrizante (E8) ([Escuchar entrevista](#))

Partes y forma de uso: Aplicar la infusión de sus sumidades floridas sobre las heridas (E8).

Contrastado con la bibliografía: “Las sumidades floridas se usan en infusión, al 1 ó al 2 % y se administra una taza por la mañana, en ayunas, o bien varias jícaras durante el día para tonificar, dado que es un buen estimulante; también se emplean para lavar heridas” (FONT I QUER, P., 1961).

Observaciones: Es planta poco conocida.

Nombre científico: *Calendula officinalis* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Gojat , ruques, gojes, goja (E8) [\(Escuchar entrevista\)](#)

(Interesante fijarse en la variedad de nombres que tiene)

Distribución en la sierra: Sólo crecen asilvestradas en los lugares donde antiguamente fue sembrada (efectivamente así se me mostró en el huerto del informante 8). Y se encontraba con plantatges (*Plantago* sp.), llicsó (*Sonchus oleraceus*) y otras plantas arvenses.

Propiedades atribuidas en la zona: Comestible (E8)

Partes y forma de uso: Se comen sus hojas más tiernas y jugosas aliñaditas en ensalada (añadirle sabores de aceite, sal...para rebajarle el amargor) (E8)

Contrastado con la bibliografía: “En Toscana la comemos en ensalada, y al gustarla se nota manifiestamente estíptica y astringente, con cierto amargor casi imperceptible; pero no sé como algunos de los modernos dicen que provoca los menstrosos” (cita de MATTIOLI, por FONT I QUER, P., 1961).

Observaciones: Ahora la podemos en las jardineras en lugar de en nuestras ensaladeras. De todos modos se ha asilvestrado en muchos campos.

Nombre científico: *Centaurea aspera* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Bracera (E8) Braçaderes (E10) [\(Escuchar entrevista\)](#)

Distribución en la sierra: Junto a su congénere blauet (*Centaurea cyanus*) vive en zonas arvenses y ruderales.

Propiedades atribuidas en la zona: Hipoglucemiante (E8)

Partes y forma de uso: Los diabéticos que tomen la infusión de sus flores, lógicamente sin azúcar. Beberla de seguido aguantando su amargor. (E8)

Contrastado con la bibliografía: “Esta planta es hipoglucemiante; esto es, aminora la cantidad de azúcar de la sangre y de la orina de los diabéticos” (FONT I QUER, P., 1961).

Observaciones: Es bien conocida entre las personas mayores de la zona.

Nombre científico: *Centaurea cyanus* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Blauet (E8) [\(Escuchar entrevista\)](#) (Interesante fijarse en la pronunciación de este nombre)

Distribución en la sierra: Se cría por las cunetas y cultivos no labrados de la sierra. Se ve a menudo con la roella (*Papaver rhoeas*), el fonoll (*Foeniculum vulgare*), espernellac (*Santolina chamaecyparissus*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Abrir el apetito (E8)

Partes y forma de uso: Tomarla en infusión antes de las comidas (E8)

Contrastado con la bibliografía: Ciertamente en esta base de datos se confirma su propiedad estimulante (DR. DUKE'S, 2003)

Observaciones: Planta común a las cercanías del hombre, por ello es conocida.

Nombre científico: *Chondrilla juncea* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Masteguera borda (E9)

Distribución en la sierra: Cunetas de carriles, bordes de senderos, y lugares incultos en general. La muestra se encontraba con roella (*Papaver rhoeas*), plantatge gran (*Plantago major*), su planta hermana, de características similares (*Cichorium intybus*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Comestible (E9)

Partes y forma de uso: Se aprovechan las hojas tiernas basales, antes de florecer (E9)

Contrastado con la bibliografía: “El uso que se hace de sus rosetas foliares, que se cortan a flor de tierra durante la primavera, antes de entallecer la planta, para comerlas en ensalada, solas o mezcladas con otras de la misma ralea, como las de achicoria común, taraxacón, etc. porque bien aliñadas con aceite constituyen un alimento sano y se tienen por aperitivas” (FONT I QUER, P., 1961)

Nombre científico: *Cichorium intybus* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Masteguera (paseante por los alrededores de Ulldemolins) Mosteguera (E12)

Distribución en la sierra: Antiguos cultivos sobre todo. Antes se sembraba para comer, y ahora que se ha asilvestrado la comen poquísima gente. Viene con su congénere la masteguera borda (*Chondrilla juncea*), y otras plantas típicas de lugares poco labrados en la actualidad.

Propiedades atribuidas en la zona: Comestible y aperitiva (E8)

Partes y forma de uso: Se utilizan las hojas jóvenes. Siempre aliñadas en crudo. Alguna la comen antes de las comidas, y funcionan como aperitivas (E8). Es su sustancia amarga lo que le da esta propiedad

Contrastado con la bibliografía: “Las hojas de las plantas tiernas, en el primer año de su desarrollo, o las que brotan en primavera de las plantas silvestres, forman parte de ensaladillas populares aperitivas y de fácil digestión. Las gentes del campo hacen uso de ellas y las tienen por aperitivas, tónicas y diuréticas” (FONT I QUER, P., 1961)

Observaciones: Actualmente no se come, pero antes si se hacía a menudo. Posee un 17% de azúcares.

Nombre científico: *Cynara cardunculus* [Ver foto del CD del Dioscórides](#)

[Renovado](#)

Nombre popular: Herbacol (E18)

Distribución en la sierra: La podemos ver en las tierras bajas secas de la sierra, junto al otro card, el panical (*Eryngium campestre*) y otras plantas esclerófilas (el romer, *Rosmarinus officinalis*, la farigola, *Thymus vulgaris*,...)

Propiedades atribuidas en la zona: Coagulante (E18)

Partes y forma de uso: Con las flores de este cardo se ha cortado la leche tradicionalmente. Se hace hervir agua con un poco de la cabellera, y mezclada con la leche se vuelve a bullir para cuajar (E18)

Contrastado con la bibliografía: “Para que sirvan de cuajo, se emplean las flores, las cuales se estiran del centro de la alcachofilla cuando ésta se abre; o se corta a lo largo para separarlas mejor. Se desecan bien, a la sombra, y se guardan” (FONT I QUER, P., 1961).

Nombre científico: *Eryngium campestre* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Card panical (E2, E6, E13, E18)

Distribución en la sierra: Aparece en todos los antiguos cultivos y alrededores de poblaciones.

Propiedades atribuidas en la zona: Rozaduras (E2) Dolor de pecho (E6) Diurética, Relajante (E13) Nutritiva (E18) Decorativa (caminante en la carretera a Siurana)

Partes y forma de uso: Los tallos interflorales pelados se colocan directamente en las zonas dañadas por el rozamiento de la ropa, donde el escozor es inaguantable (E2).

Para los dolores de pecho se coloca la planta fresca en agua a macerar. Hacerse friegas (E6)

Un hombre mayor decía que su mujer hacía bonitos floreros con esta planta seca. Muchas veces le daba color.

También se ha comentado su facultad diurética (E13). No se dice como, pero lo más probable sea con la infusión de sus flores frescas.

Si hervimos sus raíces obtenemos un agua relajante (E13)

Algunos hortelanos tapan con tierra sus tallos para que se pongan blancos y tiernos. Se comen en ensalada o cocidos, siempre quitándoles la fibra principal (E18)

Contrastado con la bibliografía: Pio Font Quer, nacido en Catalunya, afirmó el uso del card panical contra las rozaduras: “No sé si también en otras partes, pero en Catalunya las gentes del pueblo usaron sus raíces para evitar las escoceduras en las grandes caminatas”

En el Vall de Tenes también se utilizó como “diurètic” (*diurética*) y “resfredats” (*resfriados*) y “vasotònic” (*vasotónica*) (BONET, 1999)

Aunque en la bibliografía no habla sobre su comestibilidad es uso común, no sólo en esta zona sino también en otras partes de la península.

Observaciones: Es planta conocida, hasta un refrancillo hay sobre ella por ahí (el cual el informante no recordaba), pero actualmente no es usada.

Nombre científico: *Helichrysum stoechas* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Flor de San Joan (E8) Herba de San Pere (E13)

Distribución en la sierra: Se puede ver por las laderas secas y despejadas de vegetación, zonas duras. Acompañado de la farigola (*Thymus vulgaris*), el fonoll (*Foeniculum vulgare*), el espígol (*Lavandula spica*)...y todas estos arbustos esclerófilos. También el pi blanc (*Pinus halepensis*) destacando entre los árboles.

Propiedades atribuidas en la zona: Dolores de cabeza (E8) [Escuchar entrevista](#)) Aperitiva (E13)

Partes y forma de uso: Las cabezuelas floridas se toman en infusión (E8). Ese amargor te abre el apetito (E13)

Contrastado con la bibliografía: En el Dioscórides Renovado no describe tal propiedad para esta planta, pero si lo hace para la parecida siempreviva mayor (*Sempervivum tectorum*). Además en castellano a la *Helichrysum stoechas* también se le llama siempreviva.

Observaciones: En general se le comparan los usos con los de la manzanilla (de todos modos esta no ha sido usada contra el dolor de cabeza)

Nombre científico: *Inula viscosa* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Julivarda (E16)

Distribución en la sierra: Planta muy resistente a todo tipo de suelos y condiciones. Se ve tanto en los terraplenes como cunetas y solares. Muchas veces se encuentra sola de lo dura que es, pero se puede ver con el fonoll (*Foeniculum vulgare*), plantatges (*Plantagos sp.*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Limpieza (E16)

Contrastado con la bibliografía: En el pueblo de Albal (Valencia) también se usó como desinfectante, en este caso de heridas “Su uso más extendido es externo, para desinfectar heridas” (AYUNTAMIENTO DE ALBAL, 2000)

Partes y forma de uso: Su infusión utilizada antiguamente para lavar el interior de los barriles de vino, a parte de muchos otros instrumentos de la bodega.

Nombre científico: *Jasonia saxatilis* [Ver foto del Herbario de la Universidad de las Islas Baleares](#)

Nombre popular: Te de roca (E1, E3, E6, E8...)

Distribución en la sierra: Muy común por las oquedades y grietas de las rocas calizas en solanas. Forma la asociación *Jasonio-Linarietum cadevallii* (BOLÒS, 1950) junto a la *Linaria origanifolia* subsp. *cadevallii* y la *Polygala rupestris*.

La sierra del Montsant es uno de los pocos lugares donde crece esta planta.

Propiedades atribuidas en la zona: Activadora sanguínea, tónica digestiva (E1, E7 ([Escuchar entrevista](#)), E8 ([Escuchar entrevista](#))) Catarros (E6 entre mucha gente) Purificadora sanguínea (calle de La Vilella Baixa) Hemostática (E3)

Partes utilizadas y formas de uso: De toda la planta, si está florida mejor, se realiza una tisana bien concentrada (E1). Cuando es contra los catarros viene muy bien con un poco de mie Pero como tónica digestiva mejor no echarle (E6)

Según E3 la decocción de la planta también hace bajar la tensión y cortar la hemorragia. Propiedad hemostática.

Es preferible hacer la infusión con la planta fresca, ya que desecada pierde mucho aroma y propiedades (E8).

Contrastado con la bibliografía: “Es una especie de uso eminentemente popular, sobre todo en Cataluña y Aragón, donde se utiliza como estomacal y contra las indisposiciones de vientre” (FONT I QUER, P., 1961). En la sierra del Montsant se usa más para los catarros.

“Planta poco estudiada aunque de uso popular muy extendido como aperitivo, espasmolítico, digestivo, anticatarral, antidiarreico, laxante (tomada en ayunas), hipotensor. En aplicación tópica, como hemostático, antiséptico, antifúngico y antiinflamatorio. En algunas zonas se considera una panacea” (ASOCIACIÓN FITOTERAPEÚTICA, 2003)

Observaciones: Es otra de las plantas reinas del Montsant. Todas las cocinas tienen un buen manojito de esta planta colgado de su despensa.

En el Dioscórides Renovado viene explicado el porqué los antiguos no estudiaron esta planta, y es que crece únicamente en el sector nororiental de la península.

Nombre científico: *Reichardia picoides*

Nombre popular: Lletsoneres (E8, E12)

Distribución en la sierra: La muestra de este trabajo fue recolectada en una antigua viña abandonada junto a la carretera que va de Cornudella de Montsant a Ulldemolins. Es una planta ruderal, pero no tan común como los otros lletsó (*Sonchus* subsp.).

Propiedades atribuidas en la zona: Comestible (E8, E12)

Partes y forma de uso: Según los entrevistados es más delicioso en ensalada que los otros dos lletsó (*Sonchus* sp.) comestibles.

Nombre científico: *Santolina chamaecyparissus* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Espernallac (E1, E8, E10)

Distribución en la sierra: Collados y laderas pedregosas y secas. Se cría por toda la sierra de forma abundante, tanto de forma ruderal en cunetas y campos abandonados, como entre romerales y tomillares.

Propiedades atribuidas en la zona: Desinfectante tanto de heridas externas (E1) como internas (E10) Tinte (E11)

Partes utilizadas y formas de uso: Para las heridas externas las sumidades floridas en infusión. Cuanto más cargada más efectiva (E1). También se le lavaban las heridas a los animales (E18)

Para las heridas internas: llagas en el estómago, úlceras...tomar la difusión durante 9 días en ayunas (E10) [\(Escuchar entrevista\)](#). Interiormente hay que controlar la cantidad, puede ser peligrosa (comentario en una de las calles de La Vilella Baixa). Si se echa un número impar de cabezuelas mejor (mujer muy aficionada).

La misma infusión aplicada en el pelo nos vuelve un poco más rubios (E11)

Contrastado con la bibliografía: “En nuestro país, a las cabezuelas del abrótno hembra se les atribuyen las mismas virtudes que a las manzanillas, y, por consiguiente, se emplean como tónicas estomacales y digestivas”. (FONT I QUER, P., 1961)

“Applied to surface wounds, it will hasten the healing process by encouraging the formation of scar tissue” (*Aplicada a heridas superficiales, esta acelerará el proceso de cicatrización fomentando el crecimiento de tejido*) (ORGANIZACIÓN, “PLANTS FOR A FUTURE”, 1996)

Observaciones: El Espernallac hasta la llegada del alcohol en las casas era el desinfectante más usado, y todavía mucha gente lo sigue utilizando. [\(Escuchar entrevista\)](#)

Nombre científico: *Scorzonera* subsp.(puede ser *angustifolia*, *hirsuta*, *hispanica* o *lacinata*) [Ver muestra del Museo de Linneo](#)

Nombre popular: Escurçonera (E5)

Distribución en la sierra: Dependiendo del tipo de escurçonera se puede dar en los collados secos (la *hispanica*) o en comunidades herbáceas de taludes arcillosos (la *angustifolia*). (PASCUAL, R., 2002).

Propiedades atribuidas en la zona: Nutritiva (E5)

Partes y forma de uso: Las hojas se comen crudas en forma de ensalada (E5)

Contrastado con la bibliografía: “Eскурçó en catalán quiere decir víbora. Dice la leyenda que esta planta aparece mucho en aquellos lugares donde viven estos reptiles venenosos” (FONT I QUER, P., 1961). Una vez más la naturaleza ofrece remedios contra los males del lugar.

“...cuando alguien es mordido por una víbora que ingiera la raíz o las hojas de dicha planta para resolver su dolor...” (MORALES, 1574. Citado por FONT I QUER, P., 1961)

En esta sierra siempre me avisaron que tuviese cuidado con las víboras, pero esta planta, que yo sepa el E5, sólo se la uso como nutritiva.

Observaciones: No se distinguió entre cual de las muchas escurçoneras que crecen en el macizo se usó más. Pero se supone que se utilizarían todas y cuanto más anchas fueran sus hojas más te llenarías la barriga.

En el Dioscórides Renovado se refiere concretamente a la *Scorzonera hispanica*.

Nombre científico: *Sonchus oleraceus* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Lletsó y otras variantes: llicsó, llitsó...(E8)

Distribución en la sierra: Crece por huertas poco labradas, a los bordes de caminos, descampados...cerca de la acción humana. Puede ir con la borrajta (*Borago officinalis*), el fonoll (*Foeniculum vulgare*), el dent de lleó (*Taraxacum officinale*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Comestible (E8) Cicatrizante y desinfectante (E16)

Partes y forma de uso: Sus hojas son muy ricas y apreciadas en ensaladas (E8)

Y recién masticada sobre las heridas abiertas ayudan a la cicatrización, además desinfecta un poco (E16)

Contrastado con la bibliografía: "En Toscana, en primavera usamos de ellos las hojas y las raíces para comer en ensalada, las cuales, por estar todavía muy tiernas y dulces son muy agradables al gusto..."(MATTIOLI, Dioscórides Renovado).

En esta base de datos se cerciora su uso cicatrizante: DUKE'S PHYTOCHEMICAL AND ETHNOBOTANICAL DATABASES "for the wounds" (*para las heridas*) (WOI. SYRIA)

Observaciones: Su uso comestible es famoso en la zona. Pero quedó olvidado en la época de la guerra civil.

Nombre científico: *Sonchus tenerrimus* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Lletsó de paret (E8) [\(Escuchar entrevista\)](#) (Fijarse en la pronunciación del nombre)

Distribución en la sierra: Se cría en las paredes y muros de piedra de zonas bajas, y normalmente cerca del hombre. A su lado la morella roquera (*Parietaria officinalis*), la herba queixalera (*Hyoscyamus níger*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Comestible (E8) Cicatrizante y desinfectante (E16)

Partes y forma de uso: Hojas comestibles (E8).

Lo mismo que su congénere, masticadas con saliva ayudan a cerrar las heridas y a desinfectarlas (E16)

Contrastado con la bibliografía: "En catalán recibe el nombre de lletsó de paret. y, por lo menos en Cataluña, se come a menudo en ensaladillas de hierbecitas campestres" (FONT I QUER, P., 1961).

Observaciones: Fue igualmente muy usada en épocas de necesidad.

Nombre científico: *Taraxacum officinale* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Dent de lleó (E8)

Distribución en la sierra: Aparece en pastizales y antiguos cultivos con otras compuestas (como los licsó, *Sonchus* subsp. o el gojat, *Calendula officinalis*...), también crecen la ruda (*Ruta chalepensis* subsp. *angustifolia* BOLÒS), los plantatges (*Plantago* sp.)...

Propiedades atribuidas en la zona: Comestible y depurativa sanguínea (E8) Caspa (E13)

Partes y forma de uso: Sus hojas se ingieren en fresco. Se conoce que son muy depuradoras de la sangre (E8) y a la vez le pone orden sanguíneo al cuerpo (E13)

La infusión de la planta también nos sirve para la caspa del pelo (E13). No se aclara si aplicada externa o internamente, pero se sobreentiende.

Contrastado con la bibliografía: “Como virtudes más generalmente admitidas de las muchas que se atribuyeron a esta planta, le quedan las de purificar la sangre y las aperitivas, sobre todo cuando se toma la planta fresca, en ensaladillas de plantas silvestres” (FONT I QUER, P., 1961)

“The plant is used internally in the treatment ...and skin complaints, gout, eczema and acne” (la planta es usada internamente en el tratamiento...y problemas de piel, gota, eczema y acné) (ORGANIZACIÓN “PLANTS FOR A FUTURE”, 1996). Quiere decir que para los problemas del cuero cabelludo, como la caspa, también irá bien.

Observaciones: Es una planta que ahora está siendo sembrada en los huertos. No es normal aquí, más criándose silvestres, y tampoco son muy recolectadas.

Familia Convolvulaceae

Nombre científico: *Convolvulus arvensis* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Corretjola (E12)

Distribución en la sierra: Crece arrastrándose y trepando por todos los huertos y labrados de las tierras bajas de la sierra. Nada más labrar sale por todos lados, es la pionera. Tras ella empiezan a crecer julivarda (*Inula viscosa*), roellas (*Papaver rhoeas*), etc.

Propiedades atribuidas en la zona: Purgante, heridas (E12)

Partes y forma de uso: Sus hojas comida en crudo o tomadas en infusión limpian el estómago (E12)

Las hojas machacadas aplicadas con cataplasma sobre las heridas ayudan a cicatrizarlas.

Contrastado con la bibliografía: “The root is demulcent, diuretic, febrifuge, poultice and strongly purgative” (*La raíz es emoliente, diurético, febrífugo, poultice y fuertemente purgativo*) (ORGANIZACIÓN “PLANTS FOR A FUTURE”, 1996)

Familia Crasulaceae

Nombre científico: *Sedum caespitosum* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Crespinell, crispinell (E10)

Distribución en la sierra: Como muchas plantas crasuláceas es una planta dura, contiene gran reserva de agua, aguanta mucho la sequía. Se cría en todo tipos de rocas, desde los muros de los pueblos hasta las rocas peladas de los collados calcáreos. No se ha visto a mucha altitud.

Propiedades atribuidas en la zona: Golpes (E10) ([Escuchar entrevista](#))

Partes y forma de uso: Coger gran cantidad de sus “platanillos”, como el entrevistado le llamaba a las hojas. Machacados y con un chorrito de agua fresca se aplican directamente sobre la hinchazón del golpe con un trapo. (E10)

Contrastado con la bibliografía: “Cada una de ellas resfría en el grado tercero, y en segundo deseca; por donde, aplicada en forma de emplastro, restaña los fluxos de sangre, suelda las frescas heridas, deshace las almorranas, y reprime todas las inflamaciones hirvientes; lo cual quisieron dar a entender aquellos que publicaron ser bastante la siempreviva para con su frialdad resistir a los rayos y llamas del cielo” (Cita de DIOSCÓRIDES, por FONT I QUER, P., 1961). Este uso también coincide con el que se le da en la ciudad de Valencia (FRESQUET, J.L.)

Observaciones: Es muy vistosa, por su característica morfología y por su floración estival, pocas plantas florecen en verano.

El E10 describió un caso en el que curó un amigo con la pierna muy dolorida. Al principio el paciente ni se lo creía.

Familia Cruciferae

Nombre científico: *Capsella bursa-pastoris* [Ver foto de Henriette Kress](#)

Nombre popular: Bosses de pastor (E8)

Distribución en la sierra: Alrededores de los pueblos, viejos huertos, bordes de caminos, descampados...acompañado de las muchas especies ruderales: amarant (*Amaranthus sp.*), blets (*Chenopodium sp.*), fonoll (*Foeniculum vulgare*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Comestible (E8) ([Escuchar entrevista](#))

Partes y forma de uso: Es costumbre de los cabreros comer sus frutos, sin objetivo ninguno, sólo como un juego (E8)

Contrastado con la bibliografía: "Seed - raw or cooked. It can be ground into a meal and used in soups, etc." (semillas, crudas o cocinadas. Pueden molerse en las comidas, sopas...) (Organización "Plants For A Future", 1996)

Nombre científico: *Rorippa nasturtium aquaticum* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Créixens (E8)

Distribución en la sierra: El creixenar típico (*Apium nodiflori*, BR.-BL, 1934) está bien representado en todas las riberas con aguas poco profundas y ligeramente nitrogenadas, especialmente los ríos Siurana, Montsant y Escaladei. El crèixen común convive con los crèixens bords (*Apium nodiflorum*) y los créixens de cavall (*Veronica anagallis-aquatica*) (PASCUAL, R., 2002).

Propiedades atribuidas en la zona: Comestible (E8)

Partes y forma de uso: Sus hojas tiernas son muy valoradas en ensaladas (E8)

Contrastado con la bibliografía: “Se comen en ensalada, solos o mezclados con otras hierbas campestres...” (FONT I QUER, P., 1961)

Observaciones: “Ya comimos muchas en la guerra civil” ([Escuchar entrevista](#)). Comentario de los hombres mayores de Ulldemolins con lo que da a entender que ya la aborrecieron en su época. Últimamente son poco cogidas; sin embargo las ensaladas de créixens en los restaurantes cuestan muy caras.

Familia Ericaceae

Nombre científico: *Arbutus unedo* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Çireretes de arboç (E5) arboç (E8)

Distribución en la sierra: Muy abundante, sobre todo junto al río Montsant, ubicado en la ladera norte del macizo por donde también aparece el arbusto, pero más disperso.

Propiedades atribuidas en la zona: Comestible (E5) Prostatitis (E8) [\(Escuchar entrevista\)](#)

Partes y forma de uso: Los frutos maduros se comen crudos; algunas personas hacen mermeladas, pero no es tradición (E5).

Para los dolores de la prostatitis es bueno tomarse la infusión de sus hojas (E8).

Contrastado con la bibliografía: “En los casos de próstata incipiente, puede producir asimismo algún alivio, pero no confíe demasiado el paciente y acceda a la extirpación de la prostatitis si el facultativo se lo recomienda” (FONT I QUER, P., 1961).

Su fruto contiene una gran cantidad de taninos y azúcares (QUERCUS, 1996)

Nombre científico: *Erica arborea* y *Erica multiflora* [Ver muestra](#) o [Ver foto del Herbario de la Universidad de las Islas Baleares](#)

Nombre popular: Bruc, bruga (E8) y Cepell (E14)

Distribución en la sierra: El bruc crece en los suelos frescos, en la sierra con bosques aclarados de roure valencià (*Quercus faginea*). Sin embargo el cepell se cría en laderas secas, con pi blanc (*Pinus halepensis*) y otros arbustos mediterráneos (el romer, *Rosmarinus officinalis*, la farigola, *Thymus vulgaris*, etc.)

Propiedades atribuidas en la zona: Artesanía (E8, E14)

Partes y forma de uso: Antes había artesanos especializados en fabricar pipas con la madera de estos arbustos (E8, E14)

Contrastado con la bibliografía: En el Vall de Tenes coincide el uso artesanal en las pipas (BONET, 1991)

Familia Euphorbiaceae

Nombre científico: *Ricinus communis* [Ver foto del CD de Dioscórides](#)

Renovado

Nombre popular: Cagamutxo (es el gracioso nombre que conocía el E6. Además ha sido comprobado en el libro de F.MASCLANS)

Distribución en la sierra: Personalmente sólo he visto uno, y es de donde saqué la muestra. Se encuentra en la cuneta de una carretera que baja de la Bisbal de Falset al río. Es una planta que se cultivó mucho para la obtención de su aceite y ahora aparece espontáneamente en sitios alterados por el hombre (cunetas, escombreras...). No debe de ser muy abundante en la zona cuando no aparece en el libro de R. Pascual.

