

Universidad Autónoma de Madrid
Facultad de Ciencias – Departamento de Biología

ETNOBOTÁNICA DEL PARQUE NATURAL DE MONTESINHO

PLANTAS, TRADICIÓN Y SABER POPULAR
EN UN TERRITORIO DEL NORDESTE DE PORTUGAL

Tesis Doctoral
ANA MARIA PINTO CARVALHO



Directores
RAMÓN MORALES VALVERDE
MANUEL PARDO DE SANTAYANA

Madrid 2005



Universidad Autónoma de Madrid
Facultad de Ciencias – Departamento de Biología

ETNOBOTÁNICA DEL PARQUE NATURAL DE MONTESINHO

PLANTAS, TRADICIÓN Y SABER POPULAR
EN UN TERRITORIO DEL NORDESTE DE PORTUGAL

Tesis Doctoral

ANA MARIA PINTO CARVALHO

Directores

RAMÓN MORALES VALVERDE
MANUEL PARDO DE SANTAYANA

Tutor

HELIOS SAINZ OLLERO

Madrid 2005

«– Mire vuestra merced – respondió Sancho – que aquellos que allí se parecen no son gigantes, sino molinos de viento, y lo que en ellos parecen brazos son las aspas, que, volteadas del viento, hacen andar la piedra del molino.»

Miguel de Cervantes, El ingenioso hidalgo Don Quijote de La Mancha

À memória

da Avó Faninha, pelo muito que gostava da vida com todos os seus matizes...

e da Ermelinda, a quem devo os primeiros passos do meu percurso profissional.

A meus Pais por tudo o mais...

À Sofia e ao Miguel por um futuro risonho!

AGRADECIMIENTOS

Mi primer agradecimiento es para todos los informantes del PNM que me han acogido y dedicado su tiempo, su saber, su amistad y sus memorias. Sin su interés, paciencia y estímulo este trabajo no hubiera sido posible. Espero haber podido traducir y plasmar en esta tesis todos los conocimientos que me han cedido y así contribuir para su transmisión y divulgación.

A Ramón Morales, director de esta tesis, agradezco su entusiasmo contagiante por esta ciencia, su sabiduría, dedicación y confianza a lo largo de todo el trabajo y la pronta revisión de los pliegos de herbario y del texto. Sin su incondicional apoyo no habría superado las dificultades ni vencido el desánimo. A Manuel Pardo de Santayana, que también me dirigió, le doy las gracias por su capacidad crítica, por sus consejos, por la discusión de objetivos, metodologías y resultados, por facilitarme sus datos y su bibliografía y por hacer que me sienta integrada en un equipo. A los dos debo la paciente y exhaustiva corrección de la memoria de tesis.

Desde el primer momento Helios Sainz Ollero no ha dudado en ser mi tutor. Le estoy agradecida por haberme dado su confianza, por sus consejos y pronta disponibilidad a lo largo del periodo en que ha transcurrido el trabajo.

A los Presidentes del Instituto Politécnico de Bragança y de la Escola Superior Agrária agradezco todas las facilidades concedidas durante la realización del trabajo de investigación.

A Carlos Aguiar, Anabela Martins, Arlindo Almeida, Tomás de Figueiredo, colegas y amigos, les debo multitud de cosas y además la determinación de los pliegos, los cursos que me han impartido, los exámenes que me han corregido, las tareas institucionales en que me han sustituido, la aclaración y la información sobre la edafología “transmontana”. Ana Paula Rodrigues y Amélia Moreira compartieron conmigo su gusto y sus conocimientos personales sobre etnobotánica. Alexandra Dias me ha cedido su “etnobotanografía portuguesa”. También gracias a su estímulo y compañerismo he logrado llegar al final.

A Javier Tardío y a Elia por ayudarme en el trabajo de campo, pero también a Laura, a Manolo, a Beatriz y a los compañeros etnobotánicos españoles con quienes he convivido y discutido mi proyecto en particular y la ciencia en general, a todos les doy las gracias por su amistad y acogida.

Mariana, José Basílio y Mónica, unos de mis dilectos ex alumnos, nunca han huido del esfuerzo y de la morosidad de las salidas de campo, incluso durante los festejos académicos. Clarisse do Céu Pais, responsable de la Biblioteca de la ESAB, siempre ha estado disponible para bajar los artículos de internet y obtener la bibliografía necesaria. Atilano Suarez, Isaura Magalhães, Luis Ribeiro y Deolinda, del Departamento de Imagem de la ESAB, han contribuido para solucionar las inevitables cuestiones gráficas, de impresión y encuadernación. Además Atilano Suarez es el autor de algunas fotografías, ha dibujado el mapa del PNM y ha diseñado la portada.

Agradezco también la generosidad y la paciencia de todos los compañeros y funcionarios del Departamento de Biología y de la ESAB, que siempre me animaron y ayudaron a traspasar las dificultades de este largo camino.

La amistad, incondicional apoyo y calurosa hospitalidad de Paloma y de Iñigo fueron imprescindibles y reconfortantes durante mis estancias en Madrid y por ello les estoy muy agradecida y jamás olvidaré los buenos momentos que hemos pasado juntos.

A mi compañero de venturas y desventuras, a mis padres, a Sofia, a Miguel, a mi “hermana” Anabela y a todos mis amigos no tengo cómo agradecerles los ánimos, el cariño y sobre todo la paciencia para soportar las innumerables ausencias, omisiones y momentos de mal humor. A todos deseo poder compensarles alguna vez, al menos reponiendo el “stock” de mermelada de calabaza y de tarta de castañas.

Una tesis doctoral es algo que no se hace solo, y mucho menos una tesis sobre conocimiento etnobotánico; por ello mi más profundo agradecimiento a todos aquellos que han colaborado en la realización de este trabajo y que no he podido nombrar.

Este estudio ha sido posible gracias a una licencia sabática concedida al abrigo del Programa PRODEP, Medida 5. Acção 5.3 - Formação Avançada de Docentes.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
PRESENTACIÓN	1
ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN	2
OBJETIVOS	5
HIPÓTESIS Y CUESTIONES DE INVESTIGACIÓN	6
ESTRUCTURA DEL TRABAJO Y DE LA MEMORIA DE TESIS	7
1. BREVES NOTAS SOBRE LA ETNOBOTÁNICA PORTUGUESA	9
1.1. LA ETNOBOTÁNICA Y LOS ESTUDIOS BOTÁNICOS Y AGRONÓMICOS	11
1.2. OTROS ESTUDIOS RELEVANTES PARA LA ETNOBOTÁNICA PORTUGUESA	12
1.3. ETNOBOTÁNICA PORTUGUESA: ESTUDIOS Y PROYECTOS RECIENTES	14
2. METODOLOGÍA	17
2.1 DELIMITACIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO	17
2.2. SELECCIÓN DE MÉTODOS	18
2.2.1. RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN	18
2.2.1.1. Entrevistas	20
2.2.1.2. Observación participante	22
2.2.1.3. Discusión de grupo	23
2.2.1.4. Contraste de información	24
2.2.1.5. Testimonios	25
2.2.2. REGISTRO DE LA INFORMACIÓN	26
2.2.2.1. El cuaderno de campo	27
2.2.2.2. Las fichas de campo	28
2.2.3. SELECCIÓN DE INFORMANTES	28
2.2.4. ADECUACIÓN DE LOS MÉTODOS SELECCIONADOS	31
2.3. ORGANIZACIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN	32
2.3.1. IDENTIFICACIÓN DEL MATERIAL VEGETAL	32
2.3.2. ORGANIZACIÓN Y ESTRUCTURA DE LA BASE DE DATOS	33
2.3.3. CATEGORIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN	37
2.3.4. CATÁLOGO ETNOBOTÁNICO	40
2.3.5. ANÁLISIS DE LOS DATOS	40
2.3.5.1. Validación de la información	40
2.3.5.2. Análisis cualitativo de los datos	41
2.3.5.3. Análisis cuantitativo de los datos	41
3. EL PARQUE NATURAL DE MONTESINHO	45
3.1. LOCALIZACIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO	45
3.2. EL MEDIO FÍSICO	48
3.3. LA FLORA Y LA VEGETACIÓN	54
3.3.1. LOS BOSQUES	55
3.3.2. LOS MATORRALES	58
3.3.3. LOS PASTOS HERBÁCEOS	60

3.3.4. LA FLORA CERCANA A LOS PUEBLOS	63
3.4. EL MEDIO SOCIAL	64
3.4.1 BREVE RESEÑA SOBRE LA OCUPACIÓN DEL TERRITORIO	64
3.4.2. LA ECONOMÍA TRADICIONAL	66
3.4.3 CAMBIOS EN EL ESPACIO RURAL.....	69
3.4.4. DISTRIBUCIÓN Y DINÁMICA DE LA POBLACIÓN	70
3.5. EL SISTEMA TRADICIONAL DEL USO DE LA TIERRA.....	74
4. CATÁLOGO ETNOBOTÁNICO DE LA FLORA DEL PNM	81
4.1. METODOLOGÍA ESPECÍFICA	82
4.2. CATÁLOGO ETNOBOTÁNICO.....	85
5. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	277
5.1. ANÁLISIS DEL CATÁLOGO	278
5.1.1. ESPECIES, FAMILIAS BOTÁNICAS Y CATEGORÍAS DE USO	279
5.1.2. RIQUEZA ETNOBOTÁNICA DEL PNM	285
5.1.3. IMPORTANCIA RELATIVA DE LAS FAMILIAS Y ESPECIES.....	287
5.1.4. NIVEL DE CONSENSO	291
5.1.5. NOMENCLATURA POPULAR.....	294
5.2. PLANTAS MEDICINALES.....	299
5.2.1. FAMILIAS, ESPECIES, SISTEMAS CORPORALES Y PATOLOGÍAS.....	300
5.2.2. ÓRGANOS VEGETALES USADOS, PREPARACIÓN Y ADMINISTRACIÓN	303
5.2.3. ESPECIES CULTIVADAS Y SILVESTRES EN LA MEDICINA TRADICIONAL	307
5.2.4. COMENTARIOS SOBRE LAS ESPECIES MEDICINALES Y ALGUNAS DE LAS PATOLOGÍAS	320
5.2.5. REMEDIOS Y CREENCIAS.....	328
5.3. PLANTAS ALIMENTARIAS.....	329
5.3.1. FAMILIAS, ESPECIES Y PRINCIPALES USOS ALIMENTARIOS	330
5.3.2. PARTE USADA, MODO DE PREPARACIÓN Y CONSUMO	332
5.3.3. ESPECIES CULTIVADAS Y SILVESTRES EN LA ALIMENTACIÓN HUMANA.....	333
5.3.4. COMENTARIOS SOBRE LOS USOS DE LAS PLANTAS ALIMENTARIAS	337
5.4. PLANTAS INDUSTRIALES Y ARTESANALES	341
5.4.1. FAMILIAS, ESPECIES Y USOS	341
5.4.2. ESPECIES SILVESTRES Y CULTIVADAS DE USO INDUSTRIAL Y ARTESANAL	345
5.4.3. COMENTARIOS SOBRE USOS INDUSTRIALES Y ARTESANALES	348
5.5. PLANTAS ORNAMENTALES	359
5.5.1. FAMILIAS, ESPECIES Y USOS ORNAMENTALES.....	360
5.5.2. ESPECIES SILVESTRES Y CULTIVADAS EN LA CATEGORÍA ORNAMENTALES	363
5.6. PLANTAS EN EL FOLCLORE	370
5.6.1. FAMILIAS, ESPECIES Y USOS	371
5.6.2. ESPECIES SILVESTRES Y CULTIVADAS DE LA CATEGORÍA FOLCLORE	375
5.7. ALIMENTACIÓN ANIMAL Y MANEJO AGROSILVOPASTORAL	382
5.7.1. FAMILIAS, ESPECIES Y USOS EN LA ALIMENTACIÓN ANIMAL	383
5.7.2. ESPECIES SILVESTRES Y CULTIVADAS USADAS EN ALIMENTACIÓN ANIMAL	385
5.7.3. FAMILIAS, ESPECIES Y USOS EN EL MANEJO AGROSILVOPASTORAL	389

5.7.4. ESPECIES SILVESTRES Y CULTIVADAS USADAS EN EL MANEJO AGROSILVOPASTORAL	391
5.7.5. COMENTARIOS SOBRE ALIMENTACIÓN ANIMAL Y MANEJO AGROSILVOPASTORAL.....	394
5.8. PLANTAS VETERINARIAS	400
5.8.1. FAMILIAS, ESPECIES Y USOS EN LA VETERINARIA POPULAR	400
5.8.2. ESPECIES SILVESTRES Y CULTIVADAS USADAS EN VETERINARIA.....	403
5.9. OTROS USOS DE LAS ESPECIES CATALOGADAS EN EL PNM.....	405
5.10. EL USO DE LAS PLANTAS EN EL PNM	407
5.10.1. TIPOLOGÍA DE USOS	407
5.10.2. VIGENCIA DE USOS	409
5.11. CONOCIMIENTO ETNOBOTÁNICO	414
6. CONCLUSIONES	421
BIBLIOGRAFÍA	425
ÍNDICE DE FIGURAS.....	435
ÍNDICE DE TABLAS.....	441
ÍNDICE DE NOMBRES CIENTÍFICOS.....	443
ÍNDICE DE NOMBRES VULGARES.....	449

RESUMEN

El Parque Natural de Montesinho es un espacio natural protegido localizado en el nordeste de Portugal, colindante con la provincia española de Zamora, donde durante cerca de cuatro años (2000 a 2004) se han llevado a cabo entrevistas semiestructuradas a casi un centenar de informantes, mayoritariamente mujeres, que viven en treinta de los pueblos de ese territorio, con el objetivo de recopilar, describir y analizar el saber popular sobre plantas.

Los datos han sido organizados en un catálogo etnobotánico, que presenta 364 especies de plantas vasculares, de las cuales el 55% son silvestres, diecinueve hongos y un líquen; les corresponden 848 usos organizados en diez categorías principales y 626 nombres vulgares. Además se ha registrado un elevado índice de consenso (0,93), pese a que muchos de los usos ya no sigan vigentes. Las muestras de plantas y pliegos testigos recogidos se encuentran depositados en el herbario de la Escola Superior Agrária de Bragança.

Las plantas medicinales (166 taxones), las alimentarias (120) y las de uso industrial y artesanal (80) han sido las más citadas y aquellas a las que se les ha atribuido mayor número de aplicaciones. Sin embargo, tanto el número de especies empleadas en el folclore (ceremoniales religiosos, tradición y creencias) como en la categoría de ornamentales tiene un peso importante en relación con el total.

Juglans regia, *Secale cereale* y *Castanea sativa* son las especies con mayor importancia relativa; *Xolantha tuberaria*, *Melissa officinalis* y *Pterospartum tridentatum* son las que han obtenido mayor frecuencia de citación relativa.

El conocimiento etnobotánico pertenece sobre todo a la franja de edad entre los 60 y 80 años, se reparte de forma diferenciada según el género y es fundamentalmente pertenencia de las mujeres. Por ello, hay riesgo de que la transmisión del saber y de las prácticas asociadas a los usos tradicionales de plantas pueda desaparecer.

ABSTRACT

The Natural Park of Montesinho is a protected area localized in the northeastern region of Portugal, nearby the Spanish province of Zamora. In thirty villages of this area, semistructured interviews were carried out with about one hundred people, mainly

women, during four years (2000 to 2004) in order to get information, to describe and to analyze their ethnobotanical knowledge.

The data has been set in an ethnobotanical catalogue related to 364 vascular *taxa*, 55% of which are wild species, 19 fungi species and lichen. About 848 practical uses organized in ten main categories and corresponding to 626 popular names were reported. A high consensus index (0, 93) is registered, although the majority of the described practical applications are no longer in use. Voucher specimens are kept in the Herbarium of the Escola Superior Agrária de Bragança.

The medicinal plants (166 *taxa*), food plants (120) and those for technological uses (80) received the highest number of citations and were those with the highest number of described applications. However the number of species used for folk purposes (religious ceremonies, traditions and faith) as well as for the ornamental category is important when related to the total number of *taxa* reported.

Juglans regia, *Secale cereale* and *Castanea sativa* are the species with the highest relative importance while *Xolantha tuberaria*, *Melissa officinalis* and *Pterospartum tridentatum* had the main relative frequency of citation.

The ethnobotanical knowledge is mainly found in people from 60 to 80 years old and varies between genders. There is a non negligible risk of lost of information, due to a decrease of the acquaintance transmission and associated traditional practices. This would limit the cultural, social and scientific potential value of this knowledge for the future generations.

RESUMO

O Parque Natural de Montesinho é uma área protegida localizada no nordeste de Portugal, que faz fronteira com a província espanhola de Zamora. Durante cerca de quatro anos (2000 a 2004) foram realizadas entrevistas semiestruturadas a uma centena de pessoas, maioritariamente mulheres, que vivem em trinta aldeias desse território, pertencentes aos concelhos de Bragança e Vinhais, com o objectivo de compilar, descrever e analisar o saber etnobotânico da população em estudo.

Os dados foram condensados num catálogo etnobotânico que apresenta 364 espécies de plantas vasculares, das quais 55% são silvestres, 19 espécies de fungos e um líquen, a que correspondem 848 usos organizados em dez categorias principais e 626 nomes vulgares. Registaram-se elevados índices de consenso (0,93), apesar de muitos dos usos descritos já não estarem vigentes. No herbário da Escola Superior Agrária,

encontram-se depositadas as respectivas pranchas de herbário e amostras de plantas secas, recolhidas durante o trabalho de campo.

As espécies de uso medicinal (166 *taxa*), alimentar (120) e industrial (80) foram as mais citadas e aquelas a que foi atribuído maior número de finalidades. No entanto, tanto o número de plantas utilizadas no folclore (cerimónias religiosas, tradições e crenças), como na categoria de ornamentais tem um peso relativamente importante em relação ao total.

Juglans regia, *Secale cereale* e *Castanea sativa* são as espécies com maior importância relativa. *Xolantha tuberaria*, *Melissa officinalis* e *Pterospartum tridentatum* são as que obtiveram maior frequência relativa de citação.

O conhecimento etnobotânico é pertença de uma faixa etária entre os sessenta e os oitenta anos e varia segundo o género. As mulheres são as depositárias de estes saberes. Estas circunstâncias indicam a existência de um risco não negligenciável de que a transmissão do saber e das práticas associadas aos usos tradicionais das plantas possa desaparecer, comprometendo a potencial mais valia cultural, social e científica que tais conhecimentos poderiam aportar às gerações vindouras.

INTRODUCCIÓN

PRESENTACIÓN

El conocimiento etnobotánico en Portugal ha subsistido por transmisión oral y por diversas prácticas que le han perpetuado hasta nuestros días. Debido a que no está bien estudiado, registrarlo es una tarea urgente de llevar a cabo. De lo contrario es fácil que se pierda para siempre en la memoria del tiempo. Para ello se carece de sistematización metodológica que facilite su inventario y catalogación de una manera sencilla. Aún así es de esperar que este patrimonio cultural de alto valor científico e histórico se pueda legar a las futuras generaciones.

Este trabajo tiene como objetivo central de investigación el saber y las prácticas asociadas al uso tradicional de las plantas. Pretende recopilar, describir y analizar conocimientos usos y percepciones, y al mismo tiempo, comprender la relevancia del universo vegetal en la cultura popular de las comunidades rurales de un área protegida del nordeste de Portugal, el Parque Natural de Montesinho (PNM).

El PNM es un territorio situado en la antigua provincia portuguesa de Trás-os-Montes. Sus características biogeográficas y la riqueza del paisaje natural, resultado de la interacción entre el hombre y la naturaleza a lo largo de varias décadas, han propiciado su integración en la red de áreas protegidas nacionales. Además, presenta peculiaridades etnográficas, sociales y culturales potencialmente interesantes, por el hecho de que se incluyen en su territorio varias comunidades rurales, la mayor parte habitadas desde tiempos remotos. El relativo aislamiento, con el litoral portugués, pero también, con las ciudades más cercanas, a que han estado sometidos la mayoría de los pueblos del parque, ha propiciado una gran dependencia de su entorno natural, fundamentalmente del mundo vegetal, que ha sido determinante para el desarrollo de una casi total autosuficiencia. Por otro lado, proporcionó y conformó una sabiduría empírica que ha sido transmitida a lo largo de generaciones.

Se trata de un estudio del ámbito de la etnobotánica, entendida como una ciencia interdisciplinaria, preocupada por la relación dinámica entre las sociedades humanas y las plantas (Svanberg & Tunón, 2000; Alexiades, 1996; Schultes & von Reis, 1995). Su metodología específica y sus técnicas básicas posibilitan el registro y el inventario de los conocimientos con un enfoque tanto hacia las plantas y tecnologías, como hacia los indi-

viduos, las comunidades o el medio ambiente. Además permiten comprender las estrategias por las cuales la gente favorece ciertas especies vegetales en detrimento de otras.

Desde siempre el hombre ha aprendido a utilizar las plantas de su entorno, estableciendo pronto la diferencia entre las especies útiles y las perjudiciales. A lo largo de los tiempos, la humanidad ha buscado en el mundo vegetal la satisfacción de una gran parte de sus necesidades de supervivencia, manipulando el medio natural y aprovechando sus recursos. Probablemente, desde las épocas más primitivas y en todas las culturas, han existido siempre usuarios más experimentados y grandes conocedores de las propiedades de las plantas (Schultes & Reis, 1995).

Los profundos cambios verificados en las zonas rurales que propiciaron por una parte el éxodo rural y el abandono de la actividad agrícola, por otra rompieron con décadas de aislamiento y facilitaron el intercambio de productos, cultivos, tecnologías y la movilidad de personas, ideas y modos de vida. El proceso de adhesión a la Comunidad Europea también ha contribuido con transformaciones no siempre favorables a las comunidades rurales, introduciendo cambios económicos y sociales importantes. Este nuevo aspecto de la sociedad rural hace peligrar su patrimonio cultural, herencia frágil de tiempos pasados.

Por ello, mucha información y sabiduría tradicional sobre el universo vegetal se está erosionando rápidamente en estos momentos, en los que la comunicación, particularmente la comunicación oral, entre generaciones no es tan efectiva. Como consecuencia, la recopilación del conocimiento acerca de especies vegetales, aplicaciones, nombres populares, por ejemplo, es urgente y necesaria tanto para memoria futura como para el desarrollo y aprovechamiento sostenible de los recursos, asunto actualmente tan de pertinente.

ANTECEDENTES Y JUSTIFICACIÓN

La etnobotánica, como disciplina científica autónoma, está muy poco desarrollada en Portugal. En alguna bibliografía antigua sobre flora (Mariz, 1889a; Palhinha, 1946; Vasconcellos, 1949; Feijão 1961) se encuentran contribuciones y referencias indirectamente relacionadas con esta ciencia. Fundamentalmente, los estudios etnobotánicos portugueses son recientes, poco divulgados y en general, la mayor parte trata sobre las plantas medicinales, como se demostrará en capítulo propio (ver página 12). Se conocen varios proyectos de investigación relativos a los usos de plantas medicinales, condimentarias, alimentarias, al inventario de variedades tradicionales o a la recolección de germoplasma, llevados a cabo por universidades, servicios nacionales y regionales de agricultura y entidades relacionadas con la conservación de la naturaleza.

Hay varias aportaciones a la etnobotánica “transmontana”, procedentes de libros publicados, por ejemplo, Fontes & Sanches (1995), Fontes (2000), Ribeiro, Monteiro & Silva (2000), artículos divulgativos como el de Fernandes (1997) o de proyectos fin de carrera (Botelho, 2001, entre otros). Sin embargo, son estudios que abarcan regiones ajenas al PNM y una vez más inciden, principalmente, en las plantas silvestres y medicinales.

En relación a la Terra Fria, una de las zonas homogéneas de Trás-os-Montes, donde se integra el PNM, no se ha encontrado ninguna referencia de cariz exclusivamente etnobotánico; pero resultan interesantes las monografías de Coutinho (1877) y de Lourenço (1932) que describen los principales cultivos de su época, la ganadería y el manejo agroforestal. También Mariz (1889a), Ribeiro (1945/1986) y Taborda (1932/1987) se refieren a la ordenación del paisaje y a la distribución de las especies y de los cultivos atendiendo a las condiciones edafoclimáticas. Carvalho *et al.* (2001) realizaron un proyecto sobre etnobotánica de un pueblo del parque. Otro trabajo incluye alguna información y material de carácter etnobotánico, pero bastante restringido al cultivo de cereales (Carvalho, 1993). Por la similitud de condiciones ecológicas, pueden servir como referencia los trabajos de Granzow (1993) y Panero (2000) sobre las vecinas provincias de Salamanca y Zamora, respectivamente, y los de Blanco (2003a y 2005) de Salamanca y Sannabria.

En los años cincuenta, todo el territorio de Trás-os-Montes fue visitado por eminentes botánicos, pero los trabajos publicados hasta los comienzos de los años noventa, sobre el territorio del PNM, son pocos, bastante dispersos o están mal documentados y poco actualizados. Más recientemente, la flora y vegetación del parque ha sido tratada por Aguiar (2001).

La búsqueda bibliográfica permite encontrar bastantes estudios de índole etnográfica y social, de los cuales se destacan porque se refirieron a pueblos del PNM, los de Gonçalves *et al.*, (1980), Alves (1947/1983, 1934/1985 y 1938/1987), Dias (1953/1984), Martins J. (1995) y Brito (1996a). No obstante, abarcan información y elementos de la vida cotidiana tradicional, de las tareas agrícolas o de la gastronomía sin centrarse específicamente en los usos de las plantas o en las especies preferidas. El registro de datos sobre las utilidades veterinarias, medicinales, ornamentales, alimentarias y agrícolas del universo vegetal es escaso.

El estudio de las relaciones entre las poblaciones y las plantas, su clasificación, manejo y utilización, sigue siendo importante para comprender la evolución de las sociedades rurales, para conservar y gestionar los ecosistemas agrarios y naturales, y para mantener vivo el patrimonio cultural y paisajístico de las regiones. Por otra parte, a la luz de las nuevas directivas y políticas de desarrollo rural, muchas de las prácticas tradicio-

nales son válidas como herramientas de gestión, cuando se consideran el respeto por el medio ambiente, la producción de calidad y la certificación de productos regionales.

Los concejos del nordeste de la provincia portuguesa de Trás-os-Montes son considerados etnográficamente interesantes y en términos de investigación etnobotánica son igualmente prometedores, debido al valor paisajístico, ecológico y cultural que representan. Sin embargo, corresponden a un territorio vasto, heterogéneo y de difícil accesibilidad que es imposible abarcar durante el periodo de tiempo adecuado para la elaboración de una tesis doctoral. Sopesando por una parte los medios y el tiempo disponibles y por otra la facilidad de acceder a las comunidades rurales, puesto que no todas tenían carreteras asfaltadas, se limitó la extensión de la zona de estudio al área del PNM.

La elección de este territorio se justifica también por otros motivos. Como se ha comentado ya, el parque posee un riquísimo patrimonio cultural, debido al conocimiento empírico acumulado y transmitido a lo largo de generaciones, hasta hace poco. Hoy día, esta transmisión de saber no se está verificando adecuadamente, porque los más jóvenes tienden a buscar mejores condiciones de vida en otros parajes, lo cual conlleva la erosión de saberes, abandono de prácticas y costumbres e indirectamente la degradación de los espacios manejados por el hombre.

Además de gestionar la conservación del medio natural, los responsables del PNM deben intervenir en la vida de las poblaciones, controlando aquellas actividades relacionadas con la conservación y el aprovechamiento sostenible de los recursos, pero también proporcionándoles alternativas de supervivencia y mejoras en su día a día. Por ello, los técnicos del parque han mantenido una relación privilegiada con sus habitantes, que facilita la mayoría de las veces el acercamiento a las poblaciones.

Se trata de un espacio natural protegido en lo cual, durante la década de los noventa, se han desarrollado proyectos de investigación aplicada; por eso, el parque está bien documentado desde varios puntos de vista, principalmente, en lo que se refiere a la topografía, geología, vegetación, flora y fauna silvestres.

El punto de partida de este trabajo de investigación surgió del interés de la autora, por todo lo que se relaciona con el mundo rural y particularmente con el universo vegetal. Varios factores contribuyeron para el enfoque hacia el tema. La autora es oriunda de una zona urbana, reside y trabaja en Bragança, desde hace algunos años; le atraen su ambiente natural y cultural; desempeña tareas de docencia e investigación en una institución pública, la Escola Superior Agraria de Bragança (ESAB), que está incluida en el entorno del PNM y que desarrolla diversas actividades relacionadas con las comunidades rurales de su área de influencia; ha realizado anteriormente un trabajo de postgrado en el campo de la etnobotánica que ha facilitado el acercamiento científico y metodológico.

El planteamiento de hipótesis de estudio y de objetivos, así como la delimitación de la zona a estudiar exige algo de conocimiento concreto sobre el medio humano y natural, principalmente cuando se procede de fuera de la región, como es este caso. El hecho de que se conozca y comprenda el entorno rural facilita el acercamiento a las personas y previene la toma sesgada de datos, provocada por conceptos, ideas preconcebidas y vivencias del investigador (Alexiades, 1996; Tuxil & Nabhan, 2001).

Durante el primer año se han realizado diversos contactos con técnicos y otros profesionales del PNM y de la delegación regional del ministerio de agricultura y florestas, con los cuales se hicieron varias visitas exploratorias en la región, que han permitido conocer el entorno del parque y tratar con personas o entidades que nos han servido posteriormente de enlace con las comunidades rurales y los informantes. También se procedió a la caracterización socioeconómica y demográfica de la población mediante la consulta de los censos agrícolas de población. Se obtuvieron los mapas administrativos, topográficos, geológicos y de vegetación, además de los datos edáficos y climáticos relativos a la zona, que permitieron caracterizar y describir el medio.

El presente proyecto constituye uno de los primeros trabajos propiamente etnobotánicos sobre el área del PNM e intenta, simultáneamente, recopilar esa sabiduría que ahora mismo se está perdiendo, comprender quiénes retienen la información, analizar cómo se transmite y describir los usos y prácticas tanto abandonadas como aún vigentes.

OBJETIVOS

- a) Elaborar un catálogo de la etnoflora del Parque Natural de Montesinho, además de organizar una colección de referencia, que recopile la información sobre el conocimiento, los usos tradicionales, la gestión y el manejo de las plantas silvestres y cultivadas.
- b) Recoger los nombres vulgares de las plantas y elaborar un listado para la zona.
- c) Documentar tecnologías, procesamientos y recetas asociados a los usos tradicionales, así como los vocablos y expresiones relacionadas con las varias actividades y categorías de uso.
- d) Identificar las especies útiles más importantes en el territorio y la vigencia de sus usos.
- e) Valorar el reparto de conocimientos, la concepción y valoración del universo vegetal por género y franja de edad.
- f) Comparar la información etnobotánica obtenida en los distintos pueblos del PNM, con otros trabajos etnobotánicos.

- g) Registrar la información representativa de un patrimonio cultural y natural, imprescindible para reconocer la influencia del hombre en la evolución del paisaje y contribuir a la valoración y gestión de los recursos naturales aún disponibles.

HIPÓTESIS Y CUESTIONES DE INVESTIGACIÓN

Se pueden establecer varias hipótesis y cuestiones relativas a los saberes y usos tradicionales de las plantas en un entorno natural como el del PNM.

Fundamentalmente se plantea que por una parte, la tradicional gestión comunitaria de la mayoría de los recursos practicada antiguamente en los pueblos y aún presente de forma residual en algunos de ellos, asociada a una diversidad de estrategias y objetivos productivos, ha contribuido a la conservación de especies, usos y hábitat. Por otra, tanto la apertura de las comunidades al exterior de varias maneras (nuevas carreteras, televisión, móvil, internet), como la frecuente correlación entre usos tradicionales y periodos de depresión o carencia conlleva la desaparición de la información etnobotánica, por tratarse de un tema poco atractivo para los jóvenes, bastante restringido a la memoria de una generación de personas mayores.

Teniendo presente el objetivo general de este estudio y su planteamiento fundamentalmente descriptivo, se ha partido de tres grupos de cuestiones:

- a) En un entorno tan diversificado y limitante desde varios puntos de vista (topografía, suelos, clima, accesibilidad) ¿qué especies se usan, cómo se nombran y como se eligen?
- b) Teniendo en cuenta el contexto natural, social y económico ¿cómo se utilizan y manejan las especies seleccionadas y cuáles son los usos que más perduran?
- c) Dado su aislamiento en relación con otros pueblos de las comarcas y la proximidad con las aldeas de la provincia española de Zamora ¿hasta qué punto se refleja dicha proximidad en la elección de especies, en los usos y en la nomenclatura popular?
- d) Considerando el tradicional papel social desempeñado por los individuos y el reparto de tareas ¿hay una forma distinta de manejar el universo vegetal teniendo en cuenta el sexo y las franjas de edad? ¿Quiénes dominan y valoran el conocimiento sobre plantas y usos?