Propiedades atribuidas en la zona: Purgante ; abortiva (E6)

Partes y forma de uso: Se toma su aceite para la limpieza intestinal

Sus semillas tomadas directamente son muy venenosas, pueden hacer abortar a una mujer (E6).

Contrastado con la bibliografía: “El aceite de ricino purificado de su principio tóxico, tal como lo dispensan en las oficinas de farmacia, es uno de los mejores purgantes que se conocen, si no el mejor. Pero su sabor, que provoca náuseas y repite con tanta facilidad, hace que a muchos les resulte intolerable o poco menos” (FONT I QUER, P., 1961)

“Cocido dentro de un gallo viejo, hace milagros en los dolores de hijada, dándose a beber tan solamente su caldo” (Comentario de LAGUNA, citado por FONT I QUER, P., 1961)

Nombre científico: *Arctostaphylos uva-ursi* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Boixerola (E6, E8, E18)

Distribución en la sierra: Prefiere zonas rocosas frescas, sobre todo zonas altas en claros de bosques de pi roig (*Pinus sylvestris*) o de roure valencià (*Quercus faginea*).

Propiedades atribuidas en la zona: Activadora sanguínea (E6) Diurética y cólicos renales (E11, E8) ([Escuchar entrevista](#)), Digestiva (E18)

Partes y forma de uso: Tomar sus hojas cocidas (E6, E8, E18).

Contrastado con la bibliografía: “Las hojas de la gayuba son desinfectantes de la vejiga y de los conductos urinarios, por la arbutina y metilarbutina que contienen” (FONT I QUER, P., 1961).

“Another report says that some native North American Indian tribes used an infusion of the stems, combined with blueberry stems (*Vaccinium* spp) to prevent miscarriage without causing harm to the baby, and to speed a woman's recovery after the birth” (*otra noticia dice que algunos nativos norteamericanos usaron la infusión de los tallos, combinados con tallos de Vaccinium subsp. para prevenir el aborto sin causarle daño al niño, y acelerar la recuperación de la mujer tras el nacimiento*). Lo que quiere decir que tiene acción sanguínea.

“The leaves are antiseptic, diuretic, tonic,...” (*las hojas son antisépticas, diuréticas, tónicas...*) (Organización “Plants For A Future” , 1996).

Observaciones: Es una planta muy usada como diurética entre los habitantes de la sierra.

Familia Fagaceae

A las especies del Género *Quercus* se le atribuyen en toda la sierra propiedades similares, más comúnmente contra los dolores corporales que por las propiedades astringentes.

“Las propiedades medicinales de toda suerte de robles y de otros árboles del mismo género se las confiere el ácido cuercitánico; por tanto, son especies en alto grado astringentes” (FONT I QUER, P., 1961)

En Valencia el *Quercus ilex* subsp. *rotundifolia* “Se usa como astringente, vulnerario, antigangrenoso, tónico cardíaco, antirreumático, antiinflamatorio, antihemorroidal, antiséptico y demulcente” (MULET, 1991).

Nombre científico: *Castanea sativa* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Castanyer (E11).

Distribución en la sierra: Únicamente se ha visto por la parte pizarrosa del pantano de Siurana, no es un árbol frecuente en la sierra.

Propiedades atribuidas en la zona: Almorranas (E11) Nutritiva.

Partes y forma de uso: La castaa, a parte de su función alimenticia que todos conocemos, en La Vilella Baixa tiene otra medicinal, aunque más bien se queda en una creencia. Se dice que si llevas 5 ó 6 castaas dentro de una bolsita en el bolsillo desaparecen las almorranas.

Obseraciones: Según la pareja mayor de La Vilella Baixa que lo contó a su hijo no le funcionó ([Escuchar entrevista](#))

En concreto dicen las castañas bordes (quizás sean las del castaño de indias).

Nombre científico: *Quercus faginea* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Roure (E6). Es el nombre usado popularmente ya que en la sierra no hay otro roure. A nivel autonómico se le llama roure valencià para diferenciándolo.

Distribución en la sierra: Hay bastante extensión de este bosque por todos los suelos más profundos y sombríos. Con la herbácea más común, viola de roureda (*Viola willkommii*), forma la asociación *Violo-Quercetum fagineae* (BR.BL, BOLÒS, 1950). En el estrato arbóreo también aparece el auró (*Acer opalus* subsp. *granatense*) y el pi carrasser (*Pinus nigra* subsp. *salzmanii*). En el arbustivo encontramos corner (*Amelanchier ovalis*), boix (*Buxus sempervirens*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Dolores, Carbón, Ganado (E6)
Celulitis, Avitaminosis (E13)

Partes y forma de uso: También se han usado sus hojas y corteza en infusión contra los dolores. Y sus bellotas para dar de comer al ganado (E6). También comida por la gente en épocas de hambruna para combatir la avitaminosis (E13)

El mismo preparado para los dolores se utiliza para la celulitis (E13). Y es que remueve la sangre localmente, donde es aplicado. Por tanto es beneficioso para los dos casos.

Con sus ramas, aunque menos que con la alzina, también se hacía carbón.

Nombre científico: *Quercus ilex* subsp. *ilex* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Alzina (E6)

Distribución en la sierra: En la sierra del Montsant el alzar litoral (*Quercetum ilicis-galloprovinciale*, BR.-BL, 1936) es uno de los bosques potenciales. En el sotobosque aparece el marfull (*Viburnum tinus*), la mata (*Pistacia lentiscus*), el aladern (*Rhamnus alaternus*), el matabou (*Bupleurum fruticosum*)...(PASCUAL, R., 2002)

Propiedades atribuidas en la zona: Dolores, Carbón (E6) Astringente (E14)

Partes y forma de uso: Dolores se refiere en general a los que entran en cualquier parte del cuerpo (muchos no se conoce ni de donde vienen: mala postura durmiendo, etc.). Para ellos se toma una infusión de las hojas o de la corteza de la alzina (E6)

Para que tenga efecto astringente beber de la infusión de sus flores (E14)

Nombre científico: *Quercus ilex* subsp. *rotundifolia* [Ver muestra del Herbario de la Universidad de las Islas Baleares](#)

Nombre popular: Carrasca (E6)

Distribución en la sierra: Aunque la mayor parte del clima en el macizo del Montsant es continental, el alzar de interior está reducido a unos pocos pies sueltos, a comparación del alzar litoral que es mucho más extenso. Esto es debido al carboneo.

Propiedades atribuidas en la zona: Comestible (E6), carbón. Y los mismos que el resto de las fagáceas.

Partes y forma de uso: Las bellotas de un alto valor proteínico son muy buenas para el ganado, también les agrada a algunas personas (en muchos lo

Por la extensión que tiene ahora debe haber sido de los árboles más usado para hacer carbón.

Actualmente no se usa prácticamente, hay muy pocos pies.

Familia Gentianaceae

Nombre científico: *Centaurium erythraea* subsp. *erythraea* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Herba de centaura (E11)

Distribución en la sierra: Crece en pastos poco xerófitos, a los bordes de los bosques en estrato montano. Clima mediterráneo húmedo y subhúmedo, en el dominio *Quercetum ilicis-galloprovinciale* (BOLÒS, 1915). Donde también se cría el marfull (*Viburnum tinus*), el aladern (*Rhamnus alaternus*), el matabou (*Bupleurum fruticosum*)...(PASCUAL, R., 2002)

Propiedades atribuidas en la zona: Aperitiva (E11) [\(Escuchar entrevista\)](#)

Partes y forma de uso: Tomamos la infusión de la planta, a ser posible florida, antes de las comidas (E11)

Contrastado con la bibliografía: “De esta infusión se toma una taza antes de comer, para abrir el apetito y tonificar el estómago” (FONT I QUER, P., 1961)

Observaciones: Bastante conocida y usada antiguamente por la gente mayor.

Familia Gramineae

Nombre científico: *Arundo donax* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Canya (calle de La Vilella Baixa)

Distribución en la sierra: Se cría en todos los humedales y bordes de ríos de la sierra. Junto a típica vegetación dulceacuícola, como los juncos (*Juncus sp.*), mentas (*Mentha sp.*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Construcción (calle de La Vilella Baixa)

Partes y forma de uso: Con las canyas se construyen los cañizos para los techos de las casas (calle de La Vilella Baixa)

Nombre científico: *Cynodon dactylon* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Gram (E9) Agram (E13)

Distribución en la sierra: Se instala en antiguos huertos, cunetas, descampados e incluso en algunos actuales, donde el hombre es incapaz de eliminarla (E9)

Propiedades atribuidas en la zona: Diurética y cólicos nefríticos (E9, E13)

Partes y forma de uso: Se usa la infusión de sus raíces para hacer orinar y mejor las enfermedades del riñón (E9)

Contrastado con la bibliografía: “Palau, en el librito mallorquín tantas veces citado, dice que con la tisana de grama se obtienen buenos resultados cuando, por pereza del riñón, se orina con dificultad”. (FONT I QUER, P., 1961)

Familia Globulariaceae

Nombre científico: *Globularia alypum* [Ver muestra del Herbario de la Universidad de las Islas Baleares](#)

Nombre popular: Escruixillada (E6) Escorcillada, Cogullada, Foixarda (E8) Bufolaga (E13) [\(Escuchar entrevista\)](#) (Interesante la variedad de nombres)

Distribución en la sierra: Le gusta los collados soleados y rocosos. La muestra de este trabajo se encontró junto a un pi blanc (*Pinus halepensis*) y otras plantas típicas mediterráneas: el aladern (*Rhamnus alaternus*), el romer (*Rosmarinus officinalis*), el romer mascle (*Helianthemum syriacum* subsp. *thibaudii*), el cirer de arboç (*Arbutus unedo*), etc.

Propiedades atribuidas en la zona: Dolor de estómago (E6, E18) Dolores biliares (E8) Hipotensora (mujer mayor en la plaza de Cornudella, E13)

Partes y forma de uso: Cuando padeces del estómago se comen las hojillas directamente (E6). Según el E8 también combate dolores de la zona biliar.

La infusión de esta planta tiene acción hipotensora (mujer mayor en la plaza de Cornudella)

Contrastado con la bibliografía: “Es un purgante suave, que los autores modernos consideran superior a las hojas de sen. También obra como antiácido, para atajar el exceso de acidez del estómago” (FONT I QUER, P., 1961)

En el Vall de Tenes también se ha usado como hipotensora (BONET, 1991)

Observaciones: Esta mujer mayor conocía su propiedad hipotensora, pero no es normal su utilización, al menos ahora.

Nombre científico: *Globularia cordifolia* subsp. *repens* [Ver foto de la flora del val di scalve \(italia\)](#)

Nombre popular: Te negre (E9) Te de Montsant (E15)

Distribución en la sierra: Compone la asociación *Hieracio-Salicetum tarraconenses* (BR-BL Y O. DE BOLÒS, 1950), con la herba del mal de pedra (*Rhamnus pumilus*) y la composta (*Hieracium laniferum*). Típica comunidad fisurícola de las paredes frescas del Montsant (PASCUAL, R., 2002)

Propiedades atribuidas en la zona: Estomacal (E8) Constipados (E9)

Partes y forma de uso: Tomar en tisana. Sirven tanto sus hojas como flores y tallos. Como ocurre con otras plantas medicinales rupícolas, al despegarla de la pared, a veces sale sin querer parte de la raíz, también aprovechable (E8). Para los resfriados podemos ingerir la infusión o simplemente hacer vapores con una toalla (E9). Se dice que descarga muy bien los bronquios (calle de Margalef)

Contrastado con la bibliografía: En el Dioscórides Renovado se le atribuye propiedad hipotensora, por ello mejora el resfriado. Coincide con el PORTAL DE PLANTAS CURATIVAS (2002)

Observaciones: Se cuenta que por primera vez la probó un pastor. Aprendió a usarla por sus cabras, que los días de humedad se subían a las peñas para comerla.

Nombre científico: *Globularia vulgaris* subsp. *vulgaris* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Herba del sarró (E8)

Distribución en la sierra: Se cría en los prados y claros de los bosques de montaña. Esta muestra en concreto se recolectó en la hermita de San Antoni (Ulldemolins) junto al carril, cerca de los 700 m.

Propiedades atribuidas en la zona: Hipotensora (E8) ([Escuchar entrevista](#))

Partes y forma de uso: Tomar la infusión de sus inflorescencias (E8)

Contrastado con la bibliografía: Aunque no se ha encontrado nada en la bibliografía esta propiedad coincide con la de las otras globularias utilizadas.

Observaciones: Es posible que su uso sea particular de la sierra.

Familia Juglandaceae

Nombre científico: *Juglans regia* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Noguer (E5, E6, E8, E12)

Distribución en la sierra: Sólo aparecen plantados en las cercanías del hombre. Excepto un par de nogales impresionantes que por casualidad encontré en unos de los pateos por la sierra, en el Clot del cirerer, y los cuales me dieron mucha alegría. Estos también serían plantados por uno de los cabreros de la sierra.

Propiedades atribuidas en la zona: Purificadora de sangre (E8)
Furúnculos (E5) tinte (E6) limpieza (E12) comestible

Partes y forma de uso: Se dice que cuando el cuerpo necesita depurar la sangre supura líquidos al exterior (por ejemplo los furúnculos). El agua de estar macerando sus hojas durante 8 días se aplica en estos granos directamente (E5). Para la purificación interna de la sangre se toma infusión de sus hojas (E8).

Cuando hacemos la infusión de sus hojas el agua coge un color rojizo que nos puede servir para oscurecer el cabello. (E6) La mujer se lo echaba siempre tras el lavado de su pelo.

Este agua también se utilizaba para limpiar los barriles de vino (E12)

Y por último todos hemos probado sus sabrosas y nutritivas nueces.

Familia Juncaceae

Nombre científico: *Juncus* subsp. [Ver muestra](#)

Nombre popular: Jonc (calle de La Vilella Baixa)

Distribución en la sierra: Forma vegetación dulceacuícola con la canya (*Arundo donax*), la vimetera (*Salix fragilis* subsp. *neotricha*), el malví (*Althaea officinalis*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Artesanía (calle de La Vilella Baixa)

Partes y forma de uso: Se aprovechan los tallos secos cortados en trocitos para hacer cortinas (calle de La Vilella Baixa).

Familia Labiatae

Las especies de esta familia poseen aceites esenciales compuestos los cuales de varias sustancias orgánicas volátiles o aromáticas, que pueden ser alcoholes, acetonas, cetonas, éteres aldehídos, y que se producen y almacenan en los canales secretores de las plantas. Se le extrae preferentemente por arrastre de vapor o por solventes orgánicos.

Las propiedades medicinales de estos aceites son variadas y abundantes, la mayoría de estas producen efectos sedantes, antiespasmódicos o desinfectantes. Considerando que además son sustancias volátiles, son eliminados por la vía aérea o respiratoria, actuando como expectorante.

Nombre científico: *Ajuga chamaepitys* [Ver muestra del herbario de la Universidad de las Islas Baleares](#)

Nombre popular: Herba felera (E4)

Distribución en la sierra: Crece de forma dispersa por los collados y pedregales secos de roca calcárea. Va acompañada de tomillares, romerales, de esfernellac... las típicas plantas de zonas mediterráneas calcáreas.

Propiedades atribuidas en la zona: Aperitiva (E4)

Partes y forma de uso: Coger parte de la planta fresca, mejor resultado que seca, y la dejamos en maceración durante un día. Normalmente se hace en agua, pero para tapar el fuerte sabor amargo también se puede hacer en vino (E4).

Contrastado con la bibliografía: “Antibilious Uphof; Diuretic Steinmetz, Uphof; Dropsy FontQuer, Uphof; Emmenagogue Steinmetz, Uphof; Gout Uphof; Malaria Uphof; Sclerosis Hartwell; Stimulant Steinmetz, Uphof; Sudorific Steinmetz; Tonic Steinmetz; Vulnerary Steinmetz” (*Antibilioso, diurético, hidropesía, emenagogo, gota, malaria, esclerosis, estimulante, sudorífico, tónico, vulnerario*) Toda esta serie de propiedades con los doctores que los escribieron viene en la página web DR. DUKE'S PHYTOCHEMICAL AND ETHNOBOTANICAL DATABASES. Al ser estimulante se explica científicamente que es aperitiva.

Observaciones: En la E4 es la única vez que se ha nombrado esta planta, debe hacer tiempo que no se utiliza. Todas aquellas plantas con sabor

amargo son aperitivas. Comidas en crudo se usan muchas desde las aceitunas hasta la masteguera (*Cichorium intybus*). Por eso viene su nombre de herba felera (fel es hiel en catalán), tan amarga como la hie

Nombre científico: *Ballota nigra* subsp. *foetida* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Malrubí negro (E8, E13)

Distribución en la sierra: Zonas incultas cercanas a poblaciones, en márgenes de cultivos, escampados... Se puede ver con la farigola (*Thymus vulgaris*), el esfernallac (*Santolina chamaecyparissus*), el romer (*Rosmarinus officinalis*)...plantas mediterráneas que en la sierra se llegan a acercar mucho a los pueblos.

Propiedades atribuidas en la zona: Aperitiva (E8) Extracción infección (E13)

Partes y forma de uso: Hacer una infusión o macerar un trozo de planta. Tomarla antes de las comidas para abrir el apetito (E8)

La misma aplicada externamente como cataplasma ayuda a la extracción de objetos insertados en la piel (E13)

Contrastado con la bibliografía: En el Dioscórides Renovado se describe su sabor amargo, el cual hace abrir el estómago a personas poco hambrientas. Pero el uso de desinfectante no ha sido corroborado, posiblemente se relacione al de las otras labiadas.

Nombre científico: *Lavandula latifolia* [Ver foto del CD de Dioscórides](#)

[Renovado](#)

Nombre popular: Espígol mascle (E8)

Distribución en la sierra: Es menos frecuente que el espígol (*Lavandula spica*), aunque tiene ecología muy parecida collados calizos secos y soleados. Para encontrarla el informante 8 me acompañó hasta cerca de Albarca, una zona muy erosionada. Las plantas allí presentes son el espernellac (*Santolina chamaecyparissus*), el romer (*Rosmarinus officinalis*), la farigola (*Thymus vulgaris*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Estimulantes y las mismas que el espígol (*Lavandula spica*) (E8)

Partes y forma de uso: En los músculos engarrotados, cansados o dañados, se le hacen friegas con su aceite o su alcohol (E8). Los aficionados a las esencias saben que este arbusto es más oloroso que el espígo

Contrastado con la bibliografía: P. Font i Quer (1961) afirma que sus propiedades son las mismas que las de su compañero espígol (*Lavandula spica*), también se utiliza para friegas.

Nombre científico: *Lavandula spica* [Ver foto del CD del Dioscórides Renovado](#)

Nombre popular: Espígol (E4, E5, E6, E8)

Distribución en la sierra: Abunda mucho, de aquí allí hay matorrales sueltos, ya sea junto al romero, como al tomillo, o al hinojo. Pero siempre en laderas calizas expuestas y normalmente degradadas.

Propiedades atribuidas en la zona: Relajante (E4) Ahuyentador de polillas (E5) mosquitos (E6) y piojos de los pollos (E13) Estimulante (E8) Expectorante (E9) Resfriados (E11, [\(Escuchar entrevista\)](#)) Aromática religiosa (ancianas de Margalef) y desinfectante (E14)

Partes y forma de uso: Dejar en una botella de buen aceite de la sierra bastantes cabezas floridas frescas. Taparlo bien y colocarlo boca abajo durante 40 días a sol y serena, dándole la vuelta de vez en cuando. Si aplicamos masajes de este aceite sobre nuestros músculos nos relajará de una forma impresionante (E4) También podemos hacer lo mismo con alcohol.

Se puede beber su infusión para relajarnos los nervios (espontáneo en la calle)

Para repeler a las polillas e insectos de los armarios, aportando además muy buen olor, colocamos ramitas con flores frescas entre la ropa (E5).

Como para las polillas, para que no se acerquen los mosquitos a nuestros habitáculos, se colocan ramilletes de la planta en fresco (E6).

Su aceite o su alcohol se utiliza en friegas en las zonas cansadas del cuerpo, como relajante y estimulante (E8)

Si la olemos intensamente nos descarga el pecho. Normalmente se cuelga cerca de la cama (E9). Por tanto irá bien para el asma, la bronquitis (E13) y el resfriado (E11)

Como otras aromáticas comunes en el mediterráneo tiene también propiedades desinfectantes (E14)

Unas ancianas que andaban recolectando hierbas por las montañas cercanas de Margalef recordaban como se quemaba el espígol seco al acercarse la cabalgata de los reyes magos, de eso hace ya muchos años

Contrastado con la bibliografía: "Al exterior, se hace uso de él en esta misma forma, contra el reumatismo; pero para este menester es mucho más

general el empleo del alcohol de espliego o espíritu de espliego” (FONT I QUER, P., 1961)

Observaciones: Ya sean de campo o no, todo el que vive en la sierra conoce el fragante aroma del espigo

No es coincidencia que todas las plantas con fuerte olor, bueno o no, como la ruda, no le agraden a los insectos y se usen como repelentes.

Nota: Todas las *Lavandula* subsp. tienen aproximadas propiedades, para su descripción se ha escogido esta por ser la más frecuente en la sierra.

Nombre científico: *Lavandula stoechas* [Ver muestra del herbario de la Universidad de las Islas Balearea](#)

Nombre popular: Cap d'ase (E8) ([Escuchar entrevista](#)) (Interesante el simil que le dan a la planta)

Distribución en la sierra: Encontrada en las laderas degradadas, por los cultivos de ametller y avellaner, cerca del pantano de Siurana, donde el suelo es pizarroso. Algunos fonolls (*Foeniculum vulgare*), figueras (*bcarica*)...y pocas plantas más.

Propiedades atribuidas en la zona: Dolores en las articulaciones (E8) Digestivo (E9) y en general las mismas propiedades que los otros dos espígol.

Partes y forma de uso: Hacer aceite o alcohol de sus flores (tienen más esencia). Se dan friegas en las articulaciones doloridas (E8)

La infusión de sus cogollos florales tonifica el estómago y facilita la digestión (E9).

Contrastado con la bibliografía: P. Font Quer indica la coincidencia de propiedades con sus congéneres los espígol (*Lavandula spica* y *Lavandula latifolia*).

Observaciones: Su gracioso nombre común viene por la semejanza con la cabeza de un asno.

Nombre científico: *Marrubium vulgare* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Malrubí blanc (E8)

Distribución en la sierra: Planta ruderal que podemos ver en los cultivos valdíos, zonas de escombreras.... a los alrededores de los pueblos.

Propiedades atribuidas en la zona: Aperitiva (E8)

Partes y forma de uso: Tomar la infusión de su parte aérea (E8)

Contrastado con la bibliografía: ...”además, lejos de perjudicar las funciones digestivas, se comporta sobre el estómago como un tónico amargo, y se comprueba que con su uso aumenta el apetito...” (FONT I QUER, P., 1961)

Observaciones: Es conocida por su cercanía a los pueblos.

Nombre científico: *Mentha pulegium* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Poliol d'aigua (E8)

Distribución en la sierra: A los bordes de los ríos junto a otras mentas y plantas de ribera (jonc, *Juncos subnodulosus*, malví, *Althaea officinalis*...)

Propiedades atribuidas en la zona: Digestiva, Comestible (E8)

Partes y forma de uso: Como tónica estomacal se toma la tisana de un trozo de la planta, incluido tallitos, hojas y flores, o lo que lleve.

Sus hojitas se pueden añadir como condimento en comidas. (E8)

Contrastado con la bibliografía: "Leaves - raw or cooked. Used as a flavouring in salads or cooked foods" (*Hojas, crudas o cocinadas, usadas para darle sabor a las ensaladas y comidas*) (Organización "Plants For A Future", 1996)

"...popularmente se le atribuye un efecto aperitivo, digestivo..." (Agrupació de Fitoterapeutas, 2003)

Observaciones: El extenso género de las mentas se utiliza en el Montsant más o menos para lo mismo. Unas especies más que otras, pero sobre todo el poliol d'aigua (*Mentha pulegium*) y la herba de Santa María (*Mentha piperita*), aunque esta última tenga que ser cultivada.

Un plato muy típico de la zona son las habas con la herba de Santa María (*Mentha piperita*) ([Ver muestra](#)) la cual le da un sabor exquisito a todas las comidas con legumbres.

La herba de Santa María en la E10 se aludió a lo buena que es de expectorante. Además el hombre describió como ayudó a un amigo con cáncer de pulmón haciéndole respirar intensamente sus hojas y después comerlas.

Nombre científico: *Nepeta cataria* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Nepta (E8)

Distribución en la sierra: En los suburbios de los pueblos, cerca de caseríos y cultivos. Antiguamente fue una planta muy cultivada y usada. Es una entre las muchas plantas asilvestradas en las cercanías del hombre como: Gojat (*Calendula officinalis*), Masteguera (*Cichorium intybus*)

Propiedades atribuidas en la zona: Relajante (E8)

Partes y forma de uso: Para rebajar los nervios se bebe la infusión de sus sumidades floridas (E8)

Contrastado con la bibliografía: "...It is also very useful in the treatment of restlessness and nervousness, being very useful as a mild nervine for children..." (es también muy útil en el tratamiento para el nerviosismo y la intranquilidad, especialmente para el caracter nervioso de los niños) (Organización "Plants For A Future", 1996)

Observaciones: En Cataluña, dice el refrán: "La nepta, tot mal repta", esto es, la nepta a todo mal reta.

Nombre científico: *Origanum vulgare* [Ver muestra del Museo de Linneo 1](#)
o [muestra propia](#)

Nombre popular: Orenga (E1)

Distribución en la sierra: Zonas más húmedas y no demasiado expuestas. Condiciones poco usuales en la sierra, ladera sur-oriental, en zonas más barrancosas. Acompañada sobre todo por espunyidelles (*Galium lucidum* subsp.*lucidum*) forman la asociación (*Galio-Origanetum vulgare*, BOLÒS, 1967)

Propiedades atribuidas en la zona: Condimentarias (E1)

Partes utilizadas y formas de uso: Sobre todo las sumidades floridas. Se utiliza como especia en las comidas. (E1)

Observaciones: Es muy común hacer manojos atados de laurel, orenga y farigola, de condimento para la carne rostida (sofrita y luego con caldo)

Aunque no es muy usada la conoce todo el mundo.

Nombre científico: *Phlomis lychnitis* [Ver foto de Henriette Kress](#)

Nombre popular: Sàlvia candelera (E8)

Distribución en la sierra: Crece entre matorrales esclerófilos despejados, como de farigola (*Thymus vulgaris*), de romer (*Rosmarinus officinalis*), de espígol (*Lavandula spica*)...en las laderas soleadas y secas.

Propiedades atribuidas en la zona: Mechas del candil de aceite (E8)

Partes y forma de uso: Con sus hojas o flores secas impregnadas en aceite se fabricaban las mechas de los candelabros (E8)

Contrastado con la bibliografía: P. Font Quer coincide con este uso. También el LA SOCIEDAD EXCURSIONISTA DE PASOS LARGOS (2002), con el siguiente comentario “Tanto el nombre genérico que deriva del griego, como el específico que es latino y muchos de los populares, aluden al uso de las hojas como mechas de lámparas y torcidas de candi Ello es debido a la pilosidad afelpada que cubren las hojas, haciéndola sumamente absorbente y esponjosa”

Observaciones: De ahí su nombre común, del uso que se le dio.

Nombre científico: *Rosmarinus officinalis* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Romer (E5, E8, E9, E10)

Distribución en la sierra: En la sierra del Montsant, como macizo mediterráneo que, abunda mucho el romer. Aparece en muchos tipos de ambientes, sobre todo en laderas secas y soleadas. Se unen a esta la farigola (*Thymus vulgaris*), el Fonoll (*Foeniculum vulgare*), el espernallac (*Santolina chamaecyparissus*), el espígol (*Lavandula spica*)...todas plantas usuales en la sierra.

Propiedades atribuidas en la zona: Desinfectante (E5, E12 ([Escuchar entrevista](#))) Relajante ([Escuchar entrevista](#)), Regulador de la circulación (E8, E9, E10) Estomacal (E8 ([Escuchar entrevista](#))) Constipados (E13) Fumable (mujer Margalef)

Partes y forma de uso: Se cortan bastantes ramas, mejor floridas y frescas, y se prepara una infusión bien concentrada, con poco agua. Esperar a que se enfríe, entonces aplicar sobre la herida con una gasa (E5). Para los constipados tomar la tisana con miel calentita (E13)

Esta misma tisana para masajear zonas tensas del cuerpo va muy bien (E8). Comentarios de la E10 y E15 dicen que mucha gente la utilizan en agua caliente para baños tranquilizantes. El E9 prefería utilizar para los masajes el alcohol de romer.

También la podemos beber como tónico del estómago y relajante de los nervios, ya que es regulador sanguíneo (E8).

Una mujer en el bar de Margalef decía que cuando pequeña fumaban la corteza de romer como juego.

Contrastado con la bibliografía: "Al exterior, se emplea como vulneraria y para combatir los dolores articulares, así como para tonificar el cuerpo fatigado por trabajos violentos o por haber andado demasiado.

Si mala es la llaga que el romero no la sana, ya se comprende que ha de hacer un buen papel como vulnerario

De esta infusión se toman 3 ó 4 tazas al día, antes de las comidas. Aprovecha como tónica y aperitiva, y para facilitar la curación de la ictericia" (FONT I QUER, P., 1961)

Observaciones: Otra de las panaceas de la sierra. En muchas partes de la península y del mediterráneo también en diferentes aplicaciones medicinales.

Nombre científico: *Salvia officinalis* subsp. *lavandulifolia* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Sàlvia (E5)

Distribución en la sierra: Con el argelagó (*Genista hispanica*) y la jonça (*Aphyllanthes monspeliensis*) forman la asociación *Salvio-Aphyllanthesetum* (BOLÒS y J.VIGO, 1967). Se ve sobre todo en terrenos pedregosos formados por la degradación de los conglomerados calcáreos por encima de los 600 m (PASCUAL, R., 2002)

Propiedades atribuidas en la zona: Regulador de la sangre (E5) Condimentaria (E6) Dentrífica, Constipados (E8) Lavados o baños relajantes (E18)

Partes y forma de uso: Se ingiere en infusión tanto para regular la sangre como para los constipados (E5, E8).

Se utiliza también para dar sabor a los guisos (E6), y estos, además de adquirir sus propiedades, toman un sabor estupendo.

Para limpiarse los dientes se han utilizado sus hojas. Cogerlas frescas y frotarse directamente con ellas (E8)

Muy común entre los habitantes de La Morera de Montsant lavarse el cuerpo con la infusión de esta planta (también con las de otras aromáticas como el romer, la farigola, etc). (E18)

Contrastado con la bibliografía: “Como estimulante -dice- activa las funciones circulatorias y cutáneas, ejerce una acción notable sobre el encéfalo y el sistema nervioso (FOURNIER) “ (FONT I QUER, P., 1961)

Observaciones: Planta que aparece en la lista de especies endémicas, raras o amenazadas (Plan de Espacios de Interés Natural, aprobado por el decreto 382/1992) (PASCUAL,R., 2002). Pero, aún así, es otra de las plantas conocidas y bien usadas en la sierra.

Planta de grandes virtudes: “Amb Salvia al hort i tens la dona al llit, ¿vols di que la Salvia lo cura tot?” (con salvia en el huerto y la mujer en la cama ¿quieres decir que la salvia lo cura todo?) (E8). Refrán del lugar (zona de Ulldemolins). [\(Escuchar entrevista\)](#)

Nombre científico: *Salvia sclarea* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Herba Santa (E8)

Distribución en la sierra: El informante 8, muy interesado en la planta, está intentado expandirla, ya que, según él, se encuentra casi extinguida en la zona. Él mismo consiguió algunas semillas de los arriates de un caserío abandonado y las ha sembrado en su casa.

Propiedades atribuidas en la zona: Tonificante sanguínea (E8)

Partes y forma de uso: Se hace la infusión tanto de sus hojas como de sus brotes floridos (E8)

Contrastado con la bibliografía: “El Dr. Leclerc la recomienda sobre todo a los individuos nerviosos muy debilitados, para darles vigor y tonificarlos” (FONT I QUER, P., 1961).

Observaciones: En realidad tiene las mismas propiedades de la salvia común, más o menos intensificadas. Se puede decir que es una salvia cultivada.

Nombre científico: *Salvia verbenaca* subsp. *verbenaca* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Tàrrec (E8)

Distribución en la sierra: Bordes de caminos, ribazos, escombreras...con el malrubí negre (*Ballota nigra*), las roellas (*Papaver rhoeas*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Lavado de ojos (E8) ([Escuchar entrevista](#))

Partes y forma de uso: Se hace una infusión con sus semillas. Utilizamos esta agua para la desinfección de los ojos (E8).

Contrastado con la bibliografía: PIO FONT I QUER, en el tomo VI de la Flora española (página 266), dice: “La semilla puesta en el ojo y movida alrededor de él, le limpia de la inmundicia y polvo que se introduce en este órgano” (1961)

Nombre científico: *Satureja fruticosa* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Poniol de roca (E1) Poniol (E11) Polioli blanc (E8)

Distribución en la sierra: Sólo en las fisuras de las rocas expuestas al sol. Pertenece a la asociación *Melico-Saturejum fruticosae* (O.de Bolòs, J.Vives 1957), acompañada de *Melica minuta* subsp. *minuta*. Al ser rupícola no es muy abundante, sólo en estos enclaves.

Propiedades atribuidas en la zona. Digestivas, catarros, licor, gastronómico (E1) Aperitiva (E6)

Partes utilizadas y formas de uso. Como digestiva y contra los catarros se usan las ramillas con todas sus hojas en infusión. ([E11](#), [Escuchar entrevista](#))

Para hacer el licor se mezcla orujo, nuez moscada, azúcar y ramas de poleo. Todo en una botella de cristal cerrada se coloca a sol y serena durante cuarenta días. Se ha de agitar de vez en cuando. La cantidad de poleo depende de la intensidad de sabor que se quiera conseguir. Esta bebida estomacal va muy bien tras las comidas.

Además se utiliza como condimento en algunas comidas o para hacer sopas con pan. (E1) Muy utilizado para cuando no hay hambre, al igual que la farigola (E6)

Contrastado con la bibliografía. “En todo el reino de Valencia y en la parte meridional de Cataluña tiene mucha estima como estomacal y digestiva. Se toma en tisanas preparadas con ella, generalmente después de las comidas y, sobre todo, cuando parece que no han sentado del todo bien o si han provocado una indisposición”. (FONT I QUER, P., 1961)

Observaciones: Es una planta muy famosa y usada, conocida , en general, por todos los habitantes del Montsant.

Nombre científico: *Satureja montana* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Sajolida (E1, E8, E13), Cedalitja (E13)

Distribución en la sierra: Collados y zonas pedregosas secas, en suelos calizos. Condiciones muy normales en esta sierra, así que es medio abundante. Suele asociarse a la argelaga (*Genista scorpius*) y la farigola (*Thymus vulgaris*).

Propiedades atribuidas en la zona: Condimento (E1) Digestiva (E8, E13) Bronquitis, desinfectante (E13)

Partes utilizadas y formas de uso: Ramas floridas. Como digestiva en infusión (E8). La cual también nos puede servir como desinfectante de heridas (igual que otras muchas aromáticas). Incluso para mejorar una bronquitis. (E13)

Muy utilizada para aliñar la aceitunas, sobre todo las llamadas arlequinas (pequeñitas, no se suelen machar) (E11, [Escuchar entrevista](#)); luego se toman como aperitivo. Primero se ponen en agua, durante varios días, cambiándola a menudo, hasta que han perdido su amargor; luego se ponen en agua con sal y ajedrea, y estas olivas sirven de aperitivo, tomándolas antes de las comidas.(E1, E8).

También se utiliza mucho para guisar (mucha gente lo hace)

Contrastado con la bibliografía: "Es una de las plantas por naturaleza calefacientes, desecativas y carminativas, discutiendo las ventosidades del estómago e intestinos".

"Para aliñar las aceitunas la ajedrea es una de las plantas más estimadas en Murcia, Valencia y Cataluña, lo mismo que en Aragón"(FONT I QUER, P., 1961)

Observaciones: Bastante gente mayor todavía sigue aliñando sus aceitunas y comiéndolas de aperitivo antes del almuerzo.

Curiosamente se utiliza mucho en condimento, pero poca gente es consciente de que es digestiva.

Nombre científico: *Sideritis hirsuta* subsp. *hirsuta* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Herba de la feridura (E9)

Distribución en la sierra: Collados secos y lugares incultos cercanos a poblaciones. Con la farigola (*Thymus vulgaris*), el espernellac (*Santolina chamaecyparissus*), el timó mascle groc (*Teucrium polium* subsp. *aureum*), el sepol (*Thymus loscosii*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Hipotensora (E9)

Partes y forma de uso: Para rebajar la sangre tomar la infusión de su raíz o de su tronco (E8)

Contrastado con la bibliografía: En el estudio de “Etnobotànica de la Vall de Tenes” (BONET, 1991) coincide con el uso, es “antihipertensiva”, “depurativa” y “vasotònic” (*vasotónica*). Es posible que sea un uso de la zona noreste peninsular únicamente.

Observaciones: Herba de la feridura quiere decir hierba de la mitad, se le atribuyeron propiedades contra la hemiplejia (E8, [Escuchar entrevista](#))

Nombre científico: *Stachys officinalis* [Ver foto del CD del Dioscórides Renovado](#)

Nombre popular: Brotónica (E3)

Distribución en la sierra: Aparece en los encinares más tupidos de la ladera norte de la sierra.

Propiedades atribuidas en la zona: Aperitiva (E3) Culinaria (Calle de La Vilella Baixa)

Partes y forma de uso: Se utilizan normalmente las hojas. Es de las pocas plantas que se utilizan en maceración, se colocan las hojas en un vaso de agua durante toda una noche.(E3) También se puede utilizar hervida (E5)

Además se utiliza para dar sabor a los guisos (calle de La Vilella Baixa). Un uso raro para esta planta.

Contrastado con la bibliografía: No se habla sobre la facultad aperitiva. Y más extraño es aún su uso gastronómico.

Observaciones: Planta que sólo recuerdan su amargo sabor la gente mayor.

Nombre científico: *Teucrium polium* subsp. *aureum* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Timó mascle groc (E8)

Distribución en la sierra: Más abundante que el otro timó mascle (*Teucrium polium* subsp. *capitatum*) la podemos encontrar en muchas laderas rocosas y soleadas. También junto a otras plantas mediterráneas, pero esta vez de condiciones más secas. Como el espernellac (*Santolina chamaecyparissus*), la herba de San Joan (*Helichrysum stoechas*), el espígol (*Lavandula spica*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Constipados (E8)

Partes y forma de uso: Al igual que su congénere, si bullimos sus flores obtenemos un buen remedio para los resfriados (E8) [\(Escuchar entrevista\)](#)

Nombre científico: *Teucrium polium* subsp. *capitatum* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Timó mascle blanc (E8)

Distribución en la sierra: Lugares puntuales. Esta muestra es de una planta que conocía el E8, se encontraba bajo un pi blanc (*Pinus halepensis*), junto a otras plantas mediterráneas de suelos frescos, como la herba prima (*Asperula cynanchica* subsp. *brachysiphon*), savina (*Juniperus phoenicea*)..., y alrededor de los 700 m de altitud en la vertiente norte del macizo. También se puede ver a la sombra de bloques de piedra.

Propiedades atribuidas en la zona: Constipado y dolor de garganta (E8)

Partes y forma de uso: Tomar infusión de sus cogollos floridos. Para la garganta es muy bueno hacer gárgaras. (E8)

Contrastado con la bibliografía: Otras de las plantas usadas particularmente en la zona, al igual que la otra subespecie el timó mascle groc (*Teucrium polium* subsp. *aureum*). Aunque el uso no extraño, coincide con el de otras labiadas.

Observaciones: Tanto este como el otro timó mascle son poco conocidos y usados. Éste, más concretamente, se vió en muy pocas ocasiones. Gracias a que el E8 se preocupó en recoger dicha información.

Nombre científico: *Thymus loscosii* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Serpol, Farigola de Aragón (E8)

Distribución en la sierra: Planta que crece arrastrándose a ras de las rocas calizas en collados más o menos expuestos (particularmente esta muestra se cogió en el collado de Albarca). Crece con la herba de la feridura (*Sideritis hirsuta* subsp. *hirsuta*), la herba del mal de pedra (*Rhamnus pumilus*), la salvia blenera (*Phlomis lychnitis*), la *sajolida* (*Satureja montana*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Digestiva, alimenticia, condimento, aperitiva (E8)

Partes y forma de uso: Se le da el mismo uso que a la farigola (*Thymus vulgaris*). Como condimento en los guisos, para hacer sopas,...Pero se le echa mucha menos cantidad ya que tiene la esencia más concentrada, además es una planta más escasa y menos densa (E8)

Observaciones: Muy poco conocida por su poca extensión, a comparación de la otra farigola (*Thymus vulgaris*)

Nombre científico: *Thymus vulgaris* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Farigola, timó (E1,E8)

Distribución en la sierra: Matorrales en terrenos calizos, siempre expuestos al sol. Ésta muestra concretamente ha sido recolectada en vegetación de matorral: tomillares, hinojares...Muy abundante por toda la sierra, aparece en muchas comunidades vegetales.

Propiedades atribuidas en la zona: Digestiva, condimento, alimento (E1,E8) Aperitiva (E6) Hipotensora (E10) Desinfectante y dentrífica (ancianas recogiendo plantas en las colinas cercanas a Margalef, E13) Resfriados (E7)

Partes utilizadas y formas de uso. Como digestiva se usan los tallos completos en infusión con un poquito de miel. Tomar tras las comidas.

Las hojas rociadas por encima de los alimentos dan muy buen sabor.

Muy usado para hacer sopas, que a la misma vez son aperitivas y digestivas. En una ocasión un hombre mayor me comentó que por las noches cuando no tenía hambre se solía tomar una sopita de farigola. Se pone a hervir las ramitas con sal y aceite. Luego es rociado sobre rebanadas finas de pan duro, con un huevo crudo muchas veces, y se deja tapado hasta que coja sabor (E1, [E11](#), [Escuchar entrevista](#)). A la misma vez esta sopa puede ir bien para mejorar los resfriados ([E7](#), [Escuchar entrevista](#))

Cuando aliñamos aceitunas con farigola se incrementan las propiedades aperitivas de las dos (E8)

Por lo visto, según la E10, la farigola además tiene propiedades hipotensoras. ([Escuchar entrevista](#))

Mucha gente utiliza la infusión para lavarse la boca. Hace de desinfectante, también para heridas (ancianas de Margalef, E13) (E12, [Escuchar entrevista](#))

Contrastado con la bibliografía. “Sobre la circulación y los centros nerviosos, su esencia ejerce una acción que se manifiesta por una mayor amplitud del pulso, por un aumento de las fuerzas físicas, por una mejoría del tono moral y un despertar de las funciones digestivas” “...además, dotada esta planta de propiedades antisépticas y antipasmódicas...” (DR. LECLERC en el Dioscórides Renovado). Se explican las propiedades hipotensoras y desinfectante buca

“Entre los que no tienen apetito o necesitan de un estimulante que les facilite la digestión, hay quien prefiere tomar un caldo de tomillo” (FONT I QUER, P., 1961).

Familia Leguminosae

Nombre científico: *Dorycnium pentaphyllum* var. *pentaphyllum* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Botja raspallera (E8)

Distribución en la sierra: Muy común por todos los collados secos e incluso lugares incultos junto a los pueblos. Acompañado de matorrales esclerófilos, la farigola (*Thymus vulgaris*), el espernellac (*Santolina chamaecyparissus*), masteguera (*Cichorium intybus*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Producto de limpieza (E8)

Partes y forma de uso: Con la parte aérea podemos hacer escobas (E8)

Observaciones: Del uso viene el nombre común de la planta. Era la planta más usada en la sierra para la construcción de escobas.

Nombre científico: *Genista scorpius* subsp. *scorpius*

Nombre popular: Argilaga (E8)

Distribución en la sierra: Collados secos y pedregosos despejados de vegetación. En jarales (*Cistio-Sarothamnetum catalaunici*, O. DE BOLÒS, 1956) con las estepas (*Cistus* sp.), el cepell (*Erica arborea*), la botja d'escombres (*Dorycnium pentaphyllum*)...o entre otros matorrales esclerófilos.

Partes y forma de uso: Para despellejar al cerdo en la matanza se recolecta y deja secar. Inmediatamente después de matarlo, arder la planta y pasarla por la piel del puerco hasta que se levante del calor. Entonces escaldamos en agua caliente al animal y con una piedra ómez quitamos los restos de piel (E8)

Nombre científico: *Medicago sativa* subsp. *sativa* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Alfals (E5, E8, E13)

Distribución en la sierra: Encontramos la planta asilvestrada entre muchas comunidades arvenses en cultivos abandonados y otros lugares incultos. En la E8 se comentó que la más usual se diferencia un poco de la cultivada, quizás sea una variedad adaptada.

Propiedades atribuidas en la zona: Para los “cascalls” (golpes en el cuerpo) (E5, E13) Comestible (E8)

Partes y forma de uso: Se utiliza la planta completa, machacada y aplicada directamente en el lugar dolorido (E5, E13). Esta propiedad es debida a su alto contenido nutricional, por su larga raíz absorbe vitamina B₁₂, vitamina K y proteínas (no muchas plantas lo consiguen). Si nos fijamos lo fuerte que se ponen los animales cuando la comen podríamos pensar que al hombre también le debe de sentar muy bien. Alguna gente la come en ensalada, sobre todo los expertos en vegetarianismo. (E8)

Contrastado con la bibliografía: “Es planta forrajera de gran valor nutricional, que en ciertos países se utiliza asimismo para la alimentación humana, cuando la planta está tierna, en substitución de las espinacas” (FONT I QUER, P., 1961).

“The leaves are rich in vitamin K which is used medicinally to encourage the clotting of blood” (Organización “Plants for a Future”, 1996)

Observaciones: Una experta en vegetarianismo y temas de salud que vive en la sierra le daba gran importancia para casos de hambruna grave.

Nombre científico: *Ononis spinosa* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Adragull ; uña de gat (E8)

Distribución en la sierra: Zonas de labor y cercanías. Esta muestra se recogió en la cuneta de un carril con el E8. Iba acompañada de romer (*Rosmarinus officinalis*), romer mascle (*Helianthemum syriacum* subsp. *thibaudii*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Anginas (E8)

Partes y forma de uso: La tisana de sus ramillas, floridas mejor, se bebe o se hacen gárgaras. Más efectiva si se le puede echar miel (E8).

Contrastado con la bibliografía: “Las hojas y las flores, aplicadas localmente, tienen propiedades antisépticas y astringentes. Se utilizan en enjuagues y gargarismos contra la amigdalitis (anginas), y en compresas, como cicatrizante en caso de heridas tórpidas (de difícil curación) y úlceras de la piel”. (PÁGINA CON INFORMACIÓN DE PLANTAS MEDICINALES)

Familia Liliaceae

Nombre científico: *Allium* subsp. [Ver muestra](#)

Nombre popular: All silvestre (E8)

Distribución en la sierra: Antiguos cultivos. Otra planta más que ha quedado asilvestrada tras el abandono de las tierras de labor. Se puede ver con el fonoll (*Foeniculum vulgare*), las roellas (*Papaver rhoeas*), el amarant (*Amaranthus sp.*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Condimentaria (E8)

Partes y forma de uso: Se usan sus flores para darle sabor a ajo a las ensaladas (E8)

Observaciones: Se crían muchas especies de alls silvestres: All de serp (*Allium ampeloprasum* subsp. *ampeloprasum*), *Allium moschatum*, *Allium neapolitanum*, *Allium oleraceum*, Calabruixa (*Allium paniculatum* subsp. *pallens*), All de bruixa (*Allium roseum*), Porradell (*Allium scorodoprasum* subsp. *rotundum*), *Allium sphaerocephalon* y Vern (*Allium vineale*) (PASCUAL, R., 2002).

Nombre científico: *Asparagus acutifolius* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Esparraguera boscana (E5)

Distribución en la sierra: Es una de las plantas de la comunidad *Calicotomo-Myrtetum* (BOLÒS, 1962), encabezada por la murtra (*Myrtus communis*) y acompañada por el arítjol (*Smilax aspera*), la mata (*Pistacia lentiscus*)... No es muy abundante en la sierra; en los rincones soleados y protegidos del viento, cerca del río Montsant.

Propiedades atribuidas en la zona: Comestibles ; Diuréticas (E5)

Partes y forma de uso: Se comen los espárragos trigueros, en refritos con ajo o en tortillas. Todo el que ha comido espárragos conoce su particular olor al orinar, se sabe que hace orinar (E5).

Contrastado con la bibliografía: PIO FONT QUER (1961) nos confirma sus propiedades diuréticas, iguales que de la esparraguera cultivada.

Observaciones: También se pueden ver en algunas tierras esparragueras cultivadas (*Asparagus officinalis*).

Nombre científico: *Ruscus aculeatus* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Boix mascle (E6) Galzeran (E8) [\(Escuchar entrevista\)](#)

(Fijarse en la pronunciación del nombre)

Distribución en la sierra: Crece únicamente en la sombra de los bosques, normalmente de alzina (*Quercus ilex* subsp. *ilex*). Junto al marfull (*Viburnum tinus*), el arboç (*Arbutus unedo*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Para el mal de boca (E6) Diurética (E8)

Partes y forma de uso: Enjuagarse la boca con su infusión, sin frutos ni flores, una vez que esté fría. Muy buena cuando se tienen llagas, inflamación en las encías, etc.(E6)

Si bebemos su tisana nos irá bien para orinar (E8)

Contrastado con la bibliografía: “El rusco se considera aperitivo y diurético, y entra en la preparación del jarabe de las cinco raíces” (FONT I QUER, P., 1961). The plant contains saponin glycosides, including ruscogenin and neoruscogenin. These substances are anti-inflammatory and cause the contraction of blood vessels, especially veins (La planta contiene saponina glucósidos, incluye ruscogenina y neoruscogenina. Estas sustancias son anti-inflamatorias y producen la contracción de los conductos sanguíneos, especialmente de las venas) (Organización “Plants For A Future”, 1996)

Observaciones: Particular el uso bucal no es realmente usual en la zona, pero el E6 lo conocía.

Nombre científico: *Asphodelus cerasiferus* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Herba çebollonera (E6) porrassera (E8) porrasa (E11)

Distribución en la sierra: Zonas soleadas, cercanas a las poblaciones normalmente, se ven muchas junto a las carreteras, solares, etc.

Propiedades atribuidas en la zona: Limpieza (E6) Ganado (E8) Orinar (E11)

Partes y forma de uso: Para fregar los platos se usaban mucho sus hojas algodonosas como estropajo (E6)

Al ganado se le suele echar mucho de comer (E8)

Para hacer orinar se debe comer o tomar la infusión de sus tubérculos (E11)

Familia Lorantaceae

Nombre científico: *Viscum album* subsp. *austriacum* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Vesc (E5, E13)

Distribución en la sierra: Crece, más a menudo, sobre las ramas del pino blanco (*Pinus halepensis*). Para el herbario del estudio la muestra se cogió de los pinares ubicados entre la Sierra del Montsant y la Sierra de La Llena, cerca de Ulldemolins, donde es increíblemente abundante.

Propiedades atribuidas en la zona: Elaboración de una sustancia pegajosa (E5) Durezas (E13)

Partes y forma de uso: A los lugareños no les importa arrancar las plantas enteras de los árboles, ya que se considera una plaga. Machamos bastantes plantas hasta formar una bola. La entramos en el agua corriente de un río, con cuidado que no se nos escape, hasta que nos quede el pegamento; el agua se habrá llevado la parte no útil.

Esta sustancia pegajosa se usa para cazar pájaros. Se colocan dos cañas rociadas con este pegamento sobresaliendo de la copa de un árbol, con una cuerda atada a sus extremos que nos facilite la recolecta de los pajaritos sin mancharnos (solían usar un mochuelo como reclamo de los pajaritos)

También se ha usado para extraer infecciones u objetos clavados en la piel (furúnculos, pinchos...). Se coloca un cataplasma en el lugar afectado, al secarse sacamos la liga y consigo el problema (E5).

La infusión caliente de la planta suaviza la piel, reblandeciendo las durezas (E13)

Contrastado con la bibliografía: Dioscórides trata del visco o de la liga, y según su intérprete Andrés de Laguna, se expresa así:

“Majase el dicho fructo, y después de lavado y majado se cuece en agua. Resuelve, ablanda y atrae hacia afuera, la liga.