Por fin, cabe esperar que dado el envejecimiento de las poblaciones rurales, los condicionantes productivos y la mayor facilidad en la obtención de servicios y productos, la vigencia de muchos usos de plantas demuestre una tendencia a disminuir.

ESTRUCTURA DEL TRABAJO Y DE LA MEMORIA DE TESIS

El trabajo de investigación conducente a la elaboración de esta memoria de tesis doctoral se desarrolló durante cerca de cuatro años, repartido en tres fases principales: la realización del trabajo de campo, el análisis e interpretación de la información recopilada y la redacción de la memoria. En el capítulo de la metodología se especifican las etapas de cada una de las fases referidas.

Para cumplir el objetivo central de este estudio, el saber y las prácticas asociadas al uso tradicional de plantas, el capítulo I trata de caracterizar el estado del conocimiento etnobotánico en Portugal, en un intento de reunir información dispersa sobre el tema y de abarcar, lo más exhaustivamente posible, el espectro de usos conocidos y atribuidos a las diferentes regiones portuguesas y concretamente a Trás-os-Montes.

Seguidamente se establece y explica la metodología empleada y considerada apropiada para la investigación (capítulo II). Fundamentalmente se han realizado entrevistas abiertas y se ha privilegiado la observación participante de varias tareas relacionadas con el manejo del universo vegetal. Durante tres años se ha trabajado con cerca de un centenar de informantes de 30 pueblos del PNM, la mayor parte mujeres con edades comprendidas entre los 60 y los 80 años, elegidos de tres formas distintas. La información obtenida se ha sistematizado y organizado en una base de datos relacional, diseñada con el programa FileMaker Pro6 de 2000. Los testigos recolectados, pliegos de herbario y muestras de planta seca, semillas u otros han sido etiquetados, determinados y depositados en el herbario del departamento de Biología de la Escola Superior Agrária de Bragança.

Varios aspectos relativos a la descripción y comprensión del territorio del PNM, como el medio físico y social, la flora y la vegetación, entre otros, se recogen en el capítulo III. Su redacción se ha basado en una búsqueda bibliográfica sobre la zona y los temas abordados y en el contacto directo con técnicos del PNM o con investigadores que han llevado a cabo diversos proyectos en el área del parque.

El capítulo IV corresponde al catálogo etnobotánico de la flora del PNM, donde se encuentra plasmada toda la información recopilada sobre especies, usos, tradiciones y saber popular, organizada por el orden alfabético de las familias botánicas, agrupadas por pteridofitos, gimnospermas y angiospermas, líquenes y hongos. Se recogen también citas y datos sobre plantas habitualmente adquiridas en las ferias o mercados y sobre especies que no se han podido determinar, por no haberse encontrado testigo. Se describen los tipos de testimonios recogidos y se incluyen algunas imágenes de especies y usos que, de algún modo, ilustran el trabajo realizado.

La discusión y análisis de los resultados proporcionados por la interpretación y traducción del catalogo, por las encuestas y por la observación *in situ*, constituye el capítulo V. En este apartado se calculan varios índices, propuestos en la bibliografía; se reúnen datos cuantitativos y cualitativos en tablas y gráficos; se evalúa la importancia de las especies, de los usos y de la nomenclatura; se comentan los usos tradicionales, el saber popular y la vigencia de usos; se explican las diferencias de conocimientos entre género y franjas de edad.

Al final, se presenta la síntesis de las principales conclusiones. Se confirma el hecho de que el universo vegetal tenía una importancia fundamental en la vida cotidiana de los pueblos del PNM, puesto que varias especies silvestres y cultivadas, usadas con fines medicinales, alimentarios e industriales, satisfacían las necesidades básicas de las poblaciones. Por otro lado, se verifica que varones y mujeres comparten una gran parte del saber etnobotánico, sin embargo hay temas claramente femeninos y masculinos, tanto por el reparto de las tareas domesticas y agrícolas como por el papel social, normalmente, atribuido a cada género. El envejecimiento de la población, el abandono de la actividad agrícola y ganadera, y el mayor acceso a diversas alternativas proporcionadas por la vida moderna son los aspectos que más contribuyen a la rápida erosión de los conocimientos relativos a los usos tradicionales de plantas en el PNM.

1. BREVES NOTAS SOBRE LA ETNOBOTÁNICA PORTUGUESA

La etnobotánica, tal y como se suele entender hoy en día, es una ciencia interdisciplinar que recoge objetivos, conceptos y metodologías de distintas disciplinas, como la antropología, la etnografía, la historia, la botánica o la farmacología, y se preocupa de cómo se percibe, usa y maneja el universo vegetal en un determinado contexto cultural (Alexiades, 1995; Schultes & von Reis, 1995).

Teniendo en cuenta este enfoque teórico y metodológico, se ha intentado analizar el grado de desarrollo de la etnobotánica portuguesa. La idea de recopilar información acerca del estado de la investigación etnobotánica en Portugal y de sus perspectivas de evolución ha parecido interesante cuando se planteó la elaboración de este proyecto de tesis doctoral. Se buscaban antecedentes al trabajo que se pretendía realizar, que pudiesen proporcionar líneas y metodologías de investigación o datos que permitiesen contrastar resultados. Para cumplir este objetivo se ha consultado bibliografía y se ha contactado directamente con las entidades e investigadores relacionados con este campo de trabajo. Dicha tarea ha sido difícil de abordar por motivos diversos.

La consulta y el posterior cotejado de la bibliografía han resultado bastante complicados y poco eficaces, porque la mayoría de la información está poco asequible; es muy diversa, está dispersa y su catalogación no facilita la consulta por temas o palabras claves. Por otra parte, se ha constatado que no siempre se publican o dan a conocer los resultados obtenidos en los proyectos y programas desarrollados, no existiendo, por lo tanto divulgación pública de los progresos alcanzados y del grado de prospección de los temas tratados. Tampoco el contacto directo o por correo, ordinario o electrónico, con los técnicos e investigadores ha tenido mucho éxito, si se considera el tiempo y el esfuerzo dispensados. De hecho, la mayoría de las personas no ha contestado a las repetidas solicitudes de informar sobre los proyectos en curso o en los que ha participado, sobre los trabajos publicados o en trámite de publicación y sobre si conocían otros grupos investigando en el ámbito de la etnobotánica en el territorio portugués.

A pesar de las circunstancias descritas, se ha optado por incluir en este estudio los resultados obtenidos, sopesando por un lado el hecho de disponerse de datos incompletos o sesgados y por otro el beneficio de reunir y divulgar lo que se había logrado recopilar. Se admite que no se ha conseguido mucha de la información existente y que por tanto no están citadas todas las aportaciones a la etnobotánica portuguesa. Por ello, se asume y lamenta el hecho de que se pueda haber omitido alguna mención importante.

La etnobotánica, en su vertiente relacionada con el patrimonio y la cultura botánica popular propiamente dicha, es un tema de investigación relativamente reciente en Portugal, pese a los diversos trabajos de índole antropológica, sociológica, botánica, agronómica y sobre todo farmacológica que se han desarrollado desde hace mucho tiempo.

Considerando únicamente los aspectos referentes al mundo vegetal y sin tener en cuenta los estudios que emplean métodos antropológicos o sociológicos, se constata que varios de los trabajos realizados y publicados, clasificados como etnobotánicos, adoptan posturas poco interdisciplinarias y están centrados en objetos específicos analizados de forma descontextualizada. Es decir, se han estudiado las plantas o su potencial interés desde un punto de vista estrictamente botánico, ecológico o agronómico sin tener en consideración los aspectos relativos a la apropiación del universo vegetal y a las prácticas sociales, o sea la interacción directa entre las personas y las plantas.

Según se advierte en la bibliografía (Davis, 1995), hay investigadores que buscan en este campo materias primas, únicamente, para la satisfacción de objetivos económicos. Muchas veces, se inventarían recursos vegetales y se propone su explotación, por imperativos comerciales y sin atender a los aspectos conservacionistas ni a los efectos del manejo de los ecosistemas en la vida de las poblaciones, o a las contrapartidas sociales inherentes a una apropiación de recursos antes disponibles libremente. Tampoco se reflexiona sobre el hecho, de que las diversas ventajas de dichos recursos están asociadas a prácticas y conocimientos ancestrales que son dominados sólo por la gente que los utiliza. Evidentemente, estos trabajos no se encuadran directamente en los objetivos de la etnobotánica, aunque sean muy apreciados e importantes en otras áreas de investigación. A su vez, se pueden considerar como referencia desde un punto de vista etnobotánico, siempre que documentan y enumeran especies y lugares de ubicación.

Tanto los estudios de carácter botánico y florístico como muchos de los temas agronómicos tratados en la bibliografía son antecedentes fundamentales cuando se establecen proyectos etnobotánicos. En Portugal, tal como suele ocurrir en otros países, la mayor parte de los trabajos se han efectuado en el ámbito de las plantas aromáticas y medicinales, con vista a su inventario y posterior aprovechamiento. En otros casos, no se trata propiamente de estudios de índole botánica o agronómica, aunque sus contenidos sean muy interesantes y aclaren diversas facetas referentes al manejo de las especies, a la significación de determinados usos o a la relevancia del universo vegetal en la vida cotidiana de los individuos y comunidades.

1.1. LA ETNOBOTÁNICA Y LOS ESTUDIOS BOTÁNICOS Y AGRONÓMICOS

Aguiar (2001) elaboró una síntesis sobre la historia de la investigación botánica en Trás-os-Montes. En su trabajo recoge las fases en las que eminentes botánicos han organizado excursiones y herborizaciones, las cuales han contribuido al conocimiento de la flora y vegetación de esta provincia. Los documentos escritos por Mariz (1889a, 1889b) son notorios, puesto que con motivo de la realización de un catálogo florístico, el autor describe sus trayectos por toda la zona transmontana que ilustran la ordenación del espacio rural, la vegetación arbórea, arbustiva y herbácea, los principales cultivos y las actividades agrícolas de los pueblos. También Coutinho (1913/1939) y Rozeira (1944) recopilan una apreciable lista de nombres vulgares, en sus respectivas floras.

Como otros ejemplos del interés de los estudios botánicos en el campo de la etnobotánica se pueden citar los artículos de Franco & Rocha (1965) sobre las variedades de peral silvestre (*Pyrus communis*) y de Pinto da Silva (1971) sobre la flora sinantrópica de Portugal. Además, son de sumo interés las publicaciones editadas por los servicios de conservación de la naturaleza acerca de la flora y de la vegetación de los espacios naturales protegidos (Pinto da Silva, 1970; Malato-Beliz, 1987; Gomes Pedro, 1998, entre otros autores).

Diversos investigadores portugueses se centraron en la determinación y catalogación de especies útiles como las aromáticas y medicinales o las de los pastos herbáceos. A continuación se indican algunas de las obras que se han podido consultar.

Palhinha (1946) organizó una lista de 233 plantas aromáticas, silvestres y cultivadas de Portugal, refiriéndose exclusivamente a las que consideraba interesantes desde un punto de vista del aprovechamiento industrial y de rendimiento económico. Además, incluía las propiedades químicas y productos obtenidos por destilación de ese material vegetal. Aludía en su lista a especies como *Crataegus monogyna*, *Rosa canina*, *Cydonia oblonga*, *Laurus nobilis*, *Chenopodium ambrosioides*, entre otras muchas.

A su vez, Vasconcellos (1949) recopiló 154 especies espontáneas tradicionalmente consideradas en la farmacopea popular portuguesa y cerca de 40 plantas introducidas, cultivadas o que interesaría cultivar. Este catálogo especifica nombres vulgares, distribución, principios activos y características terapéuticas, parte utilizada, así como modo de cultivo y forma de propagación.

Feijão (1961) publicó un elucidario botánico y reunió en tres volúmenes los nombres vernáculos, la clasificación botánica y las aplicaciones relativas a la flora de Portugal continental, insular y ultramarino. Se trata de una obra exhaustiva, que no refleja la variedad y riqueza de los nombres vulgares, porque no se ha tenido en cuenta la grafía basa-

da en el sonido o en la forma distinta de pronunciar de los individuos entrevistados (africanos, de la islas, del litoral o del interior), como lo afirma el propio autor.

Teles (1957/1970) escribió varios artículos en los cuales indica la flora y la vegetación de los prados espontáneos y calcula el valor alimentario y forrajero de las especies. Sus trabajos además de estudiar la composición florística de dichos prados, aportan datos de valoración para la alimentación animal y permiten contrastar el conocimiento científico con el saber empírico de pastores y ganaderos.

En el año 1984, durante un simposio internacional sobre conservación de recursos genéticos vegetales que tuvo lugar en Lisboa, Franco *et al.* (1987) aseguraron que la flora portuguesa es muy rica en plantas medicinales y aromáticas y mencionaron 89 plantas herbáceas y arbustivas que constituyen un valioso acervo genético, como por ejemplo, *Ruta montana*, *Ruta chalepensis*, *Malva sylvestris*, *Hypericum perforatum*, *Bryonia dioica*, *Verbena officinalis* y 30 especies de la familia de las labiadas. También en esta reunión se presentaron más estudios realizados por equipos portugueses, relacionados con las plantas medicinales, como el caso de Fernandes, A. *et al.* (1987), Montezuma-de Carvalho *et al.* (1987), entre otros.

Diversas instituciones públicas (Estação Agronómica Nacional, Estação Nacional Florestal, Estação Nacional de Melhoramento de Plantas, Banco Português de Germoplasma, Instituto de Conservação da Natureza, Universidades e Institutos Politécnicos, como ejemplos) han desarrollado programas y proyectos de investigación relativos al inventario, recolección, conservación y multiplicación de especies silvestres y de variedades tradicionales de plantas cultivadas. Los resultados de muchos de estos estudios son muy relevantes y no han tenido la divulgación debida, pues además de que se ejecutaron las tareas experimentales inherentes a la investigación, frecuentemente se registraron datos sobre usos, nomenclatura popular y distribución.

Precisamente, en relación a la nomenclatura popular, igualmente un campo de interés para la etnobotánica, se refieren las obras de Rocha (1996), Moreira *et al.* (2000), Vasconcelos *et al.* (2000) y de Fernandes & Carvalho (2003), para únicamente mencionar las más recientes; sin embargo, se indican a la par de otras publicaciones y obras de botánica, donde también se recogen nombres vulgares de la flora portuguesa.

1.2. OTROS ESTUDIOS RELEVANTES PARA LA ETNOBOTÁNICA PORTUGUESA

Algunas obras de índole histórica y etnográfica sobre el territorio portugués son relevantes para los estudios etnobotánicos. Se refieren como ejemplo las aportaciones sobre las épocas de los descubrimientos y la expansión marítima llevada a cabo por portu-

gueses y españoles, durante los siglos XV y XVI, donde se destacan los innumerables textos publicados por Ferrão (1980, 1981, 1992 y 1993) y las contribuciones de Catarino (1993), de Silva (1993), Tavares (1993) y Margarido (1994).

También la bibliografía sobre la historia de la agricultura en Portugal es bastante dilucidadora (Marques, 1978; Caldas, 1991). Dichos documentos informan sobre la importancia de esas épocas en la difusión de las plantas en el mundo, sobre el origen de muchas especies cultivadas hoy en día, su introducción en cultivo y sus principales aplicaciones; incluso abarcan cuestiones de léxico.

Las publicaciones de ámbito etnográfico y sociológico constituyen una fuente muy rica de información, puesto que recogen aspectos del contexto cultural y de la vida cotidiana de las poblaciones, depositarias de estos conocimientos empíricos. Por otra parte, advierten del patrimonio cultural transmitido entre generaciones, que muchas veces refleja la propia identidad de cada comunidad. En la bibliografía consultada se han encontrado varias referencias que contribuyen a la diferenciación y caracterización del patrimonio cultural y etnográfico de distintas zonas portuguesas. Para ilustrar dichas referencias bibliográficas se citan, como ejemplo, Vasconcellos (1982), Dias (1953/1984), Alves (1983, 1985 y 1987), Ribeiro, M. & Martins J. (1995), Brito (1996a) y Brito (1996b).

Resultan llamativas las obras relativas a una región portuguesa, el Alentejo, acerca de la cual se han publicado diversos estudios tanto de carácter etnográfico (Picão, 1947; Borges & Telhada, 1996), como social (Carvalho & Gomes, 1973) o sobre costumbres alimentarias, que aluden a la utilización de las plantas silvestres y setas en las comidas (Alves, A., 1994; Brito, 1997, Saramago, 1997; Belchior, 2000; Barão, 2003).

Como se ha comentado anteriormente, el campo de las plantas medicinales y aromáticas es el que proporciona más información sobre las especies empleadas y sus respectivos usos. Los aspectos relacionados con las plantas, los productos vegetales y su relevancia para la farmacología y fitoterapia han sido tratados por Cunha (2003 y 2004) en dos obras recientes. Otros autores han estudiado la flora aromática, medicinal y condimentaria de varias regiones portuguesas (Borges, 1991; Borges & Almeida, 1996). Además de los estudios efectuados por los autores ya citados, se han editado diversas obras de cariz divulgativo y sobre especies de la flora portuguesa, pertenecientes a dichas categorías de uso (Feijão, 1952; Raminhos, 1999; Ribeiro J. *et al.*, 2000; Baptista & Neiva, 2001; Camejo-Rodrigues, 2002; Borges, 2003 y 2004; Santos, 2004). Algunas de las publicaciones (Fontes & Sanches, 1995; Fontes, 2000) están asociadas a eventos particulares, como es el caso de los conocidos Congresos de Medicina Popular de Vilar de Perdizes (Montalegre, Trás-os-Montes), que se organizan desde hace trece años en el ámbito de las actividades del “Centro Social Paroquial” y donde se reúnen curanderos, usuarios experimentados y muchas personas a quienes les atraen las “mezinhas” (hier-

bas y preparados medicinales), las hierbas, las creencias y todo el simbolismo y magia de ciertas plantas.

Dias (2003) también ha coordinado una publicación, dedicada a varios temas y perspectivas de la etnobotánica, donde ha reunido las contribuciones de varios autores sobre plantas y alimentación, etnomicología y medicamentos de origen vegetal. Martins F. (2004) ha recogido información sobre el uso y consumo de setas en Trás-os-Montes.

1.3. ETNOBOTÁNICA PORTUGUESA: ESTUDIOS Y PROYECTOS RECIENTES

Pardo de Santayana (2003) indica el año de 1980, como un punto de comienzo en el desarrollo de los estudios etnobotánicos modernos en España. Sin embargo, refiere también que muchos de esos trabajos siguen aún una marca de tendencia hacia el estudio de la etnofarmacología, bastante preocupada con las aplicaciones medicinales, dejando a un lado las facetas de alto significado simbólico y cultural. En Portugal un enfoque hacia los aspectos menos utilitarios relativos al saber botánico popular y a la apropiación del universo vegetal, entendidos como un patrimonio cultural que importa analizar, documentar y conservar, ha empezado más tarde, a comienzos de la década de los noventa.

La búsqueda bibliográfica ha permitido reunir algunas aportaciones a la etnobotánica portuguesa. En la tabla 1.1 se reúnen los resultados, obtenidos de las publicaciones que se han logrado consultar.

Tabla 1.1 – Investigación etnobotánica en Portugal, resultados recientes, áreas prospectadas y referencia bibliográfica.

Tema principal	Región	Metodología	Especies	Autor (fecha)
Plantas medicinales y condimentarias	Alentejo	164 entrevistas 7 comarcas	150	Borges & Almeida (1996)
Plantas silvestres medicinales y otras	Trás-os-Montes e Alto Douro	búsqueda bibliográfica	210	Fernandes M. (1997)
Conocimiento etnobotánico	Santarém	entrevistas 48 pueblos	70	Gaspar <i>et al.</i> (1999)
Etnoflora del nordeste de Portugal	Sector Duriense Beirão	consulta herbarios	134	Botelho (2001)
Plantas medicinales y aromáticas	Serra do Açor, Arganil	35 entrevistas 40 informantes 10 pueblos	140	Camejo-Rodrigues (2002)
Estudio etnobotánico (excluidas medicinales)	Serra do Açor, Arganil	30 entrevistas 29 informantes 12 pueblos	120	Argüello (2003)
Los cardos y la alimentación	Alentejo, Évora	entrevista	2	Barão (2003)
Etnobotánica del Parque Natural da Serra de S. Mamede	Portalegre	37 entrevistas 45 informantes	165	Camejo-Rodrigues (2003)
Plantas medicinales y aromáticas	Serra da Arrábida	72 informantes	156	Novais <i>et al.</i> (2004)
Etnobotánica, plantas alimentarias, condimentarias y medicinales	Trás-os-Montes e Alto Douro	44 entrevistas 44 informantes 20 comarcas	576	Ribeiro J. <i>et al.</i> (2004)

A su vez, en la tabla 1.2 se presentan otras iniciativas en curso o ya realizadas en Portugal y relacionadas con la etnobotánica.

Tabla 1.2 – Investigación etnobotánica en Portugal, proyectos e iniciativas recientes.

* La información sobre estos proyectos ha sido cedida por J. Camejo Rodrigues, Amélia Moreira.

Proyecto / Tema principal	Entidad coordinadora (Coordinador)	Duración
Plantas medicinais e aromáticas da Bacia Hidrográfica do Rio Minho	PDAR do Minho (Ana Eleonora Borges, 1991)	1991
Conhecimento etnobotânico no distrito de Santarém	Escola Superior Agrária de Santarém (Natália Seguro Gaspar)	1994 - 1999
Encontro Nacional de Plantas Aromáticas e Medicinais	International Association of Agricultural Students, Universidad Trás-os-montes e Alto Douro (UTAD)	1995
I Encontro Internacional de Plantas Aromáticas e Medicinais - Comimbriga	Varias entidades	1998
As PAM no Parque Natural da Serra da Estrela	Proyecto fin de carrera (Claudia Sofia Dias)	1999 *
Plantas medicinais y aromáticas	Reserva Natural da Serra da Malcata (Paula Cardoso Gonçalves)	1999 – 2004 *
Curso Livre de Etnobotânica	Etnobotânica transmontana, UTAD, Universidad Trás-os-montes e Alto Douro Fundación Afonso Henriques	2000
Plantas aromáticas e medicinais da Reserva Natural da Malcata – inventariação e utilização	Proyecto fin de carrera (M. Fernanda Freitas Mesquita)	2000 *
Etnobotânica do Parque Natural de Montesinho	Escola Superior Agrária de Bragança – ESAB (Ana Maria Carvalho)	2000 - 2004
Plantas medicinais y aromáticas	Parque Natural do Douro Internacional (Susana Marques)	2000 - 2004*
Etnobotânica da aldeia de Moimenta	Proyecto fin de carrera (José Lousada)	2001
As PAM no Parque Natural Serra de S. Mamede	Proyecto fin de carrera (J. C. Rodrigues)	2001
Plantas aromáticas e medicinais da Ilha Terceira, Ilha dos Açores	Proyecto fin de carrera (Teresa da Conceição Senra Bogas)	2001 *
Etnobotânica de Trás-os-Montes e Alto Douro	UTAD – Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (José Alves Ribeiro)	2001 - ?
Etnobotânica, o uso e a gestão das plantas aromáticas e medicinais e a sua utilização sustentável como contributo para a valorização do meio rural	Direcção Regional de Agricultura de Entre-Douro e Minho y diversas instituciones (Rena Martins Farias).	2001 - 2004
Plantas Aromáticas e Medicinais da Rede Nacional de Áreas Protegidas	Instituto de Conservação da Natureza y las distintas Áreas Protegidas	2001 - 2004
Plantas medicinais y aromáticas	Parque Natural de Montesinho (Ana Paula Rodrigues)	2001 - 2004
Plantas aromáticas e condimentares, selecção, avaliação de usos tradicionais e aplicações alternativas...	Escola Superior Agrária de Castelo Branco (Fernanda Delgado)	2001 - 2004
Valorizar as tradições alimentares em Alcácer do Sal	Instituto Nacional Investigação Agrária Pesca (Maria Manuel Valagão)	2001 - 2004
Museu Botânico de Beja	Escola Superior Agrária de Beja (Luís Mendonça de Carvalho)	2002 (Inicio)
Curso Livre de Etnobotânica	Fundação de Serralves	2002
Plantas aromáticas e medicinais na Serra da Arrábida	Proyecto fin de carrera (M. Helena Novais)	2002 *
Uso dos cardos na alimentação no Alentejo	Proyecto fin de carrera (M. José P. Barão)	2002
Plantas aromáticas e medicinais do Parque do Alvão	Proyecto fin de carrera (Susana Lobo)	2002 *
Agribiomed – Etnobotânica, tradição popular e agricultura biológica	Instituto Nacional Investigação Agrária Pescas (Ana Eleonora Borges)	2002 - 2005
Herbaron – Produção de plantas aromáticas e medicinais com garantia de qualidade para herbanária	Universidade do Minho (Manuel Ferreira)	2002 - 2005
Estudo e conservação do património etnobotânico	Museu Botânico de Beja	2002 - 2005
I Jornadas de Etnobotânica	Associação Portuguesa de Estudantes de Agricultura, UTAD	2004
Etnobotânica do nordeste português: saberes, plantas e usos	Centro de Estudos de Antropologia Social y ESA Bragança (M. Amélia Frazão Moreira)	2005 – 2008

Además de los trabajos realizados en territorio portugués, también merece la pena mencionar los proyectos y respectivas publicaciones llevados a cabo por investigadores portugueses en otros lugares, como ha sido el caso de los trabajos de Moreira (1999) en Guinea-Bissau y de Camejo-Rodrigues (2004) en Brasil.

Los estudios etnobotánicos actuales se caracterizan, en general, por el hecho de que ya no quedan circunscritos a las tradicionales listas de plantas útiles; es decir, en la mayor parte de los casos, dichos estudios incluyen otro tipo de datos relativos a los individuos y comunidades que manejan la información y las plantas. Igualmente se constata un gran interés en validar, cuantificar y contrastar resultados y sobre todo, una cierta preocupación por divulgarlos.

En relación con lo que se ha podido recopilar, el interés por esta disciplina se está ampliando, impulsado por las iniciativas descritas anteriormente. El éxito obtenido por algunas de ellas ha contribuido a hacer un poco más visible esta ciencia dentro del entorno académico, técnico o de formación profesional. En las tablas 1.1 y 1.2 se observa que el año 2000 se puede considerar como un hito en la historia reciente de la etnobotánica portuguesa. Varias son las contribuciones presentadas que justifican esa idea. Se indican por su relevancia, a partir de entonces, la organización de “Cursos Libres de Etnobotánica” y de las “Jornadas de Etnobotânica”, el incremento del número de proyectos de investigación que lograron financiación, el número de estudiantes que han efectuado sus memorias de fin de carrera sobre este tema, o la apertura del Museu Botânico de Beja. Por otra parte, también hay que tener en cuenta el número de publicaciones y las participaciones en eventos de carácter científico, como es el caso de la representación portuguesa en el último congreso internacional de Etnobiología (cuatro comunicaciones orales y tres paneles), que tuvo lugar el año 2004 en la Universidad de Kent, Reino Unido. Incluso, se ha comprobado que, al menos, en una universidad portuguesa, se imparte una asignatura optativa de etnobotánica.

Es evidente que para mantener el grado de desarrollo alcanzado con las diversas aportaciones, tanto individuales como institucionales, es necesaria la continuidad de los programas de financiación y el establecimiento de estrategias de investigación a escala nacional y de las instituciones.

2. METODOLOGÍA

El trabajo de investigación se ha desarrollado a lo largo de los años 2000 a 2004, repartido en cinco etapas distintas: determinación de la zona de estudio y recopilación de información bibliográfica, estudio de un caso en una aldea, trabajo de campo en el resto de la zona de estudio, análisis de los resultados obtenidos y redacción de la memoria de tesis doctoral.

Con motivo de la realización de los cursos de doctorado en el Programa de Doctorado en Biología Evolutiva y Biodiversidad, de la Universidad Autónoma de Madrid, durante la mayor parte del año de 2001 se interrumpió la labor de campo iniciada en el 2000.

2.1. DELIMITACIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO

Las previas visitas a los pueblos, ya referidas en la introducción, y la experiencia de los profesionales que ejercen su actividad en el área del PNM contribuyeron de forma importante para definir prioridades y para delimitar el área de estudio.

De hecho, durante los acercamientos preliminares se obtuvo la conciencia de que muestrear todas las aldeas incluidas en el territorio del parque resultaría una tarea demasiado ambiciosa y probablemente poco eficaz para el cumplimiento de los objetivos propuestos. El PNM incluye cerca de 80 pueblos y aldeas, administrativamente organizados en 32 feligresías o parroquias, distribuidas por los concejos de Bragança y de Vinhais (figura 3.3, página 47). No obstante, algunas ya se encuentran prácticamente abandonadas o, en otros casos, sus habitantes se han ido a trabajar o a vivir a la ciudad más cercana, hecho que dificultó bastante o impidió el contacto con esas personas.

Se tomó como meta recoger información etnobotánica, al menos en una aldea de cada parroquia, exceptuando las que están prácticamente abandonadas y aquellas que, hoy día, ya se encuentran en el área de influencia de la zona urbana de Bragança y Vinhais, debido a la expansión de los límites urbanos hasta la denominada “reserva agrícola” (área reservada donde la edificación está restringida). Así, se ha procurado que las comunidades elegidas fueran representativas de la zona de estudio y de los estilos de vida tradicional del parque.

Se hizo trabajo de campo en 8 parroquias y 14 pueblos del concejo de Bragança y en 10 parroquias y 16 aldeas de Vinhais, que en total corresponden a un porcentaje de

cerca del 60% por ciento de las parroquias cuyos términos parroquiales están totalmente incluidos en el área del parque.

Todavía, se tiene la intención de proseguir con la toma de datos etnobotánicos, no solo en los restantes pueblos del PNM, que son aquellos influenciados por una cultura urbana, sino también en toda la zona exterior al parque y que también pertenece a Bragança, Vinhais y a sus concejos limítrofes, por la importancia y urgencia en la recolección de este tipo de información.

2.2. SELECCIÓN DE MÉTODOS

La revisión de la bibliografía se ha centrado tanto en la búsqueda de metodologías de recolección, tratamiento de información y estrategias de trabajo de campo en etnobotánica y antropología (Bernard, 1988; Johns *et al.*, 1990; Blanco & Morales, 1994; Martin, 1995; Alexiades, 1996; Begossi, 1996; Hernández Bermejo, 1996; Moreira, 1999; Cunningham, 2001; Tuxil & Nabhan, 2001), como en la consulta de otras obras de índole más teórica y conceptual (Berlin, 1992; Balée, 1993; Guiven & Harris, 1994; Schultes & von Reis, 1995; Balick & Cock, 1996; Orlov & Brush, 1996; Svanberg & Tunón, 2000).

Para la selección de métodos también se revisaron diversos trabajos desarrollados en Portugal y España o publicados en revistas internacionales (Villar, 1984; Villar *et al.*, 1984; Blanco, 1996a; Raja, *et al.*, 1997; Verde *et al.*, 1998; Blanco *et al.*, 1999; Bonet, *et al.*, 1999; Pieronni, 1999; Blanco & Cuadrado, 2000; Ertüg, 2000; Fajardo, *et al.*, 2000; Pieroni, 2000; Agelet & Vallés, 2001; Camejo-Rodrigues, 2001; Leporatti & Corradi, 2001; Amoroza, 2002; Bonet & Vallés, 2002; Pieroni *et al.*, 2002; Agelet & Vallés, 2003a; Agelet & Vallés, 2003b; Bonet & Vallés, 2003; Leporatti & Evancheva, 2003; Pardo de Santayana, 2003).

2.2.1. RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

La recogida de datos etnobotánicos es el resultado de una combinación de distintos métodos, aplicados en momentos particulares del trabajo de campo y dirigidos a determinados informantes, teniendo en cuenta tanto las características de las comunidades y de los individuos, como las posibilidades y limitaciones de las técnicas de encuesta empleadas (Alexiades, 1996; Blanco, 1996b; Tuxil & Nabhan, 2001).

Fundamentalmente, dicha recopilación de información se ha basado en:

- a) dos tipos de entrevistas, abiertas o no estructuradas y semiestructuradas
- b) observación participante
- c) discusión en grupo
- d) confrontación con plantas recolectadas o con listas de plantas frecuentes
- e) recolección de testimonios

La toma de datos ha tenido lugar en casa de los vecinos, en paseos por el campo, por el bosque o por las calles de las aldeas, en los huertos o mientras se realizaban tareas agrícolas o del día a día de la familia. Por ejemplo, se llevaron las vacas al pasto, se participó en la siega y secado del heno, se ayudó en la cosecha de granos y hortalizas, y también se colaboró en diversas actividades domésticas.

Las entrevistas se efectuaron durante todas las estaciones del año, puesto que es importante acompañar las actividades agrícolas y el ciclo vital anual de las plantas. No obstante, el invierno y la primavera han sido las épocas más favorables. En el primer caso, por la mayor disponibilidad de las personas, una vez que las tareas agrícolas son pocas y que el ambiente invernal propicia largas charlas junto a la chimenea; y en el segundo por la abundancia de plantas silvestres y porque los cultivos suelen retrasarse en relación a la flora espontánea, por lo que en esas fechas los trabajos agrícolas aún no están en su apogeo.