No contentos los hombres de exterminarse unos a otros con mil traiciones y engaños, y de hacer muy cruel riza y estrago en mil géneros de animales salvajes y peregrinos aún inventaron la liga para perseguir los pajarillos inocentísimos, que no ofenden a nadie, antes decoran el Universo, y con su muy dulce armonía ordinariamente dan gracias y alaban al Conditor del mundo" (FONT I QUER, P., 1961)

Observaciones: No sólo las personas mayores lo usaron en su época; un chico joven que trabaja de guarda fluvial en el pantano de Margalef no hacía mucho tiempo de la última vez que salió a cazar pájaros con sus amigos, y usaron esta fuerte pega. Decía que “ni con aguarrás te la despegas si te manchas las manos”.

El entrevistado 8 también ha oído hablar en el pueblo donde vive, Ulldemolins, de que se usó para algunas enfermedades del corazón

Familia Malvaceae

Nombre científico: *Althaea officinalis* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Malví (E8)

Distribución en la sierra: Crece en los ríos, en la transición entre cañaverales y juncareales. Con la canya (*Arundo donax*), la salicària (*Lythrum salicaria*), el romàs (*Rumex conglomeratus*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Las mismas que a la malva. Aquí usada para los resfriados (E8)

Partes y forma de uso: Pero a diferencia de la malva, se pueden tomar para remediar el constipado la infusión de sus hojas o de sus flores (E8)

Contrastado con la bibliografía: En el Dioscórides Renovado se destaca su remedio para la tos, más que para el resfriado. E iguala la propiedad laxante de sus hojas a la de la malva.

Observaciones: Es más normal el uso de la malva, quizás sea por la diferencia de extensión.

Nombre científico: *Malva sylvestris* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Malva (E5, E6, E13)

Distribución en la sierra: Aparece en todo lugar afectado por la mano del hombre. Ya se puede ver en las cunetas de las carreteras, en un solar como en las zonas circundantes de los pueblos. Puede ser porque ha sido inmemorialmente usada por el hombre, o porque le gusta las zonas nitrogenadas. Lo mismo coinciden las dos cosas. A su lado otras plantas ruderales como el plantatge (*Plantago major* y *Plantago medio*), el dent de lleó (*Taraxacum officinale*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Contra el dolor (E5) Resfriado, Purgante (E6) Avitaminosis, edema (E13)

Partes y forma de uso: Se hierven las hojas y se aplica en cataplasma para una parte del cuerpo dolorida (E5) (la mujer del entrevistado 5 la solía usar contra el dolor de estómago). También ayuda a reblandecer edemas (durezas, furúnculos...) (E13)

Las flores en infusión van muy bien para los resfriados (E6) Normalmente se mezcla con otras hierbas para hacer remedios.

Las hojas son laxantes. Se pueden tomar en infusión o crudas. (E6) Además es comestible para aquellos necesitados en vitaminas (avitaminosis) (E13)

Contrastado con la bibliografía: “Hervidas con agua, recién cogidas, y aderezadas con aceite de olivas, se toman para regularizar las funciones intestinales, por ser ligeramente laxantes

Las malvas se utilizan principalmente en forma de cataplasmas, como emolientes, esto es, para ablandar toda suerte de diviesos y furúnculos” (FONT I QUER, P., 1961). Esta pareja de Cornudella también la usaban en cataplasma pero para las molestias de barriga ; a diferencia de lo indicado por QUER en infusión.

“Las flores, administradas en forma de tisana, sirven para ablandar la tos, ora solas, ora mezcladas con una o dos hojas de eucalipto; tomando una buena taza o un bol de la misma tisana, o de la tisana de flor de malva y de borracha, a partes iguales, bien caliente, al acostarse, promueve abundante sudor”. (FONT I QUER, P., 1961)

Familia Moraceae

Nombre científico: *Ficus carica* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Figuera (dueño del bar de Margalef)

Distribución en la sierra: Crece en lugares incultos próximos a los pueblos, donde se cultivaban antes. Pero también puede salir entre rocas y zonas despejadas. Suele ir con la ruda (*Ruta chalepensis* subsp. *angustifolia*) y otras ruderales comunes.

Propiedades atribuidas en la zona: Comestible y repelente de polillas (dueño del bar de Margalef)

Partes y forma de uso: Los frutos son deliciosamente dulces.

Sus hojas se usaban antiguamente para proteger la avena de las polillas. Se colocaban frescas dentro de los montones de grano conservándose así (dueño del bar de Margalef).

Contrastado con la bibliografía: Uso curioso el de repelente de polillas. Aunque no es de extrañar por sus fuertes olores.

Observaciones: Aunque todo el mundo ha probado sus deliciosos frutos pocos se paran actualmente a cogerlos.

Familia Oleaceae

Nombre científico: *Fraxinus angustifolia* subsp. *angustifolia* [Ver muestra del herbario de la Universidad de las Islas Baleares](#)

Nombre popular: Freixe (E5)

Distribución en la sierra: Fondos de valle, no muy lejos nunca de la humedad. Suele estar en la albereda con vinca (*Vinca-Populetum albae*, BOLÒS, 1962), donde el alber (*Populus alba*) y la vinca (*Vinca difformis*) son las protagonistas, o en la albereda continental (*Rubio-Populetum albae*, BOLÒS 1957), esta vez junto al esbarzer (*Rubus ulmifolius*). (PASCUAL, R., 2002).

Propiedades atribuidas en la zona: Carpintería (E5) Dolores (E6) Ganado (E8) Diabetes (E13)

Partes y forma de uso: Con su madera se hacía antiguamente los carros para los burros (E5).

Cuando alguien siente dolores en el cuerpo puede tomar una infusión de sus hojas (E6) O aplicada con una compresa directamente en la zona dolorida (E13). Para los dolores de artritis mejor tomarla bebida.

Según la E13 esta infusión también mejora a los diabéticos.

Muy valorada sus ramillas jóvenes y hojas para alimentar a las cabras (E8)

Contrastado con la bibliografía: “La Casa Dausse publicó la composición de la siguiente tisana antiartrítica: Hojas de fresno, 35 gr., hojas de grosellero y de toronjil, 20 gr. de cada clase; de salvia y arenaria roja, 10 gr. de cada una, flores de caléndula, 5 gr. Con estos 100 gr. de la mezcla se pueden preparar de 2 a 3 de tisana, que se toma a pasto, contra el reuma y la gota.

Los frutos, pulverizados, los ha recomendado el Dr. Leclerc a grandes dosis (hasta 125 gr. por litro) también contra el artrismo” (FONT I QUER, P., 1961)

Observaciones: Como árbol de río que es todo el mundo lo conoce, ahora nada más que lo utilizan los cabrero para darle de comer a los animales.

Nombre científico: *Olea europaea* subsp. *europaea*. [Ver muestra](#)

Nombre popular: Olivera (E5, E8, E13)

Distribución en la sierra: Asilvestrada se cría en las zonas esclerófilas de la sierra, junto a pies de alzinares, otros ametller, etc.

Propiedades atribuidas en la zona: Contra los mareos (E5) Hipotensora, Comestible (E8, E10 ([Escuchar entrevista](#))) Gusanos intestinales (E13) Carbón

Partes y forma de uso: La sierra del Montsant, como muchas otras zonas mediterráneas, es zona de secano. Se cultivan almendros, viñas y como no olivares. Se fabrica un aceite de excelentísima calidad, cuyas increíbles propiedades todos conocemos. Una de ellas hace salir los gusanos intestinales que suelen tener los niños pequeños. Se ha de untar un poco de aceite en el ano (E13)

También es muy usual aliñar las aceitunas con sajolida (*Satureja montana*) y comérselas como aperitivas antes de las comidas (E8)

Sus hojas tienen actividad hipotensora (bajar la presión sanguínea), para que tenga efecto se suele tomar dos hojitas en infusión (E8). Por ello además van bien contra el mareo, masticándolas frescas (E5).

Otro aprovechamiento más de la olivera es el carbón que se hacía de sus podas, que además es de alta calidad.

Contrastado con la bibliografía: “Las hojas...y en estos últimos años apropiadas para lo que se acostumbra llamar usualmente rebajar la sangre, esto es, disminuir su tensión.

Las aceitunas son aperitivas y tónicas estomacales, sobre todo cuando están impregnadas de las esencias de labiadas que se utilizan para aderezarlas” (FONT I QUER, P., 1961).

Observaciones: Su actividad hipotensora es muy conocida entre la gente mayor de la zona.

Familia Papaveraceae

Nombre científico: *Papaver rhoeas* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Roella (E5, E13) Rosella (E8, E13)

Distribución en la sierra: Aparece espontáneamente en los sembrados de tierras bajas. Según R.PASCUAL suele crecer en los campos de ametllers entre Ulldemolins y Albarca, al NE del macizo a los 600 - 800 m, en la comunidad *Androsaco-Iberidetum amarae* (RIVAS G., BORJA, 1961). Cuyas principales plantas son la rabosa (*Galium tricornutum*) y el matablat (*Iberis amara*).

Propiedades atribuidas en la zona: Comestible (E5, E8 ([Escuchar entrevista](#))) Cicatrizante (E8) Tos y bronquitis (E13)

Partes y forma de uso: Se comen las hojas tiernas, antes de florecer, en ensalada con un buen aliño, ya que amargan un poco. También se les echa a los conejos. (E5)

La infusión de los pétalos de sus flores (importante que sea en frío), o estos machados directamente, se aplica sobre las heridas abiertas (E8). La misma tisana en gárgaras mejora los problemas pectorales (E13)

Contrastado con la bibliografía: “Cuando la amapola está tierna, antes de florecer, en las comarcas catalanas occidentales, así como en las de Aragón lindantes con Cataluña, se come en ensalada; les ruelles, que así se designan en el país, se mezclan con otras hierbecillas silvestres o con lechugas y escarolas. El consumo de las amapolas tiernas se remonta a los tiempos de Teofrasto hace más de 2300 años” (FONT I QUER, P., 1961).

“Los pétalos y las cápsulas de las amapolas se utilizan para combatir los accesos de tos de niños y ancianos...” (FONT I QUER, P., 1961).

“Los pétalos de amapola se han empleado popularmente como sedantes” (BASE DE DATOS DE UNA PAGINA WEB DE FITOTERAPIA). No se ha encontrado información sobre su propiedad cicatrizante, pero es posible que se le relacione la afirmada aquí sedante.

Observaciones: Nadie las come ahora, dicen que es demasiado amarga y que ya se comieron muchas en la guerra.

Nombre científico: *Papaver somniferum* subsp. *setigerum*

Nombre popular: Cascall (E8)

Distribución en la sierra: Pocas plantas quedan en la zona asilvestradas, pero si hay alguna seguro que es de una antigua plantación.

Propiedades atribuidas en la zona: Dolor de muelas ; Somnífera (E8)

Partes y forma de uso: Para el dolor de muelas hacer gárgaras con la infusión de sus simientes.

Contra el insomnio se colocan las cabezuelas debajo de la almohada (E8)

Contrastado con la bibliografía: “Hiérvase sus cápsulas todas juntas bien desmenuzadas y cuélese. Sirve para enjuagues, contra el dolor de muelas e inflamaciones de la boca” (FONT I QUER, P., 1961). También se conocen en el Dioscórides Renovado sus propiedades somníferas, además el mismo nombre latín lo revela.

Observaciones: Planta que actualmente está asilvestrada y antes se cultivaba únicamente por dicha propiedad.

Nombre científico: *Sarcocapnos enneaphylla* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Herba riñonera (E4) Herba de monja (E5)

Distribución en la sierra: Aparece colgando de las húmedas paredes de las cuevas y abrigos. Formaciones muy comunes en las grandes rocas del Montsant.

Propiedades atribuidas en la zona: Diurética, piedras del riñón (E4, E5)

Partes y forma de uso: Se recolecta parte de la rosetilla que forma, teniendo cuidado de no arrancar la planta entera ya que es muy delicada. Se prepara una infusión con ella (E4, E5).

Observaciones: Planta que únicamente usan las poblaciones cercanas a afloramientos calcáreos.

No es casualidad que muchas de las plantas que crecen entre las rocas vayan bien contra las piedras del riñón, y es que la misma facultad que tienen sus raíces para abrirse paso en la roca tienen sus propiedades para deshacer los cúmulos.

Familia Plantaginaceae

Nombre científico: *Plantago lanceolata*

Nombre popular: Plantatge de fulla estreta (E3).

Distribución en la sierra: Se encuentra siempre en bajas altitudes y en cercanías de los pueblos. Cualquier solar, cuneta, jardín... o lugar no extremadamente seco. A menudo acompañado por el plantatge gros (*Plantago major* subsp. *major*).

Propiedades atribuidas en la zona: Tos y costipados (E3, E8) Alimenticio, para el hombre (E8, [\(Escuchar entrevista\)](#)) y para los pájaros (E5) Dolor de muelas (E13)

Partes y forma de uso: Para suavizar la tos y el catarro se utilizan las hojas frescas en infusión (E3). Pero lo más usual es mezclarla con otras plantas y no tomarla sola.

La infusión de sus hojas, o de sus simientes para más efectividad, en enjuagues reducen el dolor de muelas (E13)

Sus semillas se han echado de comer a los pájaros de casa, a los que les encanta (E5).

Se comen las hojas frescas en ensaladas, o también sustituyendo las espinacas (cocidas y luego sofritas con aceite, y otros ingredientes) (E8)

Contrastado con la bibliografía: “Los pájaros gustan mucho de los frutos inmaduros del llantén mayor; a los verderones, jilgueros, pinzones, canarios, etc., enjaulados se les suele regalar con una espiga fructífera de llantén aún en verde” (FONT I QUER, P., 1961).

“Cocida con lentejas se da en lugar de acelgas” (Cita de DIOSCÓRIDES, por FONT I QUER, P., 1961).

En “Etnobotànica de la Vall del Tenes” (BONET, 1991) se utiliza el *Plantago lanceolata* como “antisèptic bucal” (*antiséptico bucal*) y “emollient del tracte respiratori” (*emoliente del tracto respiratorio*). Sin embargo el *Plantago major* como antiodontàlgic (*antiodontològic*). Vemos que es un uso extendido en Cataluña.

Observaciones: Es más usual en la zona usar el plantatge gros (*Plantago major* subsp. *major* [Ver muestra](#)), que es igual o más abundante y además más llamativo por el mayor tamaño de sus hojas. Tiene las mismas propiedades, también se puede comer.

Actualmente la gente mayor la sigue usando contra la tos.

Familia Plumbaginaceae

Nombre científico: *Plumbago europaea* [Ver muestra del Museo de Linneo](#)

Nombre popular: Malbec (E9, E11)

Distribución en la sierra: Se cría en zonas ruderales modificadas por el hombre, solares, escombreras, cunetas...Esta en concreto fue recolectada en las proximidades del campo de fútbol de Ulldemolins junto a otras arvenses como el dent de lleó (*Taraxacum officinale*), el llicsó (*Sonchus oleraceus*), el fonoll (*Foeniculum vulgare*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Ampollas (E9) Dolor de muelas (E11)

Partes y forma de uso: Hay que tener mucho cuidado porque es muy abrasiva. Para curar las ampollas se colocan dos o tres hojitas en esparadrapo con un agujero que coincida con la rozadura (E9)

Sin embargo el entrevistado 11, reconociendo que puede ser peligroso, dice que también se colocaba la planta en las muelas doloridas para calmarlas.

[\(Escuchar entrevista\)](#)

Contrastado con la bibliografía: “Tanto las hojas como la raíz, frescas, machacadas y aplicadas sobre la piel, producen una gran inflamación de la misma, hasta levantar ampollas”

“El nombre de dentelaria se refiere al uso popular de la planta contra los dolores de dientes, para calmar los cuales se creía que bastaba mascarla.” (FONT I QUER, P., 1961).

Observaciones: “Entre los habitantes de Ulldemolins es una planta un poco mística” (E8).

Con el uso de esta planta hubo una pequeña diferencia, el E9 decía que colocarla en las muelas era una locura, te podía dejar la boca inflamada.

Familia Portulacaceae

Nombre científico: *Portulaca oleracea* [Ver muestra](#) o [Ver muestra del herbario de la Universidad de las Islas Baleares](#)

Nombre popular: Verdolaga, Blet rotja (E16)

Distribución en la sierra: Crece entre las plantas de huerto de forma silvestre. Es una de las malas hierbas para el agricultor convencional, junto al amaranto (*Amaranthus sp.*), otras blet (*Chenopodium sp.*), la corretjola gran (*Calystegia sepium* subsp. *sepium*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Comestible (E16)

Partes y forma de uso: Deliciosa comida en crudo. Pero se ha de coger joven, cuando está más tierna (E16)

Observaciones: Raramente se sigue cogiendo para comer, sólo para dejar huecos en los huertos.

Familia Rhamnaceae

Nombre científico: *Rhamnus alaternus* [Ver muestra del herbario de la Universidad de las Islas Baleares](#)

Nombre popular: Coscollina, Garrigó (E8, E9, E10)

Distribución en la sierra: Zonas esclerófilas principalmente de suelo calizo y no demasiada altitud. Pertenece al bosque tradicional mediterráneo, junto al pi blanc (*Pinus halepensis*), la estepa (*Cistus albidus*), el romer mascle (*Helianthemum lavandulifolium*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Hipotensora (E8, E9, E10)

Partes y forma de uso: Se toman las hojas en infusión (E8, E9). También se hace un remedio mezclándolo con las hojas de otras plantas (E10).

Contrastado con la bibliografía: En el Vall de Tenes también se le dio dicha utilidad, pero en este caso utilizan los troncos (BONET, M., 1991)

Observaciones: Planta que al parecer fue bastante usada en su tiempo. El nombre común de garrigó es porque se parece a la garriga (*Quercus coccifera*).

Nombre científico: *Rhamnus pumilus* [Ver muestra del herbario de Linneo](#)

Nombre popular: Herba del mal de pedra (E8, E9)

Distribución en la sierra: Aparece en las fisuras de las rocas calizas con orientación sur normalmente. Muy a menudo junto al corniguer (*Amelanchier ovalis*), con la que se confunde fácilmente, el te de roca (*Jasonia saxatilis*), la sajolida (*Satureja montana*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Diurética y, como su nombre local indica, contra los cálculos del riñón (E8 ([Escuchar entrevista](#)), E9)

Partes y forma de uso: Se utilizan sus troncos en infusión (E9)

Contrastado con la bibliografía: Es de gran seguridad que se use en otras partes de Cataluña de la misma forma, pero no se ha encontrado en la bibliografía.

Observaciones: Rastrera de mucha fama en la sierra. Sólo el que la conozca por su nombre ya sabe las propiedades que tiene. Es la más usada para las piedras del riñón (se dice que, incluso, en toda Cataluña).

Familia Ranunculaceae

Nombre científico: *Clematis flammula* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Vidiella (E5, E11)

Distribución en la sierra: Es algo más ruderal que su hermana la vidalba. Apareciendo por todas las lindes de zonas de labor, en lugares soleados y abiertos, junto al esbarzer (*Rubus ulmifolius*), plantatges, etc.

Propiedades atribuidas en la zona: Antiasmático y anticitarral (E5) Dolor de muelas (E11) Fumable (mujer de Margalef)

Partes y forma de uso: Se usaba contra el asma y los catarros de las bestias ([Escuchar entrevista](#)) (en general su intenso olor suaviza los problemas pulmonares). Trituramos la planta fresca y la colocamos en el comedero del animal, aguantándole la cabeza cerca hasta que no resista más (E5). Según la entrevista 11 la podemos aplicar también en cataplasma para la misma enfermedad, incluso para las personas (pero puede ser demasiado fuerte para la piel)

Cuando tenemos una muela picada podemos masticar el tronco de la vidiella, su ácido rebaja el dolor. Hay que tener cuidado ya que quema mucho, usar sólo un trocito (E11)

Según una mujer de Margalef, por lo visto hace años los jóvenes se fumaban los tronquitos de la vidiella (pero parece bastante arriesgado por las propiedades irritantes que tiene).

Contrastado con la bibliografía: En el Parque Nacional del Gargano (Italia), “Rami da fumare I fusti secchi, poco meno di un centimetro di diametro, spesso sono fumati dai ragazzi con conseguenze piuttosto spiacevoli. A parte la tosse che ne deriva per il fumo acre, ci possono essere anche infiammazioni di bocca e gola” (*los tallos huecos se fuman con una cubierta de cobre, poco menos de un centímetro de diámetro, pero el espeso humo tiene consecuencias desagradables en los jóvenes. La tos viene del humo acre, que nos puede provocar inflamación de boca y garganta*) (PAGINA WEB DE LA FLORA DEL PARCO NAZIONALE DEL GARGANO). Es curioso que en esta sierra italiana también se practique. Y es que entre la cultura catalana y la italiana hay muchas similitudes, como ocurre con algunas palabras de vocabulario; puede que sea por el corto trozo de mar que los separa.

Del resto de los usos no se ha encontrado similitud. Pero sí está comprobado que posee un ácido muy irritante que quizás reduzca el dolor de muelas y sea expectorante.

Observaciones: Su planta hermana vidalbó (*Clematis vitalba*) también se usó machada contra los resfriados de los animales (E10). “Ni en la forma de las hojas, ni en la de la flor, ni en la de la simiente, ni siquiera en el sabor agudísimo de la vitalba difiere aquella otra que llamamos vulgarmente flammola” (comentarios de MATTIOLI en los capítulos 7 y 8 del Dioscórides). Así tampoco en las propiedades irritantes.

“El nombre científico de *flammula* viene por la relación de su propiedad irritante y la flama de la llama” (FONT I QUER, P., 1961)

“Cuando era pequeño le quise gastar una broma a un amigo poniéndole en la piel la planta machacada. Al cabo de un rato se le despellejó de lo irritado que lo tenía. Después el médico me preguntó qué planta usé para hacer aquello. Vaya broma más pesada” (E12)

Nombre científico: *Hepatica nobilis* [Ver foto del CD de Dioscórides Renovado](#)

Nombre popular: Herba fetgera (E5, E8)

Distribución en la sierra: En los pinares de pi roig (*Pinus sylvestris*), juntos a la boixerola (*Arctostaphylos uva-ursi*), formando la asociación *Arctostaphylo-Pinetum catalaunicae* (BOLÒS, 1967), conocida solo en esta parte dentro de todo Cataluña, en el Montsant oriental y la zona de Prados, entre los 900 y los 1050 (PASCUAL, R., 2002). La planta aquí disecada efectivamente ha sido recogida por esta parte de la sierra.

Propiedades atribuidas en la zona: Se usa para los dolores de hígado (E5)

Partes y forma de uso: Sus hojas y pecíolos (E5). Es la única planta en este estudio que se utiliza seca y después se toma en maceración (E8) [\(Escuchar entrevista\)](#)

Contrastado con la bibliografía: “En Medicina popular, en nuestro país se emplea para combatir las enfermedades del hígado, para desobstruirlo o desopilarlo, como suelen decir, cuando se siente sobrecargado o infartado. Téngase en cuenta que esta planta no debe usarse fresca o recién colectada, sino perfectamente desecada. Y que la mejor manera de administrarla es en maceración, en agua o en vino, a la temperatura del ambiente, a la proporción de 3 gr. de hierba en 100 de líquido, sea agua o vino. Se tiene en maceración durante una noche, para tomarla por la mañana, en ayunas” (FONT I QUER, P., 1961)

Observaciones: Una persona mayor, me contó sentados en un banquito de Ulldemolins que su hermano murió por culpa de esta hierba: “la buscaba en una cueva donde se escondían los independendistas de los nacionalistas”.

Es otra de las muchas plantas que por su morfología autodefine sus propiedades (“Teoría de las signaturas”).

Familia Rosaceae

Nombre científico: *Agrimonia eupatoria* subsp. *eupatoria* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Herba de capellans (E8)

Distribución en la sierra: Zonas ruderales y afectadas por la mano del hombre: cunetas, escombreras, solares...le acompañan plantas de la misma ecología, como el fonoll (*Foeniculum vulgare*), los plantatges (*Plantago sp.*), las roellas (*Papaver rhoeas*)...(E8)

Propiedades atribuidas en la zona: Resfriados (E8)

Partes y forma de uso: Podemos tomar la planta completa en tisana (E8)

Contrastado con la bibliografía: “A los afectos de angina, Boerhaave recomendaba en gargarismos el cocimiento edulcorado con miel rosada” (FONT I QUER, P., 1961)

Observaciones: Conocida con este nombre en el pueblo de Ulldemolins, en la vertiente norte del macizo.

Nombre científico: *Amelanchier ovalis* [Ver muestra del herbario de la Universidad de las Islas Baleares](#)

Nombre popular: Corniguer (E8)

Distribución en la sierra: Crece en los claros de bosque en situaciones, a veces, duras. Laderas rocosas, grietas de piedras, etc. Se puede asociar desde un bosque de pi blanc (*Pinus halepensis*), hasta uno de roure valencià (*Quercus faginea*), con otros arbustos como el arç blanc (*Crataegus monogyna*), el aranyoner (*Prunus spinosa*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Comestible (E8)

Partes y forma de uso: Los frutos se pueden comer crudos (E8)

Observaciones: Más que de forma nutritiva la gente lo come como un juego cuando se lo encuentran paseando por el campo (E8)

Nombre científico: *Crataegus monogyna* [Ver muestra](#)

Nombre popular: çireretes de pastor (E4) arç blanc (E8)

Distribución en la sierra: Bastante común en la sierra. Se puede encontrar en antiguos barbechos, zonas marginales de los bosques, fondos de barrancos, en el encinar típico, etc... Junto a los comunes zarzales y matorrales espinosos.

Propiedades atribuidas en la zona: Como tintórea (E4) Contra los catarros, alimenticia, hipotensora (E8) ([Escuchar entrevista](#)), licor (E4)

Partes y forma de uso: Para teñir la ropa se machan o parten los frutos algo maduros. Se coloca con la ropa y un poco de agua durante un tiempo, cuanto más largo mejor (E4).

Contra los resfriados es muy usada esta planta. Lo más común es la infusión de la mermelada obtenida de sus frutos. Se echa un par de cucharaditas por cada vaso, encima el agua hirviendo y a remover. Además tiene un sabor exquisito (puedes notar el calor que de repente te entra en el pecho) (E8). También se dice que si los trituramos y lo colocamos en maceración con agua durante toda una noche, ésta adquiere las propiedades (Entrevista casual realizada en Albarca). Otra forma muy sencilla es comerlos directamente crudos (E8). Otra forma más de tomarla para el catarro es en licor (E4).