La gran mayoría de la información ha sido tomada por la autora de este trabajo. Sin embargo, sobre todo durante las primeras y las últimas etapas del trabajo de campo se ha contado con la colaboración de compañeros del PNM y con alumnos del último curso de la Licenciatura en Ingeniería Forestal de la ESAB.

Para observar y practicar la recolección de datos se realizaron algunas salidas en España (Daimiel, Sierra de Madrid y Asturias) con miembros del grupo de etnobotánicos del Jardín Botánico de Madrid y del Instituto Madrileño de Investigaciones Agrarias (IMIA), los cuales, también han visitado algunas de las aldeas del parque, en el curso de la investigación.

Se consideró fundamental partir de un principio de reciprocidad, marcado por el reconocimiento de las diferencias culturales propias de cada parte, procurando no provocar algún tipo de subordinación. Es decir, investigador e informantes iniciaron un proceso de aprendizaje, compartieron conocimientos y vivencias, intercambiaron universos distintos, ayudándose mutuamente e intentando mantener una relación basada en el respeto, confianza y familiaridad.

Este propósito se ha revelado adecuado y proficuo puesto que, durante los últimos años, todo el nordeste Transmontano, incluido el PNM, ha sido el punto de mira de los agentes de turismo rural y de la naturaleza, lo cual ha provocado una repentina apertura al exterior y una inusitada permanencia de forasteros en los pueblos. Si bien se han tenido algunas ventajas con esa apertura, también se han ocasionado varios perjuicios que han contribuido a crear o fortalecer una cierta desconfianza hacia todo lo que viene de fuera, lo que ha podido evitarse gracias a esta actitud de respeto y confianza.

Por otra parte, se dedicó particular atención a los niños y a los mayores, principales afectados por el aislamiento a que están sometidas muchas de estas comunidades rurales. De hecho, se intentó aportar pequeños regalos o golosinas a los niños, participar en las fiestas del pueblo, colaborar en la organización de meriendas, reservar consultas o exámenes médicos en la ciudad, apoyar institucionalmente, con análisis de suelos, de aguas o fitosanitarios y consulta de cartografía aérea, por ejemplo. Se han gestionado este tipo de actuaciones de manera que no fueran entendidas como una forma de pago por las informaciones obtenidas.

2.2.1.1. Entrevistas

El punto de partida para la realización de las primeras entrevistas en una comunidad dada ha sido siempre una visita previa informal, acompañada por personas del lugar o bien conocidas allí, que fuesen consideradas y respetadas, para que el primer contacto resultara más sencillo. Durante esa visita el entrevistador se presentaba y explicaba su motivación y los objetivos del trabajo, lograba conocer a la gente y su entorno y concertaba las entrevistas propiamente dichas.

Como orientación para el trabajo de campo y tomando como base los primeros contactos con las comunidades, se ha organizado una especie de guión de entrevista, que ha sido bastante útil a la hora de encaminar y profundizar los temas generales, sobre los cuales se quería obtener información. Se ha buscado retener en la memoria las principales cuestiones y a medida que se fue acumulando la información y desvelando otros ítems, no considerados inicialmente, se fueron añadiendo al guión. En la tabla 2.1, de la página siguiente se muestra, a título de ejemplo, una parte del guión de la encuesta.

La entrevista abierta o no estructurada fue la más usada, ya que posibilita un grado elevado de espontaneidad, permite, aunque de un modo bastante informal, cierto control durante la conversación y proporciona material para el desarrollo de otras entrevistas más estructuradas.

Tabla 2.1 – Guión de entrevista. Ejemplos de algunos de los temas debatidos.

1. Identificação do informante
Nome Idade e sexo Estado civil Escolaridade Profissão História de vida na aldeia (nasceu, casou, trabalhou na aldeia ou outra situação).
2. Uso das plantas
2.1 Medicinal – Indicação Aparelho circulatório (circulação, hipertensão, colesterol, coração, hemorragias). Aparelho digestivo (espasmos, flatulência, diarreia, prisão de ventre, parasitas, purgantes, vomitórios, hemorróidas, estômago, higiene bucal, digestivos, outra). Aparelho respiratório (constipação, catarro, tosse, inflamações garganta, gripe, pneumonia, asma, dificuldades respiratórias, outra). Aparelho excretor (diurético, vias urinárias, doenças renais). Reumatismo, dores musculares, articulações. Aparelho reprodutor (abortivo, contraceptivo, ciclo menstrual, parto, aleitamento, menopausa, doenças ginecológicas femininas e masculinas). Doenças e acidentes dermatológicos. Picada de insectos e irritação provocada por plantas; mordeduras de cobra, cães, lobos; calos e calosidades, furúnculos e verrugas, acne, feridas e cortes; desinfectantes, cicatrizantes. Doenças oftalmológicas (inflamações, treçolhos). Doenças metabólicas (diabetes, ácido úrico, febre, avitaminoses, fígado, vesícula). Problemas do foro neurológico (depressão, enxaqueca, dor de cabeça, estimulante, calmante). Suplementos vitamínicos. Panaceias. 2.2 Alimentar – (homem) Temperos, adobes, cura Saladas, sopas e pratos cozinhados Hortaliça, verduras, cereais e leguminosas Fruto Merendas e mata-bicho Fabrico de pão, cuscus, folar e bolos Fabrico de compotas e doces; marmelada geleias. Fabrico de vinho e aguardente Conservas doces e salgadas Bebidas e licores Biscoitos, filhós e sobremesas Suplementos alimentares Guloseimas Tisanas
3. Informação específica sobre as plantas citadas
3.1 Estatuto Silvestre Cultivada (adquirida, trocada ou propagada, trazida da serra/lameiro/mato) Introduzida Autóctone 3.2 Local de colheita ou de ocorrência Horta, quintal, pátio Cortinha Serra, bosque Matos Rio, ribeira Campos cultivados Lameiros 3.3 Parte consumida ou colhida Raiz, caules, folhas, frutos, sementes, galhas, gomos, rebentos, parte aérea, toda a planta, exsudados. 3.4 Tipo de utilização Infusão, decocção, cozimento, aplicação directa, maceração, emplastro, outra. 3.5 Processamento Manuseio das plantas para os diferentes modos de aplicação, tempo, processo e aditivos (mel, azeite, sebo, álcool, outro) de preparação. 3.6 Outras informações Épocas de colheita. Modos de conservação. Gastronomia. Receituário. Tradição

Se empezaba por recordar los motivos de la visita y del trabajo (previamente referidos cuando era concertada la entrevista) y se invitaba a la gente a contar historias sobre antiguos modos de vida en la aldea o sobre la dependencia de las plantas. Una vez establecida la conversación, poco a poco, se derivaba hacia temas relativos al uso y manejo tradicional de plantas, mediante la introducción de preguntas abiertas o indirectas (Alexiades, 1996; Blanco, 1996b; Vogl *et al.*, 2004). En la mayoría de las ocasiones se adoptó una actitud de oyente, procurando interferir lo menos posible, para no cortar el hilo del pensamiento al entrevistado y no conducir a respuestas de conveniencia o a informaciones sesgadas.

Las entrevistas no estructuradas se utilizaron, principalmente, a lo largo de los años 2000, 2002, 2003 y corresponden a un total de 110. Sin embargo, durante el primer cuatrimestre de 2004 aún se realizaron algunas fortuitamente. Este modelo de entrevista ha sido dirigido a una persona, más frecuentemente a dos (cerca del 70%) y en pocas ocasiones a grupos de tres o más vecinas (6%). La media de la duración ha sido de dos horas; pero algunas han durado solo una hora y otras se han prolongado durante todo un día de trabajo.

Sobre todo para especificar determinados aspectos o detalles del uso y manejo de las plantas o para aclarar posibles confusiones en la identificación de especímenes o en el registro de datos, se han empleado encuestas semiestructuradas, dirigidas a informantes que sobresalieron por su entusiasmo, interés y predisposición para este tipo de trabajo. Durante estas conversaciones las preguntas ya fueron principalmente directas; incluso se han utilizado algunas cuestiones cerradas (Alexiades, 1996), dependiendo de las características de los entrevistados. Las entrevistas semiestructuradas se empezaron a utilizar cuando se poseía ya un conjunto de datos generales organizados en fichas, listados de temas tratados con varias personas o listas de plantas, lo cual ha correspondido al período comprendido entre el final de 2003 y el primer cuatrimestre de 2004. En total se hicieron 48 encuestas de este tipo que fueron bastante aclaratorias respecto a usos, procesos y costumbres relacionados con las plantas.

Alguna información se ha obtenido de forma casual, debido a comentarios informales y visitas inesperadas de vecinos, familiares o amigos. Siempre que no se ha podido confirmarla, normalmente, por medio de cuestiones formales y concretas a los informantes seleccionados, se ha rechazado.

2.2.1.2. Observación participante

Esta técnica ampliamente difundida entre los investigadores de las ciencias sociales (Bernard, 1988), ha sido bastante importante durante algunas fases del trabajo de campo. Además de haber permitido observar a las personas y participar en la cosecha de

plantas y manejo de la flora, también ha posibilitado una convivencia más estrecha, que ha estimulado e intensificado las relaciones personales y ha facilitado la comunicación y la interacción entre entrevistador y entrevistados, con evidentes beneficios en la calidad de la información etnobotánica recogida posteriormente, tal como describe Portela (1985).

Se han observado especialmente aquellos pueblos donde el dinamismo y el entusiasmo de sus gentes han favorecido el acercamiento a la realidad local, a los costumbres y han proporcionado la colaboración en varias tareas relacionadas con la vida cotidiana, como sean los cuidados del huerto y de los animales, la siega, el almacenamiento de alimentos para el ganado, la recolección de plantas medicinales, la gestión de la leña, la ordenación del espacio comunal, los rituales religiosos, las fiestas, la matanza y la elaboración de los embutidos, las siembras de semilleros, el gusto por las plantas ornamentales, las ferias y la venta de productos alimentarios y artesanales.

Por otro lado, el hecho de que las personas sintieran su labor diaria apreciada y valorada ha contribuido a aumentar su autoestima y a estimular los recuerdos y la memoria sobre otros tiempos y modos de vida, promoviendo en algunos pueblos un enorme entusiasmo y una gran voluntad en compartir conocimientos. Aprovechando la presencia de la autora y de dos alumnos en un pueblo dado se decidió recrear el cultivo del lino, abandonado hacía cuarenta años. Durante la primavera de 2000 se sembró una parcela de lino, en el huerto comunitario, con semillas conseguidas por una compañera del parque. Se siguió el cultivo hasta el final del ciclo, se organizó la fiesta de la cosecha y se procesó la planta hasta obtener el hilo de lino, que también ha sido hilado.

Muchas de las entrevistas realizadas en invierno se hicieron al fuego de la chimenea, en la cocina, mientras se asaban castañas o se tomaban tisanas, para degustar las hierbas con las que se hace té. Por cierto, que estos procedimientos facilitaron el registro detenido de muchas tareas cotidianas, relacionadas o no con las plantas.

Se programaron y se cumplieron dieciocho sesiones de observación participante. Pero, hubo días de entrevista, que sin esperarlo, se transformaron y reforzaron con la aplicación de esta técnica. Al final, se obtuvieron datos pertinentes e información detallada que ha sido muy útil a la hora de contextualizar, describir y cuantificar los usos tradicionales de las plantas.

2.2.1.3. Discusión de grupo

La discusión de temas en grupo ha sido practicada por dos motivos distintos. Por una parte, cuando hubo algún indicio de susceptibilidad por parte de algunas personas de

un pueblo determinado y por otra, como forma de confraternización y puesta en común de resultados obtenidos.

Siempre que se ha podido prever algún tipo de conflicto entre vecinos, relacionado con alguna forma de rivalidad entre ellos, para que nadie quedara disgustado al ser preterido para la realización de la primera entrevista, se organizaron reuniones con grupos de vecinos que resultaron bastante interesantes y que posibilitaron ideas generalizadas sobre usos, manejos y plantas.

También se hicieron discusiones de grupo para finalizar un ciclo de entrevistas en un pueblo. Se consideró que reunir a los informantes principales y los fortuitos sería una buena forma de contrastar información, de evaluar la vigencia de usos y de entender la transmisión de conocimientos o incluso fomentarla. Por ello, se reconocía la labor de las personas y su participación en la investigación. Estos encuentros finales implicaron siempre una merienda, al estilo “transmontano”, en la cual cada uno participaba con algo de comer o beber. Lo más curioso ha sido que a veces se consiguió reunir tres generaciones en torno de una pequeña confraternización e intercambiar conocimientos entre todos.

La aplicación de esta técnica en algunos pueblos de los visitados propició que se determinaran nuevos ítems de interés, se aclararan cuestiones relacionadas con la nomenclatura local y con los lugares de recolección, el entendimiento de muchos dichos y expresiones del lenguaje regional, y la comprensión de las perspectivas culturales.

2.2.1.4. Contraste de información

Contrastar la información es fundamental para obtener datos fidedignos, fiables y representativos.

A medida que se desarrollaba el trabajo de campo y se proseguía con las entrevistas fue posible elaborar listas de plantas ya mencionadas y listas de nombres vernáculos. Sobre todo durante las últimas etapas de la toma de datos se emplearon estas listas para completar y contrastar información entre informantes de distintos pueblos. Se plantearon cuestiones directas relacionadas con las plantas de las listas, del tipo ¿la planta tal también tenía el uso tal? o ¿la planta tal era usada como esta otra? o ¿quiénes la empleaban?

Así se han podido aclarar algunas dudas, añadir información a datos insuficientes y confirmar usos, pero realmente, la aportación de datos fue menor de lo esperado.

De sumo interés, debido a la posibilidad de confirmar la determinación de especies, ha sido la encuesta con plantas recolectadas por el investigador o con pliegos del

Herbario de la ESAB. Cuando los informantes no podían salir al campo o no se encontraban ejemplares de las plantas citadas, se solía pedirles que hiciesen una descripción completa de la planta y del lugar de ubicación habitual. Dichas descripciones resultaron bastante fidedignas y fueron imprescindibles para buscar los ejemplares y conseguir la determinación botánica. En base a estas referencias se recogían las plantas o se aportaban pliegos del herbario de la ESAB, que se solían enseñar a los informantes, para que confirmasen si se trataba realmente de la misma planta. Con este método también se ha conseguido detectar fallos de determinación en el caso de especies que se han buscado y no se han encontrado.

Igualmente ventajosos han sido los recorridos hechos con los entrevistados para la colecta de especies citadas. Más allá de las plantas intencionalmente buscadas, la visualización de otras, no mencionadas hasta ese momento, ha despertado la memoria de la gente y ha permitido hablar de esas nuevas especies y aportar otros conocimientos

De todas formas, este tipo de métodos no se aplicaron indiscriminadamente, pero más bien, fueron dirigidos a aquellos informantes que por sus características, habían probado no ser fácilmente influenciables. Así se ha evitado provocar confusión en aquellas personas más inseguras o en las que temían cometer algún error, previniendo de esta manera la recolección de datos erróneos.

2.2.1.5. Testimonios

La metodología etnobotánica enfatiza la importancia de la recolección de testimonios que faciliten la determinación botánica, representen registros permanentes y documenten usos y manejos de las plantas (Martin, 1995; Alexiades, 1996; Villar, 1996).

Durante el trabajo de campo se cuidó la recolección de muestras de especies silvestres, de cultivos ornamentales o de huerto, que fueron citadas y enseñadas por los informantes.

La gran mayoría de los especímenes han sido recolectados con la gente que los mencionó, durante paseos y recorridos programados para ese efecto. Después de prensados, secos y etiquetados, se hicieron con ellos pliegos de herbario. Una vez reconocida la planta y confirmada su determinación botánica sólo se guardó un pliego, al que se otorgó un número de colección y un duplicado por especie. Constituyeron una excepción aquellas plantas que fueron nombradas de forma distinta por varios informantes, de las cuales se hicieron tantos pliegos como las designaciones vulgares. También existen varios pliegos de una misma especie siempre que su determinación estuvo asociada a alguna confusión, como ha sido el caso de los géneros *Mentha*, *Urtica*, *Rubus* o de varias

plantas con una única designación común, “gestas” (*Cytisus* sp. y *Genista* sp.), “urzes” (*Erica* sp.) o “macielas” (referente a los géneros *Chamaemelum*, *Matricaria*).

Muchas veces, para la recolección de algunas plantas se ha tenido que buscar en varios lugares y en diversas épocas. Incluso, algunas especies ya no se han encontrado en los locales donde habitualmente se ubicaban, probablemente, debido a las profundas alteraciones a que han estado sometidos tanto los bosques (incendios forestales y tala de árboles) como el entorno de los pueblos (abandono de cultivos y asfaltado de carreteras).

Se intentó recolectar las especies con flores y frutos. Eso ha implicado buscar las plantas en la época apropiada o repetir la cosecha de nuevos ejemplares para añadir a los inicialmente guardados en estado vegetativo. En lo que se refiere a las plantas cultivadas en los huertos, normalmente, no se hicieron pliegos, debido a que son bien conocidas y porque su prensado y secado suelen ser complejos.

También se dispone de otros testigos que han sido regalados por los informantes. Se trata de muestras de plantas secas, procesadas y almacenadas como se utilizan en casa (hierbas medicinales o tisanas, condimentos, ramilletes de plantas simbólicas, por ejemplo); semillas y plantas en macetas; esquejes de plantas ornamentales y medicinales; objetos diversos; cestas.

La fotografía ha servido para registrar costumbres, objetos, especies cultivadas en los huertos, actividades relacionadas con el manejo de plantas o con las tareas agropecuarias y de ordenación del espacio, así como, para documentar la determinación de la flora silvestre o describir el ambiente y entorno de los pueblos.

Los cerca de 500 pliegos resultantes se encuentran depositados en el herbario de la ESAB y cerca de un centenar de muestras de plantas secas y de semillas. La colección de fotografías está formada por cerca de 1800 fotos, de las cuales 1200 se encuentran digitalizadas y organizadas por temas.

2.2.2. REGISTRO DE LA INFORMACIÓN

La información se ha recogido en cuadernos de campo, mediante anotaciones a lápiz, las cuales incluyeron todos los relatos inherentes a cada sesión de trabajo, diversos comentarios y descripción de todo lo que ha ocurrido y se ha observado. Los registros de los cuadernos se transcribieron en fichas de campo de forma ordenada y clasificada.

2.2.2.1. El cuaderno de campo

En los cuadernos de campo se ha intentado registrar minuciosamente todas las observaciones y las conversaciones tenidas durante las diversas visitas a los pueblos y durante las entrevistas. Gracias a la rapidez en escribir, se dispone de varios cuadernos con registros que reflejan lo más fielmente posible todo lo ocurrido durante la labor de campo y las entrevistas.

El registro empezaba normalmente con el nombre vulgar de la planta o con la designación de una tarea, seguido del nombre científico de la especie cuando se la reconocía de inmediato. Luego se apuntaba literalmente, sin resumir nunca o adaptar, todo lo mencionado, por ejemplo, tipos de usos, formas de procesar, partes usadas, cuándo y cómo, descripción del uso, su vigencia, dichos, historias, entre otros. También se anotaba el nombre y los detalles relativos a cada informante, así como las personas que nos habían sido presentadas, sus comentarios, qué plantas conocían y usaban. Igualmente se registraban los lugares de cosecha, el hábitat, la fecha, las fotografías sacadas, las designaciones locales relacionadas con los especímenes, su uso y cosecha, o bien las relacionadas con las muestras y objetos recogidos, y todos los datos referentes al contexto de la entrevista. Se ha buscado siempre reproducir la pronunciación, los términos locales y el modo propio de describir las plantas y los usos.

Aún reconociendo el interés de la grabadora para el registro de datos, apenas se ha utilizado; concretamente en tres ocasiones distintas con seis informantes y en dos pueblos. Se planteó por una parte la dificultad en gestionar la atención al informante, con la imprescindible toma de notas en el cuaderno, la recolección de ejemplares, la máquina de fotos y el control de la grabadora; por otra, los efectos de la grabadora sobre los entrevistados, particularmente, en lo relativo a la espontaneidad.

De un modo general, la gente no está tan dispuesta a grabar como para contar libremente lo que sabe. De hecho, y como se ha comentado anteriormente, puede que haya alguna conexión entre la frecuente presencia de periodistas, que suelen visitar o pasar vacaciones en algunos de los pueblos, y cierto rechazo o constreñimiento delante de la grabadora. Se puede referir también que la experiencia de transcripción de las seis entrevistas resultó bastante compleja a causa de la manera cerrada de hablar de los informantes, que ha dificultado mucho la comprensión de las cintas.

Los cuadernos de campo quedaron de tal forma asociados a la imagen del entrevistador, que a veces, la gente preguntaba por ellos y comentaba: ¿dónde está su cuaderno? u ¿hoy no va escribir?

2.2.2.2. Las fichas de campo

Al final de cada día los datos detallados del cuaderno eran pasados a limpio e incluidos en fichas de campo. Dichas fichas son relativas a especies y pueblos. En ellas la información está organizada en ítems, según una clasificación preliminar basada en lo que contaron las personas, con entradas por especie, informante y usos por cada aldea visitada.

En la misma ficha de campo, se ha intentado establecer una correspondencia entre los criterios de uso locales, los establecidos por el Grupo de Etnobotánicos Ibéricos en 1997 y por el Taxonomic Databases Working Group – TDWG, (Cook, 1995). En una primera fase se ha pensado sistematizar los usos de ese modo para facilitar la comparación con otros trabajos hechos en Europa. Por fin, se verificó que este procedimiento más bien contribuiría a una restricción de los contenidos de la información disponible, motivo por lo cual se ha descartado la atribución de un código numérico como está preconizado por el TDWG.

En total se han organizado 2165 fichas que se encuentran informatizadas y que facilitan la consulta y búsqueda por varios temas. La síntesis de la información contenida en estas fichas estuvo en el origen de la tabla general de la base de datos.

2.2.3. SELECCIÓN DE INFORMANTES

En este trabajo se ha considerado informante o informador idóneo todo aquel que, siendo oriundo o viviendo en la zona desde hace al menos diez años, ha aportado algún tipo de información sobre el conocimiento y uso tradicional de plantas.

De hecho, han sido bastantes las personas que han colaborado a lo largo de los cerca de tres años que ha durado la recogida de datos etnobotánicos. Algunos se han conocido en conversaciones casuales o circunstancias inesperadas, pero la mayoría han sido presentados en ocasiones concertadas a propósito. Por eso, se pueden distinguir diversos tipos de informantes y de datos proporcionados. Es decir, que a la hora de organizar una lista de informantes se tuvo en cuenta la calidad de la participación individual, su fiabilidad, credibilidad o representatividad y también el consenso del pueblo. Luego, se han excluido todos aquellos que han contribuido con algún dato ocasional no confirmado posteriormente, los que durante una discusión con varias personas han permanecido casi en silencio o los que parecían solo desear quedar bien.

Se pueden definir tres tipos de informantes en este estudio: a) informantes clave – key informants – (Alexiades, 1996; Tuxill & Nabhan, 2001), personas que por sus cualidades, intereses y amplios conocimientos sobre plantas son consensualmente conside-

rados por sus vecinos o expertos en la materia; b) informantes generales, o aquellos que nos han sido presentados por informantes clave; c) informantes fortuitos, o vecinos elegidos al azar en la última etapa del trabajo de campo, o aquellos que solo participaron esporádicamente.

En la práctica, la selección de la mayoría de los informantes no ha sido aleatoria. Fundamentalmente ha sido dirigida y se ha basado, principalmente, en contactos con técnicos del PNM o presidentes de las parroquias que nos recomendaron determinados vecinos de distintos pueblos, conocidos por su sabiduría y considerados expertos en plantas medicinales; estos fueron los informantes clave.

Partiendo del hecho de que en estas comunidades rurales vive actualmente un número relativamente pequeño de personas, que se conocen bien y contactan diariamente, se ha jugado con el efecto de bola de nieve (snowball sampling, Bernard, 1988) y se ha pedido a los informantes clave que nos indicaran otros vecinos para entrevistar. Así se han seleccionado muchos de los informantes generales.

Durante la última etapa del trabajo de campo, último semestre de 2003 y primer cuatrimestre de 2004, para completar el recorrido en las aldeas elegidas se ha entrevistado algunas personas seleccionadas de forma aleatoria en los huertos y calles.

Se ha trabajado mayoritariamente con los dos primeros tipos de informantes referidos. Con los informantes clave se hicieron varias entrevistas abiertas y semiestructuradas y se organizaron diversas actividades de observación participante. Con los informantes generales y los fortuitos se realizaron sobre todo encuestas no estructuradas. Sin embargo, a unos pocos se les hizo más de una entrevista y varios han participado en discusiones de grupo.

En total se ha contado con 98 informantes, 10 informantes clave o principales, 69 generales y 19 fortuitos. Se han registrado los datos personales a cada uno de ellos que incluyen nombre, edad, familia, profesión, domicilio, procedencia, historia en el pueblo y estudios. En la tabla 2.2 se presenta la descripción correspondiente a los 88 informantes cuyas informaciones han sido consideradas válidas.

La edad media de los informantes entrevistados ha sido de 68 años, considerando el período que va del 2000 al 2003. El más joven tenía 26 años y el mayor 93. De los 88 informantes, la gran mayoría fueron mujeres, el 85%, ya que estas se mostraron bastante más interesadas y asequibles.

Tabla 2.2 – Descrição de informantes entrevistados que proporcionaram informação válida (88 del total de 98). Ordenación por el orden alfabético del nombre de la parroquia.

Nombre	Edad	Parroquia	Aldea	Nº entrevistas	Concejo
Fernando Tiza	65	Aveleda	Varge	2	Bragança
Francisca Venancio	58	Aveleda	Varge	1	Bragança
Olinda Fernandes	55	Aveleda	Varge	1	Bragança
Rita	62	Aveleda	Aveleda	1	Bragança
Francisco Manuel Alves	87	Baçal	Baçal	1	Bragança
Nora de Francisco	48	Baçal	Baçal	1	Bragança
Ana	78	Donai	Donai	1	Bragança
Augusta	62	Donai	Donai	1	Bragança
Maria Teresa	68	Donai	Donai	1	Bragança
Lúcia	56	Espinhosela	Espinhosela	2	Bragança
Carmelina	82	França	Portelo	1	Bragança
Quintino	77	França	França	4	Bragança
Ana Peixota	85	Gondesende	Oleiros	1	Bragança
Emília	76	Gondesende	Portela	13	Bragança
Idalina	74	Gondesende	Portela	14	Bragança
Lili	26	Gondesende	Portela	3	Bragança
Teresa	76	Gondesende	Oleiros	1	Bragança
Zé	78	Gondesende	Oleiros	1	Bragança
Arménio	74	Moimenta	Moimenta	14	Vinhais
Homem da Maria	62	Moimenta	Moimenta	1	Vinhais
Ilda do Céu	75	Moimenta	Moimenta	3	Vinhais
Irene	68	Moimenta	Moimenta	14	Vinhais
Judite	80	Moimenta	Moimenta	4	Vinhais
Madalena	73	Moimenta	Moimenta	19	Vinhais
Maria	60	Moimenta	Moimenta	1	Vinhais
Maria dos Anjos	42	Moimenta	Moimenta	2	Vinhais
Maria José	65	Moimenta	Moimenta	4	Vinhais
Berta	66	Montouto	Vila das Touças	1	Vinhais
Cândida	71	Montouto	Vila das Touças	1	Vinhais
Elvira dos Anjos	69	Montouto	Vila das Touças	2	Vinhais
Cristina	30	Parâmio	Parâmio	1	Bragança
Fátima	53	Parâmio	Zeive	1	Bragança
Gracinda	75	Parâmio	Zeive	1	Bragança
Homem da Maria	78	Parâmio	Zeive	1	Bragança
Leontina Fidalgo	80	Parâmio	Zeive	1	Bragança
Lucília	58	Parâmio	Parâmio	1	Bragança
Mãe da Mila	66	Parâmio	Parâmio	1	Bragança
Maria	80	Parâmio	Zeive	1	Bragança
Mariana	75	Parâmio	Zeive	1	Bragança
Mila	47	Parâmio	Parâmio	2	Bragança
Natália Zeive	80	Parâmio	Zeive	1	Bragança
Odete Gonçalves	73	Parâmio	Zeive	1	Bragança
Olinda	78	Parâmio	Zeive	1	Bragança
Ana	93	Pinheiro Novo	Pinheiro Novo	1	Vinhais
Anónima	50	Pinheiro Novo	Pinheiro Velho	1	Vinhais
Anónimo	75	Pinheiro Novo	Pinheiro Velho	1	Vinhais
Lúcia	78	Pinheiro Novo	Sernande	1	Vinhais
Maria de Lurdes	55	Pinheiro Novo	Pinheiro Novo	1	Vinhais
Miquelina	87	Pinheiro Novo	Sernande	1	Vinhais
Ângela	65	Quirás	Quirás	2	Vinhais

Nombre	Edad	Parroquia	Aldea	Nº entrevistas	Concejo
Elvira	78	Quirás	Vila de Lomba	3	Vinhais
Lídio	72	Quirás	Quirás	1	Vinhais
Deolinda	78	Rio de Onor	Rio de Onor	2	Bragança
Dinis	80	Rio de Onor	Rio de Onor	1	Bragança
Domingas	70	Rio de Onor	Rio de Onor	1	Bragança
Maria dos Anjos	60	Rio de Onor	Rio de Onor	4	Bragança
Matias	62	Rio de Onor	Rio de Onor	7	Bragança
Teresa	58	Rio de Onor	Rio de Onor	9	Bragança
Luzia Pires	67	Santa Cruz	Santa Cruz	1	Vinhais
Anónima	73	Santalha	Penso	1	Vinhais
Inácia	82	Santalha	Penso	1	Vinhais
Lidia	76	Santalha	Santalha	1	Vinhais
Maria	56	Santalha	Penso	1	Vinhais
Maria Lopo	58	Santalha	Seixas	1	Vinhais
Mariana	75	Santalha	Seixas	1	Vinhais
Miquelina	70	Santalha	Seixas	2	Vinhais
Rita	53	Santalha	Seixas	1	Vinhais
Angélica	54	Travanca	Travanca	1	Vinhais
Arménia	70	Travanca	Travanca	2	Vinhais
Ofélia	80	Travanca	Travanca	1	Vinhais
Alda Luzia	71	Tuizelo	Tuizelo	1	Vinhais
Alzira	76	Tuizelo	Tuizelo	1	Vinhais
Arméria	68	Tuizelo	Quadra	2	Vinhais
Blandina	74	Tuizelo	Tuizelo	1	Vinhais
Carolina	68	Tuizelo	Tuizelo	15	Vinhais
Emília	68	Tuizelo	Tuizelo	3	Vinhais
Ermesinda	63	Tuizelo	Tuizelo	1	Vinhais
Hilda	73	Tuizelo	Tuizelo	1	Vinhais
Judite	72	Tuizelo	Quadra	1	Vinhais
Maria Cândida (Falecida)	68	Tuizelo	Tuizelo	1	Vinhais
Mariana	26	Tuizelo	Tuizelo	6	Vinhais
Xica	90	Tuizelo	Quadra	1	Vinhais
Zé Manel	69	Tuizelo	Tuizelo	9	Vinhais
Zufina	84	Tuizelo	Tuizelo	1	Vinhais
Francisco	65	Vila Verde	Vila Verde	1	Vinhais
Imperatriz	63	Vila Verde	Vila Verde	3	Vinhais
Adília Maças	67	Vilar de Ossos	Lagarelhos	1	Vinhais
Maria dos Santos	53	Vilar de Ossos	Lagarelhos	1	Vinhais

2.2.4. ADECUACIÓN DE LOS MÉTODOS SELECCIONADOS

Como se poseía poca experiencia sobre la metodología del trabajo de campo etnobotánico y tampoco se conocía bien el entorno, durante el año 2000 se ha llevado a cabo el estudio de un caso en una de las aldeas del parque para probar los métodos de recolección de información, aclarar los costumbres locales y al mismo tiempo recoger vocabulario regional y familiarizarse con el modo local de hablar sobre cada asunto.

El pueblo que se ha elegido es conocido por su particular riqueza etnográfica. En esas fechas, contaba aún con un número razonable de población residente, con actividad agropecuaria relevante y allí vivían suficientes niños para que la escuela primaria y la guardería siguiesen funcionando, hechos bastante raros en la zona del PNM.

En el pueblo de Moimenta, concejo de Vinhais, se han elegido tres informantes clave y siete generales que se han entrevistado varias veces. Se permaneció trabajando semanalmente en el pueblo durante cerca de ocho meses y se hicieron varias salidas de campo para la recolección de plantas medicinales, de materiales vegetales para cestería o carpintería y para observar las plantas usadas en la alimentación del ganado. Muchos de los cultivos tradicionales han tenido un seguimiento a lo largo de un ciclo completo, como ha acontecido en el caso del lino. Además se ha acompañado los informantes mientras realizaban diversas actividades y tareas agropecuarias.

Al final se obtuvieron datos relativos al uso y manejo de un centenar de plantas vasculares, pertenecientes a cuarenta y siete familias botánicas. También se han establecido tipologías de recolectores y usuarios, se han definido sus aptitudes y determinado las principales categorías de uso señaladas por los informantes. Estos resultados se encuentran plasmados en dos publicaciones (Carvalho *et al*, 2001; Carvalho, 2002).

Este estudio dirigido a un pueblo específico ha tenido una gran importancia a la hora de plantear y organizar la continuación del trabajo de investigación. Por otra parte, este experimento ha permitido a la autora quedarse con una percepción fidedigna de un entorno que desconocía, acercarse a la gente de los pueblos sin despertarles desconfianza y experimentar la riqueza del contacto con la cultura local.

2.3. ORGANIZACIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

2.3.1. IDENTIFICACIÓN DEL MATERIAL VEGETAL

Los pliegos, las muestras de plantas secas, las plantas en macetas y las semillas, testimonios recogidos en conjunto con los informantes, han facilitado la confirmación botánica y permitido contrastar las determinaciones. Se dispone de pliegos depositados en el herbario de la Escola Superior Agrária de Bragança (BRESA), identificados con el número de la colecta, el nombre del colector, la fecha y localidad de recolección. Las muestras de plantas secas y de semillas se identificaron con el nombre vulgar, la fecha, el colector y el pueblo donde proceden y el nombre del informante que la ha cedido. Se han acondicionado en bolsas de papel o frascos y se han guardado en el Laboratorio de Biología de la ESAB. Las plantas en macetas se mantienen al aire libre en condiciones idénticas a las que tenían en los pueblos.

Los materiales testigos han sido determinados de acuerdo con los criterios de diversas obras, referidas por orden de prioridad: Flora Iberica (Castroviejo *et al.*, 1986 - 2003), Nova Flora de Portugal (Franco, 1971 y 1984; Franco & Rocha Afonso, 1994, 1998 y 2003), Claves Ilustradas de la Flora del País Vasco y Territorios Limítrofes (Aizpuru *et al.*, 1999), Flora de Portugal (Coutinho, 1913/1939), Flora Europaea volumen V (Tutlin *et al.*, 1980), La Grande Flore en Couleurs de Gastón Bonnier (Bonnier & Douin, 1990).

La identificación de las plantas ornamentales y de muchas especies cultivadas se ha basado en las siguientes publicaciones: Los Árboles y los Arbustos de la Península Ibérica e Islas Baleares (López González, 2001), Flora Ornamental Española, volúmenes I, II y III (Sánchez, 2000 y 2003), The European Garden Flora (Walters *et al.*, 1986 - 1997) y Cultivated Vegetables of the World (Kays & Dias, 1996).

Como apoyo se disponía también de la base de datos del herbario de la ESAB y de los datos recopilados en la monografía Flora e Vegetação da Serra da Nogueira e do Parque Natural de Montesinho (Aguiar, 2001). Un pequeño estudio realizado sobre la flora leonesa también ha sido una referencia considerada (Aguiar & Carvalho, 1994). De igual modo, se han consultado diversos guías sobre flora como el de plantas útiles y venenosas de Rivera *et al.* (1991).

Para la nomenclatura científica se ha seguido fundamentalmente los criterios de Flora Iberica para las familias que ya se encuentran publicadas. En el caso de las restantes se ha utilizado las obras citadas, según el criterio que resultó más adecuado. Los autores de los nombres científicos se incluyen en el catálogo, pero son omitidos en los otros capítulos, salvo las especies que no aparecen allí. En ciertas ocasiones se ha optado por el criterio nomenclatural de Aguiar (2001) para mantener un cierto grado de similitud entre los dos catálogos.

Para confirmar la determinación botánica se han consultado a C. Aguiar de la ESAB y a R. Morales del Jardín Botánico de Madrid. Para la identificación de los hongos se ha contado con la colaboración de M. Fernandes, becaria del proyecto “Inventário de Macrofungos em Ecossistemas Florestais”, en curso en el Departamento de Biología de la ESAB. La nomenclatura científica de los hongos se ha basado en la base de datos *Index fungorum* disponible en www.indexfungorum.org. y en la obra de Courtecuisse (1999).

2.3.2. ORGANIZACIÓN Y ESTRUCTURA DE LA BASE DE DATOS

La información recopilada en las fichas de campo ha sido introducida en una base de datos, cuya estructura ha sido diseñada especialmente para ese efecto. Se ha elabo-

rado con el programa FileMaker Pro6 de 2000, que permite la construcción de bases de datos interrelacionales.

La estructura básica consiste en una ficha o tabla, donde se almacenan y disponen registros ordenados en campos (especie, nombre vulgar, uso, parte utilizada, ecología, por ejemplo). La base se compone de varias fichas; contiene cada una de ellas los diversos campos, que a su vez, incluyen información similar sobre diferentes temas. Siempre que es necesario, se pueden definir y añadir nuevos campos.

También es posible crear diferentes tipos de campos, como por ejemplo, campos de texto, fechas, numéricos, de cálculo o de imagen para guardar fotos o películas. Este último tipo no se ha utilizado, porque exige elevada capacidad de almacenamiento y dificulta el ritmo del procesado de la información. Sin embargo, los campos de cálculo son muy útiles, porque permiten de forma eficaz, calcular sumas, medias, valores máximos o mínimos y aplicar métodos estadísticos sencillos.

Para facilitar el manejo de los datos se ha optado por formar a partir de una tabla principal, distintas tablas (informantes, especies silvestres, especies medicinales) que se relacionan, por medio de campos comunes. Este tipo de procedimiento facilita la introducción o el cambio de datos, simultáneamente en los campos compartidos. Además facilita la consulta conjunta de la información organizada en las tablas vinculadas.

El diseño de diferentes tipos de formularios permite definir el modo de presentar los datos, teniendo en cuenta cada objetivo, sin afectar la información almacenada. Para eso basta con seleccionar solo los campos que interesan, elaborar un nuevo formulario que queda disponible en el menú de las herramientas, pudiéndose intercambiar entre los distintos modelos, cuando se pretenda, sin afectar la estructura y el almacenamiento de los datos. Por ejemplo, se puede crear un formulario propio para listas de plantas y de nombres vulgares, síntesis de usos, plantas por uso, localidad, informante o edad. Por otro lado, la búsqueda de registros que satisfagan una condición o criterio dado, se hace de una forma sencilla mediante la introducción de una palabra clave, la cual proporcionará el conjunto de registros que están de acuerdo con la solicitud. Un ejemplo podría ser, buscar todas las plantas usadas para pescar, con la palabra clave – pesca.

El empleo de la base de datos para los estudios etnobotánicos con su estructura poco flexible puede llevar a una pérdida de información. Para evitarlo se ha considerado un campo que se designó como observaciones, donde se han detallado las informaciones propias de cada especie e insertado recetas, historias, dichos o comentarios recogidos durante las entrevistas. En este apartado se ha introducido gran parte de la información de las fichas de campo.

Se ha registrado toda la información, incluso la que parecía incompleta o dudosa, atributos que se señalaron siempre, para que esos datos no fueran considerados a la hora de cuantificar. Se optó por no eliminarlos, por si acaso hubiera la oportunidad de confirmarlos posteriormente, como de hecho ha ocurrido en alguna ocasión.

La base de datos ha sido muy útil a la hora de almacenar, clasificar y manipular toda la información recogida. Además ha permitido el tratamiento cuantitativo de los datos, la rápida organización de tablas y listas y una presentación sencilla de los resultados. En las figuras 2.1 y 2.2 se presentan ejemplos de algunos formularios de las tablas y los respectivos campos considerados.

FileMaker Pro - [Catálogo Etnobotánico]

File Edit View Insert Format Records Scripts Window Help

Catálogo... 1

Records: 363

Found: 1

Unsorted

CAPRIFOLIACEAE

Sambucus nigra L. Total citas: 40

Candeleiro, caneleiro, sabugueiro Total usos: 6

Angiosperma Total aplica: 12

52; 99 Pliego: foto; muestra de planta seca

17 49 6 12

Silvestre.Cultivada.

Que informantes?

Ecología

Quercus-Fagetea. Muy común. LR (lo). Autóctona en el área de estudio.
Bosques, melojares y orlas de bosque ríos y riberas.
Jardines, huertos y cortinales. Caminos rurales.

Que pueblos?

Moimenta
Varge
Donai
Espinhosela
Portela
Rio de Onor
Lagarelhos
Pinheiro Novo
Portelo
Quadra
Santa Cruz
Santalha
Semande
Travanca
Tuizelo
Vila Verde
Vilainho das Touças
Parâmio

Quantos pueblos? 18

Categoría uso

☒ Alimentación humana
☐ Alimentación del ganado y animales domésticos
☒ Medicinales
☒ Veterinarias
☒ Tóxicas

☒ Industriales y artesanales
☐ Ornamentales
☒ Folclore
☐ Manejo agrosilvopastoral
☐ Otros usos diversos

100% Browse

For Help, press F1

Figura 2.1 – Parte del formulario de la tabla principal de la base de datos del catálogo.

FileMaker Pro - [Informantes]

File Edit View Insert Format Records Scripts Window Help

Caracter...

Records: 88
Found: 1
Unsorted

Informante:

Habilitação: Primária

Profissão: Agricultor e dona de casa. África-5 anos antes 74

Origem: Bragança

Freguesia: Gondesende

Aldeia:

Coordenadas: Bragança

Género: Feminino

Idade: 74

Idade média: 74,0

Nº entrevistas: 14

Total entrevistas: 14

Data

☐ 23/05/2000	☐ 28/10/2001	☐ 30/10/2002	☐ 03/07/2003	☐ 16/03/2004
☐ 25/05/2000	☐ 14/11/2001	☐ 11/11/2002	☒ 04/07/2003	☐ 19/04/2004
☐ 29/05/2000	☐ 12/12/2001	☐ 18/11/2002	☒ 05/07/2003	☐ 20/04/2004
☐ 04/06/2000	☐ 25/11/2002	☐ 08/07/2003	☐ 21/04/2004	☐ 25/04/2004
☐ 06/06/2000	☒ 22/01/2002	☒ 12/07/2002	☐ 16/07/2003	☐ 28/04/2004
☐ 05/07/2000	☐ 12/02/2002	☐ 24/01/2003	☐ 17/07/2003	☐ 23/05/2004
☐ 07/07/2000	☒ 24/02/2002	☐ 08/02/2003	☐ 27/09/2003	☐ 24/05/2004
☐ 15/07/2000	☐ 09/03/2002	☐ 12/03/2003	☒ 07/10/2003	☐ 28/05/2004
☐ 26/07/2000	☐ 20/03/2002	☐ 26/03/2003	☐ 06/11/2003	☐ 09/06/2004
☐ 04/08/2000	☒ 08/04/2002	☐ 08/04/2003	☐ 10/11/2003	☐ 26/06/2004
☐ 06/08/2000	☐ 09/04/2002	☐ 23/04/2003	☐ 11/11/2003	☐ 28/06/2004
☐ 05/09/2000	☐ 10/04/2002	☐ 20/05/2003	☐ 14/12/2003	☐ 05/07/2004
☐ 12/09/2000	☐ 20/05/2002	☒ 23/05/2003	☒ 17/12/2003	☐ 10/07/2004
☐ 27/09/2000	☐ 27/05/2002	☐ 26/05/2003	☐ 20/01/2004	☒ 05/08/2004
☐ 12/10/2000	☒ 06/06/2002	☐ 05/06/2003	☐ 03/02/2004	☐ 19/08/2004
☐ 24/10/2000	☐ 12/06/2002	☐ 10/06/2003	☐ 12/02/2004	☐ 20/08/2004
☐ 20/11/2000	☐ 17/06/2002	☐ 13/02/2004	☐ 04/03/2004	
☐ 18/12/2000	☐ 24/06/2002			
☐ 14/07/2001	☐ 28/10/2002			

100 Browse

For Help, press F1

FileMaker Pro - [Silvestres]

File Edit View Insert Format Records Scripts Window Help

Tabela

Records: 199
Sorted

FAMÍLIA	ESPÉCIE	NOME VULGAR	Nº INFORMANTES	Nº APLICAÇÕES	Nº USOS	Nº PUEBLOS
AMARYLLIDACEAE	<i>Narcissus</i> spp.	Enra tuja	5	2	1	2
APOCYNACEAE	<i>Vinca major</i> L.	Anúncios, golvos,	22	3	2	10
APOCYNACEAE	<i>Vinca minor</i> L.	Cangorça, cangorças	26	7	4	10
AQUIFOLIACEAE	<i>Ilex aquifolium</i> L.	Cangorça, cangorças	18	7	4	5
ARALIACEAE	<i>Hedera helix</i> L.	Azevinho	19	2	2	9
ASPLENIACEAE	<i>Asplenium bifolium</i> F. W. Schultz	Edra, hera	38	11	5	10
ASPLENIACEAE	<i>Asplenium trichomanes</i> L. subsp. <i>quadrivalens</i> D. E.	Feto	6	2	2	3
ATHYRIACEAE	<i>Cystopteris fragilis</i> (L.) Bernh.	Avenca, encontro do	27	5	2	8
BETULACEAE	<i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertner.	Feto	3	2	1	1
BETULACEAE	<i>Corylus avellana</i> L.	Amieiro	23	10	2	7
BORAGINACEAE	<i>Borago officinalis</i> L.	Avelaíra, avelaneira	3	6	3	1
BORAGINACEAE	<i>Echium plantaginum</i> L.	Borrage, borragem	32	9	5	11
CANNABACEAE	<i>Humulus lupulus</i> L.	Soagas, senta	3	2	1	2
CAPRIFOLIACEAE	<i>Lonicera periclymenum</i> L. subsp. <i>hispanica</i>	Lúpulo, lúpulo bravo,	20	5	4	6
CAPRIFOLIACEAE	<i>Sambucus nigra</i> L.	Madressilva	11	3	2	4
CAPRIFOLIACEAE	<i>Viburnum opulus</i> L.	Candeieiro, caneleiro,	46	12	6	17
CARYOPHYLLACEAE	<i>Arenaria montana</i> L.	Crava corno, escova	7	4	4	3
CARYOPHYLLACEAE	<i>Saponaria officinalis</i> L.	Seixinha	20	1	1	6
CARYOPHYLLACEAE	<i>Stellaria holostea</i> L.	Enra sabão	11	2	2	4
CARYOPHYLLACEAE	<i>Stellaria media</i> (L.) Vill.	Enra urinária, freitinha	13	2	1	3
CELASTRACEAE	<i>Euonymus europaeus</i> L.	Merujes da horta,	4	2	2	2
CHENOPODIACEAE	<i>Chenopodium ambrosioides</i> L.	Té, chá bravo, chá de	40	5	1	13
CHENOPODIACEAE	<i>Chenopodium murale</i> L.	Atmolas	2	2	2	1
CISTACEAE	<i>Cistus ladanifer</i> L.	Esteva	21	10	4	7
CISTACEAE	<i>Halimium lasianthum</i> (Lam.) Spach subsp. <i>alyssoides</i>	Charguaga, sargaga	11	7	5	3
CISTACEAE	<i>Halimium umbellatum</i> (L.) Spach subsp. <i>viscosum</i> (Willk.)	Charguaga negro,	2	1	1	1
CISTACEAE	<i>Xolantha tuberaria</i> (L.) Gallego Muñoz & C. Navarro	Alcáñia, carpacinha,	64	10	2	23

Figura 2.2 – Formulários de tablas vinculadas: informantes y lista de plantas silvestres.

2.3.3. CATEGORIZACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Todos los procedimientos descritos relativos a la estructura de la base de datos y su registro se basan en la sistematización y tipificación de términos. El programa informático permite establecer *a priori* un conjunto de términos, acoplados a cada campo en forma de lista, que son mostrados inmediatamente, uno a uno, cuando el campo respectivo es seleccionado. Para facilitar y sistematizar la introducción de datos en la base, se elaboraron listas de familias botánicas, de pueblos y parroquias, de recolectores, de partes de plantas usadas, de lugares de recolección, testigos o testimonios, usos y tipo de aplicación.

La mayoría de dichas listas contienen términos de carácter genérico como pueden ser el nombre de familias botánicas o de localidades. En algún caso hubo que elegir el término apropiado, como en los que se refieren a partes de plantas usadas, al tipo de aplicaciones o al uso. Cuando se consideró adecuado se ha procurado incluir en las listas palabras del léxico regional para registrar los datos sin empobrecerlos.

Desde un punto de vista metodológico y científico, la información relativa a los diversos modos de utilizar las plantas se suele agrupar de forma artificial en categorías y subcategorías que permiten ordenar y asociar datos.

Varios autores (Blanco y Morales, 1994; Grupo de Etnobotánica Ibérica, 1997; Cook, 1995) proponen distintas formas de clasificar y de jerarquizar usos, como ya se ha referido a propósito de las fichas de campo, que en un principio facilitarían la normalización, o sea, la agrupación de plantas con utilidad afín, en un determinado contexto observado, así como la comparación entre distintas zonas.

En este trabajo, el planteamiento de las categorías de uso fue cambiando a medida que se acumulaba la información. Inicialmente la clasificación definida se basó en el esquema del guión de la entrevista, siguiendo las tendencias reflejadas por el trabajo de campo realizado en Moimenta (Carvalho, 2002). Allí se comprobó que la gente suele agrupar algunos usos como los medicinales y alimentarios, por ejemplo, pero prefiere tratar sencillamente de síntomas o hablar de aplicaciones o finalidades, conocimientos o creencias de un modo aislado. Por eso, se ha intentado evitar la complejidad del sistema de Cook (1995) o la simplificación restrictiva que supone la clasificación definida en la propuesta del Grupo de Etnobotánica Ibérica para el catálogo de la Etnoflora Ibérica (1997).

A la hora de ordenar la información y cuando ya se poseía un gran volumen de datos fue necesario sistematizar y sintetizar para poder describir, lo cual ha implicado un intento de normalización, mediante el establecimiento de categorías sencillas, pero sufi-

cientemente amplias, eventualmente subdivididas en subcategorías, capaces de asignar las diversas aplicaciones referidas, entendidas como correspondientes a los determinados usos precisos, y explicar la diversidad de usos. Para ello se adaptó la propuesta establecida para la realización de una Etnoflora Ibérica por el Grupo de Etnobotánica Ibérica (1997), y se intentó evitar algunas de sus limitaciones, con propensión a reducir la riqueza de la información.

La tabla 2.3 presenta resumidas las categorías de uso principales consideradas en este trabajo, estableciendo la correspondencia con las categorías definidas para la Etnoflora Ibérica. En la tabla 2.4 se presentan las subcategorías creadas para organizar el catálogo.

Tabla 2.3 – Categorías antropocéntricas o de uso.

Categoría Península Ibérica*	Categoría usada en el PNM	Tipos de usos incluidos
Alimentación humana	Alimentación humana	Alimentos, incluido bebidas (licores tisanas, refrescantes, etc.), condimentos, conservas, colorantes, arropías (caramelos, masticatorias, frutos secos), oleaginosas alimentarias, suplementos alimenticios.
Alimentación del ganado y animales domésticos	Alimentación animal	Especies manejadas por el hombre, forrajes, piensos, ensilados, etc. Melíferas que impliquen manejo humano. Se excluyen las de aprovechamiento "a diente" por el ganado, prados.
Medicinales, veterinarias y tóxicas	Medicinal	Propiedades medicinales para el hombre. Medicamentos (excipientes, tinturas, jarabes). Pana-ceas.
	Veterinaria	Propiedades curativas o preventivas para el ganado y los animales domésticos.
	Tóxico	Repelentes de animales. Plantas venenosas.
Industriales y artesanales	Industrial y artesanal	Usos de esta naturaleza. Perfumeras, ambientadoras, cosméticas, textiles, tintóreas, maderables, cestería, envoltorios, juguetería, instrumentos musicales, aperos, herramientas, resinosas, leñas, combustibles, carboneo, lejías, curtientes, para liga, varas, cañas, techumbres vegetales. Carro de bueyes.
Ornamentales	Ornamental	Jardinería, flor cortada, arreglos florales, flor seca. Adorno de exteriores e interiores.
Folclore	Folclore	Plantas ceremoniales. Superstición y magia. Ritos y celebraciones religiosas, fiestas. Creencias. Juegos infantiles. Fumables. Plantas simbólicas.
Manejo agrosilvopastoral	Manejo agrosilvopastoral	Manejo de ecosistemas ocupados y explotados por el hombre (setos, prados, abonos, antierosivas, rotaciones, quema). Incluidas malezas de los cultivos que son objeto de conocimiento, control y manejo por el hombre. Organización del paisaje y de la propiedad (lindes, cortavientos, divisorias). Construcción rural (sombrajios, cañizos, cercas, emparrados, etc.).
Otros usos diversos	Otros usos	Deportes. Caza y pesca.

*Propuesta de categorías para el Catálogo de Etnoflora Ibérica, durante una reunión de etnobotánicos ibéricos en febrero de 1997.

Tabla 2.4 – Categorías de usos y sus subdivisiones o subcategorías.

Categoría uso	Subcategorías
Alimentación humana	Fruta; Frutos secos Verdura para caldo, hortalizas Verduras crudas, ensaladas Confitería; repostería Mermeladas Condimentos y “cura”; colorantes Guisos Fumeiro (embutidos) Licores Conservas Refrescantes, tisanas Complementos alimenticios; golosinas.
Alimentación animal	Bóvidos Porcinos Ovinos y caprinos Gallináceos Conejos Melíferas
Medicinal	Aparato digestivo. Vomitivos. Vermicidas. Vermífugas Aparato excretor Aparato locomotor Aparato respiratorio Aparato reproductor femenino y parto Dermatología Odontalgias Enfermedades del corazón Enfermedades metabólicas (diabetes, colesterol, ácido úrico) Sistema nervioso. Cefaleas Sistema circulatorio Desinfectantes. Cicatrizantes Antipiréticos Complementos vitamínicos Panacea
Veterinaria	Desinfectante Hinchazón Diarrea Prevención y cura de enfermedades Ojos. Pezuñas. Tetas y ubres
Tóxico	Repelentes de parásitos, insectos y vertebrados Veneno vertebrados Plantas venenosas
Industrial y artesanal	Fabricación de vino, cerveza, aguardiente. Fabricación de pan o harinas Tinción. Colada, blanqueo Textiles. Vestuario. Calzado Útiles domésticos Aperos agrícolas. Transporte Cestería. Objetos en paja. Escobas Mobiliario. Construcción Industria maderera Combustibles. Carboneo. Iluminación Rellenos Envoltorios, ataduras Telar y útiles del lino Cosmética, ambientadores, productos limpieza
Ornamental	Jardinería. Adorno de exteriores. Adorno de interiores. Arreglos florales
Folclore	Superstición y magia. Ritos y celebraciones religiosas. Fiestas. Creencias. Recreación. Plantas simbólicas. Tradición
Manejo agrosilvopastoral	Protección de márgenes de ríos. Divisorias y lindes. Pastoreo. Abonos. Rotación de cultivos. Malas hierbas. Bosques y repoblaciones. Prados. Cama del ganado. Quema. Gestión de recursos forestales
Otros usos	Caza y pesca

2.3.4. CATÁLOGO ETNOBOTÁNICO

Los resultados sobre la etnoflora del PNM se encuentran organizados en forma de catálogo etnobotánico, lista ordenada de especies, con sus respectivos usos e informaciones recopiladas, como suele ser frecuente en los trabajos de esta índole (Verde, *et al.*, 1998; Blanco & Cuadrado, 2000; Tardío *et al.*, 2002; Pardo de Santayana, 2003).

Este formato se ha elegido porque se ha considerado que el catálogo, al mismo tiempo que sirve para inventariar las plantas y describir su importancia y manejo en un contexto dado, facilita la consulta rápida y permite evaluar varios aspectos del patrimonio cultural y de la sabiduría tradicional sobre el universo vegetal. Por otro lado, se está pensando elaborar una guía divulgativa de la etnoflora del PNM a partir del catálogo que ahora se presenta. De esta manera, se pretende devolver a las personas la información organizada de un modo sencillo contribuyendo a su transmisión y divulgación.

El catálogo se elaboró directamente a partir de la base de datos. De hecho, se pensó y diseñó un formulario con los campos necesarios para la organización del catálogo, incluido el campo observaciones, como ya se dijo, en el que se amplió lo que se consideró conveniente y al que se añadió la imagen. La metodología específica relativa al catálogo se encuentra descrita en el capítulo respectivo, el cuarto.

2.3.5. ANÁLISIS DE LOS DATOS

Tradicionalmente la etnobotánica se basaba, sobre todo, en la descripción de especies y usos y empleaba métodos cualitativos para analizar la información (Mesa, 1996). Hoy día se pretende valorar más los aspectos cuantificables, partiendo del concepto de que los elementos cuantitativos son más fiables que los de carácter cualitativo. El autor anterior nos advierte del riesgo del empleo sesgado de estas metodologías, ya que pueden imponer una simplificación excesiva de la realidad y conducir a conclusiones falsas. De todas formas, en la actualidad, la cuantificación está bastante consensuada como forma de evaluar y comparar los datos etnobotánicos.

2.3.5.1. Validación de la información

Todos los datos contabilizados han sido validados según criterios de fiabilidad y de consenso general, mediante la revisión de toda la información aportada. Pese a que varios autores consideren válidos solo los datos aportados por más de tres informantes (Johns *et al.*, 1990; Pieroni, 2000; Camejo-Rodrigues *et al.*, 2003; Novais *et al.* 2004), otros, como Agelet (2003a) y Pardo de Santayana (2003) subrayan la importancia de no rechazar información proveniente de menos de tres personas, puesto que puede tratarse de la última referencia a unos saberes que se están perdiendo.

Por ello, para el análisis se han considerado válidos los datos recopilados en las entrevistas, que fueron directamente proporcionados por tres o más informantes y los referidos por una o dos personas, siempre que demostraran confianza y fiabilidad, por la calidad de toda la información aportada o bien porque fueran expertos en determinado tema (por ejemplo pastores, curanderos, contrabandistas). Los registros aceptados disponen de testimonio o son fácilmente reconocibles y su uso no es dudoso, como por ejemplo, el caso del maíz, del trigo o de la patata. En cualquier caso, se excluyeron datos cuando estaban incompletos o eran imprecisos, pendientes de confirmación o siempre que no se disponía de pliego testigo que facilitara y confirmara la determinación botánica.

2.3.5.2. Análisis cualitativo de los datos

El análisis de carácter cualitativo implica un enfoque descriptivo de la información, en un intento de traducir la realidad observada o estudiada. Proporciona la recopilación de varios aspectos de la cultura popular que reflejan la vida cotidiana de las comunidades rurales.

La propia estructura del catálogo corresponde ya a una interpretación de los datos obtenidos. Informa sobre un espectro de plantas y usos que permite concluir sobre la riqueza etnobotánica de la zona o sobre la integración de las comunidades rurales en el medio. Reúne también conocimientos asociados al manejo y a la autoecología de cada especie. Además se emplean citas textuales de los entrevistados para ilustrar diversos contextos o para destacar la nomenclatura local.

En el capítulo quinto, donde se analizan y discuten los resultados plasmados en el catálogo, se han organizado diversas tablas que recogen la importancia de las plantas en los pueblos del PNM y que muestran para cada tipo de uso la especie empleada, la parte usada, el modo de empleo, su nombre vernáculo, o la frecuencia de citación, por ejemplo. Por otro lado, las listas de nombres vernáculos facilitan la comprensión del contexto cultural y ponen de manifiesto las variaciones dentro del territorio o su relación con el nombre científico.

Se intentó analizar el modo como la gente aprehende y organiza su entorno vegetal, contrastando diferencias y similitudes en referencia al sexo y franjas de edad de los informantes.

2.3.5.3. Análisis cuantitativo de los datos

En la bibliografía consultada se han encontrado varios modos de evaluar los datos etnobotánicos.

Zent (1996) propone cuatro tipos de métodos que ofrecen la posibilidad más o menos directa de cuantificar los usos de las plantas y que utilizan, además de otros procedimientos, la evaluación de actitudes concretas en vez de únicamente palabras y encuestas, para determinar la interacción hombre-planta. No obstante, la mayoría de esas metodologías implican costos elevados, mucho tiempo disponible, bastante intromisión en la vida cotidiana de las personas o son difíciles de aplicar en ciertos contextos.

A su vez, otros autores como Begossi (1996) y Amorozo (2001) utilizan índices de diversidad como los aplicados en los estudios de ecología para el estudio de comunidades rurales. Estas autoras consideraron como herramientas de medida de la diversidad, la riqueza etnobotánica que expresa el número de especies por unidad de área; la equitabilidad (equitability) que tiene en cuenta tanto el número de especies como su abundancia relativa; el índice de Shannon-Wiener adaptado, que considera el número de informantes por especie o la frecuencia de citación.

Más frecuentemente se emplean otros índices para establecer comparaciones entre zonas distintas. El índice de etnobotanicidad de Portères (1970) corresponde al porcentaje de las especies útiles sobre la flora total en un área dada. El factor de consenso (F_{IC}), la razón entre el número de citas menos el número de taxones utilizados y el mismo número de citas menos una, es indicativo del grado de coincidencia y valora la dependencia de los informantes con relación a las plantas que citan o usan, porque cuanto más cerca está de la unidad, mayor es dicha dependencia (Trotter & Logan, 1986, *in* Camejo-Rodriguez *et al.*, 2003). Mesa (1996a) sugiere varios recursos metodológicos que informan sobre plantas o usos propios de una sola zona, especies introducidas y endemismos. Bonet *et al.* (1999) han ajustado el índice de Muntané (1991) para determinar la vigencia de los usos.

Pardo de Santayana (2003) adaptó un índice empleado por Bennett & Prance (2000) y valoró la versatilidad de cada especie con el índice de importancia relativa (IR). Se calcula a partir de la frecuencia de citación relativa de cada especie, de su número relativo de usos y de su número relativo de subcategorías o de aplicaciones. Los valores relativos corresponden a las variables normalizadas, es decir cada una se divide por su valor máximo.

La fórmula propuesta (figura 2.3) consiste en una media ponderada del índice de Bennett & Prance (2000) y la frecuencia de citación normalizada. Para analizar y comparar resultados se emplea tanto el índice IR como su valor expresado en porcentaje. Según el mismo autor, este índice pone de manifiesto diferencias entre las especies; no obstante, el hecho de que se considere una subdivisión heterogénea de las categorías conlleva a que un mismo número de citas pueda dar una frecuencia de citación distinta. Como ejemplo, las subcategorías de las medicinales son más analíticas (están más

divididas) que las de alimentarias, por lo que al mismo número de referencias corresponde una mayor frecuencia de citación (FC).

$$IR = \frac{FCr + \frac{CatR + SubcatR}{2}}{2}$$

Figura 2.3 – Fórmula de cálculo del índice de importancia relativa (IR), adaptado de Pardo de Santayana (2003).

FCr – frecuencia de citación relativa o número de informantes que refirieron la especie, el uso o la aplicación, normalizado al valor máximo, uno; CatR – número relativo de categorías principales de uso, normalizado al valor máximo, uno; SubcatR – número relativo de subcategorías o aplicaciones normalizado al valor máximo, uno.

En este estudio, para cuantificar los datos, se han ponderado las premisas de los métodos referidos, tanto en lo que se refiere a la disponibilidad de tiempo, como a las dificultades propias de metodologías más específicas para recolectar y procesar información (análisis de la distribución espacial, productividad, input-output análisis, por ejemplo). Por eso, se ha optado por determinar el índice de etnobotanicidad, el índice de importancia relativa y el factor de consenso.

También se evaluó el porcentaje de familias botánicas y de taxones utilizados por categorías de uso y la importancia relativa de cada taxón o familia dentro de cada uso. Se han comparado los resultados obtenidos con los de otros trabajos realizados en la Península Ibérica y en otros países europeos.

En este trabajo, se entiende como aplicaciones, las distintas finalidades (uso preciso) de una determinada planta dentro de una subcategoría o categoría; como frecuencia de citación cuantas veces esa planta ha sido mencionada, es decir la suma del número de informantes que la ha referido para la totalidad de usos (FC de la especie), o para cada uso, o para cada aplicación.

La metodología específica se completa y se detalla al comienzo del capítulo quinto, donde se analizan y discuten los resultados.

3. EL PARQUE NATURAL DE MONTESINHO

El Parque Natural de Montesinho (PNM) fue creado por decreto gubernamental (DL nº 355/79) en 1979 y posteriormente reclasificado en 1997 (DR nº5-A/97), atendiendo a la riqueza natural y paisajística del Maciço Montesinho-Coroa y a los valiosos elementos culturales de las comunidades humanas allí establecidas, con vista a salvaguardar ese patrimonio y el desarrollo sostenible de la zona. Según la normativa, además de la conservación del medio ambiente, la comisión directiva tiene competencias para gestionar y autorizar todo tipo de intervenciones en el espacio natural protegido, para promover y valorar las actividades humanas compatibles, para estimular la participación de las comunidades rurales en la consecución de los objetivos del parque.