La propiedad hipotensora es más efectiva con la infusión de sus flores (E8)

Contrastado con la bibliografía: FONT I QUER (1961) solo refiere a las propiedades de sus flores y no a la de los frutos, pero aún así se conoce que son parecidas a los de la garrabere (*Rosa canina*)

Observaciones: Todo el que frecuenta por el campo sabe que sus frutos son comestibles, y los que han comido, que son bastante ácidos, señal de su contenido en vitamina C. No ha coincidido que nadie hablase sobre sus propiedades astringentes, pero es de gran fama que estriñen mucho.

Elaboración de la mermelada de los frutos de çireretes de pastor: Cocer con poco agua los frutos, deben ser maduros. Después macharlos bien junto al liquidillo que ha quedado. Hacer pasar la pulpa resultante por un colador, que queden las semillas y las partes duras fuera. Añadir la misma cantidad de azúcar que de pulpa (es muy ácido) y cocer a fuego lento hasta evaporar el máximo agua posible. Después se puede embotellar. (Agradecimientos al padre Joan por esta información tan detallada y su gran ayuda en el trabajo).

Nombre científico: *Potentilla caulescens* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Te del nord (E7, E8)

Distribución en la sierra: Aparece en las paredes de grandes rocas, normalmente con orientación sombría. Salteadas por la misma pared se pueden ver el te negro (*Globularia cordifolia* subsp. *repens*), la salsufragi (*Silene saxifraga*), etc.

Esta planta habita únicamente en las rocosas montañas del cuadrante noreste de la península.

Propiedades atribuidas en la zona: Constipados (E7 [\(Escuchar entrevista\)](#), E8) (Interesante la señalización de la zona donde se cría)

Partes y forma de uso: Se aprovecha la planta completa. Por la manera de cogerlo, con una espátula atada al extremo de una caña, se utilizan también la base y raíz (comentan que lo más efectivo es el tronco, pero es una pena grande arrancarla entera, solo crece de forma salpicada). Se toma en infusión calentita con un poco de miel (E7), o podemos hacer vapores (E8).

Observaciones: Otra de las plantas rupícolas usadas en la sierra. Esto muestra la gran cantidad de rocas que hay y la cercanía de la población a ellas.

Curiosamente de esta hierba llamada te del nord (*té del norte*) solo me han comentado el uso en la vertiente norte del macizo, en la parte de Ulldemolins principalmente.

Nombre científico: *Prunus avium* var. *silvestris* [Ver foto del CD de Dioscórides Renovado](#)

Nombre popular: Cirer bord

Distribución en la sierra: Se pueden observar pies aislados en algunos barrancos húmedos y laderas de montaña, mezclado con vegetación de bosque.

Propiedades atribuidas en la zona: Comestible

Partes y forma de uso: Dulces y deliciosos frutos que todos conocemos.

Nombre científico: *Prunus dulcis* [Ver muestra del Herbario de la Universidad de la Islas Baleares](#)

Nombre popular: Ametller

Distribución en la sierra: Por algunos collados secos se ha asilvestrado, pero lo malo es que la mayoría tienen las almendras amargas.

Propiedades atribuidas en la zona: Comestible (E5) Carbón

Partes y forma de uso: Los frutos si son muy amargos se cocinan con diferentes ingredientes: azúcar, canela...

La corteza también era muy usada para darle de comer a los conejos (E5)

También se han utilizado los restos de podas de los ametller para hacer carbón.

Nombre científico: *Prunus spinosa* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Aranyoner (E8) Arínjol (E13) [\(Escuchar entrevista\)](#)

(Fijarse en la pronunciación del nombre)

Distribución en la sierra: Pertenece a la típica zona de matorral espinoso del Montsant, llamado (*Pruno-Rubion ulmifolii*, O. DE BOLÒS, 1954), situado en las zonas marginales de los bosques (roureda (*Quercus faginea*), alzinars (*Quercus ilex subsp. ilex*) y de ribera). Junto a el arítjol (*Smilax aspera*), el arç blanc (*Crataegus monogyna*), el esbarzer (*Rubus ulmifolius*)...(PASCUAL, R., 2002).

Propiedades atribuidas en la zona: Astringente, hipotensora (E8) Depurativa (E13)

Partes y forma de uso: Las flores secas en infusión sirven para rebajar la sangre y además restriñen (E8) (se dice que como hipotensora es más efectivo mezclarlas con las flores de otras especies, pero no se distinguen cuáles)

Según la entrevista E13 usar las raíces hervidas para bajar la presión sanguínea, y a la vez depurarla.

Contrastado con la bibliografía: “Las endrinas son astringentes, las flores, suavemente laxantes” (FONT I QUER, P., 1961).

The flowers, bark, leaves and fruits are ...astringent, depurative,... In small amounts this exceedingly poisonous compound stimulates respiration, improves digestion and gives a sense of well-being (*las flores, corteza, hojas y frutos son...astringentes, depurativos...en pequeñas cantidades este sumamente venenoso compuesto estimula la respiración, mejora la digestión y da sensación de bien estar*) (Organización “Plants For A Future”, 1996)

Observaciones: Hay gente que hace con los frutos licor de pacharán pero no es típico del lugar. El uso de esta planta se ha reducido mucho.

Nombre científico: *Pyrus communis* var. *pyraster* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Perillons (E5)

Distribución en la sierra: En pocos lugares queda asilvestrado, si es así no será lejos de donde ha llegado la mano del hombre ni un lugar demasiado seco.

Propiedades atribuidas en la zona: Comestible (E5)

Partes y forma de uso: Los frutos son buenísimos frescos. Depende del árbol, muchos los dan ásperos y pequeños, como planta silvestre que es.

Nombre científico: *Pyrus malus* subsp. *malus* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Pomera borda

Distribución en la sierra: Aparece asilvestrada ocasionalmente en las huertas abandonadas.

Propiedades atribuidas en la zona: Comestible

Partes y forma de uso: Su fruto es de mucha más calidad con diferencia que las de las fruterías. Mucho más sabrosas y crujientes.

Nombre científico: *Rosa canina* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Garrabere (E5) Gavarrera (E8)

Distribución en la sierra: Bastante frecuente en todas las zonas bajas de la sierra, cerca de los pueblos, en ríos...

Propiedades atribuidas en la zona: Catarros, Alimenticia (E8) Lavado de ojos (E4, E13) Esquejes (E5)

Partes y forma de uso: Infusión de la mermelada de sus frutos o también comerlos crudos, que es como más conserva su vitamina C (E8).

Es muy conocido la infusión de los pétalos de rosas (tanto de las silvestres como de las de jardinería) para lavar los ojos (E4, E13).

También se practica el esqueje de rosal de jardinería sobre este rosal salvaje (E5).

Contrastado con la bibliografía: “Los escaramujos mejor es comerlos frescos, como una fruta cualquiera, porque no saben desagradablemente cuando están en sazón; se parten a lo largo, se quitan los huesecitos y los pelos, y se lavan en agua corriente. En este caso la vitamina se aprovecha en su totalidad”.

“Con los escaramujos bien limpios de pelos y granos, machacados hasta reducirlos a pulpa, y añadiéndoles por lo menos su propio peso de azúcar, se prepara, en frío, una mermelada de rosas, que contiene también la totalidad de la vitamina. Cuando en lugar de tomar la fruta fresca o la mermelada se prepara con ella un cocimiento, parte de dicha vitamina C se destruye por el calor” (FONT I QUER, P., 1961). Sin embargo aquí tradicionalmente la mermelada se hace cociendo los frutos, como se indicó en la del çireretes de pastor.

Observaciones: “Como alimenticios, los escaramujos fueron empleados por el hombre desde época remotísima: restos de ellos se han encontrado en las viviendas lacustres prehistóricas” (FONT I QUER, P., 1961)

Al igual que el çireretes de pastor los frutos tiene un alto contenido en vitamina C

En Albarca se me hizo un interesante comentario: “La naturaleza facilita al hombre todas sus necesidades. Este verano están saliendo gran cantidad de escaramujos, es porque en el próximo invierno va a haber muchos resfriados”.

Nombre científico: *Rubus ulmifolius* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Esbarzer (E6)

Distribución en la sierra: Aparece abundantemente en todos los lugares incultos de las zonas bajas de la sierra. Desde los bordes de carretera y pies de muros hasta los cursos de agua.

Propiedades atribuidas en la zona: Contra las verrugas (E6) Contra el estreñimiento (E8) Comestible

Partes y forma de uso: Frotar el envés de las hojas directamente sobre las verrugas para hacerlas caer (E6)

Es muy conocido el dulce fruto del esbarzer, el cual se come crudo o se cocina para mermeladas. Incluso jarabe, mezclando un poco de agua y azúcar, no tanta como en las mermeladas, con los frutos triturados (E8)

Las cabezuelas floridas se toman en infusión para combatir el estreñimiento (E8)

También hay gente de la zona que con los brotes tiernos de la planta hacen tortillas (E15)

Contrastado con la bibliografía: "...aplicadas en forma de emplasto, sanan las llagas..." (FONT I QUER, P., 1961). Quiere decir que es abrasiva; ciertamente puede ir bien contra las verrugas.

Observaciones: Otra rosácea con alto contenido en vitamina C.

Nombre científico: *Sorbus aucuparia* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Server (E8)

Distribución en la sierra: Zonas de suelo fresco y pizarroso, no rodeada de altos árboles. Esta muestra en concreto se recolectó en el pantano de Siurana y estaba con el púdol (*Pistacia terebinthus*), ametller (*Prunus dulcis*), cap d'ase (*Lavandula stoechas*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Comestible, astringente (E8)

Partes y forma de uso: Los frutos se deben dejar madurar bien para que estén jugosos, ya que son muy ásperos al paladar. Podemos esparar a que maduren sobre paja en un lugar oscuro y ventilado de la casa (E8)

Contrastado con la bibliografía: “Son asimismo muy astringentes, como ya señaló Dioscórides (Libro I, capítulo 136)” (FONT I QUER, P., 1961)

Observaciones: “Azúcares, en la proporción de 4,6 a casi 8 %, la mitad de los cuales corresponde a la sacarosa; las materias tánicas llegan a más de 0,5 %. Según M. Löhner, los frutos del serbal silvestre contienen cerca de 0,8 gr. de vitamina C en cada kilogramo” (FONT I QUER, P., 1961).

Familia Rubiaceae

Nombre científico: *Asperula cynanchica* subsp. *brachysiphon* [Ver muestra del Museo de Linneo](#)

Nombre popular: Herba prima (E6) ([Escuchar entrevista](#))

Distribución en la sierra: Aunque aparece en bastantes sitios pasa desapercibido por lo delgadita que es. Normalmente collados secos y rocosos con preferencia caliza, como la mayoría de los suelos son aquí.

Propiedades atribuidas en la zona: Diurética (E6)

Partes y forma de uso: La planta completa se toma en infusión (E6)

Contrastado con la bibliografía: “En Cataluña, Aragón, Valencia etcétera, esta planta se considera de grandes virtudes diuréticas y disolventes de las piedras y arenillas que se forman en la vejiga. Tal vez no sea ajena a esta arraigada creencia popular la preferencia de esta especie por los lugares arenosos o pedregosos, donde le gusta vivir” (FONT I QUER, P., 1961).

Observaciones: “Era una flor tan prima (delgada) y tan orgullosa que Dios la castigó a no oler”. Viejo dicho que se tiene en la zona (E6)

Familia Rutaceae

Nombre científico: *Dictamnus hispanicus* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Gitam, palabra derivada de Dictam (E3, E10).

Distribución en la sierra: Entre romerales (*Rosmarinus officinalis*) y brezales (*Erica multiflora*) aclareados. Es la asociación *Dictamnietum hispanici* (BOLÒS, 1956), que aparece en suelos calcáreos delgados entre 400 y 500 m (PASCUAL, R., 2002)

Propiedades atribuidas en la zona: Hipotensora, abortiva, contra fuertes resfriados o pulmonías (E3, E7 [\(Escuchar entrevista\)](#))

Partes y forma de uso: Se utilizan las ramas completas floridas, que es su parte activa. Según la E3 se escalda una pizquilla solo de planta seca, remarca mucho su peligrosidad (mirar observación).

En alguna ocasión se comentó de mezclarlo con un poco de romero para relajar así al enfermo de la bajada de tensión (E10)

Contrastado con la bibliografía: “En Barcelona y otras poblaciones catalanas, emplean esta planta para rebajar la sangre, esto es como hipotensor” (FONT I QUER, P., 1961). Al bajar la presión de la sangre se explican las demás propiedades.

Observaciones: Es una planta muy misteriosa para la gente. Se han comentado muchos usos diferentes. Hipotensora el más usual.

La mayoría de los entrevistados habían escuchado hablar del gitam, no es una planta muy frecuente en el campo, pero si tiene mucha fama. La entrevista 3 se realizó expresamente porque otras personas del pueblo sabían que ellos iban a buscarla todos los años.

A Ricardo le hacía mucha gracia como se le puso a su amigo la nariz de despellejada tras olerla de muy cerca (es una planta muy irritante).

Hasta que punto es peligrosa que se rumorea una historia ocurrida hace muchos años: “Un pastor para hacer abortar a su amante le obligó a tomar tres tazas diarias de esta infusión, falleciendo al final ella y su futuro hijo con una gran hemorragia interna”. [\(Escuchar entrevista\)](#)

Las propiedades del gitam (*Dictamnus hispanicus*) coinciden con las de su congénere la ruda (*Ruta chalepensis* subsp. *angustifolia*). La facultad

abortiva, contra los dolores menstruales y de golpes... van todas relacionadas con la hemostática, se consigue al bajar la presión sanguínea.

Nombre científico: *Ruta chalepensis* subsp. *angustifolia* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Ruda (E3, E8, E13, E14,)

Distribución en la sierra: Actualmente sale silvestre en todos los antiguos cultivos, ya que de siempre ha sido sembrada. Sobre todo en las cercanías de los pueblos.

Propiedades atribuidas en la zona: Repelente de mosquitos y moscas (E3) Vermífuga intestinal (E8) Golpes (calle de La Vilella Baixa) Abortiva (E14) Dolor menstrual, Corta hemorragias (E13)

Partes y forma de uso: La ruda es una planta de muy fuerte olor. La podemos utilizar para ahuyentar los mosquitos, fresca en un vasito de agua (E3).

Para provocar la expulsión de lombrices intestinales tomar infusión de sus hojas (E8) [\(Escuchar entrevista\)](#)

Cuando nos damos un golpe podemos usar el sofrito de la planta en cataplasma (calle de La Vilella Baixa).

La mujer embarazada que tome la infusión de ruda puede hacer abortar a su hijo (E14). Y la mujer con dolor menstrual puede aliviarlo un poco (E13)

Cuando se tiene una hemorragia esta planta consigue frenarla un poco (E13).

Contrastado con la bibliografía: “Con este aceite se hacen fricciones empleando un paño de lana bien caliente, que luego se deja encima de la parte dolorida y se cubre con otra tela, contra el dolor reumático” (FONT I QUER, P., 1961). Coincide que en la Sierra de Caurel (Albacete) se refreía, a veces reahogado con ajo, aplicado externamente para los dolores de muelas y oídos. (RIVERA, D., 1997)

“Además, la ruda ejerce una notable acción sobre las fibras musculares uterinas, y, a ciertas dosis, congestiona los órganos de la pelvis. Como consecuencia de ambas acciones puede provocar el aborto” (FONT I QUER, P., 1961)

“...Además, el aceite esencial es vermífugo, en uso externo rubefaciente...” (AGRUPACIÓN DE FITOTERAPEUTAS, 2003).

Observaciones: El abuelo del hombre entrevistado en la E3 se solía colocar una ramita de ruda en la boca aguantada con los dientes. “Y allí no había mosca que se acercase”.

Familia Salicaceae

Nombre científico: *Salix eleagnos* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Sarga (E8)

Distribución en la sierra: Más común en la sierra que su hermana la vimetera (*Salix fragilis* subsp. *neotricha*). Crece también en las riberas, pero éstas no importa que se sequen en verano. Se puede ver junto a la orla espinosa (esbarzer, *Rubus ulmifolius*, la çireretes de pastor, *Crataegus monogyna*,...o con típicas especies de ribera como el malví, *Althaea officinalis*, el freixere, *Fraxinus angustifolia*,...)

Propiedades atribuidas en la zona: Artesanía (calle de La Vilella Baixa)

Partes y forma de uso: Sirve para la cestería como sustituto del mimbre común, pero de peor calidad (E8)

Nombre científico: *Salix fragilis* subsp. *neotricha* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Vimetera (calle de La Vilella Baixa)

Distribución en la sierra: Árbol de ribera, suele ir asociado con el salze blanc (*Salix alba*), el xop (*Populus nigra*), la freixera (*Fraxinus angustifolia* subsp. *angustifolia*), etc. entre los árboles y los joncs (*Juncus sp.*), el malví (*Althaea officinalis*)...bajo ellos.

Propiedades atribuidas en la zona: Artesanía (calle de La Vilella Baixa)

Partes y forma de uso: Se utilizan las varas finas para cestería (calle de La Vilella Baixa)

Observaciones: Actividad que se ha realizado de toda la vida en toda la península.

Familia Scrophulariaceae

Nombre científico: *Verbascum thapsus* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Trepò (E8)

Distribución en la sierra: Planta frecuente en los suelos frescos. Observada en los taludes de las carreteras y bordes de caminos. Con el amarant (*Amaranthus sp.*), la vidalba (*Clematis vitalba*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Contra las piedras del riñón (E8) ([Escuchar entrevista](#))

Partes y forma de uso: Valen tanto las flores como las hojas tomadas en infusión (E8)

Contrastado con la bibliografía: Por lo visto en esta página web se dice que el trepò (*Verbascum thapsus*) es diurético. Aunque no se comenta que tenga fuerza como para diluir las piedras, en algo afectará (BASE DE DATOS DE PLANTAS MEDICINALES DEL PORTAL ECOALDEA, 2003)

Nombre científico: *Veronica tenuifolia* [Ver foto del CD de Dioscórides](#)

[Renovado](#)

Nombre popular: Antenilla (E16)

Distribución en la sierra: Se puede ver en los claros de los alzinars (*Quercus ilex* subsp. *ilex*) de poca altura y suelo calizo.

Propiedades atribuidas en la zona: Beneficia el vientre (E16)

Partes y forma de uso: Tomar en infusión los tallos floridos (E16)

Contrastado con la bibliografía: "...en la parte central y occidental de Cataluña se usa como purgante..." (FONT I QUER, P., 1961)

Observaciones: Da la casualidad que este hombre sabe el uso de ésta, ya que no son muy conocidos.

Familia Solanaceae

Nombre científico: *Datura stramonium* [Ver muestra propia](#) o [Ver foto de Henriette Kress](#)

Nombre popular: Estramoni (E8)

Distribución en la sierra: Cerca de las poblaciones donde se ha asilvestrado. Esta muestra fue recogida en la cuneta de la carretera entre Cornudella de Montsant y Ulldemolins. Cerca de ella solo había gramíneas.

Propiedades atribuidas en la zona: Ahuyentar las ratas (E8)

Partes y forma de uso: Se plantaban en el centro de los huertos para alejar a las ratas y ratones (E8)

Contrastado con la bibliografía: “The growing plant is said to protect neighbouring plants from insects” (se dice que protege de los insectos las plantas del vecindario) (Organización “Plants For A Future”, 1996). Puede que las ratas también sean sensibles al fuerte olor que desprende.

Nombre científico: *Hyoscyamus niger* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Herba queixalera (E8)

Distribución en la sierra: Base de muros, escombreras, incluso en el mismo pueblo de Ulldemolins, junto a la casa del E8, vimos una planta. Antiguamente cultivada. Aparece junto a plantas de la misma talla como los llicsó (*Sonchus sp.*), amarant (*Amaranthus sp.*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Para el dolor de muelas (E8)

Partes y forma de uso: Enjuagarse la boca con la infusión de sus hojas o semillas (con estas últimas hay que tener cuidado ya que tienen más concentrada su composición química). Después de hacerlo notaremos como se nos queda dormida la boca (E8)

Contrastado con la bibliografía: “Los humos del beleño, y sobre todo los de sus semillas se han utilizado desde largos años para combatir el dolor de muelas. Esta virtud debió de manifestársela al hombre la señal de su fruto maduro, que, encerrado en el cáliz acrecido y persistente, semeja una muela invertida y agusanada (por la multitud de simientes que contiene), y con los raigones en alto” (FONT I QUER, P., 1961)

Observaciones: No sé si se ha olvidado muy rápido, no ha habido mucha tradición o no ha dado la casualidad; pero no se ha encontrado ninguna planta con usos mágico-religiosos. Y la herba queixalera (*Hyoscyamus níger*) es mítica por sus viajes alucinógenos, muy usada en su época por las brujas.

Por la “teoría de las signaturas” se asimiló el cáliz de las flores a una muela invertida. Además en su interior hay multitud de semillas negras que le dan aspecto de caries. (QUERCUS, 1995)

Familia Ulmaceae

Nombre científico: *Celtis australis* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Lledoner (E5)

Distribución en la sierra: Bastante abundante en la sierra, zonas bajas y de suelos húmedos. Usualmente con el freixera (*Fraxinus angustifolia*).

Propiedades atribuidas en la zona: Comestible (E5)

Partes y forma de uso: Nada más se han utilizado sus frutos maduros para comer (E5).

Observaciones: En muchas otras partes también se come el frutillo. Pero no suele ser como objeto alimenticio.

Familia Umbelliferae

Nombre científico: *Bupleurum fruticosum*

Nombre popular: Matabou (E6)

Distribución en la sierra: Crece mucho en el macizo, sobre todo en la cara sur, siempre en zonas no muy altas. Suelen acompañarlo el romer (*Rosmarinus officinalis*), la herba de San Joan (*Helichrysum stoechas*), la farigola (*Thymus vulgaris*)...

Propiedades atribuidas en la zona: Venenosas (E6)

Partes y forma de uso: Sus flores amarillas se machacaban y echaban en el agua de los ríos para emborrachar los peces, que salían a flote al poco tiempo. Después fácilmente se podían coger con la mano (E6)

Observaciones: Para el emborrachamiento de peces se han usado gran variedad de plantas, pero ésta es la única que se ha aclarado.

Nombre científico: *Foeniculum vulgare* subsp. *piperitum* [Ver muestra del herbario de la Universidad de las Islas Baleares](#) o [muestra propia](#)

Nombre popular: Fonoll (E1, E8, E12, E13)

Distribución en la sierra: Planta ruderal muy usual por toda la zona baja de la sierra: riveras, barbechos, eriales, cunetas...No hace muchos años se veía muy poco, ya que era muy comida por la gente (E8), pero ahora se ha extendido por todos lados. Además no exige mucha calidad de suelo.

Propiedades atribuidas en la zona: Nutritiva (E1) Condimentaria (E12), Diurético, afonía, licor (E8, E13) ([Escuchar entrevista](#))

Partes y forma de uso: Las hojas nuevas de cada año, las más tiernitas, se comen tanto en ensaladas como en cocidos. Muy utilizada sobre todo como condimento de los caracoles (E1). También se usan los frutitos para aromatizar los botes de higos desecados y hacer pasteles (E8). O como sustituto de la matafaluga (*Pimpinella anisum*) se coloca en las butifarras y se hacen licores (E12)

Cuando la comemos o tomamos en infusión nos provoca la orina. Además la tisana de sus frutos o flores nos ayuda con la afonía de la voz (E8). También para descargar los bronquios (E13)

Contrastado con la bibliografía: “Como diurética se emplea más comúnmente la raíz, y se recomienda utilizarla fresca y en infusión. Con 1 onza de esta raíz se puede preparar 0,5 ; y se toma 1 taza después de cada comida” (FONT I QUER, P., 1961).

“The aromatic seeds are used as a flavouring in cakes, bread, stuffings, etc” (las aromáticas semillas son usadas para dar sabor a los pasteles, pan, rellenos,etc) “The plant is analgesic, anti-inflammatory, antispasmodic, aromatic, carminative, diuretic, emmenagogue, expectorant, hallucinogenic, laxative, stimulant” “...It can also be used as a gargle for sore throats...” (la planta es analgésica, antiinflamatoria, antiespasmódica, aromática, carminativa, diurética, emenagoga, expectorante, alucinógena, laxante, estimulante...ésta puede ser usada en gárgaras para el dolor de garganta) (Organización “Plants For A Future”, 1996)

Observaciones: En la época de la guerra este era uno de los alimentos más usuales. Muy conocida por su gran abundancia, pero sólo la gente de la

época conocen su uso nutritivo, ya que no es vegetal que se venda en las fruterías.

Familia Urticaceae

Nombre científico: *Parietaria officinalis* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Herba caragolera (persona espontánea en Siurana)

Distribución en la sierra: Crece en las fisuras de las paredes y muros poco soleados de los pueblos y zonas frecuentadas (así el hombre entrevistado en la calle la mostró junto a nosotros). Puede ir acompañada de la picardia (*Linaria cymbalata*) y de la herba de St. Jordi (*Centranthus ruber*), formando la asociación *Parietarietum murale* (BR-BL, 1932) (PASCUAL, R., 2002).

Propiedades atribuidas en la zona: Para el dolor de los golpes (persona espontánea en Siurana)

Partes y forma de uso: Se aplica machaca como emplasto en la zona dolorida (persona espontánea en Siurana)

Contrastado con la bibliografía: “Sus hojas son frías y estípticas por donde, aplicadas en forma de emplasto sanan... los diviesos recientes, las hinchazones y toda la suerte de inflamación” (Cita de DIOSCÓRIDES, por FONT I QUER, P., 1961).

Observaciones: Esta planta, aunque todos la conocen por su asiduidad, no ha sido prácticamente usada, solo este hombre me ha hablado de ella.

Nombre científico: *Urtica dioica* [Ver muestra](#)

Nombre popular: Ortiga gran (E1, E8)

Distribución en la sierra: Se cría por todos aquellos lugares frecuentados por el hombre o el ganado, bien nitrogenados; que tenga humedad y sea profundo. Es escasa, nace cerca de Cornudella con el èvol (*Sambucus ebulus*) formando la asociación *Urtico-Sambucetum ebuli* (Br.-B, 1943)

Propiedades atribuidas en la zona: Activadora sanguínea y muy nutritiva (en la E1 se añadieron más informantes amigos de la entrevistada)

Partes y forma de uso: La planta completa es aplicada a las zonas con algún tipo de cúmulos de sangre (E1). Algunas personas la cocinan como las espinacas (E8).