3.1. LOCALIZACIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO

Situado en el extremo nordeste de Portugal, se incluye en la antigua provincia portuguesa de Trás-os-Montes, en una zona vulgarmente designada por Nordeste Transmontano. Su localización relativa se indica en verde en la figura 3.1.



Figura 3.1 – Localización de la zona de estudio en la Península Ibérica.

El territorio se extiende por una área de cerca de 73 400 hectáreas, entre los paralelos 41°44' y 41°59' Norte y los meridianos 6°30' y 7°10' Oeste. Al oeste, norte y este es colindante con las provincias españolas de Orense y Zamora y al sur se encuentra limitado por las líneas definidas por las carreteras nacionales que conectan la ciudad de Bragança con la Vila de Vinhais al noroeste y el pueblo de Quintanilla hacia el este.

Desde un punto de vista administrativo, el PNM se sitúa en el área de influencia de dos concejos, Bragança y Vinhais. Abarca los términos pertenecientes a treinta y dos parroquias de estos concejos que, a su vez integran a cerca de 80 poblados. Los límites meridionales de la zona protegida son bastante irregulares, lo mismo que las carreteras que los determinan, dividiendo por medio algunos pueblos, que quedan, parcialmente, fuera del área protegida. La figura 3.3 (página 47) presenta la división administrativa del PNM, donde se señalan las principales vías de acceso a los pueblos.

Las vías de comunicación tienen los mismos problemas que otras zonas del Nordeste Transmontano: son escasas o inexistentes, peligrosas debido al relieve algo escarpado, a las condiciones invernales y a su deficiente mantenimiento. El transporte desde los pueblos hasta los principales centros se hace en vehículos privados, taxi o bus, que, en la mayoría de los casos, únicamente funciona dos veces al día. Durante el final de la década de los noventa, se han beneficiado de las ayudas de la Comunidad Europea y se han construido nuevas carreteras o asfaltado los viejos caminos forestales, que se hacían caminando o en burro.



Figura 3.2 – Vista panorámica del pueblo de Moimenta, desde el camino forestal que se le acerca. Se puede observar el núcleo habitacional rodeado por huertos, prados, matorrales y bosques, formando una estructura más o menos concéntrica.



Figura 3.3 – Organización administrativa del Parque Natural de Montesinho. Mapa elaborado por A. Suarez.

3.2. EL MEDIO FÍSICO

La caracterización fisiográfica del PNM no es fácil, debido tanto a los tipos litológicos y al relieve como a los suelos, que al parecer son de los más complejos de Portugal (Aguiar, 2001).

La zona estudiada está situada en el extremo occidental del Macizo Hespérico o Ibérico. Predominan los sedimentos silúricos y ordovícicos que en su mayoría son pizarras, dominando en algunos sitios materiales cuarcíticos que alternan con pizarras carboníferas y otras de diferentes clases y colores variados (Figueiredo & Fonseca, 1997; Aguiar, 2001; Martins A., 2004).

Según Lautensach (1991), en el territorio se observan materiales básicos y porfídicos que son atravesados por intrusiones de dioritas y sobre todo de granitos. Entre los ríos Tuela y Sabor, en los macizos de Bragança y de Vinhais-Vila Boa de Ouzilhão, junto a las aldeas de Donai, Espinhosela, Gondosende, Oleiros, Parâmio y Soeira aparecen tanto rocas básicas, representadas por anfibolitas o afines y por pizarras verdes, como rocas ultrabásicas, en afloramientos estrechos dominados por serpentinitas, entre otras.

Importantes afloramientos de granitos hercinianos y calcoalcalinos de dos micas, que se extienden por España, se encuentran en Pinheiro Novo, Pinheiro Velho, Moimenta y Montesinho. En la proximidad de los pueblos de Aveleda, Baçal, Sacoias y S. Julião de Palácios hay depósitos sedimentarios de superficie originados durante el final del Plioceno, comienzos del Pleistoceno (Pereira, 1999, *in* Aguiar, 2001).

El relieve del parque se caracteriza por sierras de cumbres redondeadas y por el dominio de las mesetas extensas, de superficie ondulada, con un rango altitudinal entre 700 y 1000 m de altitud, surcadas por valles profundos. Las cotas más altas están en la Sierras de Montesinho (1481 m) y Coroa (1272 m) (Figueiredo & Fonseca, 1997).

Rodrigues *et al.* (1998) refieren que la característica geomorfológica más interesante del parque está en la existencia de dos superficies de erosión, una más antigua en las Sierras de Montesinho y de Coroa y otra más reciente, en la extensa planicie de la Meseta Norte. Dichas superficies posibilitan la división del territorio en tres subregiones: la oriental, formada por la meseta de Lombada y las cuencas de los ríos Maçãs, Onor y Sabor; la occidental, constituida por los valles de relieve ondulado con pequeñas plataformas de los ríos Tuela, Rabaçal, Mente y sus afluentes; la montañosa, que corresponde a las sierras de Montesinho y Coroa.

El sistema fluvial del parque se incluye en la cuenca del río Duero. Los ríos y riberas más importantes fluyen de norte a sur, con nacimiento en el territorio o en las tierras

límites con España. Son ellos, los ríos Mente, Rabaçal, Tuela, Baceiro, Igrejas, Onor, Maçãs y las riberas de Assureira y Andorinhas. Al parecer, la predominancia de pizarras impermeables que facilitan los procesos erosivos y la escorrentía superficial, condiciona el tipo de red hidrográfica y la densidad de drenaje.

El clima de Trás-os Montes sufre la regulación impuesta por la presencia de un sistema montañoso con trazado predominantemente NE-SO que forma una barrera geográfica, acentuando su carácter continental y provocando gran asimetría climática, evidenciada por el régimen pluviométrico y térmico (Martins A., 2004).

La situación geográfica de la provincia de Trás-os-Montes, entre el sistema Galai-co-Duriense, el Cantábrico, la meseta Castellano-Leonesa y el sistema Central Ibérico, además de evitar la influencia atlántica y permitir un clima con características marcadamente continentales, también le proporciona rasgos de mediterraneidad que se manifiestan, sobre todo, en la sequía estival que aumenta hasta el interior, y en las variaciones anuales de la precipitación, 2500 mm en las montañas occidentales, 1500 mm en las montañas orientales, y 400 mm en los valles del Duero superior (Gonçalves, 1990, 1991 y 2004).

A su vez, las temperaturas presentan una variación bastante acusada, con amplitudes que pueden oscilar entre las extremas de -16° C en la meseta oriental hasta los 46° C en el valle del Duero. Los valores medios rondan los 3-8° C durante los meses más fríos y los 18-25° C en los meses más cálidos (Gonçalves, 2004; Martins A., 2004).

Desde un punto de vista estrictamente regional y considerando los valores medios anuales de la temperatura y precipitación, el territorio de Trás-os-Montes se encuentra dividido en tres zonas climáticamente homogéneas, de gran significado agroecológico, designadas respectivamente por Terra Fria, Terra Quente y Terra de Transição (Gonçalves, 1985a y 1985b). La tabla 3.1 resume esta clasificación adaptada por Agroconsultores e Caba (1991).

El territorio del área de estudio se distribuye por cuatro de estas zonas, cuyas características climáticas determinan la naturaleza de los suelos, la vegetación dominante, los sistemas agrícolas y la estructura social de todo el PNM:

- a) Terra Fria de Alta Montanha en la meseta de la Sierra de Montesinho.
- b) Terra Fria de Montanha en la parte meridional de la sierra de Montesinho y en las cumbres de la sierra de Coroa.
- c) Terra Fria de Planalto en la mayor parte del territorio.
- d) Terra de Transição al sur del parque y en los valles de los ríos Mente, Rabaçal, Tuela, Sabor, Maçãs y respectivos afluentes.

Tabla 3.1 - Zonas climáticamente homogéneas en la provincia portuguesa de Trás-os-Montes.

Zona homogénea	Subtipo	Precipitación (mm)	Temperatura media anual (°C)	Altitud (m)
Terra Fria de Montanha	A	$P \geq 1200$	$T \leq 9$	$\geq 1200/1300$
Terra Fria de Alta Montanha	M1	$P > 1200$	$9 \geq T > 10$	900/1000-1200/1300
	M2	1000 - 1200		
Terra Fria de Planalto	F1	$P > 1200$	$12,5 \geq T > 10$	600/700-900/1000
	F2	1000 - 1200		
	F3	800 - 1000		
	F4	600 - 800		
	F5	$P < 600$		
Terra de Transição	T1	$P > 1200$	$14 \geq T > 12,5$	400/500-600/700
	T2	1000 - 1200		
	T3	800 - 1000		
	T4	600 - 800		
	T5	$P < 600$		
Terra Quente	Q1	$P > 1200$	$T > 14$	$< 400/500$
	Q2	1000 - 1200		
	Q3	800 - 1000		
	Q4	600 - 800		
	Q5	$P < 600$		

El clima del PNM corresponde, en general, al dicho popular «nueve meses de invierno y tres de infierno». De hecho, la concentración de la pluviosidad en los meses de invierno, el riesgo de heladas, la presencia de nieblas asociadas a fenómenos de inversión térmica, la amplia variación térmica y el periodo de estrés hídrico, que suele durar más o menos tres meses, son los rasgos fundamentales del clima del parque que condicionan el modelado del paisaje y la actividad humana.

La mayor amplitud térmica absoluta anual ocurre en el valle del Rio Sabor, en la zona oriental del parque, con valores hasta -16°C durante el invierno y 42°C durante el verano. La temperatura disminuye con la altitud y presenta tendencia a subir en dirección Oeste-Este (10°C en Pinheiros, el extremo occidental y $12,5^{\circ}\text{C}$ en la Lombada, extremo oriental) (Figueiredo & Fonseca, 1997).

La media anual varía entre los 8°C de la sierra de Montesinho y los $12,5^{\circ}\text{C}$ de la meseta oriental, con medias de las mínimas entre $5-7^{\circ}\text{C}$ y medias de las máximas entre $14-17^{\circ}\text{C}$. Los máximos de temperatura acontecen durante los meses de julio y agosto y los valores más bajos entre los meses de diciembre y febrero (Gonçalves, 2004).

En el parque, la presencia de las sierras de Montesinho y Coroa también condiciona la pluviosidad. Así, la precipitación media anual sufre una variación de occidente a oriente, rondando, la media, 1500 mm en la sierra de Montesinho y 600 mm en el valle del Sabor junto al pueblo de Gimonde, localidades separadas por escasos kilómetros de distancia. Otras formas de precipitación, como nieve, granizo o niebla son fenómenos frecuentes, pudiendo acontecer 20 a 30 días de nieve por año en la zona más fría (Gonçalves, 2004).

El periodo de heladas, normalmente de octubre a mayo, es un factor limitante del desarrollo vegetativo y de las actividades agrícolas. El número medio de heladas tiene un mínimo de 60 días, llegando a los 90 días en las cotas más elevadas de las sierras y treinta días en las otras zonas. El riesgo de heladas comienza en el mes de septiembre y puede llegar hasta mediados de mayo (Gonçalves *et al.*, 1980; Gonçalves, 1991 y 2004). La evapotranspiración media anual está comprendida entre 600 y 700 mm, con déficit hídrico en los meses de verano.

Aguiar (2001) ha establecido los índices bioclimáticos más relevantes, basado en el sistema bioclimático propuesto por Rivas-Martínez (1987 y 1995) que se estructura en tres niveles: macrobioclima, bioclimas y pisos bioclimáticos, los cuales se corresponden con distintos tipos de vegetación. Los valores calculados por Aguiar (2001) se pueden observar en la tabla 3.2.

Tabla 3.2 – Parámetros aditivos e índices bioclimáticos en las estaciones meteorológicas del PNM.

Estación	Tp	Pp	Ic	It	Itc	Io	Ios2	Diagnosís bioclimática
Sacoias	1462	654	16,9	201	201	4,5	0,6	Mediterráneo pluviestacional-oceánico, supramediterráneo, subhúmedo
Sta. Apolónia	1421	772	17,8	182	182	5,4	0,6	
Deilão	1458	732	17	209	209	5,0	0,5	
Fontes Barrosas	1354	1049	16	195	195	7,8	0,8	Med. pluviestacional-oceánico, mesomediterráneo, húmedo
Gimonde	1494	602	17	218	218	4,0	0,5	Med. pluviestacional-oceánico, mesomediterráneo, subhúmedo
Moimenta	1288	1167	16	177	177	9,1	1,0	Med. pluviestacional-oceánico, supramediterráneo, húmedo
Montesinho	966	1541	15,8	93	93	15,9	2,0	Templado oceánico, submed. Supratemplado, hiperhúmedo

Fuente: Aguiar (2001). Tp – suma anual de las temperaturas positivas en °C; Pp – suma de la precipitación media en mm de los meses en que la temperatura media es superior a 0 °C; Ic – índice de continentalidad; It – índice de termicidad; Itc – índice de termicidad compensado; Io – índice ombrotérmico; Ios2 – índice ombrotérmico estival compensado (dos meses más cálidos).

En su trabajo sobre el parque ha concluido que la mayoría del área de estudio corresponde a un macrobioclima de tipo mediterráneo, exceptuando la cumbre de la Sierra de Montesinho que es de tipo templado. Para establecer estos macrobioclimas se considera la disponibilidad de agua para las plantas durante la estación seca, determinada por medio de los índices ombrotérmicos estivales compensados (Ios2).

Relativo a los bioclimas, basándose en el índice ombrotérmico (Io) y en el índice de continentalidad (Ic), Aguiar (2001) refiere que están presentes en el parque dos tipos

bioclimáticos: el mediterráneo pluviestacional-oceánico y el templado-oceánico, en su cara mediterránea. A su vez, definió los pisos bioclimáticos que resultan de la interacción entre termoclima (que se basa en la temperatura media anual y la media de las mínimas del mes más frío) y ombroclima. En las zonas de macrobioclima mediterráneo se reconocen los termotipos mesomediterráneo (sobre todo en los valles) y supramediterráneo (correspondiendo a las mesetas), y los ombrotipos subhúmedo y húmedo. En la Sierra de Montesinho se ha identificado un piso supratemplado hiperhúmedo.

El mismo autor también ha calculado que la transición entre los pisos meso y supramediterráneo ocurre a una altitud de 725 m, observándose una coherencia con la transición de los tipos de vegetación, particularmente entre la dominancia de alcornoques o de melojares.

Considerando la referida clasificación de Gonçalves (1985a y 1985b) adoptada por Agroconsultores & Coba (1991), la Terra de Transición corresponde al área mesomediterránea y a cotas inferiores a los 680 m, mientras la Terra Fria se incluye en el piso supramediterráneo, de húmedo a subhúmedo, y la Terra Fria de Alta Montanha en el supratemplado hiperhúmedo. En cualquier caso, el concepto de Terra de Transición sólo es significativo en términos de sistemas agrícolas, donde se mezclan cultivos de carácter mediterráneo, por ejemplo el olivo y la viña, con otros más exigentes en agua y sensibles a los veranos secos, como el castaño y la patata. En lo que se refiere a la vegetación natural, no hay diferencia entre la Terra de Transición y la Terra Quente, ya que ambas pertenecen al dominio de los bosques climácicos de alcornoque (Aguar, 2001).

Los tipos de suelos existentes resultaron de la interacción de diversos factores relativos a la naturaleza del material originario, a las variables climáticas, al relieve y a la actividad antrópica.

Según los criterios de la FAO (1998) y considerando la nomenclatura adoptada por Porta *et al.* (1999), los grupos de suelos presentes en el parque son, mayoritariamente, Leptosoles y Cambisoles de carácter, dístrico, úmbrico y eutríco. En un porcentaje diminuto hay Luvisoles, Alisoles, Fluvisoles y Regosoles (Figueiredo & Fonseca, 1997).

El relieve es el factor formador que más influye en la naturaleza de los suelos en el PNM, proporcionándoles un elevado grado de inestabilidad y riesgo de erosión, siendo responsable del incipiente desarrollo del perfil y por el pequeño espesor de la mayor parte de esos suelos. Dicho efecto se torna evidente en la tabla 3.3, cuando se observa la proporción de las diferentes unidades principales de suelo existentes en el parque y su distribución por zonas homogéneas.

Tabla 3.3 – Porcentaje de los diferentes grupos de suelo y su distribución en el territorio del PNM.

Grupos	Alta Lombada	Baceiro	Baixa Lombada	Coroa	Lomba	Montesi	Onor	Pinhe	Vinhais	PNM
Fluvisoles	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Leptosoles	98	56	60	90	100	90	92	100	97	89
Cambisoles	1	27	21	9	0	9	8	0	0	8
Luvisoles	0	17	10	1	0	0	0	0	3	2
Alisoles	1	0	9	0	0	0	0	0	0	1
Total	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

Fuente: Figueiredo (2001), basado en Agroconsultores & Coba (1991). Nomenclatura, según FAO (1987). **Nota:** El valor cero no corresponde a ausencia, más bien a presencia residual, y por ello no contabilizada. Montesi – Montesinho; Pinhe – Pinheiros.

El grupo dominante, los Leptosoles, corresponde a suelos poco desarrollados, muy superficiales y pedregosos, con roca dura continua dentro de los primeros 25 cm. Los Cambisoles se encuentran en una etapa inicial de formación, con un horizonte sub-superficial de alteración de material originario o resultante de translocación (endopedión cámbico). A estos dos grupos, cuya característica principal es su desarrollo incipiente, hay que añadir también los Fluvisoles, de escasa representación en el parque (90 ha), desarrollados sobre materiales aluviales recientes. En lo que se refiere a los otros dos grupos, Luvisoles y Alisoles, son suelos desarrollados de mayor espesor, con acumulación de arcilla de alta actividad. Considerando las unidades de nivel inferior de la clasificación de suelos (FAO, 1998), en el área del parque dominan tres unidades secundarias, en referencia relativa a la reacción ácida y teniendo en cuenta el contenido decreciente en materia orgánica: suelos úmbricos (51%), de mayor acidez; dístricos (42%), de acidez intermedia; y eutricos (7%), los menos ácidos.

De un modo general se trata de suelos con graves limitaciones para el uso agrícola y para el desarrollo vegetal. Las más importantes se refieren al espesor que afecta el sistema radicular de las plantas y el almacenamiento de agua en el suelo; a la pedregosidad que no facilita las prácticas de cultivo; a las formas de relieve, que provocan un elevado riesgo de degradación física y erosión; a la reacción ácida de la mayoría de los suelos, que puede ocasionar toxicidad para las plantas.

Las condicionantes anteriores restringen la elección de cultivos y requieren un manejo muy cuidadoso. En el parque, como en casi toda la provincia transmontana, las tierras de cultivo traspasan las áreas con aptitud agrícola y las de capacidad productiva potencial, teniendo en cuenta solamente el tipo de suelo. Al parecer, los pastos y la explotación forestal son los usos más adecuados considerando tanto la aptitud como las prácticas de conservación del suelo (Figueiredo, 2001).

3.3. LA FLORA Y LA VEGETACIÓN

La diversidad de la flora y vegetación del PNM es debida, por una parte, a su complejidad geológica, climática y orográfica y, por otra, a la intervención humana desarrollada a lo largo de muchas generaciones.

Desde un punto de vista biogeográfico, el territorio se incluye en la región Mediterránea, superprovincia Mediterránea-Iberoatlántica, provincia Carpetano-Leonesa, Sector Orensano-Sanabriense. Debido a la diversidad bioclimática y a la paleohistoria compleja la vegetación potencial es bastante específica, y contiene una flora antigua y rica en endemismos (Costa *et al.*, 1998; Aguiar, 2001).

Según los mismos autores hay un elevado número de plantas vasculares que solo viven en esta zona de Portugal o cuyas poblaciones están en su mayoría incluidas en esta área. Son ejemplos entre muchas otras, *Viburnum opulus*, *Astragalus incanus* subsp. *daveaui*, *Cistus laurifolius*, *Armeria langei* subsp. *langei* y varios endemismos de serpentininas como *Anthyllis sampaioana*, *Armeria eriophylla*, *Avenula pratensis* subsp. *lusitanica*, *Festuca brigantina* y *Jasione crispa* subsp. *serpentinicola*.

Tal y como se ya comentado en el primer capítulo, Rozeira (1944) realizó un catálogo de la Flora de Trás-os-Montes, reuniendo sus estudios florísticos con los de varios botánicos de renombre, que habían realizado excursiones a la zona. Teles (1953/1970) describió la fitosociología y la composición florística de los prados naturales, y aportó una gran contribución a la flora portuguesa. También el eminente botánico Pinto da Silva, que desde los años cincuenta exploró el área y estudió la flora transmontana, publicó su tesis doctoral (Pinto da Silva, 1970) sobre las plantas de zonas ultrabásicas del nordeste transmontano. Toda su obra supuso una valiosa contribución al conocimiento de la flora de Trás-os-Montes y de la Terra Fria, en particular.

El catálogo de la flora del PNM y de la Serra de Nogueira realizado por Aguiar (2001) constituye el primero trabajo sistemático y exhaustivo efectuado en la zona, reuniendo información sobre 1121 taxones de especies indígenas o sinántropas. Dicho autor ha inventariado y herborizado en ese territorio 20 nuevas especies para Portugal, ha descrito una nueva variedad y ha determinado 87 plantas introducidas, de las que *Acacia melanoxylon*, *Acacia dealbata* y *Ailanthus altissima* son consideradas invasoras o amenaza para la flora y los ecosistemas naturales. Las especies introducidas corresponden al 7,8% del total de las identificadas en el área de estudio. 132 taxones son endemismos ibéricos y cinco de Portugal. Además, teniendo en cuenta todo el territorio portugués y la totalidad de especies inventariadas, se ha concluido que estas representan el 36% de la flora portuguesa; que 31 especies solamente se conocen en el parque y en la Serra de Nogueira; y que 45 taxones presentan la mayor parte de sus poblaciones en

esta área. Estos datos reflejan la importancia florística del parque en un contexto regional y nacional.

3.3.1. LOS BOSQUES

El bosque predominante en la zona es el melojar (*Quercus pyrenaica*) que presenta una gran diversidad florística, dependiente de la altitud. En las cotas superiores a 1100 metros se integra en la asociación *Holco mollis-Quercetum pyrenaicae*, cuyas especies dominantes son el mismo *Q. pyrenaica* y *Physospermum cornubiense*. En las zonas más bajas corresponde al *Genisto falcatae-Quercetum pyrenaicae*, con *Genista falcata* como diferenciador (Aguiar, 2001).

Los melojares del parque presentan una extensión continua que se prolonga hasta la vecina Sierra de Nogueira, cuyo territorio es limitante pero no está incluido en el espacio protegido. Forman una mancha de cerca de 6000 hectáreas, única en Portugal y de las más grandes en Europa. En la zona central del parque, entre los ríos Sabor y Tuela, se pueden observar buenos ejemplares de estos ecosistemas (Rodrigues A. *et al.*, 1998).

El melojo (figura 3.4) domina el estrato arbóreo y arbustivo debido a su capacidad de rebrotar de cepa, formando también estolones que, una vez cortado el tronco, son capaces de formar rebrotes pujantes. Está acompañado por otras especies arbóreas como serbales (*Sorbus aucuparia* y *S. torminalis*), cerezo silvestre (*Prunus avium*), arce de Montpellier (*Acer monspessulanum*). Según descripciones antiguas de paisanos, otras que también solían estar presentes, son el tejo (*Taxus baccata*) y el acebo (*Ilex aquifolium*). En las orlas boscosas o en los claros son comunes las plantas espinosas, como el majuelo (*Crataegus monogyna*), el endrino (*Prunus spinosa*) y las zarzas (*Rosa canina*, *R. corymbifera*, *R. micrantha* y *Rubus ulmifolius* entre otras especies del género *Rubus*). También son frecuentes las enredaderas como las uvas de perro (*Tamus communis* y *Bryonia dioica*), la madreselva (*Lonicera periclymenum* subsp. *hispanica*), la hiedra (*Hedera helix*), y diversos musgos y líquenes asociados a los troncos de los árboles más desarrollados.

Las herbáceas más significativas, que varían según el sustrato y el ombroclima, son *Holcus mollis*, *Arenaria montana*, *Melampyrum pratense*, *Viola riviniana*, *Geum sylvaticum*, *Primula acaulis*, *Brachypodium sylvaticum*, *Luzula forsteri*, *Festuca elegans*, *Physospermum cornubiense*, *Poa nemoralis*, *Melittis melissophyllum*, *Stellaria holostea*, *Lilium martagon*, *Doronicum plantagineum*, *Helleborus foetidus*, *Veronica officinalis*, *Fragaria vesca*, *Geranium sanguineum*, *Linaria triornitophora* (de Koe, 1986; Aguilar, 2001).



Figura 3.4 – Melojar entre Mofreita y Moimenta.

En la sustitución de estos bosques por matorral intervienen sobre todo los brezales (*Erica australis*, *Erica umbellata*) y, a veces, los piornales (*Genista florida* subsp. *polygalaephylla*). Con condiciones adecuadas pueden estar presentes, también, varias cistáceas (*Cistus psilosepalus*, *C. ladanifer*, *Halimium lasianthum* subsp. *alyssoides*, *H. umbellatum* subsp. *umbellatum*), y otras especies como *Pterospartum tridentatum*, *Cytisus multiflorus*, *Cytisus striatus* y *Erica arborea*. En la zona más occidental, por influencia atlántica aparecen *Ulex minor* y *Erica cinerea*.

Por otra parte, sobre substratos de rocas ultrabásicas o cuando se acentúan los efectos de la sequía surgen los bosques esclerófilos de encinares del *Genisto hystrix-Quercetum rotundifoliae typicum* y sus respectivos matorrales de sustitución, constituidos por piornales de *Cytisus multiflorus*, *Genista hystrix* y *Adenocarpus complicatus* y por jarales de *Cistus ladanifer*, *C. populifolius* y *C. salviifolius*, entre otras.

En el estrato arbustivo asociado a las encinas se encuentran especies con elevado interés como *Ruscus aculeatus*, *Arbutus unedo*, *Daphne gnidium*, *Paeonia broteroi*, *Quercus faginea*, *Jasminum fruticans*, *Osyris alba* y *Phillyrea angustifolia* (Rodrigues A. et al., 1998). Características de estas comunidades son, también, *Genista falcata*, *Cytisus scoparius*, *Erica arborea*, *Lonicera etrusca*, *Crataegus monogyna*, *Geranium lucidum*, *Geranium purpureum*, *Jasione montana*, *Sedum fosterianum*, *Hypericum perforatum*, por referir algunos ejemplos.

La degradación de los encinares es esencialmente debido a la acción del hombre, en la mayoría de las condiciones observadas en el parque y da lugar a un estrato arbustivo constituido por *Cistus ladanifer*, *Lavandula stoechas* subsp. *sampaiana*, *Thymus mastichina*, *Helichrysum stoechas* y *Cytisus scoparius*.

Junto a los cursos de agua se encuentran bosques de ribera de tres tipos: saucedas, alisedas y fresnedas (figura 3.5). Tienen una importancia fundamental en el control de la erosión de los márgenes provocada por las fuertes precipitaciones invernales. En los territorios supramediterráneos, la vegetación de ribera presenta una distribución catenal, que empieza en los cauces con las comunidades de grandes cárices, sobre todo de *Carex elata* subsp. *reuteriana* y de *Oenanthe crocata*, a la que siguen las alisedas o saucedas arbustivas, y después una serie encabezada por fresnos y olmos (Costa *et al.*, 1998).

En los ríos y riberas de montaña, de curso turbulento e inestable predominan las saucedas de *Salix salviifolia*. El aliso (*Alnus glutinosa*) y el fresno (*Fraxinus angustifolia*) se encuentran, sobre todo, bordeando los cauces de cursos de agua más tranquilas o formando lindes en humedales. Es posible que en algunas áreas el efecto destructivo de los torrentes asociado a la intervención humana facilite el contacto entre comunidades de sauces y alisos (Aguilar, 2001).



Figura 3.5 – Bosque de ribera, río Tuela, Santa Cruz. Foto de A. Suarez.

Especies comunes de la flora ribereña son *Salix atrocinerea* y *Salix neotricha* (*S. alba* x *S. fragilis*, según Flora iberica), *Populus nigra*, *Crataegus monogyna*, *Prunus spinosa*, *Prunus avium*, *Viburnum opulus*, *Sambucus nigra*, *Corylus avellana*, *Ulmus minor*, *Erica arborea*, *Frangula alnus*, *Oenanthe crocata*, *Rosa* spp., *Rubus* spp., *Humulus lupulus*, *Bryonia dioica*, *Tamus communis*, *Primula acaulis*, *Viola riviniana*. Otras más nitrófilas son *Saponaria officinalis*, *Mentha suaveolens*, *Urtica dioica*, *Geranium robertianum*.

En las cotas más elevadas de la Sierra de Montesinho, junto a cursos de agua temporales o permanentes de poco caudal, surge un tipo de bosque dominado por *Betula celtiberica* (*B. alba*, según Flora iberica), *Salix atrocinerea*, *Sorbus aucuparia* y *Erica arborea*. Al parecer, en esta zona, los abedulares han tenido una gran importancia, como prueban los estudios paleopalinológicos realizados. No obstante, hoy en día están reducidos a algunas manchas en altitudes medias de la sierra (Aguar, 2001).

Como se comentará más adelante, muchos bosques de ribera han sido roturados para dar lugar a pastos herbáceos.

3.3.2. LOS MATORRALES

Los matorrales subseriales de los bosques primitivos de *Quercus pyrenaica* son el paisaje dominante en este sector. Los más frecuentes son las comunidades arbustivas heliófilas sobre suelos poco desarrollados y las comunidades de las orlas boscosas, respectivamente dominadas por nanofanerófitos que, en su mayoría, son ericáceas (*Erica* y *Calluna*) y leguminosas (*Genista*, *Pterospartum* y *Ulex*), y por microfanerófitos, con preponderancia de arbustos altos, del género *Cytisus* o *Adenocarpus* y *Erica arborea* (Costa et al., 1998).

El primer tipo referido se divide en cuatro subtipos (Aguar, 2001):

- a) Brezales mesófilos, de las cotas más elevadas del parque, donde se encuentra bastante expandida *Erica australis* subsp. *aragonensis*, siempre acompañada por *Pterospartum tridentatum*, *Halimium lasianthum* subsp. *alyssoides* y *Erica umbellata* (Figura 3.6). Otras especies con interés son *Xolantha tuberaria*, *Calluna vulgaris*, *Halimium ocymoides*. Debido a la influencia atlántica, presente a veces, se observa también *Agrostis curtisii* y en las zonas edafohigrófilas está *Erica arborea*. Por otra parte, en las áreas más secas, en laderas expuestas y sobre substratos arcillosos la comunidad se enriquece con elementos de la clase *Cisto-Lavanduletea*, particularmente, *Cistus ladanifer* y *Lavandula stoechas* subsp. *sampaiana*, desapareciendo *Agrostis curtisii*.
- b) Brezales higrófilos, en las peñas y cumbres de la sierra y en la meseta de Pinheiros (NO del parque), con especies características como *Erica tetralix*, *Genis-*

ta anglica, *G. micrantha*, *Calluna vulgaris*. A veces con *Ulex minor*, *Potentilla erecta* y *Juncus squarrosus*.

- c) Brezal-tojal, matorrales de porte bajo y denso del extremo oeste del parque, con *Erica cinerea*, *Erica umbellata*, *Ulex minor*, *Agrostis curtisii* y *Calluna vulgaris* entre otras.
- d) Matorrales de cistáceas y labiadas, subtipo bastante común en todo el parque, principalmente en su cara este y en las áreas ultrabásicas, con algunas variaciones según los termoclimas y ombroclimas. Elementos preponderantes son *Cistus ladanifer*, *C. salviifolius*, *C. laurifolius*, *C. populifolius*, *Halimium umbellatum* subsp. *viscosum*, *Lavandula stoechas*, *Thymus mastichina*, *Rosmarinus officinalis* y *Genista hystrix*.

La quema, empleada desde siempre para controlar los matorrales y favorecer la formación de retoños, y de un modo general toda la acción antrópica (pastoreo intensivo, ausencia de pastoreo por abandono de la ganadería o siega de los brezales higrófilos) afectan la evolución normal de la vegetación, promoviendo la dominancia de alguna especie, como ocurre con *Erica australis* o contribuyendo a la substitución de las especies típicas por elementos pertenecientes a otras comunidades vegetales.



Figura 3.6 – Matorral de *Erica australis* y *Pterospartum tridentatum*, sierra de Montesinho.