Contrastado con la bibliografía: “Una infusión de ortigas o un plato de las mismas, un guiso de verdura, son excelentes en lo tocante a la nutrición, y es de lamentar que esta planta no se use con mayor frecuencia en nuestras mesas” (De FOURNIER, citado por FONT I QUER, P., 1961)

FONT I QUER (1961) comenta que “el zumo de ortigas, y la tintura de ortigas obtenida con la planta recientemente desecada y alcohol, logran notables efectos en el tratamiento de los eczemas, empeines y otras afecciones cutáneas”.

Observaciones: Siempre con el interior de la mano y con confianza, sin que te toque otras partes sensibles.

En Montsant también crece la ortiga petita (*Urtica urens*). Entre herbazales hipernitrogenados de tierras bajas, en el conocido bleterar (llamado así porque se crían diferentes tipos de blets (blet de paret (*Chenopodium muralis*), blet blanc (*Chenopodium album*), blet pudent (*Chenopodium vulvaria*)). Formando la comunidad *Chenopodietum muralis* (MAIRE, 1924). (Durante la E3 no se aclara si era la ortiga gran o petita. Sólo un buen aficionado como el informante 8 las diferencia)

Tiene las mismas propiedades y formas de uso que la ortiga gran.

3.3. Catálogo de remedios medicinales caseros:

Han sido pocos los remedios medicinales aportados y en su totalidad por informantes de muy alta edad. Aquí es donde realmente se ve la gran pérdida de datos en la medicina popular, ya que son mezclas más complejas y originadas autóctonamente, cuyo medio de transmisión ha sido hasta ahora oral.

Muchos de los usos de las plantas han sido registrados científica o culturalmente, sin embargo estas soluciones caseras están más al límite de la desaparición.

3.3.1. Remedios medicinales caseros usando plantas silvestres:

Mejorar el resfriado (infusiones):

(E8) Mezclar flores secas de malva (*Malva sylvestris*) y de timo (*Thymus vulgaris*) con hojas de eucalipto (*Eucalyptus* subsp.) (Escuchar entrevista)

(E11) Flores de malva (*Malva sylvestris*) y de saqüer (*Sambucus nigra*) con hojas de eucalipto (*Eucalyptus* subsp.) ([Escuchar entrevista](#))

(Calle de Margalef) Té de roca (*Jasonia saxatilis*) con farigola (*Thymus vulgaris*)

Para la tos:

(Calle de Margalef) Flores de malva (*Malva sylvestris*) y farigola (*Thymus vulgaris*)

Dolor de garganta:

(E9) Hacer una infusión con hojas de malva (*Malva sylvestris*) y plantatge (*Plantago* subsp.)

Hipotensora:

(E10) Mezclar los tallitos de farigola (*Thymus vulgaris*) y de coscollina (*Rhamnus alaternus*) con brotes de romer (*Rosmarinus officinalis*) y algunas hojas de olivera (*Olea europea*). Según el entrevistado es muy buen remedio, ya que otras plantas por sí solas hacen más daño al enfermo (caso del gitam (*Dictamnus hispanicus*)). Así de esta manera no le afecta tanto la bajada de tensión; el romer, por ejemplo, le relaja.

Purificación y clarificación de la sangre:

(E10) Ramitas de salvia (*Salvia officinalis* Subsp.*lavandulifolia*) y de farigola (*Thymus vulgaris*), junto a unos brotes de romero (*Rosmarinus officinalis*). El informante recomienda que se tome en “difusión” (como le llama a la decocción) en ayunas, por lo menos media hora antes de ingerir nada por la mañana. Al aclarar la sangre evita la acumulación en las varices, el exceso de menstruación, etc. ([Escuchar entrevista](#))

Quemaduras de todo tipo:

(E13) Ungüento fabricado con hojas de la haba, hojas de noguer (*Juglans regia*) y nueces. Todo ello a partes proporcionales.

Espectorante y constipados:

(E13) Mezclar los brotes floridos de mata (*Pistacia lentiscus*), romer (*Rosmarinus officinalis*) y de pi blanc (*Pinus halepensis*). Todo ello tomarlo en infusión con un poco de miel.

3.3.2. Otro tipo de remedios medicinales:

Información aportada adicionalmente por los informantes. La ventaja de ser una entrevista sin preguntas es que el entrevistado se puede tomar la libertad de enseñarte todo tipo de cosas. Para eso hay que atender pacientemente a la conversación.

Almorranas:

(E10) Freir algarrobas. Aplicar ese aceite.

Artritis y erupciones en la piel:

(E13) Cataplasma de harina de avena.

Base para pomadas y cataplasmas

(Hombre mayor en una plaza de Ulldemolins) Usar miel o harina con leche.

Base de ungüentos

(E13) Usar tocino cocido.

Catarro del pecho:

(Hombre mayor en una plaza de Ulldemolins) Aplicar un cataplasma de salvado de trigo con harina y leche.

Ceguerras de los animales:

(E10) Soplarle en los ojos polvo del hueso de sepia. ([Escuchar entrevista](#))

Cúmulos:

(E10) Producidos tanto en la vesícula como en los riñones comer cebolla cruda o hervida. ([Escuchar entrevista](#))

Desinfectante (tanto en heridas como pinchos...):

(E10) Aplicarse un poco de lejía con un trapo justo después de herirse.

Diurética:

(E13) Infusión con la cabellera del maíz.

Enfermedades de la piel (eczemas...):

(E10) Darse la infusión de vino con el tabaco caliqueño (puros de calidad).

Espectorante

(E13) Vapores con eucalipto (árbol introducido desde Australia)

Extraer objetos infectados de la piel:

(Hombre mayor en una plaza de Ulldemolins) Usar cebolla asada.

Febrífugo:

(E8) Se conoce el julivert, perejil (*Petroselinum hortense*). Tomado en infusión ([Escuchar entrevista](#))

Golpes:

(Hombre mayor en una plaza de Ulldemolins) hacer una pomada de miel y harina.

Tónico intestinal y contra los cólicos:

(E13) El zumo de atzavara (*Agave americana*). Planta introducida en la península.

(E13) Comer alcachofa.

Tos de sangre (le llamaba así a la fuerte tos matinal)

(E13) Dejar una cebolla cortada sobre la mesa

Verrugas:

(E11) El zumo de las berenjenas se echa directamente u otros productos ácidos

4. Discusión de los resultados:

A continuación se profundiza en diferentes características del trabajo.

En los primeros cinco subapartados se ha hecho un breve análisis de diferentes factores del estudio: las partes de las plantas usadas, las formas de preparación, los lugares más visitados en la recolección, las familias botánicas utilizadas y la variedad de usos, incluyendo en esta última una breve investigación de las plantas comestibles silvestres.

Seguidamente, apoyándonos con la bibliografía y estudios cercanos referentes, se han deducido una serie de índices indicativos de la riqueza etnobotánica, cualitativamente (ya que cuantitativamente es relativo), la capacidad de la población para autoabastecerse con la flora local y la integración del hombre en el medio.

El punto final se centra en las especies utilizadas de escasa extensión para que se tuvieran en cuenta a la hora de hacerse servir de ellas.

Relación de bibliografía consultada (mirar en la lista su correspondiente dirección)

BONET, M. A. “Etnobotànica de la Vall del Tenes (Valles Oriental)” (1991). Publicacions de l’Abadia de Montserrat.

BONET, M. A., PARADA, M., SELGA, A., VALLÈS J. “Etnobotànica de les Terres Gironines” (1999). Facultat de Farmacia, Universitat de Barcelona.

FONT I QUER, P. “Plantas Medicinales: El Dioscórides renovado” (1961). Ed. Labor.

MASCLANS, F. “Els noms de les plantes als Paisös Catalans” (1981). Centre Excursionista de Catalunya i Montblanc-Martín

Información consultadas en la web:

BASE DE DATOS FITOTERAPEÚTICA (AGRUPACIÓN DE FITOTERAPEUTAS)

BASE DE DATOS DE PLANTAS MEDICINALES DEL PORTAL ECOALDEA

DR. DUKE'S PHYTOCHEMICAL AND ETHNOBOTANICAL DATABASES

FRESQUET FEBRER, J.L. "Inventario de plantas medicinales de uso popular en la ciudad de valencia"

INSTITUTO MADRILEÑO DE INVESTIGACIÓN AGRARIA (IMIA) Y DEL REAL JARDÍN BOTÁNICO DE MADRID. "Plantas silvestres alimentarias de uso tradicional de la Comunidad de Madrid. Estudio etnobotánico y de posibles aplicaciones agroalimentarias" (1999-2000)

MARTÍN DOMINGUEZ, C., MEDICO NATURISTA

PAGINA WEB DE LA FLORA DEL PARCO NAZIONALE DEL GARGANO

PAGINA WEB DEL AYUNTAMIENTO DE ALBAL

PÁGINA WEB SOBRE NATURALEZA

PLANTS FOR A FUTURE DATABASE (Base de datos de la misma organización)

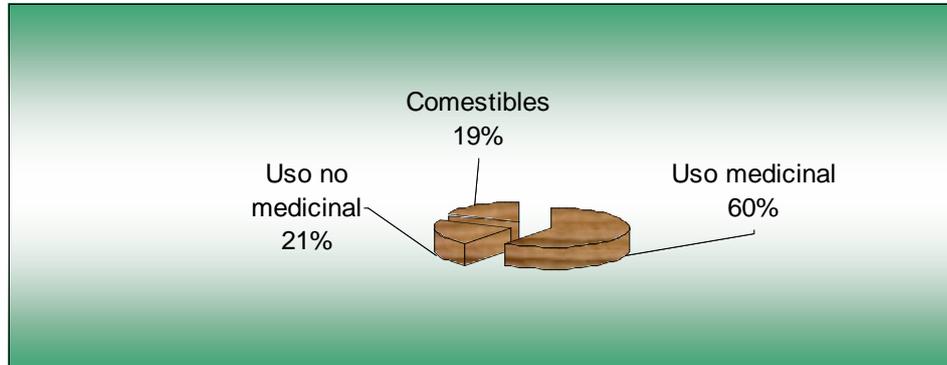
PORTAL DE LA ASOCIACIÓN SENDERISTA PASOSLARGOS

PORTAL DE PLANTAS CURATIVAS

Como fin último se pretende devolver los conocimientos ya contrastados a la población, con lo que se consigue que, con pocos cambios, el uso sea adecuado y se apoye en una base de experimentación científica (MORALES, R., 1996). En este caso se van a devolver los resultados, pero sin cambios ningunos de su utilización, simplemente la comparación bibliográfica.

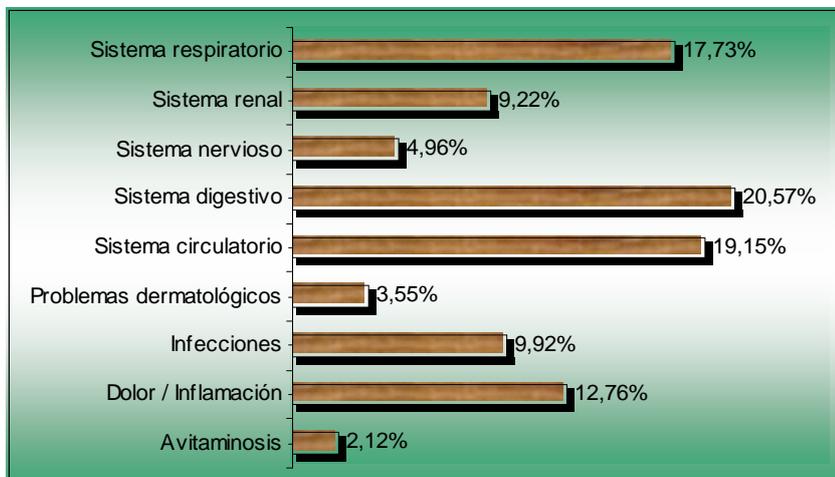
4.1. Grupos de usos aplicados a las plantas:

Gráfica n° 1. Grupos de usos aplicados a las plantas.



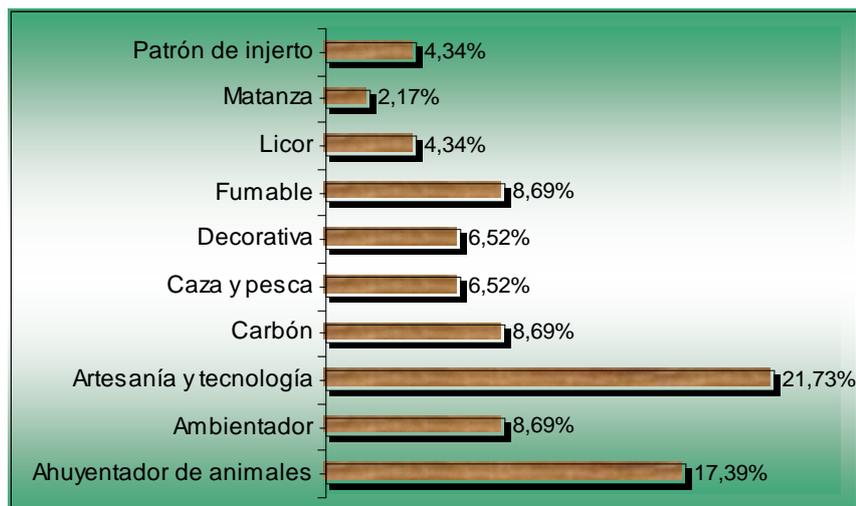
Podemos observar como la gente usa las plantas principalmente para medicina; no sólo aquí, en los otros trabajos etnobotánicos consultados ocurre lo mismo. Es lógico, ya que todas las especies del mundo vegetal tienen diferentes composiciones químicas que le posibilitan propiedades diversas. Además, sobre todo en la actualidad, otras necesidades básicas, como comestible, construcción..., suelen estar cubiertas más fácilmente. Sin embargo la gran variedad de enfermedades existentes han hecho al hombre acudir mucho más a las plantas.

Gráfica n° 2. Enfermedades o conjunto de órganos más importantes tratados con plantas.



De las plantas se han medicado muchas de las enfermedades humanas. Suelen ser las más comunes y menos peligrosas, las que ocurren en el sistema digestivo (tónicas digestivas, aperitivas, purgantes...), en el sistema circulatorio (hipotensora, purificadora...) o en el sistema respiratorio (expectorante,...). Este orden coincide con el estudio realizado en Valencia (FRESQUET, J.L.), pero no con el de las tierras de Girona ni el del Vall de Tenes (BONET, M.A.,1991,1999), donde al sistema digestivo le siguen el dermatológico y el respiratorio. Después enfermedades también muy comunes, como los dolores (ya sean producidos por un golpe, cosa muy usual, de cabeza u otros), los del sistema renal (hay muchísimas plantas diuréticas o que ayudan a deshacer las piedras del riñón, y curiosamente el 90% son rupícolas. En una sierra tan rocosa la naturaleza ofrece remedio a una enfermedad que debe ser común en la zona, al ser la mayoría de los suelos calizos el agua es de alta dureza) y las infecciones (bucales, heridas, ojos...). En último lugar utilidades más soportables, en el sistema nervioso (relajante...), en la piel, o muy poco frecuentes (avitaminosis). Más o menos igual que en los otros trabajos.

Gráfica n° 3. Usos no medicinales de las plantas aportadas.



Dentro de los usos no medicinales el mayor porcentaje se lo lleva la artesanía y construcción. Es otra aplicación principal que le ha dado el hombre a las plantas a lo largo de la historia, con su madera ha

hecho multitud de objetos (pipas, bastones...) o construido parte de sus hogares. Después le siguen los repelentes de animales (fundamentalmente insectos), fumables (en épocas de escasez, se hablaba de la guerra civil, o en juegos de adolescentes), para hacer carbón (los más importantes y de calidad), ambientadores para la casa, decorativas (solo una pequeña representación típica local), caza y pesca (en la liga para los pájaros o semillas y frutos para atraerlos, venenos para emborrachar los peces), licores (también usados como medicinales), patrones de injertos de variedades agrícolas o incluso para despellejar el cerdo en la matanza se ayudaban de la argilaga (*Genista scorpius* subsp. *scorpius*).

4.1.1. *Las plantas silvestres comestibles:*

Como podemos ver, a parte del extenso abanico de enfermedades que mejoran las plantas, otra gran variedad de usos se le han aplicado, siempre bajo la necesidad básica del ser humano, nunca por el más mínimo capricho.

Pero la utilidad más básica es la nutritiva, comestible o condimentaria (de las dos maneras se aportan nutrientes a las comidas). De las 136 especies vegetales usadas 48 se conocen con tal fin; en su mayoría porque los informantes vivieron la guerra civil española y en la cual se pasó mucha necesidad. Actualmente pocas hierbas se buscan realmente por su valor alimentario sino más bien para dar sabor a las comidas, ya que, en general, la gente que por aquel entonces tuvo que obligatoriamente comerlas prefieren no hacerlo ahora.

Estas 44 son sólo una cantidad muy representativa de las plantas comestibles de la sierra. El INSTITUTO MADRILEÑO DE INVESTIGACIÓN AGRARIA Y EL REAL JARDÍN BOTÁNICO DE MADRID (1999-2000) han comprobado que en dicha Comunidad existen algo más de 100 especies silvestres alimentarias de uso tradicional, y en toda la península cerca de 300. Y estos son sólo vegetales ingeridos tradicionalmente en la actualidad, pero si nos

remontamos en la historia nos daremos cuenta de la gran pérdida de conocimientos producida:

A partir de la agricultura el uso de las plantas comestibles silvestres fue disminuyendo, pero la inseguridad de las cosechas debida a motivos diversos (meteorología adversa, guerras, etc.) hizo que se mantuviera, especialmente en ambientes rurales, suponiendo un importante aporte nutritivo adicional en caso de necesidad. Los cambios más profundos se han producido a partir del s. XV, tras el descubrimiento de América, con la introducción de gran cantidad de nuevos cultivos (patata, maíz, tomate, etc.), que tuvo fuerte repercusión al incrementar enormemente la oferta, y ahora, con la enorme industrialización del siglo XX, que nos está llevando a un abandono casi total de las especies silvestres, entre ellas las comestibles.

Ahora en el siglo XXI se están estudiando las plantas silvestres comestibles de uso tradicional para introducirlas en la agricultura ecológica. Y es que su cultivo ofrecería todo ventajas: facilidad de propagación y adaptación (semillas con más calidad adaptadas al medio, soportan las condiciones ecológicas y la competencia del lugar...), no es necesario que sean tratadas ni manipuladas (más fiabilidad en sus nutrientes), “amplia el espectro de los vegetales en la dieta universal, que alarmantemente se ha restringido en los últimos sesenta años a sólo 30 especies” (GISPERT, M.) aportando más variedad de nutrientes, gustos y colores a nuestras comidas, disminuye nuestro trabajo y consumo (menor desplazamiento al conseguir los alimentos, ...). Y lo que es muy importante, aumenta la diversidad biológica de nuestros alrededores, combatiendo el agotamiento de los recursos vegetales y de los suelos.

Se ha querido hacer un especial hincapié en los vegetales comestibles salvajes, si nos paramos a estudiar las plantas medicinales de más altas propiedades podremos ver como son precisamente las más nutritivas, como por ejemplo la alfalfa (*Medicago sativa*). Como dicen los médicos naturistas “somos lo

que comemos". En principio no haría falta buscar plantas medicinales si tuviéramos una buena y completa alimentación, además de una observación y cuidado de uno mismo. Lo cual ocurre muy poco en la actualidad, que ni nos cuidamos ni tenemos buenas costumbres alimenticias, y lo que es peor, la gran mayoría de vegetales que encontramos en el comercio son muy deficientes en nutrientes por las intensivas prácticas agrícolas que se le dan.

Por ello sería importante hacer un buen estudio nutricional de las especies comestibles que nos rodean. A continuación se ha indicado los valores nutritivos de algunas de las plantas de nuestro estudio.

Amaranthus sp. (Amarant, blet):

Tiene gran cantidad de lisina, leucina y triptofano, aminoácidos poco frecuentes en un mismo grano, sobrepasando al trigo y al maíz. (GISPERT, M.)

Asparagus acutifolius (Esparraguera boscana)

Ricos en celulosa (propiedad laxante) y minerales (potasio, sodio, calcio, magnesio, fósforo, azufre, cloro, hierro, cinc, cobre, aluminio, manganeso, flúor, arsénico, yodo y bromo) y en vitaminas (A, C, PP, B1 y B2), en cambio son pobres en hidratos de carbono y grasa, lo que los hace un vegetal muy indicado para diabéticos y en las dietas de adelgazamiento (MARTÍN DOMÍNGUEZ, C.)

Calendula officinalis (Gojat):

Muy rica en vitaminas y minerales, un valor nutritivo muy similar al del dent de lleó (*Taraxacum officinale*) (ORGANIZACIÓN "PLANTS FOR A FUTURE", 1996-2002)

Cichorium intybus (masteguera):

En gramos por cada 100 g de peso en fresco de la raíz:

Agua: 77, Grasa: 0.6, Ceniza: 0,8

En gramos por cada 100 g de peso en seco de hojas:

Calorías: 290, Proteína: 24.6, Grasa: 2.9, Carbohidratos: 59.4, Fibra: 13, Ceniza: 13

En miligramos por cada 100 g de peso en seco de hojas:

Calcio: 1145, Hierro: 24.6, Vitamina A: 23, Tiamina: 1.01, Riboflavina: 1.74, Niacina: 5.8, Vitamina C: 159. También posee Magnesio, fósforo y mucho potasio.

(ORGANIZACIÓN "PLANTS FOR A FUTURE", 1996-2002)

Sin embargo con las variedades cultivadas, *Cichorium endivia* (endivia) y *Cicorium latifolia* (escarola), a la cual se le fuerza para reblandecerle el corazón, posee un escaso valor nutritivo, pobre en clorofila, minerales y vitaminas.

Ficus carica (frutos defiguera):

6% azúcares, 1.7% proteínas, 0.9% cenizas 0.2% pectina
Bajo en vitamina C, sobre 3.3mg por cada 100g.

También contiene, pero en menos cantidad: sales de hierro, calcio, manganeso, bromo, vitaminas A1, B1, B2 y D; goma. (PÁGINA WEB SOBRE NATURALEZA)

Medicago sativa (alfalf). Por cada 100 g de peso en fresco de las hojas:

En gramos, agua: 82.7, Calorías: 52, Proteínas: 6, Grasa: 0.4, Carbohidratos: 9.5, Fibra: 3.1, Ceniza: 1.4

En miligramos, Calcio: 12, Fósforo: 51 Hierro: 5.4 Vitamina A: 3410, Tiamina: 0.13, Riboflavina: 0.14, Niacina: 0.5, Vitamina C: 162.(ORGANIZACIÓN “PLANTS FOR A FUTURE”, 1996-2002)

Portulaca oleracea (verdolaga):

Contiene numerosos minerales, vitaminas y oligoelementos lo que hace, que comida con moderación, sea un buen complemento dietético (BASE DE DATOS FITOTERAPEÚTICA)

Rorippa nasturtium-aquaticum (Crèixens). Por cada 100 g de peso en fresco de las hojas:

En gramos, Agua: 93.3, Calorías: 19, Proteína: 2.2, Grasa: 0.3, Carbohidratos: 3, Fibra: 0.7, Ceniza: 1.2

En miligramos, Calcio: 151, Fósforo: 54, Hierro: 1.7, Sodio: 52, Potasio: 282, Vitamina A: 2940, Tiamina: 0.08, Riboflavina: 0.16, Niacina: 0.9, Vitamina C: 79 (ORGANIZACIÓN “PLANTS FOR A FUTURE”, 1996-2002)

Taraxacum officinale (dent de lleó). Por cada 100 g de peso en fresco de las hojas:

2.7g. proteínas, 9.2g. carbohidratos, 187mg Calcio, 66mg fósforo, 3.1mg hierro, 76mg sodio, 397mg potasio, 36mg magnesio, 14000 ui (unid. internacionales) vitamina A, 0.19mg vitamina B1, 0.26mg vitamina B2, 35mg vitamina C. (ORGANIZACIÓN “PLANTS FOR A FUTURE”, 1996-2002)

Thymus vulgaris (farigola): Por cada 100 g de peso en seco de las hojas:

En gramos, Agua: 7.8, Calorías: 276, Proteínas: 9.1 Grasas: 7.4, Carbohidratos: 63.9, Fibra: 18.6, Ceniza: 11.7.

En miligramos, Calcio: 1890, Fósforo: 201, Hierro: 123.6, Magnesio: 220, Sodio: 55, Potasio: 814, Zinc: 6.2, Vitamina A: 3800, Tiamina: 0.51, Riboflavina: 0.4, Niacina: 4.94.

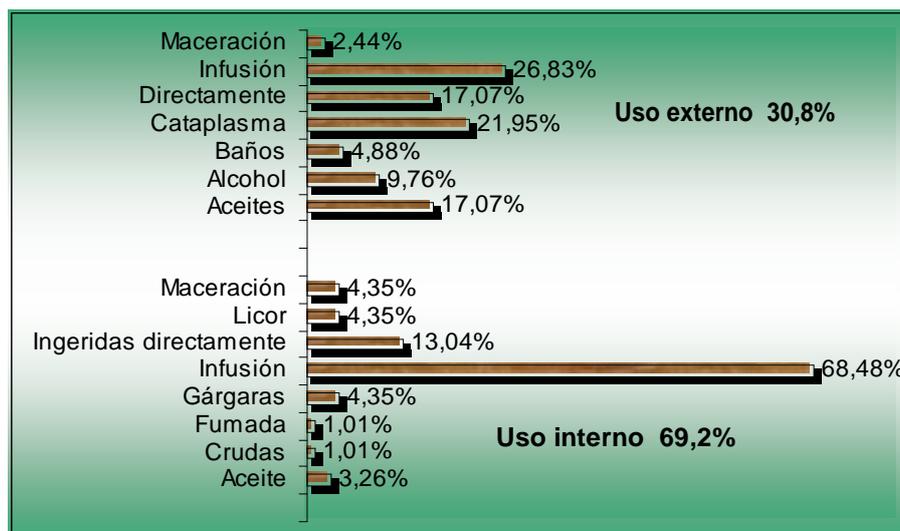
(ORGANIZACIÓN "PLANTS FOR A FUTURE", 1996-2002)

Urtica dioica (Ortiga gran):

Son ricas en vitaminas y sales minerales. Del 6 al 9 % de proteínas, perfectamente equilibradas en aminoácidos, pudiendo reemplazar cualquier producto cárnico.

4.2. Formas de preparación de las plantas medicinales:

Gráfica n° 4. Formas de preparación de las plantas medicinales en uso interno y externo.



La aplicación medicinal por vía interna es la más frecuente, es normal teniendo en cuenta que son el mayor número de enfermedades. Tanto interna como externamente la infusión es el modo de preparación convencional. Hay que aclarar que los entrevistados no diferenciaban entre la infusión y la decocción (exceptuando el informante 10 que le llamaba difusión), por ello las dos formas se incluyen como infusión. Se piensa que sea por su facilidad de preparación (BONET, 1991).

A la infusión ingerida por vía interna le siguen las plantas comidas directamente (poco peligrosas y de buen gusto), la maceración

(para aquellas plantas de peor sabor o mayor toxicidad), el licor (aunque no suele ser medicinal su principal objetivo) y las gárgaras en los problemas de garganta. Por último es menos frecuente tomarlas en aceite o fumada, este último el más peligroso, ya que se introducen las propiedades directamente en la sangre.

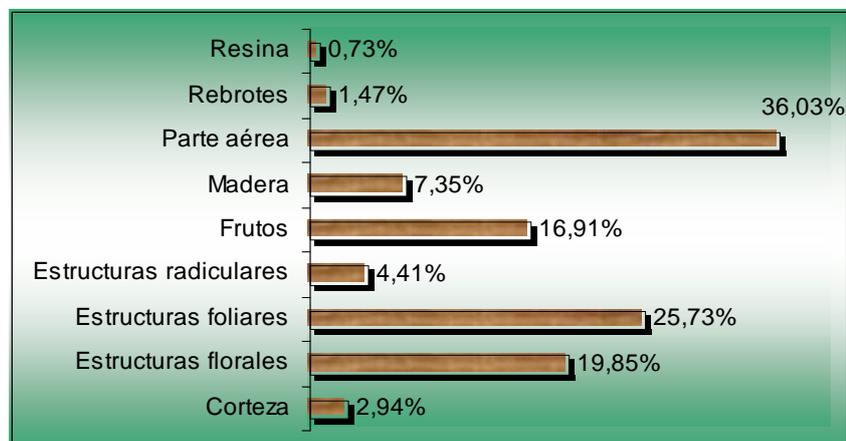
De forma externa se le acerca mucho a la infusión la aplicación en cataplasma (más se conservan las propiedades), después aplicadas directamente o en aceites. Y por último en alcohol, baños y maceración, este último menos efectivo externamente.

Como podemos ver, los medios líquidos más usuales son el agua, aceite y alcohol 96°. Aunque también se utilizan el vino, el aguardiente y la resina de los pinos.

La misma preferencia al preparar los medicamentos tienen los estudios consultados.

4.3. Partes y órganos de las plantas usados:

Gráfica n° 5. Partes y órganos de las plantas usados.



El total de partes usadas no es igual al de las plantas utilizadas, de una misma se pueden utilizar diferentes órganos, incluso para diversas enfermedades.

La parte aérea, hojas, flores y frutos son los más usadas, sobre todo medicinalmente, por su facilidad de recolección y, probablemente, porque se le atribuyen más propiedades. Sin embargo en artesanía y construcción es más normal utilizar la madera. Es menos frecuente, y

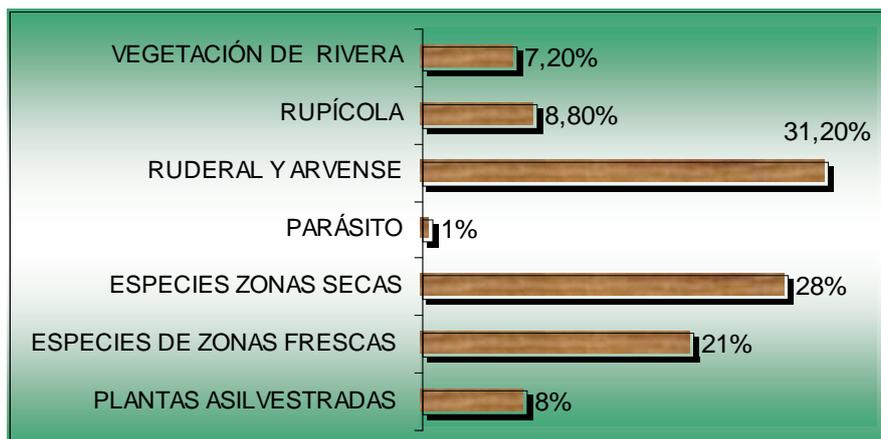
no por eso menos conocido, usar la corteza, las raíces, los rebrotes y la resina. Los mismos resultados han obtenido BONET, M. A. (1991, 1999) y FRESQUET, J.L. en sus estudios correspondientes.

4.4. Lugares más frecuentados para la recolección de material vegetal:

Es posible que en la vertiente norte del macizo de Montsant sea más acusada la recolecta. En muchas ocasiones se referían a esta parte por el crecimiento de ciertas especies (como el gitam, *Dictamus hispanicus*, o la herba fetjera, *Hepatica nobilis*). La causa principal es el factor ecológico que ofrece mayor diversidad florística. También es una zona con suelos más conservados, no ha habido tanta explotación agrícola como en la parte sur y además es menos rocoso.

Otra causa puede ser el aislamiento en las comunicaciones. Aunque ya existen muy buenas carreteras no hay tanta cercanía a la ciudad ni es tan frecuentada por turistas como ocurre en la ladera orientada al sur, esto le hace ser una zona más conectada con la naturaleza.

Gráfica nº 6. Zonas ecológicas de las plantas estudiadas.



Sin embargo si hacemos una estadística de los enclaves ecológicos de las plantas usadas nos damos cuenta que es mayor la cantidad de plantas recolectadas en las zonas secas y expuestas que en las frescas. Por las condiciones, las primeras poseen más esencia, quizás por ello sean más buscadas.

De todos modos las más utilizadas son las ruderales y arvenses, cercanas al hombre y con gran variedad de especies diferentes, lo que quiere decir que en ellas podemos encontrar una gran variedad de facultades. A continuación le siguen las especies de zonas frescas y las rupícolas (aunque sean difíciles de recolectar los habitantes de una sierra tan rocosa son conscientes de sus abundantes propiedades, sobre todo diuréticas). Y por último, paradójicamente las asilvestradas tras su cultivo (no se sabe del todo con seguridad), las de rivera y el vosc (*Viscum album*) como planta parásita.

4.5. Las familias botánicas más citadas en el trabajo:

Predominan con diferencia la familia de las labiadas (romer, *Rosmarinus officinalis*, sàlvia, *Salvia officinalis* subsp. *lavandulifolia*...) con 22 especies, y le siguen las compuestas (card panical, *Eryngium campestre*...) con 17 y las rosáceas (roser, *Rosa canina*, corniguer, *Amelanchier ovalis*,...) con 12. Luego los árboles por todos conocidos de la familia pinaceae (los pi, *Pinus* subsp.) y de la familia fagaceae (*Quercus* subsp.) con 5 especies cada uno y las arbustivas-herbáceas de las familias liliaceae y leguminosae con 4 únicos representantes. De las 40 restantes familias se han usado solamente entre 1 y 3 especies.

Estos son resultados representativos de la vegetación mediterránea como pueden mostrar también la flora del Vall de Tenes, la de Valencia o la de las tierras de Girona.

4.6. El índice de endemoutilización:

Trata de cuantificar los empleos exclusivos de las plantas en esta sierra. Indica las plantas que, aunque se utilicen en otras zonas, tienen un uso diferente en esta región. Es bastante relativo ya que en algún lugar habrá coincidencias, pero no en los estudios etnobotánicos consultados. De todos modos nos da una idea de la singularidad cultural en el uso de las plantas, que puede ser originada por las necesidades propias de la zona, que no surgen en otras áreas, o por el

nivel de aislamiento de la población. También depende del carácter de la población, si es dada al intercambio exterior, y de lo que le ofrece el medio (MESA-JIMÉNEZ, S., 1996).

Comparándolo con la bibliografía se ha obtenido la siguiente lista de plantas con uso concreto en la Sierra de Montsant, ya sea comprobado o no científicamente. Junto a cada utilidad no documentada se indica si coincidió la aportación por más de un entrevistado, cerciorando la información, o únicamente la dio una sola persona, lo cual sería más dudoso. Y al lado de los usos justificados se hace una pequeña descripción de cómo se ha deducido tal.

Relación de plantas con usos no documentados:

Ballota nigra subsp. *foetida* (Malrubí negre). APERITIVA (Por más de una persona)

Buxus sempervirens (Boix). ATRAE LAS MOSCAS (Por una sola persona)

Cistus albidus (Estepa blanc). FUMABLE (Por más de una persona)
HIPOTENSORA (Por una sola persona)

Clematis flammula (Vidiella) y *Clematis vitalba* (vidalbó). RESFRIADOS, ASMA DE LOS ANIMALES (Por más de una persona)

DOLOR DE MUELAS (Por una sola persona)

Fraxinus angustifolia subsp. *angustifolia* (freixe). DIABETES (Por una sola persona)

Helianthemum syriacum subsp. *thibaudii* (romer mascle) DOLOR DE HUESOS (Por una sola persona)

Helichrysum stoechas (Flor de San Joan). DOLORES DE CABEZA (Por una sola persona)

Papaver rhoeas (Roella). CICATRIZANTE (Por una sola persona)

Sonchus tenerrimus (Lletsó). CICATRIZANTE (Por más de una persona)

Stachys officinalis (Brotónica). APERITIVA (Por más de una persona)

CULINARIA (Por una sola persona)

Relación de plantas con usos comprobados:

Ajuga chamaepitys (Herba felera) APERITIVA (según la ORGANIZACIÓN “PLANTS FOR A FUTURE” es una planta estimulante, puede crear apetito)

Ballota nigra subsp. *foetida* (Malrubí negre). DESINFECTANTE (al igual que la mayoría de las especies de su familia, las labiadas)

Equisetum telmateia (cua de cavall). PROSTATITIS (relacionada con su función diurética)

Ficus carica (figuera). REPELENTE DE POLILLAS (por el olor que desprende)

Globularia vulgaris subsp. *vulgaris* (Herba del sarró). HIPOTENSORA (al igual que el resto de las especies aportadas de la familia globulariaceae)

Inula viscosa (julivarda). PRODUCTO DE LIMPIEZA (en Albal, Valencia, se usó medicinalmente como desinfectante)

Juniperus oxycedrus (ginebra) ACEITE PARA LOS DOLORES (FONT I QUER, P., indica la propiedad de fruto contra el dolor de muelas.

Juniperus phoenicea (savina). REPELENTE DE LOS PIOJOS DE LOS POLLOS (el olor de su madera los ahuyenta), ARTESANÍA DE BASTONES (no solo se hace en esta sierra)

Taraxacum officinale (dent de lleó). CASPA DEL PELO (la ORGANIZACIÓN “PLANTS FOR A FUTURE” comenta sobre la mejoría en las afecciones de la piel cuando se aplica)

Teucrium polium subsp. *aureum* (Timó mascle groc) y *Teucrium polium* subsp. *capitatum* (Timó mascle blanc). DOLOR DE GARGANTA (coincide con la propiedad de otras labiadas).

De las 136 plantas utilizadas 22 tienen uso particular en la zona, no encontrado en los estudios consultados. Con un total de 25 aplicaciones “extrañas”: de 15 no se conoce comprobación (10 usos medicinales y 5 no medicinales) y de 10 sí (7 usos medicinales y 3 no medicinales). Entre los usos no medicinales hay alguno muy característico, como es el caso del boix (*Buxus sempervirens*) utilizado para atraer las moscas.

Por lo tanto el índice de endemoutilización es de un 8,6% del total de usos aplicados (290 utilidades).

A éste índice le complementa el de fitoetnoendemicidad para una conclusión más desarrollada. Este indica el porcentaje de plantas que, aunque se críen en otras partes, sólo se conozca una utilidad aplicada en esta sierra (MESA-JIMÉNEZ, S., 1996). No deja de ser relativo a la consulta realizada.

En el macizo de Montsant no hay ninguna planta que no se use fuera, por lo menos entre las recogidas en este trabajo de campo, a diferencia de la gran cantidad de usos “autóctonos”. A todas las especies de la flora mediterránea se le han dado utilidad en alguna fecha o lugar concreto.

4.7. Las plantas más conocidas y usadas:

No todas las plantas se conocen por su aplicación, están las que aparecen espontáneamente en los huertos (las llamadas despectivamente “malas hierbas”), las más cercanas al hombre (las ruderales), las que destacan por belleza u olor, los árboles (se conocen casi todas las especies, son plantas de gran tamaño), etc. A nosotros nos interesan las más nombradas, de porte no arbóreo, por sus conocidos usos.

Son la farigola (*Thymus vulgaris*), la ruda (*Ruta chalepensis* subsp. *angustifolia*), el espígol (*Lavandula spica*), el romer (*Rosmarinus officinalis*), el saüquer (*Sambucus nigra*), la malva (*Malva sulvestris*), son las plantas con más cantidad y variedad de usos (destacando la farigola que es considerada casi una “panacea”, planta que se usa para todo. Es muy valorada, y con razón, posee muchos nutrientes).

Le siguen el te de roca (*Jasonia saxatilis*), el poliol blanc (*Satureja fruticosa*), la sàlvia (*Salvia officinalis* subsp. *lavandulifolia*), la sajolida (*Satureja montana*) y el espernallac (*Santolina chamaecyparissus*). Son plantas con pocos usos pero muy difundidos por la sierra. Sobresale la última, el epernallac, una planta cercana a los pueblos y con una aplicación medicinal conservada hasta ahora, desinfectante.

Por último cabría señalar las famosas, no solo por su extendido uso, sino también por su hábitat próximo a las poblaciones, el fonoll (*Foeniculum vulgare*) y el esbarzer (*Rubus ulmifolius*).

El resto de las plantas conseguidas han sido citadas como máximo 2-3 veces.

De los 23 informadores 3 han aportado una media de 20 especies y 2 más de 50 (es una excepción, son aficionados a recoger conocimientos tradicionales de los pueblos donde viven). El resto conocían, al momento de preguntarles, de 5 a 10 plantas.

Si a estas dos situaciones actuales le sumamos que la edad media de de los entrevistados es de 70 años nos recalca lo poco que va a tardar en perderse esta sabiduría de tanta importancia.

Destacamos que no sólo esta zona de estudio tiene este problema, en parecida situación se encuentran las utilizadas de referencia.

4.8. Comparación de datos con otros estudios cercanos:

Tabla nº 7. Comparación de datos etnobotánicos con otros estudios cercanos.

Estudio	Extensión (km ²)	Nºhabitantes (aprox.)	Flora (nºaprox.)	PM	PM/Km ²	PM/habit.	Nº Inf.	IE	FUENTE
HUESCA	15671	222000	2500	553	0,035	2,48*10 ⁻²	-	22	VILLAR, 1992
CASTELLÓN	6679	385823	2128	365	0,055	9,46*10 ⁻⁴	150	17,2	MULET, 1991
GRANADA	12531	761734	-	241	0,019	3,16*10 ⁻⁴	-	-	GONZALEZ-TEJERO, 1989
CABO DE GATA	800	20000	1000	253	0,316	1,26*10 ⁻²	153	25,3	MARTINEZ, 1993
SIERRA DE CAZORLA	2143	72423	1933	344	0,161	4,7*10 ⁻⁴	183	17,8	FERNANDEZ-OCAA, 2000
VALL DE TENES	260	17969	-	150	0,577	8,35*10 ⁻³	28	-	BONET, 1991
PALLARS	2530	18800	1500	437	0,142	2,32*10 ⁻²	264	29,1	AGELET, 1999
ALT EMPORDÀ	178	41300	1650	149	0,837	3,61*10 ⁻³	46	11	BONET, 1999
GUILLERIES	594	18880	1100	158	0,266	2,31*10 ⁻²	27	20	BONET, 1999
MONTSENY	826	79373	1500	351	0,425	4,43*10 ⁻³	172	25	BONET, 2001
<u>MONTSANT</u>	200	2883	1232	82	0,41	2,8*10⁻²	23	9	

Nota: Tabla extraída de “Etnobotànica de les Terres Gironines” (BONET, 1999). La extensión, demografía y nº de especies de la flora vascular son aproximados. Datos actuales de (PASCUAL, R., 2002).

En la tabla nº5 diferenciamos los resultados obtenidos con otros trabajos etnobotánicos de metodología parecida. Todos ellos de la misma región biográfica, la mediterránea. Teniendo en cuenta las diferencias entre las superficies estudiadas y el nº de habitantes, la cantidad de plantas medicinales (PM) por individuo (PM/habit) y su densidad (PM/Km²) en la Sierra de Montsant es bastante alto. Sin embargo el índice de etnobotanicidad (IE) (PORTERES, 1970) es el más bajo de la tabla, un 9%, esto es el porcentaje de plantas usadas respecto al total de la vegetación (se aclara que es un dato simplemente relativo a la profundidad con la que se ha realizado este trabajo). Claramente debido al despoblamiento que se lleva produciendo en los últimos años.

4.9. Uso de especies con protección especial:

Aunque la recolecta de plantas silvestres para autoconsumo, sin intención económica, no afecte potencialmente a las poblaciones vegetales. Es importante constatar dentro del catálogo etnoflorístico qué especies tienen una corología muy reducida o son endemismos de la zona (MESA, S). De esta manera se puede deducir la evolución que ha tenido hasta nuestros años.

Actualmente no existe una fuerte presión que las ponga en peligro, al contrario, personalmente creo que la gente que las usa le tienen un especial respeto que incluso puede hacerlas expandirse (diseminando más las semillas, controlando las poblaciones...)

En el macizo de Monstsant se usan o se han usados las siguientes plantas protegidas.

Especie protegida: *Ilex aquifolium*

Especie rarísima en Cataluña: *Plumbago europaea*

Endemismo en el NE de la Península Ibérica, protegida como especie de interés natural del Montsant y de alto riesgo: *Thymus loscosii*

Endemismo en el NE de la Península Ibérica, *Salvia officinalis* subsp. *lavadulifolia*.

(PASCUAL, R., 2002).

5. Clasificación de las plantas según el uso:

Para facilitar la consulta se han agrupado las plantas, dependiendo del uso aplicado, y ordenado alfabéticamente en cada una de las agrupaciones.

ABORTIVA

Dictamnus hispanicus

Ricinus communis

Ruta chalepensis subsp. *angustifolia*

ACTIVADORA SANGUÍNEA (También mejora los problemas cardíacos)

Arctostaphylos uva-ursi

Borago officinalis

Jasonia saxatilis

Quercus faginea

Rosmarinus officinalis

Urtica dioica

AMBIENTADOR

Lavandula subsp.

Pinus nigra subsp. *salzmanii*

APERITIVA

Ajuga chamaepitys

Ballota nigra subsp. *foetida*

Centaurea cyanus

Centaureum erythraea subsp. *erythraea*

Helichrysum stoechas

Marrubium vulgare

Satureja fruticosa

Stachys officinalis

Thymus loscosii

Thymus vulgaris

ASTRINGENTE

Familia Fagaceae

Prunus spinosa

Sorbus aucuparia

ATRAYENTE DE MOSCAS (para poderlas cazar con facilidad)

Buxus sempervirens

BAÑOS RELAJANTES

Salvia lavandulifolia subsp. *lavandulifolia*

(Cualquiera de las aromáticas han sido usadas para tal)

CARBÓN

Olea europaea subsp. *europaea*.

Pinus subsp.

Prunus dulcis

Quercus faginea

Quercus ilex (Tanto la alzina como la carrasca)

CARPINTERÍA , ARTESANÍA, CONSTRUCCIÓN

Arundo donax

Buxus sempervirens

Erica arborea

Erica multiflora

Fraxinus angustifolia

Juncus subsp.

Juniperus phoenicea

Salix eleagnos

Salix fragilis subsp. *neotricha*

CASPA DEL PELO

Taraxacum officinale

CAZA Y PESCA

Ilex aquifolium

Bupleurum fruticosum

Viscum album subsp. *austriacum*

CELULITIS

Quercus faginea

CICATRIZANTE

Achillea ageratum

Papaver rhoeas

Sonchus tenerrimus

Sonchus oleraceus

COMESTIBLES Y CONDIMENTARIA

Allium subsp.

Amaranthus subsp.

Amelanchier ovalis

Arbutus unedo

Asparagus acutifolius

Borago officinalis

Calendula officinalis

Capsella bursa-us

Celtis australis

Chondrilla juncea

Cichorium intybus

Corylus avellana

Crataegus monogyna

Eryngium campestre

Ficus carica

Foeniculum vulgare

Juglans regia

Medicago sativa subsp. *sativa*

Mentha subsp.
Olea europaea subsp. *europaea*.
Origanum vulgare
Papaver rhoeas
Pinus pinea
Plantago subsp..
Portulaca oleracea
Prunus avium var. *silvestris*
Prunus dulcis
Pyrus malus subsp. *malus*
Pyrus communis var. *pyraster*
Quercus ilex subsp. *ballota*
Reichardia picoides
Rorippa nasturtium aquaticum
Rosa canina
Rubus ulmifolius
Salvia lavandulifolia subsp. *lavandulifolia*
Sambucus nigra
Satureja fruticosa
Satureja montana
Silene vulgaris
Sorbus aucuparia
Sonchus oleraceus
Sonchus tenerrimus
Scorzonera subsp.
Stachys officinalis
Taraxacum officinale
Thymus loscosii
Thymus vulgaris
Urtica dioica

DECORATIVA

Acer subsp.
Eryngium campestre

DENTRÍFICA Y ENJUAGUES BUCALES

Ruscus aculeatus

Salvia lavandulifolia subsp. *lavandulifolia*

Thymus vulgaris

DIURÉTICA, PIEDRAS RIÑÓN y COLICOS NEFRÍTICOS

Arctostaphylos uva-ursi

Asparagus acutifolius

Asperula cynanchica subsp. *brachysiphon*

Asphodelus cerasiferus

Borago officinalis

Cynodon dactylon

Equisetum arvense

Equisetum telmateia

Eryngium campestre

Foeniculum vulgare

Rhamnus pumilus

Ruscus aculeatus

Sarcocapnos enneaphylla

Silene saxifraga

Verbascum thapsus

DOLORES

De cabeza

Helichrysum stoechas

Juniperus oxycedrus

De garganta

Foeniculum vulgare

Teucrium polium subsp. *capitatum*

Dolor articular y muscular (producidos o no por golpes)

Arnica montana

Familia Fagaceae

Fraxinus angustifolia subsp. *angustifolia*

Helianthemum syriacum subsp. *thibaudii*

Juniperus oxycedrus

Lavandula subsp.

Malva sylvestris

Medicago sativa subsp. *sativa*

Parietaria officinalis

Pistacia lentiscus

Ruta chalepensis subsp. *angustifolia*

Sedum caespitosum

Dolor de hígado:

Hepatica nobilis

Dolor de muelas

Clematis flammula

Clematis vitalba

Hyosciamus níger

Papaver somniferum subsp. *setigerum*

Pistacia lentiscus

Plantago subsp.

Plumbago europaea

Dolor de premenstruación

Juniperus oxycedrus

Ruta chalepensis subsp. *angustifolia*

EXPECTORANTE (Problemas de faringe, laringe y bronquios)

Clematis flammula

Eryngium campestre

Foeniculum vulgare subsp. *piperitum*

Lavandula subsp.

Ononis spinosa

Papaver rhoeas
Plantago subsp.
Satureja montana

FEBRÍFUGOS

Sambucus nigra

FUMABLE

Cistus albidus
Clematis flammula
Rosmarinus officinalis

GANADO

Comestible

Asphodelus cerasiferus
Fraxinus angustifolia subsp. *angustifolia*
Prunus dulcis
Quercus faginea

Resfriados

Clematis flammula
Clematis vitalba

HEMOSTÁTICA

Jasonia saxatilis
Ruta chalepensis subsp. *angustifolia*
Equisetum arvense
Equisetum telmateia

HIPOGLUCEMIANTE

Centaurea aspera
Dictamnus hispanicus
Fraxinus angustifolia subsp. *angustifolia*

HIPOTENSORA

Crataegus monogyna
Cistus albidus
Dictamnus hispanicus
Equisetum arvense
Equisetum telmateia
Globularia alypum
Globularia vulgaris subsp. *vulgaris*
Lithospermum fruticosum
Olea europaea subsp. *europaea*.
Prunus spinosa
Rhamnus alaternus
Sideritis hirsuta subsp. *hirsuta*
Thymus vulgaris

INFECCIONES (Granos, llagas, heridas...)

Ballota nigra subsp. *foetida*
Juniperus oxycedrus
Juglans regia
Lavandula subsp.
Malva sylvestris
Pinus nigra subsp. *salzmanii*
Rosa canina
Rosmarinus officinalis
Ruscus aculeatus
Salvia verbenaca subsp. *verbenaca*
Sambucus nigra
Santolina chamaecyparissus
Satureja montana
Sonchus tenerrimus
Thymus vulgaris

IRRITANTE (cura muelas, verrugas, ampollas...)

Plumbago europaea

LICORES

Crataegus monogyna

Foeniculum vulgare

Sambucus nigra

Satureja fruticosa

MATANZA DEL CERDO

Genista scorpius subsp. *scorpius*

MECHA

Phlomis lychnitis

PATRÓN DE INJERTOS:

Pistacia terebinthus

Rosa canina

PROBLEMA DERMATOLÓGICO (durezas, eczemas, edemas..)

Familia Pinaceae

Malva sylvestris

Plumbago europaea

Rubus ulmifolius

Viscum album subsp. *atriacum*

PRODUCTO DE LIMPIEZA

Asphodelus cerasiferus

Dorycnium pentaphyllum subsp. *pentaphyllum*

Inula viscosa

Juglans regia

PROSTATITIS

Arbutus unedo

Equisetum arvense

Equisetum telmateia

PURGANTE

Convolvulus arvensis

Malva sylvestris

Ricinus communis

Veronica tenuifolia

PURIFICADORA DE LA SANGRE

Jasonia saxatilis

Juglans regia

Prunus spinosa

Salvia lavandulifolia subsp. *lavandulifolia*

Salvia sclarea

Taraxacum officinale

RECUPERADOR DE AVITAMINOSIS (Remineralizante, revitalizante...)