Relativo a los matorrales de las orlas, Aguiar (2001) también describió varios tipos de comunidades arbustivas, siendo las más representativas del área de estudio:

- a) Comunidades dominadas por *Cytisus scoparius* y *Genista florida* subsp. *polygalaephylla*, eventualmente con *Erica arborea* y *Cytisus multiflorus*, surgiendo en zonas altas y erosionadas de la sierra.
- b) Comunidades arbustivas esciófilas, muy dependientes del hábitat forestal, de *Erica arborea*, *Cytisus scoparius* y *Genista falcata*, a veces también con *Cytisus striatus* e intrusión de elementos del substrato herbáceo del bosque (*Arenaria montana*, *Clinopodium vulgare* o *Viola riviniana*).
- c) Comunidades de rocas ultrabásicas y de pizarras del este del territorio, formadas por *Genista hystrix*, *Cytisus multiflorus*, *C. scoparius* y *C. striatus*, bien adaptadas a suelos esqueléticos.
- d) Comunidades de nanofanerófitos espinosos y lianas, fundamentalmente rosáceas, cerca de bosques caducifolios. Especies características de la clase son *Bryonia dioica*, *Clematis vitalba*, *Cornus sanguinea*, *Crataegus monogyna*, *Euonymus europaeus*, *Ligustrum vulgare*, *Lonicera periclymenum*, *Malus sylvestris*, *Prunus mahaleb*, *P. spinosa*, *Rhamnus cathartica*, *Sambucus nigra* y varias especies del género *Rosa*. El dominio de especies como *Rosa micrantha* y *Rubus ulmifolius* caracteriza la asociación de esta clase que es la más expandida en el parque.

3.3.3. LOS PASTOS HERBÁCEOS

La práticamente ha sido una actividad fundamental en todo el territorio del PNM, porque la ganadería era una componente importante del sistema agrícola, como se comentará más adelante. Además del pasto de montanera (aprovechamiento de bellotas, castañas y otros frutos) y del ramoneo, se utilizaban tanto los pastos herbáceos de especies espontáneas como los de origen agrícola, para pastoreo o para siega. La productividad y el tipo de vegetación de los pastos están condicionados por el microclima, el suelo, la topografía (laderas, pendientes suaves o valles) y también por la disponibilidad de agua y de nutrientes (nitrógeno y fósforo), aportados por los excrementos animales.

Dichos pastos reciben la designación de “lameiros” o “lomas” (figura 3.7) y se emplean varios criterios para clasificarlos. Atendiendo a la disponibilidad de agua se consideran tres grupos: “lameiros” de regadío con riego durante el verano; “lameiros” de regadío imperfecto, localizados junto a líneas de agua temporales o de poco caudal y pequeños manantiales; “lameiros de secadal” o de sequero situados en el alto de las pendientes o cerca de cursos de agua que se secan cuando no llueve, pudiendo disponer de manantiales que únicamente brotan durante el invierno. En la zona, la mayoría pertenece a los dos primeros grupos.

Otra forma de describirlos se relaciona con el tipo de aprovechamiento. En este caso se designan por: “lameiros de pasto o pastigueiros, lameiros de erva o segadeiros y lameiros de feno”.

Los primeros, normalmente los más pobres, con pendiente y de secano, son siempre pastoreados, sobre todo, por los bovinos autóctonos y están rodeados de matorrales de escobas, brezos y carquejas, que durante el invierno también son aprovechados para alimentar al ganado. Los segundos, que son casi exclusivamente segados y de regadío, son los más productivos debido a la calidad de sus suelos y a las aportaciones de materia orgánica y mineral, provenientes del agua de riego, que en su camino cruza bosques, matorrales y antiguos estercoleros. De abril a mayo pueden realizarse más de seis cortes de hierba. Si acaso son pastoreados, eso ocurre una sola vez en octubre. El tercer tipo, el más abundante y también con riego total o parcial durante la sequía, es manejado según un régimen mixto de siega al final de primavera y de pastoreo hasta la primavera siguiente (Pires *et al*, 1994).



Figura 3.7 – Lameiros, valle del río Baceiro. Foto de A. Suarez.

En el territorio del parque, la mayor parte de estos “lameiros” se integran en dos categorías fitosociológicas:

- a) Clase *Molinio-Arrhenatheretea* – “lameiros” de regadío o de secano situados en lo hondo de los valles o a media ladera – formaciones dominadas por gramíneas (*Agrostis capillaris*, *A. x fouilladei*, *Alopecurus arundinaceus*, *Anthoxant-*

hum odoratum, *Briza media*, entre otras), especies de *Carex*, leguminosas varias, compuestas como *Bellis perennis* o *Hypochaeris radicata*, labiadas, rosáceas, ranúnculos. En ellos abundan hierbas de los géneros *Mentha*, *Thymus*, *Trifolium*, *Lotus*, *Chamaemelum*, *Rumex*, *Viola*, *Juncus*, *Dactylorhiza*, *Romulea* que son bastante apreciadas, por sus usos potenciales en general, como se describirá en el catálogo.

- b) Clase *Stipo giganteae-Agrostietea castellanae*, Orden *Agrostietalia castellanae* – “lameiros” de secano localizados en puertos o vegas de pendiente suave, caracterizados por la presencia preponderante de *Agrostis castellana*, de especies de los géneros *Allium* y *Carex*, *Armeria transmontana*, *Centaurea langedana*, *Dactylis hispanica*, *Daucus carota* subsp. *maritima*, *Festuca paniculata*, *Filipendula vulgaris*, *Hypericum perforatum*, *Lotus corniculatus* subsp. *carpetanus*, *Pimpinella villosa*, *Ruta montana*, *Sanguisorba verrucosa*, *Saxifraga granulata*, *Sedum amplexicaule* y *S. forsterianum*, *Thapsia villosa*.

Al parecer, la flora de los “lameiros” de regadío proviene de las orlas y claros de los bosques higrófilos, mientras la flora de los “lameiros” de secano tiene origen en las orlas herbáceas de los bosques mesófilos y xerófilos (Fernandez Prieto, 1992 in Aguiar, 2001). Otras comunidades pratenses frecuentes resultan del pastoreo intensivo y de la presencia del ganado (pisoteo y excrementos). Ocurren en la proximidad de los pueblos y las especies que se destacan son *Poa bulbosa*, *Chamaemelum nobile*, *Trifolium subterraneum*, *T. repens* y *Parentucellia latifolia* (Aguiar, 2001).

A causa de la intervención humana, una mayoría de estos pastos de vegetación seminatural ha substituido ciertos bosques de ribera, principalmente fresnedas, alisedas mesomediterráneas, olmedas y saucedas de *S. atrocinera*, dejando apenas una hilera de árboles bordeando los cauces o formando lindes. Sin embargo, la conservación de estos prados y pastizales depende de la continuidad del manejo (pastoreo y siega) puesto que, cuando se abandonan, son rápidamente invadidos por especies poco interesantes para la alimentación animal, como son *Brachypodium rupestre*, y la consiguiente colonización por especies arbustivas (Aguiar, 2001).

Hoy en día se constata la disminución de la ganadería en la zona y también el envejecimiento de la población que conlleva el abandono de prácticas agrícolas como segar y henificar. Muchos “lameiros” distantes de los pueblos y de difícil acceso han sido ocupados con chopos híbridos (*Populus x canadensis*), cerezos, fresnos y castaños. Los que se sitúan cerca de los poblados son quemados, lo cual altera su composición florística y constituye un elevado riesgo de incendios forestales.

3.3.4. LA FLORA CERCANA A LOS PUEBLOS

El espacio alrededor de las poblaciones se encuentra ordenado de forma particular y llamativa, como se comenta mas adelante, debido a la zonación de las tierras agrícolas. Del paisaje en torno de los pueblos sobresalen, además de la vegetación natural, los huertos, los cultivos arvenses, los frutales, los castañares (figura 3.8). La mayoría de estas especies han sido objeto de este estudio y por eso se describen en el capítulo cuarto y quinto.

La flora sinántropa está constituida por numerosas especies comestibles, verduras y hortalizas, granos, raíces; por especies forrajeras como la remolacha y el nabo; por cultivos industriales como por ejemplo el lino y el lúpulo; por cereales, maíz, avena, cebada, trigo y centeno; por frutales y por la patata, entre otros.



Figura 3.8 – Ordenación típica del espacio. Pueblo de Montesinho desde el camino forestal hasta el embalse de la Serra Serrada. Foto de A. Suarez.

También son fundamentales las especies arbóreas cultivadas a gran escala, como el castaño, el nogal y el cerezo, cuya distribución espacial llama la atención en todas las épocas del año, debido al color llamativo de flores, frutos y hojas o por efecto del contorno de troncos y ramas desprovistos de hojas durante el invierno. Las plantas ornamentales están presentes en calles y plazas, pero también en huertos, jardines, ventanas, balcones o entradas de las casas.

Muchas especies de los bosques, de las riberas y de las formaciones de matorral se traen a los pueblos, cultivándose cerca de casa y también en los huertos, con distintos propósitos. Importa considerar aún, las especies empleadas para compartimentar tierras agrícolas o propiedades privadas y comunales, como el olmo, antes que la enfermedad le atacara, el fresno, el membrillo, la vid, las zarzas y, más raramente, alguna cupresácea.

La flora de bordes de caminos y muros está dominada por especies de grietas de rocas y por otras marcadamente nitrófilas, donde son preponderantes hemicriptófitos, plantas anuales y bienales u otras de gran porte, que se disponen a lo largo de taludes y aceras de carreteras o caminos vecinales. Son ejemplo del primer tipo, *Asplenium trichomanes*, *Centranthus ruber*, *Ficus carica*, *Parietaria judaica*, *Erysimum cheiri*, *Umbilicus rupestris*, *Cymbalaria muralis*. En lo que se refiere a las segundas cabe destacar *Arcium minus*, *Ballota nigra*, *Cirsium vulgare*, *Dipsacus fullonum*, *Malva sylvestris*, *Marrubium vulgare*, *Picris echinoides*, *Carduus carpetanus*, *Onopordum acanthium*, *Plantago coronopus*, *Chelidonium majus*, *Lamium maculatum*, *Urtica dioica*.

3.4. EL MEDIO SOCIAL

3.4.1. BREVE RESEÑA SOBRE LA OCUPACIÓN DEL TERRITORIO

Los vestigios de ocupación humana en el área del PNM se remontan a la prehistoria como comprueban los hallazgos arqueológicos en la zona. Al parecer durante un periodo importante de su historia, los poblados se ubicaban en las peñas y cumbres, a modo de fortificaciones, sacando partido de la gran diversidad de recursos naturales, que propiciaban una economía de tipo agrosilvopastoral (Redentor, 1998). En Pinheiro Novo, Babe, Donai, Baçal y Gimonde aún son visibles testimonios de estos modos de vida (Alves, 1983, 1985 y 1987).

Por todo el territorio hay indicios de la presencia de romanos, hispano-visigodos y árabes, que han introducido alteraciones que llevaron a distintas formas de ordenación del espacio, al establecimiento de lazos comunitarios y a la intensificación de la agricultura, del pastoreo y de la minería (Gonçalves, Moreira & Guerreiro, 1980). La toponimia, la ocupación de las llanuras y de las zonas de ribera, además de ciertas tradiciones remanentes son los indicios más representativos de la influencia de esos pueblos (figura 3.9).

Desde que se formó el Reino de Portugal hasta épocas más recientes, la repoblación humana del territorio, su ordenación administrativa y la demarcación de fronteras se llevo a cabo siguiendo políticas diversas; por ejemplo, la distribución de tierras y de cartas de aforados. La presencia de órdenes religiosos leoneses influyó también la ordenación del espacio.

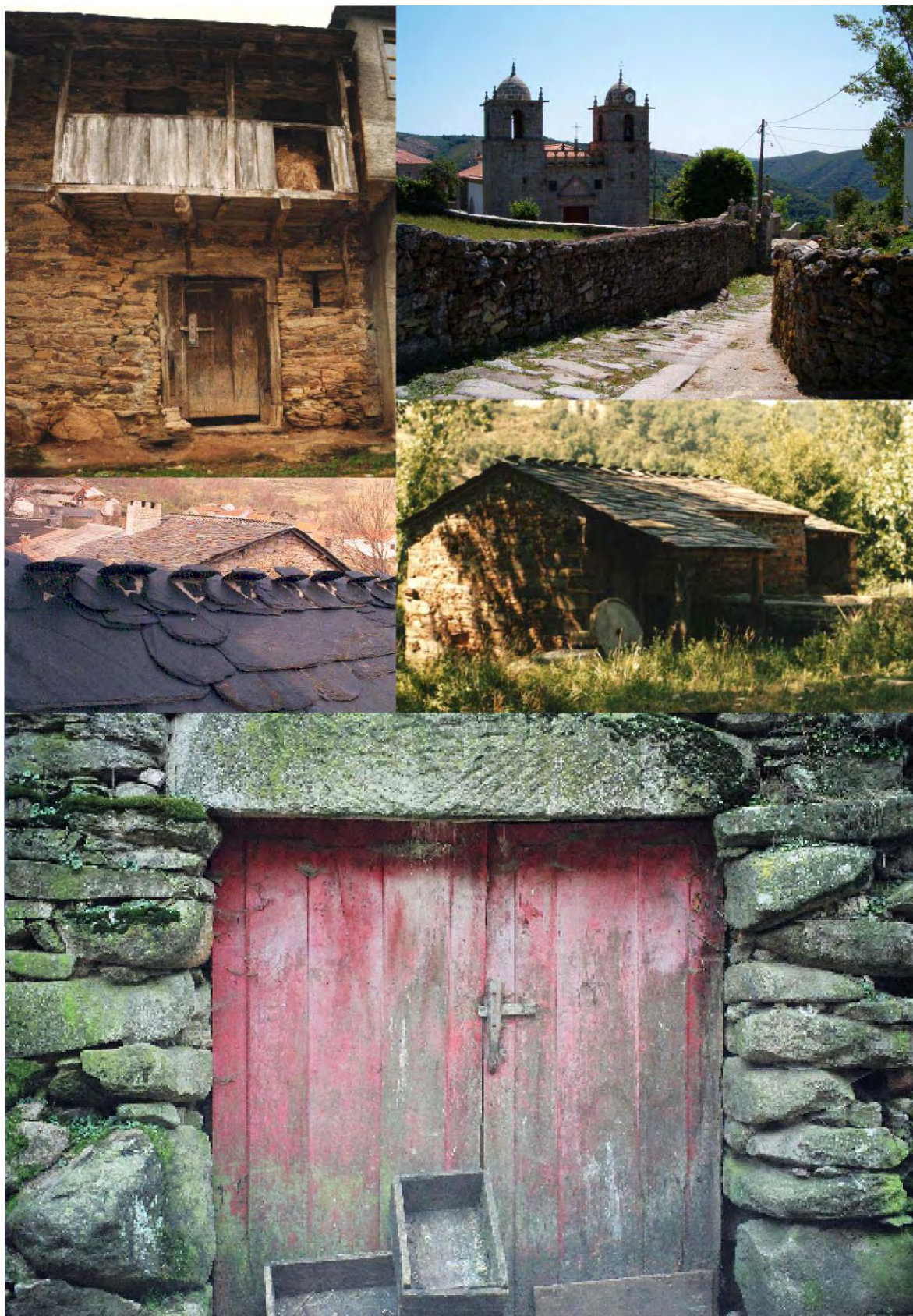


Figura 3.9 – Edificios en los pueblos del PNM. La pizarra o el granito son los materiales empleados según el tipo de piedra (roca) dominante en la zona. La construcción tradicional se basa en tecnología muy antigua (Ribeiro, 1992).

En la época medieval, el parque ha sido uno de los escenarios de las peregrinaciones a Santiago de Compostela, debido al trazado del camino que lo cruzaba de oriente a occidente (Redentor, 1998).

Los contactos entre pueblos de uno y otro lado de la frontera han sido frecuentes y no siempre amistosos, permaneciendo dichos o tradiciones que se refieren a ello, tal como se comprueba por las muchas referencias a la Guerra Civil de España, época que algunos relacionan con hambruna, miedo, persecución, pero también con amistad y solidaridad.

Los aspectos relativos al medio físico, ya descritos, determinaron y condicionaron, en el transcurso del tiempo, el desarrollo de la población y marcaron su cultura en todo el territorio y áreas circundantes. Lo más relevante ha sido el aislamiento, debido a causas naturales y a las deficientes comunicaciones que afectaron tanto a los pueblos como a los centros urbanos más cercanos.

La agricultura, principal actividad, no ha cambiado mucho desde la Edad Media hasta mediados del siglo XX. El cultivo de la patata, el incremento de la superficie de las tierras de labor, por roturación de bosques, de matorrales o por apropiación de los baldíos, la forestación y el tractor son los acontecimientos más relevantes de la historia de la agricultura en este territorio (Rodrigues *in* Brito coord., 1996b).

3.4.2. LA ECONOMÍA TRADICIONAL

La economía tradicional estaba basada en la agricultura familiar y se sustentaba en pequeñas explotaciones que producían según un régimen extensivo adecuado a las condiciones de orografía y del clima, y sobre todo a la reducida fertilidad de los suelos. Se trataba de una agricultura autosuficiente, que se describe más adelante, ejecutada con mano de obra familiar y raramente complementada con otras actividades en el exterior. El cultivo de cereales en rotación bienal y la cría de bovinos basada en la producción de los pastos herbáceos eran la nota dominante del sistema agrícola.

La ganadería y el pastoreo, la apicultura, la explotación forestal y el carboneo, la caza y la pesca eran parte integrante del modo de vida de las gentes. La minería, el contrabando, las labores en los montes públicos y la construcción de la red de carreteras comarcales han constituido a lo largo de los tiempos una alternativa a los ingresos de muchas de las familias.

La satisfacción de las necesidades de la familia rural y de la explotación agrícola suponía la posesión de un patrimonio que debía estar constituido por diversas parcelas, para así disponer de un abanico de posibilidades productivas bien adaptado a la di-

versidad ecológica. Si no se disponía de tierra suficiente, se podía alquilar o hacer trabajo asalariado a cambio de productos agrícolas o de ayuda para determinadas tareas (Rodrigues, 1998).

En casi todos los pueblos funcionaban pequeñas industrias artesanales de lino, de lana – “pardo o burel”, de calzado, de cestería, mobiliario y herrerías. Los hornos del pan, el lagar, el molino de agua, la forja, los baldíos eran utilizados de acuerdo con normas comunitarias, pese a que algunos fueran propiedad privada.

Frecuentemente los pueblos disponían de una vega comunal donde cada vecino cultivaba una o más parcelas, derecho que se transmitía por herencia. Los sementales pertenecían al pueblo; el toro, el carnero, el chivo o el cerdo cubrían las hembras de todos los vecinos y a veces eran prestados a personas de otros pueblos. Los melojares eran fundamentales a causa de la leña, de la madera y de los abonos.

Pese a que algunos agricultores más ricos pudiesen contratar asalariados, muchas de las tareas agrícolas eran compartidas; la siembra, la siega y la trilla de los cereales, los henos, la vendimia, la cosecha de patata y de castaña, la matanza, por ejemplo. Se establecía un sistema designado de “torna-geira”, en lo cual cada vecino que recibía ayuda estaba obligado a retribuir con tareas similares o con productos agrícolas. En el caso de la guarda de los animales también se usaba la “vezeira” o “bezeira”. En esta situación, los rebaños de cabras u ovejas y las piaras eran colectivos, puesto que integraban animales, identificados con una marca propia del vecino a quien pertenecían, el cual debía guardar el ganado tantos días como el número de cabezas que poseía en el rebaño común (Dias, 1953/1984; Martins J., 1995).

Hasta el final de la II Guerra Mundial la demografía en la Terra Fria Transmontana mantuvo una tendencia ascendente, similar a la de toda la nación portuguesa, debido a la coyuntura exterior poco favorable a la emigración. Sin embargo, después de este periodo, varios factores contribuyeron a la disminución de la población en el interior. A las difíciles condiciones de supervivencia en la región, hay que añadir la atracción que producía la industrialización de las zonas costeras y que era potencialmente generadora de empleo. Además del control de los precios de los productos agrícolas, las políticas agrarias de la época fomentaron la forestación de grandes superficies que incluían baldíos comunales, lo cual acentuó el éxodo rural, ya que los pequeños propietarios se quedaron sin tierras de labor y sin los recursos proporcionados por el manejo de los baldíos. Por otra parte, en los años sesenta la Guerra Colonial, después la integración europea y las desfavorables condiciones de vida en el país propiciaron una gran emigración, que afectó particularmente la Terra Fria Transmontana. De hecho, en esos momentos, la estructura de edad se presentaba deficitaria en términos de población activa, es decir en la franja de los 30 a los 50 años (Rodrigues *in* Brito coord., 1996b y Rodrigues, 1998).



Figura 3.10 – Vegas de França y Rio de Onor, dos resquicios de la vida comunitaria, en 2001.

A partir de 1974, debido al cambio del régimen político portugués, la región volvió a registrar un ligero aumento demográfico que, apenas afectó las zonas rurales, porque el desarrollo del sector terciario absorbió ese incremento de población activa. En cualquier caso, el censo de 1981 revela un crecimiento global de la población activa de 3, 6% para

el distrito de Bragança una disminución de la población activa agrícola de 24% y un incremento en el sector terciario de cerca de 80%.

3.4.3. CAMBIOS EN EL ESPACIO RURAL

A lo largo del siglo XX muchos han sido los cambios debido al efecto de la transformación global de la sociedad portuguesa y del contexto europeo. Varios expertos en sociología rural han señalado y explicado el resultado de estas profundas alteraciones, de los cuales, atendiendo al ámbito de este estudio, solamente se citan Baptista (1993); Brito (1996a y 1996b); Rodrigues, 1998 y 2000). En sus trabajos se demuestra claramente que la agricultura, el espacio y la sociedad rural presentan, hoy día, caminos divergentes. La introducción de transformaciones tecnológicas importantes y la pérdida de relevancia de la actividad agrícola en la economía y la sociedad han provocado el abandono de los campos y la aparición de nuevos tipos de aprovechamiento del territorio y de nuevas relaciones entre los mundos rural y urbano.

Quizá el cambio más sentido en toda la Terra Fria se relacione con el papel que desempeña actualmente la agricultura en las estrategias de las familias rurales. Actualmente, la vida en los pueblos está marcada por una diversidad de posibilidades de rendimientos y de actividades alternativas, por la movilidad de los individuos, por una transformación de las prácticas y representaciones sociales.

Una buena parte de las tareas descritas a propósito de la economía tradicional y del modo de vida comunitario ya son cosa del pasado, debido a la modernización o al abandono de la agricultura. Por ejemplo, el tractor y la segadora mecánica facilitaron las labores de los cereales; la disminución de la actividad ganadera conlleva al descenso de la producción agrícola; incluso apenas se ceban los cerdos, porque ahora se compran a los vecinos castellanos ya engordados para la matanza.

Las tecnologías introducidas modificaron la fuerza de trabajo, simplificaron algunas de las actividades, y proporcionaron incrementos en la productividad. Todo ello llevó a la formación de excedentes que implicaron el establecimiento de relaciones comerciales más dependientes del mercado. Dicho mercado está controlado hoy en día por normas comunitarias europeas que imponen cuotas productivas y precios no satisfactorios para los pequeños productores, que en general están mal organizados.

Al parecer, la agricultura como base exclusiva de supervivencia de las familias casi ya no existe, más bien funciona como una actividad complementaria de otros rendimientos no agrícolas, generando al mismo tiempo autoconsumo o ingresos complementarios. Otro escenario actual es la sustitución de los cultivos intensivos por otros extensivos que requieren menor atención diaria y son menos exigentes en mano de obra, facilitán-

dose la ausencia temporal del propietario y favoreciendo un resultado económico apreciable, como acontece con el castaño y la venta de castaña (Rodrigues *in* Brito coord., 1996b).

3.4.4. DISTRIBUCIÓN Y DINÁMICA DE LA POBLACIÓN

Los poblados del parque se relacionan fundamentalmente con la ciudad de Bragança, sede del municipio y capital del distrito comarcal, donde funcionan la mayoría de los servicios, empresas, estructuras de enseñanza y de atención a la salud. Pese a que la Vila de Vinhais sea también sede de municipio, únicamente durante la última década ha alcanzado un desarrollo suficiente como para proveer las necesidades básicas de la población.

La comparación de los datos relativos a los dos últimos censos realizados en los años 1991 y 2001, demuestra que en el territorio del parque la presencia humana ha sufrido una regresión, como se observa en la figura 3.11. La pérdida de población ha afectado sobre todo a niños y jóvenes.

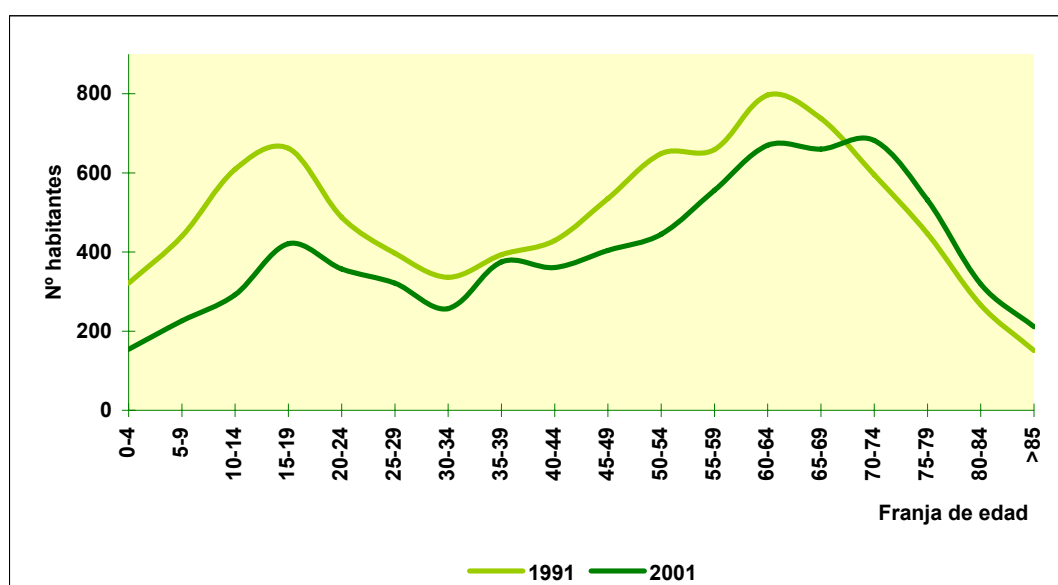


Figura 3.11 – Variación de la población distribuida por franjas de edad, en los pueblos del PNM, según los censos de 1991 y 2001. Fuente: Censo de 2001, INE, Portugal.

Particularmente importante por sus efectos ha sido el descenso de la natalidad, hecho bien patente tanto en la figura 3.11 como en la figura 3.12, que representa la estructura de la población en 2001. En diez años, la diferencia ha sido de cerca del 51%, es decir en el 2001 existía menos de la mitad de niños de edad inferior a cuatro años que en el 1991, lo cual produce consecuencias en la vida cotidiana de los pueblos, pero también en la transmisión y vigencia de usos, costumbres y conocimientos.

En la tabla 3.4 se puede confirmar que durante el periodo 1991 - 2001, en las parroquias del PNM ha habido una disminución de cerca del 21% en el número de habitantes.

Tabla 3.4 – Características demográficas de los pueblos del PNM. Distribución espacial y diferencias entre los censos de 1991 y 2001.

Concejo	Parroquia	Area (ha)	Población		Varones		Familias		Hogares		Densidad hab/km ²
			1991	2001	1991	2001	1991	2001	1991	2001	
BRAGANÇA	Aveleda	6463	335	253	169	127	131	100	170	229	3,91
	Babe	2551	398	277	186	127	131	118	168	193	10,86
	Baçal	2837	503	470	250	235	167	180	235	302	16,57
	Carragosa	2769	321	260	148	130	105	92	177	175	9,39
	Castrelos	1976	263	186	124	89	103	78	172	148	9,41
	Deilão	4214	260	219	130	105	104	96	149	174	5,20
	Donai	1507	377	416	190	196	131	151	181	259	27,60
	Espinhosela	3596	410	304	215	154	150	128	270	237	8,45
	França	5616	331	275	150	115	134	125	106	105	4,90
	Gimonde	1527	343	386	174	196	111	135	169	191	25,28
	Gondesende	1277	242	226	119	110	80	82	103	132	17,70
	Parâmio	2366	400	281	214	137	135	120	169	187	11,88
	Quintanilha	2491	328	304	160	146	126	123	170	210	12,20
	Rabal	2094	318	196	162	91	152	120	272	243	9,36
	Rio de Onor	4537	153	126	76	57	64	59	69	108	2,78
	S.J.de Palácios	3864	345	283	167	139	140	125	175	247	7,32
	Total	49685	5327	4462	2634	2154	1964	1832	2755	3140	8,98
VINHAIS	Fresulfe	1815	151	100	69	42	57	53	76	75	5,51
	Mofreita	1250	96	44	48	25	32	22	54	46	3,52
	Moimenta	1735	249	184	123	91	87	71	146	153	10,61
	Montouto	2782	201	165	102	78	75	70	84	130	5,93
	Paçó	1692	255	236	120	117	87	90	90	130	13,95
	Pinheiro Novo	3292	170	127	88	64	63	50	123	123	3,86
	Quirás	2719	337	225	166	116	132	100	177	186	8,28
	Santa Cruz	1048	103	72	54	32	36	32	61	52	6,87
	Santalha	2767	447	312	229	154	153	135	237	231	11,28
	Travanca	1254	150	119	76	61	49	35	80	70	9,49
	Tuizelo	3480	617	505	316	256	221	215	264	333	14,51
	Vila Verde	1430	281	240	142	119	96	94	149	144	16,78
	Vilar de Ossos	1635	431	344	214	165	146	141	190	204	21,04
	Vilar Seco Lomba	2024	357	292	182	139	134	127	247	215	14,43
	Total	28923	3845	2965	1929	1459	1368	1235	1978	2092	10,25
PNM	TOTAL	78608	9172	7427	4563	3613	3332	3067	4733	5232	9,45

Fuente: Censo 1991 y Censo 2001, INE, Portugal. Carta Administrativa de Portugal Continental, Comissão Nacional do Ambiente (1982). * El área total considerada para el PNM no corresponde a la superficie protegida que es inferior, puesto que los términos de algunos pueblos no están totalmente incluidos en el parque.

Esa pérdida ha sido ligeramente más acentuada en los pueblos del concejo de Vinhais (24%), afectando sobre todo a Mofreita, Fresulfe, Quirás y Vilar Seco de Lomba que perdieron respectivamente el 53%, 43%, y 34% de la población. En el concejo de Bragança, Rabal, registraba el descenso máximo, 38% y Donai presentaba un incremen-

to del 10% en su población, que probablemente se debe a su proximidad a la cara NO de la ciudad de Bragança, de la que se ha convertido en pueblo dormitorio.

En relación a la densidad de población se comprueba que la distribución no es homogénea y que no ha variado de modo apreciable en el periodo considerado (1991-2001). De hecho, la zona se ha caracterizado desde siempre, por un territorio más o menos vasto alrededor de los núcleos habitados, con una densidad relativamente baja de habitantes, sin que a los pueblos más poblados les correspondan siempre los términos parroquiales de mayor área. Rio de Onor a cerca de 20 km de Bragança presenta la densidad de población más baja, con 2,78 personas por km².

Si se tiene en cuenta que hay parroquias que incluyen varios pueblos, habrá bastantes comunidades con menos de cien habitantes y por eso presentaran una densidad poblacional aún más baja.

Durante el periodo considerado, el número de familias y el número de hogares han evolucionado de forma divergente. Mientras las familias disminuían como media el 8% en las parroquias del PNM, el número de hogares registraba un incremento del 11%, probablemente, debido a la construcción de una segunda vivienda, por parte de las personas que se han ido a vivir y a trabajar en otras zonas del país o al extranjero.

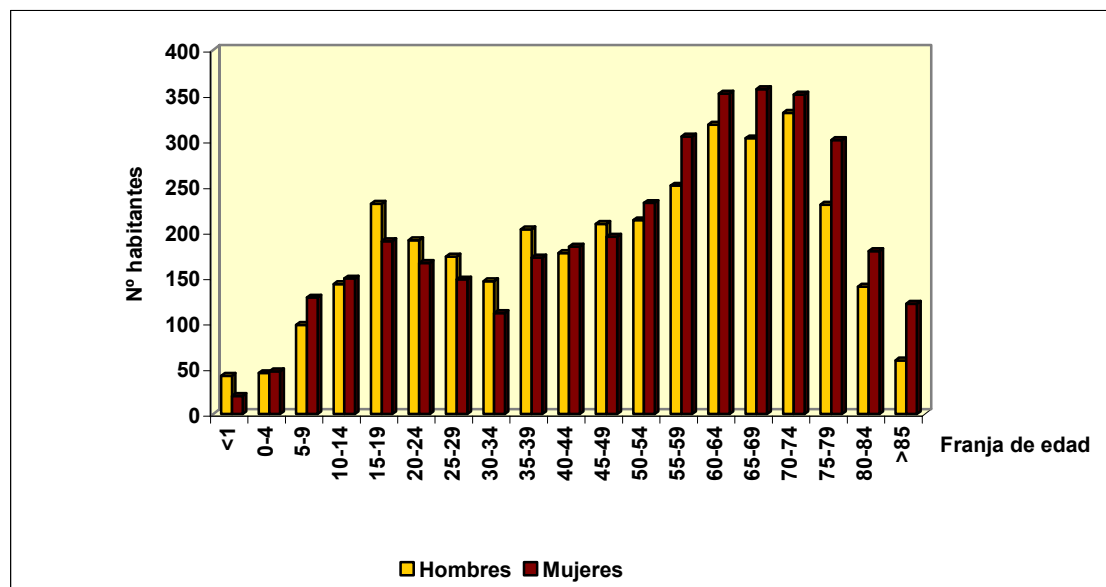


Figura 3.12 – Estructura de edad de la población del PNM en el 2001. Fuente: Censo 2001, INE, Portugal.

Como se puede constatar en la figura 3.12, que representa la estructura de la población por sexo y franjas de edad, se trata de una población bastante envejecida, pues la mayoría de los habitantes se incluye en los niveles de edad superiores a los 50 años, especialmente en los grupos que van de los 60 a los 80. También se percibe que los gru-

pos con edades comprendidas entre los 20 y los 40 años son menos numerosos ya que corresponden a las personas que han tenido que buscar trabajo y modo de vida compatible con sus necesidades fuera de los pueblos. Incluso una buena parte son emigrantes en centro Europa. De nuevo, la población activa vuelve a encontrarse deficitaria en toda la zona. Como suele ocurrir, se da una mayor longevidad en la mujer que en el varón.

El índice de analfabetismo no está disponible para cada pueblo; pero analizando los datos relativos a los concejos, se concluye que el nivel de instrucción elemental es bastante bajo, porque la tasa de analfabetismo es del 15,3 % en Bragança y del 22,9 % en Vinhais, valores que se refieren al último censo de la población realizado en el 2001.

La tabla 3.5 pretende resumir algunos indicadores estadísticos relacionados con la actividad agrícola, según el censo agrícola más reciente (Recenseamento Geral da Agricultura, INE, 1999).

De la observación de la tabla cabe resaltar una vez más la disminución tanto de la población como de la actividad. Principalmente en los pueblos de Bragança, el número de personas que trabajan en la agricultura en el 1999 era superior a la población residente en el 2001, lo cual presupone el abandono de la zona.

Es importante realzar que prácticamente toda la superficie agrícola disponible para la agricultura (SAU) se encuentra realmente utilizada y pertenece, en su mayoría, a los vecinos que la cultivan. El porcentaje de tierra alquilada es del 9%. En relación con el área total del PNM se constata que la SAU corresponde a cerca del 30%, lo que es normal considerando las restricciones del medio físico descritas anteriormente.

Por otra parte, los valores presentados en las tablas 3.4 y 3.5 también demuestran la influencia del relieve en el aprovechamiento de las tierras. En las parroquias cuyo territorio está situado en las zonas montañosas, la SAU representa una pequeña parte de la superficie del término. Son ejemplos, França con el 7,5% de SAU en las faldas de la sierra de Montesinho y los pueblos de Mofreita y Pinheiro Novo, aproximadamente, con el 12% de SAU en las cotas más altas de la meseta de Pinheiros y de la Serra de Coroa. La dominancia del cultivo de cereal y de penillanuras o de pastos herbáceos y zonas forestales incrementa la SAU, como es el caso de Baçal, Babe, Donai y Parâmio en Bragança con casi el 65% de tierras ocupadas por la actividad agrícola.

Tabla 3.5 – Índices estadísticos relativos a la actividad agrícola en el PNM, reportados a 1999. (SAU = superficie agrícola utilizada).

Concejo	Parroquia	Población	Población	SAU utilizada (ha)			SAU (ha) no usada	Explotaciones	
		(2001)	agrícola	Total	Propia	Alquiler		Área media	Nº parcelas
BRAGANÇA	Aveleda	253	195	714	646	47	222	9,64	21,69
	Babe	277	261	1177	114	33	197	12,14	35,59
	Baçal	470	292	1634	1383	240	136	16,84	31,14
	Carragosa	260	197	846	626	193	173	10,99	19,19
	Castrelos	186	187	693	657	27	48	10,35	21,87
	Deilão	219	214	1318	1290	28	50	15,70	49,15
	Donai	416	251	957	893	46	50	11,01	21,03
	Espinhosela	304	351	1141	1068	72	149	8,92	25,09
	França	275	174	280	231	49	142	4,30	15,45
	Gimonde	386	226	631	616	16	18	8,19	13,51
	Gondesende	226	180	672	593	79	43	10,84	28,87
	Parâmio	281	358	1253	1061	177	182	10,19	26,18
	Quintanilha	304	298	849	679	166	337	7,58	18,12
	Rabal	196	164	532	473	54	335	7,49	14,49
	Rio de Onor	126	125	271	270	0	1157	5,42	19,70
	S.J.de Palácios	283	281	1379	1279	99	166	12,53	34,10
	Total	4457	3754	14347	11879	1326	3405	10,13	24,70
VINHAIS	Fresulfe	100	81	480	415	56	nd	19,20	46,20
	Mofreita	44	64	198	197	1	nd	7,91	21,40
	Moimenta	184	147	542	344	168	nd	10,90	25,11
	Montouto	165	111	487	414	73	nd	11,33	28,72
	Paçó	236	209	841	791	50	18	12,01	23,56
	Pinheiro Novo	127	119	353	353	0	56	7,51	17,36
	Quirás	225	208	487	480	8	108	5,73	13,18
	Santa Cruz	72	61	392	350	0	nd	19,59	30,80
	Santalha	312	284	681	676	nd	nd	6,25	14,78
	Travanca	119	104	691	562	129	nd	21,59	29,00
	Tuizelo	505	422	1663	1539	124	131	9,96	19,98
	Vila Verde	240	173	485	465	20	8	8,36	21,09
	Vilar de Ossos	344	209	757	683	74	nd	11,13	25,63
	Vilar S. Lomba	292	232	595	446	49	70	7,35	17,72
	Total	3170	2424	8652	7715	752	nd	23,65	53,89
PNM	TOTAL	7627	6178	22999	19594	2078	nd	10,69	24,32

Fuente: Censo 2001 (INE) y Recenseamento Geral Agrícola (INE, 1999).

3.5. EL SISTEMA TRADICIONAL DEL USO DE LA TIERRA

El sistema agrícola dominante es determinante del uso del suelo y se configura como un elemento fundamental del paisaje del parque. Se pueden considerar cuatro grupos de cultivos asociados a la producción ganadera de montaña:

- Cultivos anuales extensivos, donde el cereal de ciclo largo seguido de barbecho y pastoreo es el ejemplo típico.
- Cultivos perennes, con predominancia del castañar y los frutales, la viña, los nogales y los cerezales.

- c) Los pastos herbáceos que incluyen los “lameiros” ya descritos.
- d) Los cultivos temporales localizados en franjas alrededor de las casas y de los pueblos, como son los cereales para grano o para segar en verde – centeno, trigo, avena, maíz –, las judías, garbanzos y alubias, la patata y otros cultivos forrajeros, como nabos, calabazas, o remolacha.

El centeno, más bien adaptado a las condiciones agrestes de las laderas, ocupa la mayor parte de la superficie dedicada a los cereales y se produce en rotación de dos o más años, del tipo cereal-barbecho o cereal-barbecho-barbecho. Lourenço (1932) subdividía estos campos abiertos en dos categorías: las “terras de monte”, muy pobres y que durante el descanso prolongado se recubrían de matorrales rastreros; las “terras da faceira”, en pendientes más suaves, a veces un poco más fértiles, en cuyo caso, se podía cultivar trigo durante dos años seguidos, dejándoles de barbecho después varios años para reponer la fertilidad. Este sistema implica que el espacio disponible sea dividido en dos parcelas o “folhas” (hojas) con dimensión similar, que son cultivadas alternativamente. La hoja que va a ser dejada en descanso puede ser pastoreada desde la cosecha hasta la preparación de la siembra del año siguiente, recurso que solía ser bastante utilizado para alimentar el ganado ovino.

En relación a este modelo cerealista hay que decir que la mecanización de las tareas ha condicionado la labor de muchas de estas tierras a causa del relieve, por lo cual se han tenido que abandonar o cambiar por otros terrenos de inclinación menos pronunciada.

En los suelos más fértiles, normalmente derivados de rocas básicas, coluviones o depósitos de cobertura, se practica otro tipo de rotación bienal con variantes: cultivo sachado-cereal. El trigo o el centeno, que ocupa el terreno de noviembre a agosto, alterna un año con patata, de mayo a noviembre, otro con forraje de otoño/inverno, desde septiembre hasta mayo, como los nabos, la avena con veza o la remolacha forrajera. A veces al cereal le suceden varios años de nabos, seguidos de cereales para consumir en verde (avena, cebada o centeno) y luego de maíz o lentejas (figura 3.13).

Este régimen mucho más intensivo consumía, en otros tiempos, la casi totalidad del estiércol producido en las explotaciones y mucha mano de obra familiar, asalariada o ayuda vecinal, pero por otra parte era más productivo. En realidad, según Rodrigues (2000), hasta el primer cuarto del siglo XX todas las operaciones de cultivo se realizaban con tracción animal y trabajo manual. También comenta que solamente a mediados de los años ochenta la trilla, que exigía veinte o treinta personas en la era, fue mecanizada y que a comienzos de los noventa desapareció casi completamente la tracción animal con el incremento de los tractores.



Figura 3.13 – La distribución de los cultivos: matorral alternando con “folhas” de cereal, barbecho y nabos, Espinhosela.

En lo que respecta a los cultivos permanentes el castaño encuentra en la zona muy buenas condiciones productivas, con su óptimo entre los 800 y los 900 m de altitud. Además de un recurso alimentario tanto para las personas como para cebar los cerdos, la venta del fruto y de la madera proporciona un aporte monetario para satisfacer otras necesidades o afrontar alguna dificultad económica imprevista de la familia. Dicho cultivo no exige un seguimiento particular, excepto durante la cosecha. Tradicionalmente ocupaba vastas áreas a lo largo de las pendientes. Hoy día, junto a antiguos castañares, con árboles muy viejos, se encuentran nuevas repoblaciones (figura 3.14), que emplearon material vegetal de importación, lo cual ha potenciado la amenaza de enfermedades como la “tinta” (*Phytophthora cinnamomi*) y el “cáncer” (*Chryphonectria parasitica*).

Al contrario, a la viña le afecta negativamente el clima propio de la Terra Fria, por eso sólo se cultivaba en las pendientes abrigadas de exposición sur, en teoría hasta los 900 m, o en los valles encajados y en los huertos protegidos. También Rodrigues (2000) refiere que la presencia de la viña demuestra el anhelo de maximizar la diversidad ecológica y garantizar una autosuficiencia, aprovechando los valles para los cultivos de carácter mediterráneo como la vid y el olivo, y las mesetas o penillanuras para prados, castañares y todos los cultivos más exigentes en agua.



Figura 3.14 – Castañar – “souto” – durante el invierno, Oleiros.

Los huertos, formados por parcelas de superficie reducida, se sitúan en los suelos irrigados cercanos a las casas; proporcionan alimentos tanto para la familia como, para los animales, particularmente cerdos y aves. Antiguamente, todas las labores de cultivo se hacían a mano, apenas se utilizaba tracción animal. Era y sigue siendo una tarea de las mujeres, las cuales se encargaban de la mayoría de los trabajos, con ayuda de vecinas y niños, cuando era necesario.

Además de los huertos familiares, en la mayoría de los pueblos, hay una vega – “veiga o veiguiña” – dividida en pequeñas parcelas, de suelos planos, profundos, que son mantenidos con elevados niveles de fertilidad, y con un sistema de riego colectivo. Aún están los cortinales – “cortinhas” – también junto a las casas, pero más grandes que los huertos y siempre cercados por muros de piedra o por setos formados de zarzas, vides, membrillos o una mezcla de frutales como cerezos, higueras, manzanos o nogales. En estos lugares se cultivan sobre todo verduras y hortalizas, pero también patatas, maíz, o forraje para consumir en verde. Muchas veces, dichas vegas y cortinales son comunales (Rodrigues, 2000).

Por todo el territorio se observan árboles dispersos o en hileras compartimentando el paisaje. Como se ha referido ya, son sobre todo especies ripícolas en los márgenes de ríos, riberas y prados – fresnos, olmos, alisos y sauces – cuya madera, ramas u hojas eran bastante utilizadas, como se verá en los capítulos cuarto y quinto.

Los matorrales formados por plantas arbustivas y las herbáceas correspondientes intercaladas son considerados por muchos autores como lugares incultos en un sentido perjudicial. No obstante, en el PNM se aprovechaban de multitud de maneras y tenían bastante importancia para la vida cotidiana: para camas del ganado, para abonar tierras de labor después de cortados y troceados, labor que se denominaba “esbouçar”, para encender hornos y chimeneas, para fabricar carbón, para instalación de las colmenas o para pastoreo de ovinos, caprinos y también de bovinos, cuando los prados y tierras sembradas se encuentran “de couta o encoutadas”, es decir cuando no pueden ser pastoreados por motivo del aprovechamiento del heno o de los cultivos (Martins J., 1995). Si la vegetación se desarrolla demasiado, estos brezales, jarales, estepales y piornales suelen ser quemados, para controlar su talla y para producir retoños en primavera, tan apreciados por el ganado.

Muchos matorrales ocupan terrenos “baldíos” comunales, en general, tierras menos fértiles, de mayor pendiente, localizadas en zonas más alejadas de los pueblos. A veces, se roturaban parcelas, “bouça”, para cultivo de centeno, con permiso concedido a un vecino en el Consejo del Pueblo, para un periodo dado de tiempo. Más recientemente, en muchos de esos “baldíos” se han plantado coníferas o más raramente se utilizaron repoblaciones mixtas estas con frondosas.

El melojar es parte relevante del paisaje del PNM, como se describió en el apartado sobre flora y vegetación. Desde el punto de vista de la ordenación del territorio, estos bosques son casi totalmente privados y mayoritariamente divididos en parcelas de dimensión reducida, “toiças o touças” según la designación local, que son pertenencia de los vecinos y se transmiten por herencia. El melojar, a ejemplo de los matorrales, también tenía un uso múltiple y representaba un valor patrimonial bastante importante.

Para completar la descripción del modelo agrícola queda por considerar el sistema ganadero, que en la zona resulta estar constituido por tres subtipos: recría de bovinos; ganado ovino y caprino; cría de aves, conejos y cerdos. A algunas de estas producciones animales corresponden usos del suelo bien determinados, estableciéndose una relación estrecha con las producciones vegetales. Los “lameiros” y los forrajes son el soporte esencial de la alimentación de los bovinos, pero los ovinos y caprinos no dependen de cultivos expresamente orientados para su alimentación (Rodrigues, 2001). La práctica más frecuente es el pastoreo complementado durante el invierno con ramas y hojas de varias especies. La regresión del cultivo de cereales y la repoblación de los baldíos afectan a la capacidad actual de mantener los rebaños.

Antiguamente la raza bovina dominante era la autóctona “Mirandesa”, ganado muy resistente a las adversas condiciones de la zona, criado para trabajo y carne, pero las razas importadas o, en algún caso, los bovinos de leche tienen, ahora, mayor peso. El

ganado ovino proporciona carne y además con la leche se producen quesos, para consumo privado. Los cerdos, los conejos y las aves son fundamentales para la dieta alimentaria de la familia o para la fabricación de los embutidos.

La distribución espacial de los cultivos se hacía teniendo en cuenta la topografía, la exposición, la fertilidad, la disponibilidad del agua y la proximidad de las casas o del pueblo. Las diferentes zonas productivas – huertos, cortinales, tierras de labor, baldíos –, estaban conectadas por los “lameiros”, situados a lo largo de los cursos de agua, por lo que presentan una disposición alargada.

En la figura 3.15 se esquematiza y resume la zonación transversal del uso del espacio rural, adaptado de Portela (1988).

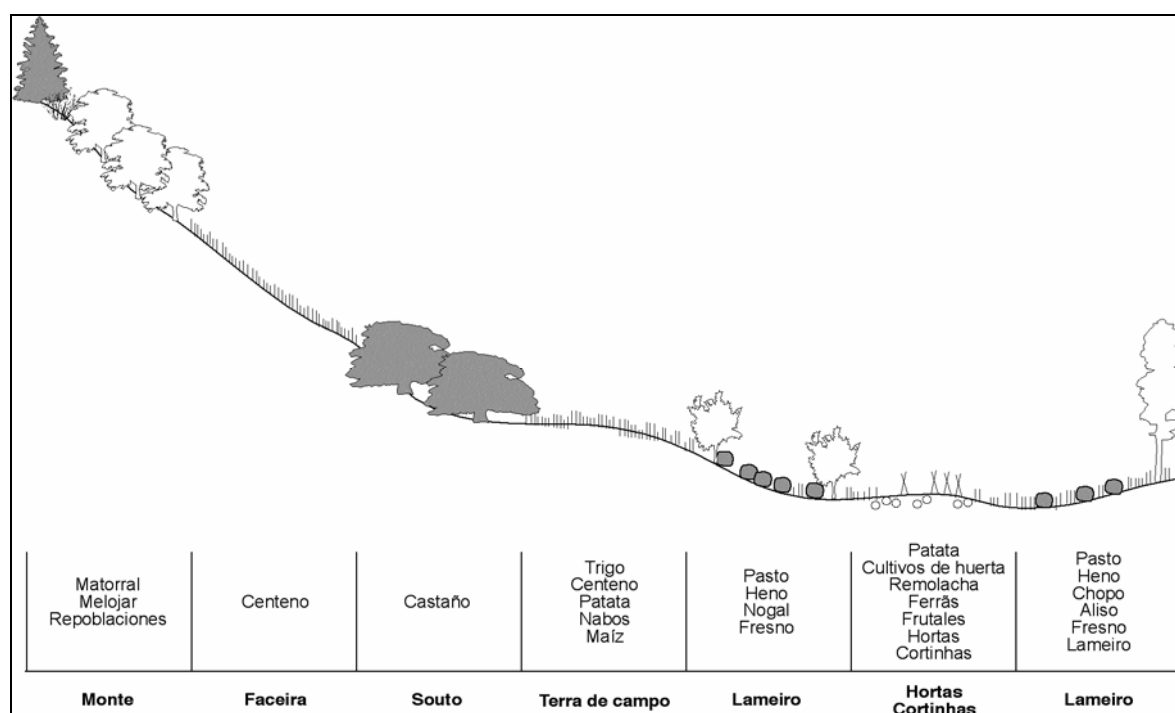


Figura 3.15 – Zonación transversal del espacio rural en el Parque Natural de Montesinho.

Acompañando los cambios acaecidos en la sociedad rural, también los sistemas agrícolas se adaptaron a la nueva realidad. Las antiguas tierras de cereal abandonadas han sido invadidas por comunidades arbustivas o repobladas según los planes nacionales de repoblación forestal (1938-1968 y 1981-1986). En los patatales y tierras de centeno se plantan castaños, dado que la producción de patata de siembra está decreciendo. También los “lameiros” sufren alteraciones. Los más lejanos son plantados con chopos u otras especies arbóreas ya referidas. Los abandonados empiezan a ser invadidos por especies arbustivas o hierbas con poco interés para alimentar al ganado.

Aún se encuentran explotaciones o familias que siguen reproduciendo el modelo tradicional basado en la diversidad productiva, pero introduciendo algunos cambios para poder sobrevivir. Dichos cambios están relacionados sobre todo con la introducción de nuevas capacidades y tecnologías, que facilitan las labores diarias.

4. CATÁLOGO ETNOBOTÁNICO DE LA FLORA DEL PNM

En este catálogo se presentan las especies citadas e inventariadas en los pueblos del PNM y la información relativa a su clasificación botánica, nomenclatura popular, ecología, usos, tradiciones, manejo y tecnologías asociadas.

Todas las descripciones y la mayoría de los comentarios se han basado en la sabiduría transmitida por los informantes y en la observación participante de su día a día, reflejando, de algún modo, el patrimonio vegetal y cultural del área de estudio. Por otra parte y siempre que ha sido posible, se ha investigado la bibliografía sobre el tema y comparado los resultados obtenidos con los descritos por diversos autores, lo que es señalado en las observaciones.

El catálogo abarca un total de 364 taxones que corresponden a especies de pteridofitos, gimnospermas y angiospermas. La mayoría son plantas silvestres, pero también hay bastantes cultivadas, fundamentales por su importancia en la dieta alimentaria de personas y animales o por su contribución a la economía familiar o regional.

Se han incluido, también, datos relativos a hongos y a plantas de las cuales apenas se conoce su nombre vulgar y aplicación. Algunas plantas frecuentemente utilizadas, pero adquiridas en los mercadillos y comercios ambulantes, también se encuentran referidas. Se trata, sobre todo, de especies comestibles o con interés en la preparación de remedios populares.

Únicamente se han considerado las especies mencionadas o señaladas por los entrevistados. Para su determinación botánica, siempre que fue posible, se hicieron pliegos, se recogieron muestras de plantas secas y se observaron objetos hechos de plantas o las propias plantas en los lugares donde se ubican.

Hubo ocasiones en que la gente no nombraba ni se refería a plantas bastante utilizadas; por el hecho de que fueran tan comunes, se olvidaban mencionarlas. Por ejemplo el trigo, el castaño, el olivo y la vid. En estos casos se ha intentado dirigir la conversación de modo que recordaran usos triviales. Sin embargo, este tipo de información se ha incluido en el catálogo solo cuando era directamente comentada por la gente; es decir, aunque las especies se hayan visto en los pueblos, no han sido incluidas en el catálogo si la gente no hizo algún comentario sobre ellas.

4.1. METODOLOGÍA ESPECÍFICA

La estructura del catálogo, formado por todas las fichas individuales de las especies citadas, se ha construido a partir de los campos de la base de datos, que por eso, coinciden en lo fundamental (ver Capítulo III, Metodología).

Las fichas están jerárquicamente organizadas por orden alfabético de categoría taxonómica (familia, género y especie) y reunidas en tres grandes grupos, respectivamente, pteridofitos, gimnospermas y angiospermas. Al final se presentan las fichas relativas a plantas cuya determinación botánica no se ha logrado, plantas frecuentemente adquiridas y se hace una breve referencia a musgos, a un liquen y a hongos, organismos que no siendo plantas vasculares son considerados popularmente como tal.

El modelo de ficha y el significado de los términos utilizados son los que se describen a continuación.

FAMILIA

Nombre científico autor

Nombre vulgar

Nombres relacionados

Nº de colección **Testimonio**

Nº de pueblos **Nº de informantes**

Nº de usos **Nº de aplicaciones**

Obtención

Ecología

Usos: descripción de las aplicaciones (nº de informantes que han citado cada aplicación)

Observaciones.

Nombre científico: Dentro de cada familia, se encuentran ordenados alfabéticamente por género, especie y variedad, siempre que haya sido posible su determinación. La nomenclatura sigue, fundamentalmente, los criterios de las obras referidas en la metodología.

No siempre se ha podido determinar la especie, pero sí se ha identificado un género preciso. Para estos casos se ha utilizado el nombre científico del género seguido del restrictivo:

sp. —*Rosa* sp., cuando se refiere a una sola especie del género;

sp. pl —*Rosa* sp.pl., si se trata de varias especies del mismo género.

Nombre vulgar: Se ordenaron por orden decreciente de número de citas las designaciones locales y sus variantes. A veces el mismo nombre vernáculo corresponde a más de una planta, hecho que es señalado en las observaciones.

Nombres relacionados: Se incluyen nombres relativos a partes de plantas o usos determinados, directamente relacionados con las especies referidas. Se tratan de nombres que corresponden a órganos vegetales (inflorescencia, fruto u otros), a tareas específicas realizadas con las plantas, a objetos, por ejemplo, *Brassica oleracea* var. *acephala*, nombre vulgar couve galega; nombres relacionados: couve do caldo verde (caldo que se prepara con las hojas picadas); espigos (inflorescencias). Se señalan también los tecnicismos, es decir, términos que los informantes han aprendido recientemente en programas de formación profesional para agricultores o que han oído a los técnicos del PNM, como pseudotsuga, beterraba forrageira o trevo violeta.

Pliegos: Número de orden del pliego de herbario de la colección de la Etnoflora del PNM, depositada en el Herbario del Departamento de Biología de la Escola Superior Agrária de Bragança, Portugal.

Testimonios: Pliegos de herbario, fotografías de plantas, usos y tecnologías, objetos, muestras de plantas secas, frutos, semillas, esquejes o plantas en macetas.

Pueblos: Número de pueblos del PNM donde se ha registrado que conocen y usan la planta.

Informantes: Total de individuos entrevistados que ha citado cada planta.

Número de usos: Total de categorías de uso definidas en la metodología (capítulo II) que corresponden a cada taxón.

Nº de aplicaciones: Número de distintos usos precisos referidas para cada especie. Se ha incluido preferentemente la información sobre el uso o manejo personal de las plantas, es decir, el que cada informante aplica o ha aplicado. Sin embargo, algunas veces también se ha considerado la referencia oral del conocimiento local o tradicional de cada uso, siempre que fue comentado por los entrevistados.

Obtención: Silvestre o cultivada. Cultivo reciente. Siempre que una especie es, simultáneamente, espontánea y cultivada, se ha indicado la designación – **Silvestre. Cultivada** – cuando la mayoría de los individuos usados viven silvestres y – **Cultivada. Silvestre** – cuando ocurre al revés. Como cultivos recientes se han considerado los introducidos desde hace diez años.

Ecología: En este apartado se incluyen datos sobre el hábitat y lugares de recolección o cultivo referidos por los informantes entrevistados. Se señalan únicamente las especies autóctonas en el área de estudio.

De igual modo, se ha indicado información disponible sobre la distribución de la flora del área de estudio y también las categorías de rareza (muy común, común, poco común, rara, muy rara, extinta), ambas propuestas por Aguiar (2001). Se ha considerado el status IUCN

(1994) de los taxones estudiados por Aguiar (2001). La IUCN reconoce varias categorías para las especies evaluadas y bien documentadas que se representan por dos letras mayúsculas: extinta (EX), extinta en estado silvestre (EW), en peligro crítico (CR), en peligro (EN), vulnerable (VU), bajo riesgo (LR) (Domínguez edit., 2000). Esta última se subdivide en tres rangos que se señalan con dos letras minúsculas: dependiente de conservación (cd), casi amenazada (nt) y preocupación menor o riesgo mínimo (lc) (adaptado de Hernández *et al.*, 1999 y IUCN, 1994).

Usos: Descripción resumida de las aplicaciones citadas para cada especie agrupadas según las categorías y subcategorías consideradas en la metodología. Los paréntesis encierran el número de informantes que ha referido cada tipo de aplicación de la planta. Los usos están ordenados por orden decreciente de su importancia.

Cuando son necesarios se añaden comentarios de los entrevistados relativos a los usos precisos o aplicaciones, procedimientos, parte de planta empleada, recetas. También se describe lo que la gente ha contado a propósito de dichos e historias asociadas a cada especie y sobre los nombres vulgares, fechas y lugares de recolección. De igual modo, se agregan datos e informaciones obtenidas de la bibliografía o resultantes de la comunicación personal de expertos en la materia; sin embargo, los datos transmitidos por los informantes se diferencian claramente de aquellas apreciaciones de la autora o de las provenientes de la bibliografía con la referencia pertinente.

Los usos vigentes se expresan en la forma verbal presente, mientras que aquellos que ya no se aplican se conjugan en tiempo verbal pretérito. Para reproducir citas textuales se emplearon comillas latinas («...»), a que se añadió cursivo, siempre que el texto no está traducido al castellano. Las comillas inglesas (“...”) indican designaciones o terminología en portugués.

4.2. CATÁLOGO ETNOBOTÁNICO

PTERIDOPHYTA

ASPLENIACEAE

Asplenium billotii F. W. Schultz

Feto

Pliegos: 240AC; 262AC; 299AC **Testimonios:** Foto

Pueblos: 3; **Informantes:** 6; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Grietas de rocas. Muros de piedra. Macetas, patios y balcones.

Usos:

Medicinal: Antipirético (2).

Ornamental: Adorno de exteriores e interiores (6).

La infusión de sus frondes se usaba para «bajar la fiebre». Se cultivan plantas para adornar patios y balcones. Las frondes se emplean para arreglos florales de flor cortada para la casa y para la iglesia.

ASPLENIACEAE

Asplenium trichomanes L. subsp. *quadrivalens* D. E. Meyer

Avenca, encontro do poço

Pliegos: 140AC; 204AC; 260AC; 298AC

Pueblos: 8; **Informantes:** 27;

Número de Usos: 2; **Nº de Aplicaciones:** 5

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Común LR (lc). Hendiduras de rocas. Muros de piedra. Charcas y pozos.

Usos:

Medicinal: Antipirético (16). Aparato excretor, vejiga (3). Aparato respiratorio, bronquitis (3), resfriados y gripe (2). Jarabe de la salud(2).

Ornamental: Adorno de exteriores e interiores (13).



Figura 4.1 – Encontro do poço (*Asplenium trichomanes*). Parâmio, caminho de la ribera.

A los críos se les «cortaba la fiebre» con el cocimiento de las frondes que se aplicaba en baños y para humedecer paños que se ponían en la cabeza y cuerpo. Se considera más eficiente cuando se preparaba con «raíz» de *Arrhenatherum elatius*. También se tomaba la infusión, que además era indicada para inflamaciones de vejiga y del aparato respiratorio.

Las hojas verdes eran uno de los ingredientes del «jarabe de la salud» indicado para afecciones respiratorias, gripes y resfriados (ver *Chamaemelum nobile*, COMPOSITAE).

A mucha gente le encanta cultivarlas en macetas y usarlas para arreglos florales de flor cortada, para decorar el hogar o la iglesia. Para eso, suelen cogerla con cepellón y plantarla cerca de casa, lo cual es bastante fácil, porque se cría casi sobre roca o piedra.

Se comenta que se trata de una especie difícil de encontrar, «hay que buscarla», porque se oculta mezclada con otras hierbas en grietas de pozos o rocas. Una de las designaciones vulgares – “encontro do poço” – deriva de su ubicación. Abuelos y padres de los informantes son quienes la llevaron a casa para tenerla cerca cuando los niños enfermaban.

ATHYRIACEAE

Cystopteris fragilis (L.) Bernh.

Feto

Pliegos: 299AC

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Común LR (lc). Hendiduras de rocas. Muros de piedra.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores e interiores (3). Arreglos florales (3).

Se llevan a casa y se cultivan en macetas. Se hacen arreglos florales para la casa y para la iglesia.

EQUISETACEAE

Equisetum arvense L.

Cavalinha, erva-prata

Pliegos: 60AC; 107AC

Pueblos: 3; **Informantes:** 9; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Poco común. LR (lc). Orillas de ríos y riberas. Campos cultivados en zonas húmedas.

Usos:

Medicinal: Aparato excretor, vejiga y riñones (4).

Industrial y artesanal: Limpieza de objetos de plata (6).

Se preparan infusiones de planta seca que se toman tres veces al día. Se puede añadir «*cabeleira de milho*» (estilos de las flores femeninas) para incrementar su capacidad curativa. En Rio de Onor observaron que con sus tallos se pueden limpiar objetos de plata.

Se recoge en verano, cuando las aguas de ríos y riberas bajan.

HYPOLEPIDACEAE

Pteridium aquilinum (L.) Kuhn

Feto

No colectada

Pueblos: 3; **Informantes:** 8; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (lc). Orlas de bosque. Caminos rurales.

Usos:

Folclore: Celebraciones religiosas (8).

Alimentación animal: Brotes tiernos para cerdos (3).

Las frondes se usan en la decoración de andas, altares y para hacer alfombras por donde pasan las procesiones. Es la que más se empleaba para la procesión del Corpus, con hojas de *Iris* – “espadanás” y flores de – *Cytisus*.

Los protalos hervidos con otras hierbas se daban de comer a los cerdos. Cuando la pira ramoneaba libremente en los castañares también se los comían.

SPERMATOPHYTA GYMNOSPERMAE

CUPRESSACEAE

***Chamaecyparis lawsoniana* (Mur.) Parl.**

Pinho

No colectada

Pueblos: 3; **Informantes:** 5; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 3

Cultivada.

Ecología: Baldíos. Campos cultivados. Jardines. Calles y carreteras. Setos.

Usos:

Ornamental: Árboles aislados o setos en edificios públicos o privados. (5).

Manejo agrosilvopastoral: Lindes de campos, arbolados, cortavientos, repoblaciones mixtas para producción de madera y protección de la vida silvestre (3).

Industrial y artesanal: Industria maderera (2).

Árboles o arbustos en la escuela, iglesia, residencia de mayores y ayuntamiento.

Los informantes de Rio de Onor y Varge han contado que en la década de 1950, sobre todo en los términos parroquiales de Varge, Aveleda y Rio de Onor, se ha fomentado la plantación de varias especies de coníferas y de frondosas con interés forestal, en baldíos de las aldeas para la explotación maderera y ordenación cinegética.

Se trata de una especie bastante empleada en jardinería, debido a su rápido desarrollo.