Equisetum arvense

Equisetum telmateia

Malva sylvestris

Medicago sativa.

Quercus subsp.

RELAJANTE

Lavandula subsp.

Eryngium campestre

Nepeta cataria

Rosmarinus officinalis

Sedum sediforme

REPELENTE

De ratas

Datura stramonium

De moscas y mosquitos

Ruta chalepensis subsp. *angustifolia*

Lavandula subsp.

De polillas

Ficus carica

Lavandula subsp.

De piojos de pollos

Lavandula subsp.

Juniperus phoenicea

RESFRIADOS

Agrimonia eupatoria subsp. *eupatoria*

Althaea officinalis

Clematis flammula

Clematis vitalba

Crataegus monogyna

Dictamnus hispanicus

Globularia cordifolia subsp. *repens*

Jasonia saxatilis

Lithospermum fruticosum

Malva sylvestris

Pistacia lentiscus

Potentilla caulescens

Plantago subsp.

Pinus halepensis

Pinus sylvestris

Rosa canina

Rosmarinus officinalis

Salvia lavandulifolia subsp. *lavandulifolia*

Satureja fruticosa

Teucrium polium subsp. *capitatum*

Teucrium polium subsp. *aureum*

ROZADURAS

Eryngium campestre

SOMNÍFERO

Papaver somniferum subsp. *setigerum*

TINTES

Crataegus monogyna

Juglans regia

Santolina chamaecyparissus

TONICA DIGESTIVAS

Arctostaphylos uva-ursi

Convolvulus arvensis

Globularia alypum

Globularia cordifolia subsp. *repens*

Jasonia saxatilis

Lavandula subsp.

Mentha subsp.

Rosmarinus officinalis

Rubus ulmifolius

Sambucus nigra

Santolina chamaecyparissus

Satureja fruticosa

Satureja montana

Thymus loscosii

Thymus vulgaris

Veronica tenuifolia

VERMÍFUGA (gusanos intestinales)

Olea europaea subsp. *europaea*.

Ruta chalepensis subsp. *angustifolia*

6. Los nombres populares de las plantas:

A continuación se han ordenado alfabéticamente los nombres populares, indicando su correspondiente científico y si es original de la zona. Para esto último se ha consultado "Els noms de les plantes als Països Catalans" (MASCLANS, F., 1981).

Adragull: *Ononis spinosa*

Agram: *Cynodon dactylon*

All silvestre: *Allium* subsp.

Alè de bou: *Achillea ageratum*

Alfals: *Medicago sativa* subsp. *sativa*

Alzina: *Quercus ilex* subsp. *ilex*

Amarant : *Amaranthus* subsp.

Ametller: *Prunus dulcis*

Antenilla: *Veronica tenuifolia*

Aranyoner: *Prunus spinosa*

Arínjol: *Prunus spinosa*

Arç blanc: *Crataegus monogyna*

Argilaga: *Genista scorpius* subsp. *scorpius*

Auró: *Acer* subsp.

Avellaner: *Corylus avellana*

Blauet: *Centaurea cyanus*

Blet: *Amaranthus* subsp.

Blet rotja : *Portulaca oleracea*

Boix: *Buxus sempervirens*

Boix mascler: *Ruscus aculeatus*

Boixerola: *Arctostaphylos uva-ursi*

Borrajá: *Borago officinalis*

Bosses de pastor: *Capsella bursa-pastoris*

Botja raspallera: *Dorycnium pentaphyllum* var. *pentaphyllum*

Bracera: *Centaurea aspera*

Brotónica: *Stachys officinalis*

Bruc: *Erica arborea*

Bruga: *Erica arborea*

Bufolaga: *Globularia alypum*

Càdec: *Juniperus oxycedrus*

Cagamutxo: *Ricinus communis*. Nombre local

Canya: *Arundo donax*

Card panical: *Eryngium campestre*

Carrasca: *Quercus ilex* subsp. *rotundifolia*

Cap d'ase: *Lavandula stoechas*

Cascall: *Papaver somniferum* subsp. *setigerum*

Cedaliþja: *Satureja montana*

Cepell: *Erica multiflora*

Cirer bord: *Prunus avium* var. *silvestris*

Çireretes de arboç: *Arbutus unedo*

Çireretes de pastor: *Crataegus monogyna*

Cogullada: *Globularia alypum*

Colitx: *Silene vulgaris*

Corniguer: *Amelanchier ovalis*

Corretjola: *Convolvulus arvensis*

Coscollina: *Rhamnus alaternus*

Créixens: *Rorippa nasturtium aquaticum*

Crespinell: *Sedum caespitosum*

Cua de cavall petita: *Equisetum arvense*

Cua de cavall grossa: *Equisetum telmateia*

Dent de lleó: *Taraxacum officinale*

Embudets: *Lithospermum fruticosum*

Esbarzer: *Rubus ulmifolius*

Escorcillada: *Globularia alypum*

Escruixillada: *Globularia alypum*

Escurçonera: *Scorzonera* subsp.

Esparraguera boscana: *Asparagus acutifolius*

Espernallac: *Santolina chamaecyparissus*

Espígol: *Lavandula spica*

Espígol mascle: *Lavandula latifolia*

Estepa blanc: *Cistus albidus*

Estramoni: *Datura stramonium*
Farigola: *Thymus vulgaris*
Farigola de Aragó: *Thymus loscosii*. Nombre local
 Figuera: *Ficus carica*
Fonoll: *Foeniculum vulgare* subsp. *piperitum*
Foixarda: *Globularia alypum*
Flor de San Joan: *Helichrysum stoechas*
Freixe: *Fraxinus angustifolia* subsp. *angustifolia*
Galzeran: *Ruscus aculeatus*
 Garrabere: *Rosa canina*
 Garrigó: *Rhamnus alaternus*
Gavarrera: *Rosa canina*
Ginebra: *Juniperus oxycedrus*
 Gitam: *Dictamnus hispanicus*
 Gojat: *Calendula officinalis*
 Gram: *Cynodon dactylon*
 Grèvol: *Ilex aquifolium*
Herba canutera: *Equisetum telmateia*. Nombre local.
Herba caragolera: *Parietaria officinalis*
Herba çebollonera: *Asphodelus cerasiferus*
Herba centaura: *Centaureum erythraea* subsp. *erythraea*
Herba de capellans: *Agrimonia eupatoria* subsp. *eupatoria*
Herba de la feridura: *Sideritis hirsuta* subsp. *hirsuta*
Herba de San Pere: *Helichrysum stoechas*. Nombre local.
Herba del mal de pedra: *Rhamnus pumilus*
Herba de monja: *Sarcocapnos enneaphylla*
Herba del sarró: *Globularia vulgaris* subsp. *vulgaris*
Herba felera: *Ajuga chamaepitys*
Herba fetgera: *Hepatica nobilis*
Herba nuçera: *Equisetum telmateia*. Nombre local
Herba pedrera: *Silene saxifraga*
Herba prima: *Asperula cynanchica* subsp. *Brachysiphon*
Herba queixalera: *Hyoscyamus niger*
Herba riñonera: *Sarcocapnos enneaphylla*

Herba Santa: *Salvia sclarea*
Jonc: *Juncus* subsp.
Julivarda: *Inula viscosa*
Lledoner: *Celtis australis*
Lletsó: *Sonchus oleraceus*
Lletsó de paret: *Sonchus tenerrimus*
Lletsoneres: *Reichardia picoides*
Llicsó: *Sonchus oleraceus*
Llitsó: *Sonchus oleraceus*
Malbec: *Plumbago europaea*
Malrubí blanc: *Marrubium vulgare*
Malrubí negre: *Ballota nigra* subsp. *foetida*
Malva: *Malva sylvestris*
Malví: *Althaea officinalis*
Masteguera borda: *Chondrilla juncea*
Mata: *Pistacia lentiscos*
Matabou: *Bupleurum fruticosum*
Nepta: *Nepeta cataria*
Noguer : *Juglans regia*
Olivera: *Olea europaea* subsp. *europaea*.
Orenga: *Origanum vulgare*
Ortiga gran: *Urtica dioica*
Perillons: *Pyrus communis* var. *pyraster*
Pi blanc: *Pinus halepensis*
Pi bo: *Pinus pinea*. Nombre local.
Pi carrasser: *Pinus nigra* subsp. *salzmanii*. Nombre local.
Pi escarrasser: *Pinus nigra* subsp. *salzmanii*.
Pinassa: *Pinus nigra* subsp. *salzmanii*. Nombre local.
Pi pinyer: *Pinus pinea*
Pi rojalet: *Pinus sylvestris*
Pi sorrut: *Pinus nigra* subsp. *salzmanii*
Plantatge de fulla estreta: *Plantago lanceolata*
Plantatge gros: *Plantago major* subsp. *major*
Poliol d'aigua: *Mentha pulegium*

Poliol blanc: *Satureja fruticosa*
Pomera borda: *Pyrus malus* subsp. *malus*
Poniol de roca: *Satureja fruticosa*
Porrassa: *Asphodelus cerasiferus*
Porrassera: *Asphodelus cerasiferus*
Púdol: *Pistacia terebinthus*
Roella: *Papaver rhoeas*
Rosella: *Papaver rhoeas*
Romer fals: *Helianthemum syriacum* subsp. *thibaudii*.
Romer: *Rosmarinus officinalis*
Romer mascle: *Helianthemum syriacum* subsp. *thibaudii*. Nombre local
Roure: *Quercus faginea*
Ruda: *Ruta chalepensis* subsp. *angustifolia*
Sajolida: *Satureja montana*
Salsufragi: *Silene saxifraga*
Sàlvia: *Salvia officinalis* subsp. *lavandulifolia*
Sàlvia candelera: *Phlomis lychnitis*
Sarga: *Salix eleagnos*
Savina: *Juniperus phoenicea*
Saüquer: *Sambucus nigra*
Serpol: *Thymus loscosii*
Server: *Sorbus aucuparia*
Tàrrec: *Salvia verbenaca* subsp. *verbenaca*
Te de roca: *Jasonia saxatilis*
Te negre: *Globularia cordifolia* subsp. *repens* Nombre local
Te de Montsant: *Globularia cordifolia* subsp. *repens*. Nombre local
Te del nord : *Potentilla caulescens*
Timó: *Thymus vulgaris*
Timó mascle groc: *Teucrium polium* subsp. *aureum*. Nombre local
Timó mascle blanc: *Teucrium polium* subsp. *capitatum*
Trepò: *Verbascum thapsus*
Uña de gat: *Ononis spinosa*
Verdolaga: *Portulaca oleracea*
Vesc: *Viscum album* subsp. *austriacum*

Vidiella: *Clematis flammula*

Vimetera: *Salix fragilis* subsp. *neotricha*

Todos estos nombres populares se han encontrado y comparado con la bibliografía, pero de los que siguen, originarios de Cabassers, ni se ha conseguido muestra ni una comprobación segura.

La Faravía, utilizada contra los forúnculos y golpes

La Cua de quitilla, mejora el asma y el desorden circulatorio.

7. Glosario:

Definición de algunas palabras del vocabulario utilizado en el trabajo, ya sea científico, medicinal, popular...

Aceite: Se elabora con la planta en maceración.

Analgésico: Disminución de la sensibilidad al dolor.

Antihemorrágico. Como dice la palabra, que para la sangre.

Astringente: Que restriñe los tejidos orgánicos.

Avitaminosis: Déficit vitamínicos en el cuerpo.

Cataplasma: Composición mucilaginoso capaz de retener una gran cantidad de calor húmeda.

Cólico: Dolor agudo producido por contracciones violentas de las fibras musculares.

Difusión: Al hervir el agua echamos la planta, tapamos y cuando vuelva a bullir apagamos el fuego. Esperamos que repose de 5-10 minutos. (Tipo de decocción aplicado por el informante 10) ([Escuchar entrevista](#))

Hemostático: Que cohibe las hemorragias.

Hipoglucemiante: Hace rebajar el azúcar de la sangre.

Hipotensora: Hace descender la presión arterial.

Licor: Bebida alcohólica fabricada normalmente con aguardiente, aromatizada con plantas y endulzada. Lo más usual es dejarlo, en una botella de cristal bien cerrada boca abajo, cuarenta días a sol y serena (en el exterior) y moviéndola un poco casi todos los días.

Maceración: Introducir durante un tiempo parte de una planta o animal en un líquido (agua, alcohol, aceite...) para que adquiera sus propiedades.

Premenstruación: Dolores que aparecen a la mujer antes de llegare la "regla" (menstruación)

Prostatitis: Infección bacteriana en la prostatitis.

Reumatismo: Dolores en el aparato locomotor (ya sean huesos, músculos o articulaciones)

Trementina: Resina en catalán.

Vulnerario: Aplícase al remedio que sana las llagas y heridas.

8. Conclusión:

El presente estudio etnobotánico se ha escrito con la intención de renovar el sentimiento humano hacia el increíble mundo vegetal. Para ello se ha convivido con los lugareños de la Sierra de Montsant, macizo que da comienzo al brazo interior de la cordillera prelitoral catalana en la provincia de Tarragona.

El clima transitorio entre el mediterráneo y el continental junto a una orografía y una geología muy variable crean una gran biodiversidad, en la cual crecen 1232 especies y 98 comunidades florísticas diferentes.

De este gran número de especies vegetales únicamente se conserva en la zona el uso de 136 (este dato obtenido es solo un número representativo). Un porcentaje muy bajo comparado con otros estudios de la comunidad catalana; aunque hay que tener en cuenta que en una superficie de 200 Km² viven únicamente una población de 2883 habitantes.

Es por tanto evidente la pérdida de este conocimiento popular. Pero si además de a este gran decrecimiento poblacional del último siglo (un 74%) le añadimos que en estos años muchos de los emigrantes han sido jóvenes (a causa de la demanda de mano de obra en la costa, tanto por el turismo como por la enorme industria petroquímica) nos da que no solo la medicina tradicional está en peligro sino también la cultura. Remarcamos que los únicos conocedores de esta información son de alta edad, exceptuando algunas personas que se han dedicado a registrarla.

Esta sabiduría del pueblo es tan importante para la historia cultural como también para la medicina actual, la cual todavía no ha investigado por completo las propiedades de muchas de las plantas que nos rodean. Más del 16% de las aquí recolectadas tienen un uso extraño a la bibliografía consultada.

Sin embargo tantos siglos que lleva el hombre experimentando con la naturaleza da una mayor fiabilidad a la fitoterapia.

A pesar del porcentaje de especies usadas tan bajo todavía se puede demostrar el alto grado de autosuficiencia que puede llegar a tener una comunidad simplemente con la recolección de plantas salvajes. En la Sierra de Montsant se han obtenido comestibles, gran variedad de remedios naturales, construcción, repelentes de insectos...

Por último, haciendo un repaso de los resultados obtenidos, se podrían destacar otras ventajas también muy importantes del uso de las hierbas.

La facilidad y comodidad con la que normalmente se administran: El 30% de las plantas son recolectadas de zonas ruderales y arvenses, lugares muy cercanos a la mano del hombre, escombreras, huertos abandonados, cunetas, etc. La parte vegetal más utilizada es la aérea, sin tener normalmente en cuenta la concentración esencial (exceptuando algunos casos como en el gitam, *Dictamus hispanicus*) es la más práctica de recoger. Y la forma de preparación principal es la infusión preparada con agua, un medio a la mano de todos.

Además, medicinalmente la composición química de una sola planta puede llegar a favorecer multitud de enfermedades diferentes, dependiendo en gran medida de la persona que la tome, ofreciéndonos así un solo producto gran variedad de indicaciones; a diferencia de los actuales medicamentos sintéticos. Como claro ejemplo la farigola (*Thymus vulgaris*), una planta muy respetada y valorada en este lugar por sus enormes facultades.

He aquí lo sobresaliente, el conocimiento de las aplicaciones de una planta crea un mayor afecto hacia ella. Algunos autores consideran que los conocimientos populares sobre la flora y fauna son un componente más de la diversidad biológica, la etnobiología (HERNÁNDEZ BERMEJO, 1998). Este es el principal objetivo que motivó hacer el estudio, toda persona que use directamente la naturaleza en contacto con ella la respeta obligatoriamente para volverse a aprovechar en un futuro.

Incluso muchos años atrás, o en algunas comunidades indígenas todavía existentes, se consideran sagradas algunas especies. Antiguamente en el macizo de Montsant los niños recogían flores secas de espígol, *Lavandula spica*, para quemar cuando se acercaba la cabalgata de los Reyes Magos. A parte de que prendiese mejor, ellos esperaban encontrar más al año siguiente. Es un bonito signo de aprecio de los jóvenes a esta aromática.

Por tanto, a mayor número de utilidades dadas conscientemente a la vegetación mayor cantidad de especies diferentes habrá entre nosotros, mayor biodiversidad.

9.1. Bibliografía consultada:

BAGNOULS, F., GAUSSEN, H., "Étude écologique de la zone méditerranéenne : Carte de la végétation de la région méditerranéenne" (1969)

BARRAU, J. "L'Ethnobotanique au carrefour des sciences naturelles et des sciences humaines" (1971). Boletín Soc. Fr. 118, pág. 237-248.

BLANCO, E. "Ideas metodológicas relativas al trabajo de campo Etnobotánico" (1996). Monografías del Jardín Botánico de Córdoba 3, pág. 89-91.

BOLÒS, O., MASALLES, R. M., VIGO, J., NINOT, J. M. "Flora Manual del Països Catalans" (1990). Ed. Pòrtic.

BONET, M. A. "Etnobotànica de la Vall del Tenes (Valles Oriental)" (1991). Publicacions de l'Abadia de Montserrat.

BONET, M. A., PARADA, M., SELGA, A., VALLÈS J. "Etnobotànica de les Terres Gironines" (1999). Facultat de Farmacia, Universitat de Barcelona.

CAÑAL, P., GARCÍA, J. E., PORLAN, R. "Ecología y Escuela. Teoría y práctica de la Educación Ambiental" (1981). Laia.

CANDOLLE, A. P. "Théorie élémentaire de la Botanique ou exposition des principes de la classification naturelle et de l'art de décrire et d'étudier les végétaux" (1873). Déterville libraire.

CASANA-MARTÍNEZ, E., GALÁN-SOLDEVILLA, R., HERNÁNDEZ BERMEJO, J. E. "Registro de datos: preparación y estrategia del trabajo de campo" (1996). Monografías del Jardín Botánico de Córdoba 3.

COSTA, M., AGUILELLA, A. "Influencias antrópicas en la vegetación mediterránea occidental" (1997). Monografías del Jardín Botánico de Córdoba 5. Pág 27-37.

COTTON, C. M. "Ethnobotany : Principles and applications" (1997). Ed. Wiley.

DÍAZ PINEDA, F. "Conservación de la diversidad biológica y sistemas tradicionales del uso del territorio en el mediterráneo". (1997). Monografías del Jardín Botánico de Córdoba 5, pág 39-41.

FONT I QUER, P. "Plantas Medicinales: El Dioscórides renovado" (1961). Ed. Labor.

GISPERT CRUELLS, M. "La cultura alimentaria mexicana: Fuente de plantas comestibles para el futuro" (1997). Monografías del Jardín Botánico de Córdoba 5, pág 51-57.

GRUP CATALÀ D'ETNOBOTÀNICA "Butll. Grup Català d'etnobotànica" (1986)

GUTIÉRREZ-MURILLO, M. M. "Aportaciones a la etnobotánica desde la experiencia educativa en el Jardín Botánico de Córdoba" (1996). Monografías del Jardín Botánico de Córdoba 3, pág. 79-87.

HARSHBERGER, J. W. "Purposes of ethnobotany" *Botanical Gazette*, pág.146-154 (1896)

HERNÁNDEZ BERMEJO, J. E. "Los conocimientos tradicionales como parte de la biodiversidad: sugerencias para la estrategia nacional para la conservación y el uso sostenible de la diversidad biológica" (1997). Macanoscrit

JOHNSON, M. "Research on traditional environmental knowledge: its development and its role" (1992). Extraído de *Capturing Traditional Environmental Knowledge*. Dene Cultural Institute, pág. 3-22

LÓPEZ GONZÁLEZ, G. "Guía de los árboles y arbustos de la Península Ibérica y Baleares" (2002). Ediciones Mundi-Prensa

MASCLANS, F. "Els noms de les plantes als Països Catalans" (1981). Centre Excursionista de Catalunya i Montblanc-Martín

MESA-JIMÉNEZ, S. "Algunos elementos para el análisis numérico de los datos en Etnobotánica" (1996). Monografías del Jardín Botánico de Córdoba 3, pág. 69-73.

MOLERO, J. "Estudio florístico y fitogeográfico de la Sierra de Montsant y su área de influencia" (1976). Tesis doctoral Universidad de Barcelona

MORALES "Libro que trata de dos medicinas excelentísimas contra todo veneno: que son la piedra bezaar y la yerva Escuerçonera" (1574). Citado por FONT I QUER, P., 1961.

MORALES, R. "Farmacología y farmacognósia como fuentes de validación y contraste en etnobotánica" (1996). Monografías del Jardín Botánico de Córdoba 3, pág.93-98.

- MULET, L. "Estudio etnobotánico de la provincia de Castellón" (1991). Diputación de Castsellón.
- PASCUAL, R. "Montsant, patrimoni natural i paisatge" (2002). Agrupación Cultural La Carrutxa.
- PORTERES, R. "Cours d'Ethnobotanique" (1970). Muséum National d'Histoire Naturelle. Paris.
- RAJASEKARAN, B., WARREN, D. M. "Indigenous knowledge for socioeconomic development and biodiversity conservation: the Kolli hills"(1994). Indigenous knowledge & development monitor 2. Pág. 13-17.
- RIVERA, D. ""Etnobotánica en las sierras de Segura y Alcaraz" (1997). Revista Quercus, nº 132
- VERDE, A., RIVERA, D., OBÓN, C. "Etnobotánica en las sierras de Segura y Alcaraz" (1998). Instituto de Estudios Albacetenses.
- VILLAR, L. "Un estudio de las plantas medicinales del Alto Aragón y su utilización" (1984). Act. Biol. Mont. 4, 467-472.
- VILLAR, L., PALACÍN, J. M., GÓMEZ, D., MONTSERRAT, G."Plantas Medicinales del Pirineo Aragonés y demás tierras oscenses" (1987). Dip. Prov. Huesca-CSIC.
- VILLAR, L.. "Propuesta de un sistema de tipificación en Etnobotánica: Herbario" (1996). Monografías del Jardín Botánico de Córdoba 3, pág. 75-78.

9.2. WEB's consultadas:

BASE DE DATOS FITOTERAPEÚTICA (AGRUPACIÓN DE FITOTERAPEUTAS)

www.fitoterapia.net

BASE DE DATOS DE PLANTAS MEDICINALES DEL PORTAL ECOALDEA

<http://www.ecoaldea.com>

CSIC (CONSEJO SUPERIOR DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS)

<http://www.rjb.csic.es/Etnobotanica/etnobotanica.html>

DR. DUKE'S PHYTOCHEMICAL AND ETHNOBOTANICAL DATABASES

<http://www.ars-grin.gov/cgi-bin/duke/ethnobot.pl>

FUNDACIÓN BIODIVERSIDAD Y EL REAL JARDÍN BOTÁNICO DE MADRID (CSIC). Proyecto Anthos. Sistema de información sobre plantas en España.

<http://www.programanthos.com>

HERBARI VIRTUAL DE LES ILLES BALEARS

<http://www.uib.es/depart/dba/botanica/herbari>

FRESQUET FEBRER, J.L. "Inventario de plantas medicinales de uso popular en la ciudad de valencia". Instituto de Historia de la Ciencia y Documentación.

<http://www.uv.es/medciensoc/num2/inventario.html>

INSTITUTO MADRILEÑO DE INVESTIGACIÓN AGRARIA (IMIA) Y DEL REAL JARDÍN BOTÁNICO DE MADRID. "Plantas silvestres alimentarias de uso tradicional de la Comunidad de Madrid. Estudio etnobotánico y de posibles aplicaciones agroalimentarias" (1999-2000). Instituto Madrileño de Investigación Agraria (IMIA) y del Real Jardín Botánico de Madrid.

<http://www.terra.es/personal3/etnobotanica/resultad.htm#Introducción>

LINNEAN HERBARIUM

<http://linnaeus.nrm.se/botany/fbo/s/sarco/sarcenn.html.en>

MARTÍN DOMINGUEZ, C., MEDICO NATURISTA

<http://personal.redestb.es/martin/index.htm>

PAGINA DEL INSTITUTO DE ESTADÍSTICA DE CATALUÑA

<http://idescat.es>

PAGINA WEB DE LA UNIVERSIDAD DEL PAÍS VASCO UPV/EHU
FACULTAD DE FARMACIA

<http://www.vc.ehu.es/plfarm/64.jasa.htm>

PAGINA WEB DE LA FLORA DEL VAL DI SCALVE (ITALIA)

<http://www.scalve.it/fiori/089.htm>

PAGINA WEB DEL MEDI NATURAL DEL BAGES

<http://www.iec.es/institucio/societats/ICHistoriaNatural/Bages/index/index.htm>

PAGINA WEB DE LA FLORA DEL PARCO NAZIONALE DEL
GARGANO

<http://www.flora.garganoverde.com/>

PAGINA WEB DEL AYUNTAMIENTO DE ALBAL

http://www.albal-ayto.com/informacion/historia/historia_c.asp

PAGINA WEB DEL SERVICIO METEOROLÓGICO DE LA
GENERALITAT CATALANA

<http://www.gencat.es/servmet>

PAGINA WEB DE PARQUES NATURALES DE CATALUÑA

<http://www.parcscatalunya.net/montsant>

PÁGINA WEB SOBRE NATURALEZA

<http://www.internatura.uji.es/guias/plantas/>

PLANTS FOR A FUTURE DATABASE. Página interactiva y base de
datos de la organización "Plants for a future" (plantas para un futuro)

http://www.ibiblio.org/pfaf/D_search.html

PORTAL DE LA ASOCIACIÓN SENDERISTA PASOSLARGOS

<http://www.pasoslargos.com/flora/nflora2.htm>

PORTAL DE PLANTAS CURATIVAS

<http://www.plantascurativas.com/plantascurativas.phtml>