CUPRESSACEAE

***Cupressus lusitanica* Miller**

Cedro, pinho

No colectada

Pueblos: 3; **Informantes:** 5; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 3

Cultivada.

Ecología: Campos cultivados. Jardines. Calles y carreteras. Setos.

Usos:

Ornamental: Árboles aislados o setos en edificios públicos o privados. (4).

Manejo agrosilvopastoral: Lindes de campos, arbolados, cortavientos, repoblaciones mixtas (3).

Industrial y artesanal: Industria maderera (3).

Se ha plantado más que *Chamaecyparis lawsoniana*, pero se usa con la misma finalidad.

Paísanos de varios pueblos han mencionado que es una de las especies que se ha beneficiado de ayudas económicas de la CE (ayuda 2080), por eso se ha plantado con *Pseudotsuga menziesii*, *Fagus sylvatica* L. y *Castanea sativa* para producción maderera.

CUPRESSACEAE

***Cupressus sempervirens* L.**

Acipreste, cipreste, cedro

Cipreste dos cemitérios (tecnicismo), maçãs dos aciprestes (fructificación)

No colectada

Pueblos: 8; **Informantes:** 24; **Número de Usos:** 4; **Nº de Aplicaciones:** 4

Cultivada.

Ecología: Baldíos. Repoblaciones. Jardines. Calles y carreteras. Setos.

Usos:

Folclore: Árbol simbólico (16).

Medicinal: Dermatología, herpes (10).

Ornamental: Árboles aislados o setos en edificios públicos o privados (6).

Manejo agrosilvopastoral: Lindes de campos, arbolados, cortavientos, repoblaciones mixtas (3).

Según los informantes, desde un punto de vista forestal, se trata de una especie que ha sufrido las mismas medidas que *C. lusitanica*.

Es un árbol frecuente en jardines públicos, calles y carreteras. Está profundamente asociada al culto de los muertos, porque tradicionalmente se plantaba en los cementerios. Se ha comprobado que, hoy día, en muchos cementerios de los pueblos, los han cortado para tener sitio para más tumbas.

Con las gálbulas (fructificaciones), designadas como “maçãs do acipreste”, se preparaba un ungüento para curar heridas, «esas que ahora le llaman herpes». Para eso, después de quemadas, se mezclaban las cenizas con grasa de cerdo y se aplicaban sobre las llagas, al mismo tiempo que se rezaba una oración específica.

En Tuizelo recitan un dicho a propósito del *Cupressus sempervirens* y de su cultivo en los cementerios: «*Oh negra, oh negra morte /Olha o terror que fizeste /Já levaste a minha amada /P'ra raíz do acipreste*».

PINACEAE

***Abies pinsapo* Boiss.**

Pinho

No colectada

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivada.

Ecología: Jardines.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores e interiores (3).

En varios pueblos, esta especie se cultiva en calles y jardines, pero sólo fue mencionada por los informantes de Moimenta, porque emplean sus ramas para arreglos florales en la iglesia.

PINACEAE

***Pinus pinaster* Aiton**

Pinho, pinheiro, pinheiro bravo

Caruma (pinaza), pinha (fructificación), resina (exudado del tronco, miera), rama (hoja), gromo (yema foliar)

No colectada. Testimonio: Foto

Pueblos: 7; **Informantes:** 22; **Número de Usos:** 5; **Nº de Aplicaciones:** 13

Cultivada.

Ecología: Baldíos. Repoblaciones. Calles y carreteras.

Usos:

Manejo agrosilvopastoral: Repoblaciones forestales (19). Protección de la vida silvestre y cinegética (12). Cama del ganado (4). Abono (4).

Industrial y artesanal: Combustible (19). Industria maderera (9). Extracción de resina (7).

Medicinal: Colesterol (9). Callicida (3). Aparato respiratorio, dolor de garganta (1), gripe (1).

Folclore: Tradición (9).

Ornamental: Adorno de interior, arreglos florales (3).

Varios informantes han confirmado que durante la década de los años cincuenta, sobre todo en los términos de Aveleda, França, Guadramil, Rio de Onor y Varge, pero también en otros pueblos, los servicios forestales han fomentado la plantación de diversas especies forestales en los baldíos de las aldeas (*Chamaecyparis lawsoniana*, *Pinus pinaster*, *Pinus sylvestris*, *Pseudotsuga menziesii*, *Cupressus sempervirens*, *Cupressus lusitanica* y frondosas como *Prunus avium*, *Castanea sativa*, *Quercus* spp., *Fagus sylvatica*, entre otras). Algunos entrevistados incluso colaboraron en la plantación de esos árboles. Además de la explotación maderera y de la extracción de la resina, estos bosques, donde los pinos dominaban, han acogido especies silvestres y cinegéticas, tales como conejo, liebre, perdiz, lobo, zorro, corzo, ciervo y los más escasos jineta y tejón. También han contado que en la década de los ochenta se ha intentado desarrollar la caza asociativa, con el objetivo de beneficiar a los pueblos, a quienes pertenecían los baldíos, evitando la caza excesiva o desordenada y permitiendo una fuente de ingresos alternativa.

Técnicos del parque informaron que, a lo largo de los años, muchas repoblaciones sufrieron incendios forestales o violentos ataques de procesionaria (*Thaumetopea pityocampa* Schiff), que los debilitaron. Se comenta (Monteiro & Rodrigues com. pers.), que durante la campaña de fomento nadie dentro de las autoridades forestales se ha preocupado de que el origen de los árboles para repoblación fuera el adecuado, habiendo sido utilizado material de repoblación de áreas litorales y, por lo tanto, no adaptado a las condiciones edafológicas y climáticas más rigurosas de la zona. Así, al contrario de lo que ocurre en la vecina Castilla y León, en donde aún hay buenos pinares, a este lado de la frontera, los árboles nunca alcanzaron crecimientos adecuados para su edad, por lo que los rendimientos tampoco han sido los esperados.

En el NW del PNM, en Vinhais, comparativamente hay menos bosques y se observan pocos pinares. Sin embargo, allí hay una zona llamada de meseta de Pinheiros, donde los pueblos más importantes se llaman justamente Pinheiro Novo y Pinheiro Velho. Ninguno de los informantes recuerda la existencia de grandes pinares, sino la de unos pocos árboles aislados. De hecho, por todo el parque hay pequeños bosques de pinos que son propiedad privada de ciertos vecinos.

Allí donde el melojo y la encina escasean, se usaba la leña de pino, aunque es poco apreciada, porque despidе mucho humo, arde rápidamente y por eso no sirve para ahumar. No obstante, la pinaza y las piñas se consideran buenas para encender chimeneas, hornos y forjas. También se utilizaba en las panaderías; por eso se recogía y vendía, cuando había.

En Vinhais han comentado que la hojarasca se empleaba para cama de ganado, pero el abono resultante no era de tan buena calidad como el producido por las hojas de melojo o castaño, ni mucho menos como el, incomparablemente mejor, obtenido de *Cytisus multiflorus* o de *Ulex* sp.

La decocción colada de hoja de pino – “rama” – se toma para regularizar el colesterol. Mezclada con hojas de *Lavandula stoechas* era alivio para los síntomas de la gripe. Del cocimiento de yemas – “gromo” – se hacían gárgaras para el dolor de garganta. La resina, aplicada a modo de parche, durante una semana, quita los callos.

A veces se usaban estos pinos para los preparativos de las bodas, como se describe en la ficha siguiente. Con las ramas y piñas se elaboran arreglos florales para decoración.

PINACEAE

***Pinus sylvestris* L.**

Pinho, pinheiro, pinheiro silvestre

No colectada. Testimonio: Foto

Pueblos: 4; **Informantes:** 8; **Número de Usos:** 4; **Nº de Aplicaciones:** 5

Cultivada.

Ecología: Baldíos. Repoblaciones. Calles y carreteras.

Usos:

Manejo agrosilvopastoral: Repoblaciones forestales (8). Protección de la vida silvestre y cinegética (3).

Industrial y artesanal: Construcción (2). Industria maderera (2).

Ornamental: Adorno de interior, arreglos florales (3).

Folclore: Celebraciones religiosas (3). Bodas (3).

Las repoblaciones con *P. sylvestris* se hicieron al mismo tiempo que las de *P. pinaster*. Muchos de los problemas ocurridos con el cultivo de *P. pinaster* se mantuvieron, pero como se trata de una especie más adaptada a regiones montañosas ha resistido más y por eso, los árboles se han desarrollado mejor.

Sin embargo, las personas consideran que sus piñas demasiado pequeñas, con poca resina y las hojas cortas, no sirven para combustible, porque arden mal. Comentaron que la madera era apreciada en construcción.

Ramas y piñas ornamentan andas y alfombras para las procesiones. En Travanca, la víspera de las bodas, los mozos cortaban un árbol para ponerle delante de la puerta de la novia adornado con dulces, bizcochos, naranjas y papeles de colores.

PINACEAE

***Pseudotsuga menziesii* (Mirbel) Franco**

Pinho, pseudotsuga

No colectada

Pueblos: 5; **Informantes:** 7; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 3

Cultivada.

Ecología: Baldíos. Repoblaciones. Calles. Jardines. Setos.

Usos:

Manejo agrosilvopastoral: Repoblaciones forestales (7). Protección de la vida silvestre y cinegética (5).

Ornamental: Árboles aislados o setos en jardines públicos o privados (5).

Folclore: Tradición navideña (2).

Se trata de otra de las especies que era recomendada para repoblación durante la década de los

cincuenta por los servicios forestales (ver *P. pinaster*), pero se encuentra poco extendida en el área del parque.

Es un árbol de porte grácil y regular, de crecimiento rápido y por eso bastante apreciado en jardinería.

En algún pueblo es el árbol que se ornamenta en la plaza pública durante los festejos navideños.

SPERMATOPHYTA ANGIOSPERMAE

ACERACEAE

***Acer pseudoplatanus* L.**

No colectada

Pueblos: 2; Informantes: 6; Número de Usos: 1; N° de Aplicaciones: 1

Cultivada.

Ecología: Bordes de carreteras.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (6).

Árboles en calles, plazas, atrios de iglesias y edificios públicos. Orillas de carreteras.

ACTINIDIACEAE

***Actinidia chinensis* Planch.**

Kiba, kibi, kivi, quibi

No colectada

Pueblos: 1; Informantes: 3; Número de Usos: 2; N° de Aplicaciones: 2

Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Fruta (3).

Ornamental: Adorno de exteriores (3).

AGAVACEAE

***Yucca gloriosa* L.**

Yuca

No colectada

Pueblos: 1; Informantes: 3; Número de Usos: 1; N° de Aplicaciones: 1

Cultivada.

Ecología: Jardines.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (3).

AIZOACEAE

***Tetragonia tetragonioides* (Pallas) O. Kuntze**

Espinafre, espinafre de verão

Espinafre da Nova Zelândia (tecnicismo)

Pliegos: 180AC; 197AC

Pueblos: 4; **Informantes:** 7; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Verdura para caldos (7).

Especie más cultivada y popular que *Spinacea oleracea*.

AMARALLYDACEAE

***Narcissus* sp. pl.**

Anúncios, goivos, narcisos

No colectada

Pueblos: 10; **Informantes:** 22;

Número de Usos: 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada. Silvestre

Ecología: Macetas y cuadros en patios. Huertos y cortinales. Orlas de bosque. Prados. Caminos rurales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (19). Flor cortada (9).

Folclore: Tradición (5). Rito de Pascua (3).

Se cultivan tanto bulbos de jardinería como bulbos recogidos en los bosques y prados, especies que no hemos podido determinar, porque ya no estaban floridas. Forman pequeñas matas en arriates, cuadros y macetas del patio, entradas de las casas o incluso en los huertos, mezcladas con cultivos alimentarios y plantas condimentarias.

Según las mujeres, actualmente la mayoría de los usos se refieren a plantas cultivadas, porque ya nadie va a recolectar las silvestres al bosque. Algunas suelen hacer ramilletes para vender en las ferias. En Pascua, los ahijados regalan a sus madrinas ramilletes de flores, en los cuales *Narcissus* es un componente habitual. Se hacen arreglos florales con “mimosa” (*Acacia dealbata*) para adornar la mesa el Domingo de Pascua.

En algún pueblo se han referido a que los *Narcissus* son « los anuncios de la primavera », es decir avisan de su llegada.

Aguiar (2001) considera cinco especies para el PNM, de las cuales *N. bulbocodium* subsp. *bulbocodium* y *N. triandrus* son frecuentes, categoría IUCN-LR (lc).



Figura 4.2 – *Narcissus triandrus* L. una de las especies silvestres del PNM.

APOCYNACEAE

Vinca major L.

Cangorça, cangorças

Fumaças (relativo a la fumigación)

Pliego: 171AC; 294aAC

Testimonios: Foto y planta en maceta

Pueblos: 10;

Informantes: 26;

Número de Usos: 4; **Nº de Aplicaciones:** 6

Cultivada. Silvestre

Ecología: Macetas y cuadros en patios. Jardines, huertos y cortinales. Asilvestrada.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores e interiores (24).

Folclore: Celebraciones religiosas (20). Superstición y magia (11).

Medicinal: Quemaduras (3). Aparato respiratorio, bronquitis, catarro y gripe (1). Jarabe (1).

Tóxico: Repelente de parásitos de aves y conejos (3).

Planta tapizante, cobertera o colgante. Se usa en muros, balcones, arriates, cuadros y macetas. Apreciada por el color y tono del follaje y por sus abundantes flores azuladas. Se han podido observar tres variedades, una de hojas verdes y dos variegadas con hojas manchadas de blanco o amarillo. Se ha mencionado que con las ramas floridas se hacen arreglos para casa e iglesias, arcos decorativos y andas para distintas celebraciones religiosas. Contra el mal de ojo se quemaban hojas de pervinca y ruda, dentro de las casas y corrales. Además los humos ahuyentaban los parásitos de aves y conejos. Se preparaba ungüento machacando las hojas con aceite de oliva o sebo de cerdo para aplicar sobre quemaduras. Las flores eran uno de los ingredientes de un jarabe que se utilizaba para afecciones respiratorias y gripe (ver *Chamaemelum nobile*, COMPOSITAE).

En muchas aldeas ya se encuentra asilvestrada. La gente no distingue las dos especies de *Vinca* observadas.



Figura 4.3 – Cangorça (*Vinca major*).

APOCYNACEAE

Vinca minor L.

Cangorça, cangorças

Fumaças (relativo a la fumigación), vinca (tecnicismo)

No colectada. Testimonios: Planta en maceta

Pueblos: 5;

Informantes: 18;

Número de Usos: 4; **Nº de Aplicaciones:** 6

Cultivada. Silvestre.

Ecología: Macetas y cuadros en patios. Jardines, huertos y cortinales. Asilvestrada.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores e interiores (18).

Folclore: Celebraciones religiosas (18). Superstición y magia (9).



Figura 4.4 – Cangorça (*Vinca minor*), de Donai, en tiestos colgados de un balcon.

Medicinal: Quemaduras (3). Aparato respiratorio, bronquitis, catarro y gripe (1). Jarabe (1).

Tóxico: Repelente de parásitos de aves y conejos (3).

Menos abundante que *Vinca major*, también está en muros, balcones, cuadros, arriates y macetas. Apreciada por el color y tono del follaje y por sus flores azuladas o blancas. Se han encontrado dos variedades, una de hojas verdes y otra de hojas variegadas.

En el ámbito medicinal se empleaba con la misma finalidad que la especie anterior.

Con las ramas floridas se hacen arreglos para casa e iglesias. Se ha comentado que fumigar gallineros y conejeras, quemando las hojas de la planta, ahuyenta los piojos y otros parásitos.

AQUIFOLIACEAE

Ilex aquifolium L.

Azevinho

No colectada. Testimonios: Foto

Pueblos: 8; **Informantes:** 19; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Autóctona en el área de estudio. LR (lc). Cuencas de ríos y riberas. Patios, jardines, huertos y cortinales. Calles y carreteras.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores e interiores (13).

Folclore: Enramadas de Navidad (13). Árbol simbólico (6).

La mayoría de los informantes que la han citado dicen que se trata de una especie que era común en los bosques y que hoy día casi no la encuentran. Lo confirma Aguiar (2001), cuando comenta que es una especie autóctona, que por la acción de fuegos forestales se ha arrinconado en los barrancos y cauces de los ríos y riberas, tornándose rara.

Ahora, es una especie protegida y está prohibido recogerla en los bosques. Los sitios donde están son de difícil acceso para el hombre.

Según los informantes es una especie muy apreciada y por eso se cultiva bastante en huertos, jardines, calles y taludes de carreteras. Antiguamente, era un árbol que estaba muy asociado a los festejos navideños. Se hacían enramadas para adornar puertas y altares en las iglesias. Actualmente, se usan más ramilletes de planta «hembra», porque tienen «bolitas rojas» que son decorativas.

Se cultivan dos variedades de jardinería, una de hoja verde oscura, brillante, más o menos espinosa y otra de hojas variegadas.

ARALIACEAE

Hedera colchica L.

Edra, hera

No colectada. Testimonios: Foto

Pueblos: 6; **Informantes:** 15; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 4

Cultivada.

Ecología: Macetas y cuadros en patios. Jardines, huertos y cortinales. Balcones y muros de piedra. Setos.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (15) y de interiores, arreglos florales (10).

Folclore: Celebraciones religiosas (12). Fiestas (10). Rito de Pascua (2).

Estas plantas de hojas variegadas más grandes que las de *H. helix* son solamente ornamentales, y se utilizan también en las decoraciones para diversas fiestas y celebraciones religiosas, tal como las otras hiedras. De hecho, se ha entendido que se tratan de ejemplares adquiridos en el extranjero por emigrantes o comprados en los mercadillos y propagados entre vecinos.

ARALIACEAE

***Hedera helix* L.**

Edra, hera

Pliego: 100AC; 273AC

Testimonios: Foto

Pueblos: 10;

Informantes: 36;

Número de Usos: 5;

Nº de Aplicaciones: 11

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Común. LR (lc). Autóctona en el área de estudio. Bosques caducifolios. Macetas y cuadros en patios. Jardines, huertos y cortinales. Balcones y muros de piedra. Setos.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (28) y de interiores, arreglos florales (10).

Folclore: Celebraciones religiosas (23). Fiestas (10). Rito de Pascua (3).

Medicinal: Dolores musculares (15). Quemaduras (6). Desinfectante y cicatrizante (6). Odontalgias (6). Aparato digestivo, diarrea (3).

Industrial y artesanal: Tinción de ropa negra (6).

Veterinario: Desinfectante de ojos (2).

Planta trepadora y tapizante. Bastante usada para cubrir muros de piedra, tapias, paredes y balcones. También cultivada en macetas y tiestos colgantes. En las ceremonias religiosas, la hiedra se emplea en las andas, altares y alfombras. Se elaboran enramadas y arcos decorativos para las fiestas (santo patrono, bautizos, bodas, comuniones). En el Domingo de Pascua, se hacen alfombras de flores (*Viola*, *Primula*) y de hojas de hiedra, para señalar el camino al cura y recibir la visita del Señor Resucitado.

Comentan que tiene «dos tipos de hojas, unas redondas y enteras, otras acorazonadas con recortes, que son las buenas para fines medicinales»

Los cocimientos de «hojas corazón» o de hojas jóvenes (blanditas y de color verde más claro) eran para lavado de heridas, quemaduras o para enjuagarse y aliviar el dolor de muelas. Las hojas calientes funcionaban como emplastos para curar heridas y quemaduras. La infusión de las hojas más grandes y verdes aliviaban los síntomas de la diarrea. Los frutos macerados en alcohol servían para friccionar sobre la zona afectada por dolores musculares.

Con la decocción de frutos se teñía la ropa de negro. Con el jugo que se forma al machacar hojas se limpiaban los ojos de los animales para desinfectarlos.



Figura 4.5 – Hera (*Hedera colchica*) en un muro de piedra, Donai.



Figura 4.6 – Edra (*Hedera helix*) en orla de bosque, Tuizelo. Sus frutos macerados en alcohol aliviaban el dolor de piernas.

Se han observado tres tipos diferentes de hiedra: hojas verdes, hojas verdes, pero pequeñas y muy recortadas y hojas variegadas. En los melojares cerca de los pueblos comprobamos que se trata de *Hedera helix* subsp. *helix*, como está descrito por Aguiar (2001). Por cierto, también en algunos jardines encontramos esta especie, visto que es fácil de propagar y hay la costumbre de traerla a casa, desde los bosques. Sin embargo, tal como Flora Iberica refiere (Vol. X, Castroviejo coord., 2003) hay la posibilidad de que viva en esta área *Hedera hibernica* (G. Kirchn.) Bean, pero la gente no la distingue, y por lo tanto los usos se mantienen.

ARACEAE

***Zantedeschia aethiopica* (L.) Sprengel**

Jarros

No colectada. Testimonios: Foto

Pueblos: 10; **Informantes:** 25;

Número de Usos: 2; **Nº de Aplicaciones:** 4

Cultivada.

Ecología: Macetas y cuadros en patios. Jardines, huertos, y cortinales. Entradas de la casa.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (25) y de interiores, arreglos florales (20).

Folclore: Celebraciones religiosas (12). Fiestas (10). Rito de Pascua (2).

Esta especie es muy apreciada pero difícil de mantener cultivada porque tolera mal las heladas. Se emplea para arreglos florales para el hogar, para las fiestas del pueblo, bodas y celebraciones religiosas. También se usa para adorno en los altares de la iglesia.

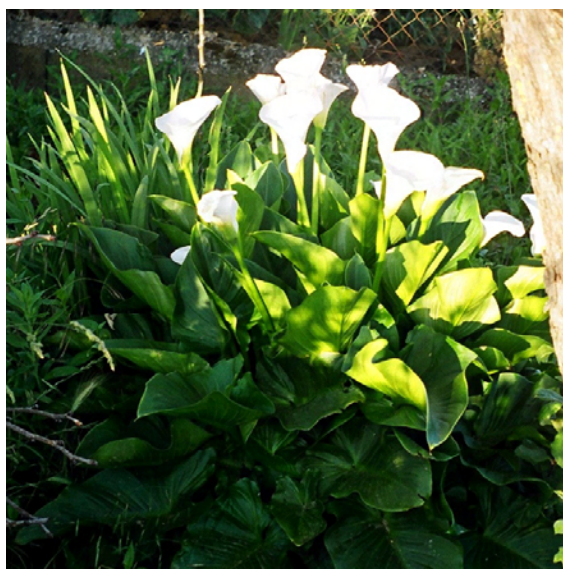


Figura 4.7 – Jarros (*Zantedeschia aethiopica*) en un huerto, Tuizelo.

BETULACEAE

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

Amieiro

Balalaicas (calzdo tipo bota) , socas (calzado)

No colectada. Testimonios: Foto

Pueblos: 7; **Informantes:** 23; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 10

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Muy común. LR (lc). Bosques ribereños. Orillas de prados, ríos y riberas.

Usos:

Industrial y artesanal: Calzado (23). Combustible (19). Útiles domésticos (18). Construcción (16). Tinción de ropa y lana (16). Aperos agrícolas (6). Colada (9). Cestería (3). Juguetería (3).

Manejo agrosilvopastoral: Protección de márgenes de riberas y ríos; orillas de prados (16).

Madera resistente, pero fácil de trabajar. Los mejores zuecos se hacían de aliso. Se han encontrado tres tipos distintos de calzado: chinelas (sin talón), zapatos y botas. Este calzado era muy apreciado y eran pocos los que lo fabricaban bien, por eso se comentaba que «os bons paus de amieiro eram difícéis de arranjar, os socos andavam procurados», (los buenos troncos de aliso son muy difíciles de obtener y por eso todos los buscaban). En algunos pueblos al calzado hecho de aliso se le llamaba

“balalaicas”.

Como combustible es poco apreciado porque se consume rápidamente y produce poco brasa, no obstante, hay gente que la usa para hornos y chimeneas.

Su madera se emplea poco en la construcción, apenas para vigas, ripias y apoyos. Pero se puede hacer algún mueble, cubiertos, útiles de la matanza y del pan, piezas para cerraduras y también cestas con las ramas más finas. Las peonzas, con la que se jugaba de pequeños, estaban hechas de madera de aliso.

En los aperos agrícolas es frecuente para mangos de rastrillos, guadañas, azadas, hachas y piezas del arado, las “abiacas”. De los tallos se hacen guías para los cultivos de huerto.

La corteza, “musgo de castanho” y cenizas, todo hervido en agua, se usaba para teñir de negro el lino y de marrón la lana. Se cocían las madejas de lino con cenizas de aliso, fresno y sauce para blanquearlas. También se hacía la colada hirviendo agua, jabón molido y cenizas de aliso. La ropa se sumergía en el agua hervida, se ponía al sol para blanquear y quedaba con muy bueno olor. “Alveiro” era la sábana de lino donde se guardaban las cenizas.

Se ha constatado que el aliso es un árbol común en los márgenes de riberas y ríos y en las orillas de los prados, que se encuentran junto a líneas de agua permanentes. Con sus ramas bajas y raíces superficiales es abrigo de la fauna ribereña y sostiene la erosión de los suelos.

BETULACEAE

Corylus avellana L.

Aveleira, avelaneira

Pliego: 1AC

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 6.

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Poco común. LR (Ic). Bosques ribereños. Orillas de prados. Melojares. Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Fruto seco (3). Repostería (3).

Industrial y artesanal: Combustible (3). Mobiliario (3). Ataduras (3).

Manejo agrosilvopastoral: Lindes de huertos y pomares (3).

Se ha comentado en los pueblos que no es una planta frecuente. Aparece junto a los ríos y riberas y en el melojar. En los últimos años se han cultivado esporádicamente variedades para fruto. Son sobre todo árboles aislados en huertos o en sus orillas. La planta silvestre era maderable y de hecho se podían hacer bancos o sillas con ella, pero había casi siempre otras alternativas mejores. De sus ramas se hacían ataduras para leña y algún informante ha referido, sin convicción, que también se pueden elaborar cestas. Como combustible solo servía para un apuro, cuando no había tiempo para buscar otras leñas.

BIGNONIACEAE

Campsis grandiflora (Thunb.) K. Schum.

Campaínhas

No colectada. Testimonio: Foto

Pueblos: 1; **Informantes:** 2; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivada.

Ecología: Patios y entradas de casas.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (2).

Planta trepadora para adornar entradas y paredes de los edificios (casas e iglesia), balcones y dinteles de puertas. Se trata de una especie que procede de China.

BORAGINACEAE

Borago officinalis L.

Borrage, borragem

Pliegos: 73AC; 122AC; 123AC; 325AC

Testimonio: Foto

Pueblos: 11; **Informantes:** 32;

Número de Usos: 5; **Nº de Aplicaciones:** 9

Silvestre.

Ecología: Raro. LR (lc). Autóctona en el área de estudio. Huertos y cortinales. Campos de cultivo y barbechos. Caminos rurales.

Usos:

Medicinal: Aparato digestivo, regulador intestinal (20). Reconstituyente (9). Dismenorrea (4). Vulnerario (2).

Alimentación humana: Verdura para caldo y sopa (22). Caldo para niños de pecho (2).

Alimentación animal: Caldo de hojas para ganado enfermo (6).

Veterinario: Desinfectante y antiinflamatorio (6)

Folclore: Creencias (4).

Tanto el caldo como la infusión de hojas se tomaban para cólicos y estreñimiento. La infusión también se valora para atenuar dolores menstruales. En el posparto y amamantamiento se suministraba a las madres caldos de hojas para fortalecerlas y también se daban a los bebés como suplemento alimenticio.

El agua de cocer las hojas cicatrizaba y desinfectaba heridas y quemaduras.

En épocas de crisis alimentaria se hacían sopas y caldos con las hojas.

Al ganado enfermo, se les daba a beber el cocimiento de hojas, que también se utilizaba para lavado de heridas, inflamaciones y picaduras de los animales.

Se creía que el parto se aceleraba si las parturientes tomaban infusiones de hojas una semana antes.

En Moimenta, dos informantes han enseñado *Pentaglottis sempervirens* (L.) L. H. Bailey, (pliego nº 2AC), como si se tratara de “borragem” y describieron los mismos usos que para *Borago officinalis*. Puede que otros confundan también las dos plantas o que la usen igual.



Figura 4.8 – Borrage (*Borago officinalis*) en una calle, Tuizelo.

BORAGINACEAE

Echium plantagineum L.

Soages

Pliegos: 232AC

Pueblos: 2; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (Ic). Huertos y cortinales. Campos de cultivo y barbechos. Caminos rurales.

Usos:

Alimentación animal: Hierba para cerdos y conejos (1).

Se recogen las hojas basales, se les da cocidas con salvado de trigo o con patatas a los cerdos y frescas a los conejos.

BUXACEAE

***Buxus sempervirens* L.**

Buxo

No colectada

Pueblos: 4; **Informantes:** 9; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada.

Ecología: Jardines. Setos. Calles y caminos rurales.

Usos:

Ornamental: Arbustos aislados o setos en jardines públicos o privados (9).

Medicinal: Verrugas (1).

Al menos se cultivan dos variedades, el boj común y el enano de hojas variegadas. En Vilarinho de Lomba se ha referido que antes la usaban para quitar y secar verrugas, pero que ya no recuerdan como se hacía.

CANNABACEAE

***Humulus lupulus* L.**

Lúpulo, lúpulo bravo, lúpulo silvestre

Pliegos: 143AC; 167AC; 297AC

Testimonios: Foto; muestra de planta seca

Pueblos: 6; **Informantes:** 20; **Número de Usos:** 4; **Nº de Aplicaciones:** 5

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Común. LR (Ic). Orillas de ríos y riberas. Campos cultivados.

Usos:

Medicinal: Aparato excretor, diurético (11). Aparato digestivo, estómago (9).

Industrial y artesanal: Fabricación de cerveza (8).

Manejo agrosilvopastoral: Campos de cultivo (8).

Alimentación humana: Licor (9).

El uso medicinal y alimentario estaba relacionado con el lúpulo silvestre que crece en sitios húmedos y frescos, la mayoría junto a los ríos y riberas. De sus inflorescencias femeninas secas se hacían infusiones. De las inflorescencias verdes, con azúcar y aguardiente, se preparaba un licor.

Acerca del cultivo los informantes han mencionado que se trata de un cultivo muy antiguo, que se hacía en baldíos o parcelas privadas junto a líneas de agua. Necesitaba de un almacén apropiado, hecho con palos de pino e hilos, en donde quedaban colgados los tallos volubles. La cosecha se hacía en verano / otoño y exigía bastante mano de obra. Toda la producción la compraba la Asociación de Productores que, a su vez, la vendía a las cerveceras del litoral. Dicen que es una de las

muchas actividades agrícolas «que se perdió con lo de Europa», pero, al parecer, la cualidad del lúpulo producido era muy buena.

Los técnicos agrícolas comentan que en la zona, la humedad relativa es, casi siempre, baja por lo que la materia prima tenía poca humedad, característica muy favorable para la industria. Sin embargo, su cultivo artesanal y la producción obtenida no eran «suficientemente rentables a los ojos de la CE, para no hablar de la competencia entre estados miembros».

CANNACEAE

***Canna indica* L.**

Coquilho, cuquilho

Cana indica (neologismo)

Pliegos: 24AC **Testimonios:** Foto; semillas

Pueblos: 1; **Informantes:** 2; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada.

Ecología: Patios y jardines.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (2).

Industrial y artesanal: Cuentas del rosario (2).

Las semillas, cuyo tegumento es muy leñoso y duro, eran agujereadas en verde, puestas a secar y ensartadas en un hilo de lino. El crucifijo se hacía también de lino. Así se confeccionaba un rosario.

CAPRIFOLIACEAE

***Lonicera periclymenum* L. subsp. *hispanica* (Boiss. & Reut.) Nyman**

Madressilva

Pliegos: 12AC; 229AC

Testimonios: Foto

Pueblos: 4; **Informantes:** 11;

Número de Usos: 2; **Nº de Aplicaciones:** 3

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Muy común. LR (lc). Bosques, melojares y sus orlas. Patios y jardines.

Usos:

Medicinal: Aparato respiratorio, asma (7). Aparato locomotor, dolores musculares (1).

Ornamental: Adorno de exteriores (11).

Se hervían las bayas y se respiraban los vahos, inhalando los vapores, para aliviar los síntomas del asma. Las bayas maceradas en aguardiente se usaban para friccionar las zonas doloridas.

Visto que es una planta fácil de multiplicar se ha traído de bosques y caminos para cultivar en jardines, patios y huertos. Así se usa como ornamental, recubriendo muros, balcones o dinteles de puertas.

Se ha observado que las especies cultivadas, como *Lonicera japonica* Thunb., también se emplean



Figura 4.9 – Madressilva. Los vahos de esta planta se tomaban durante una crisis de asma.

en los jardines; sin embargo nadie se ha referido a ellas. Son bastante apreciadas en la zona por su aromática floración.

CAPRIFOLIACEAE

***Sambucus nigra* L.**

Candeleiro, caneleiro, sabugueiro

Pliegos: 52AC; 99AC **Testimonios:** Foto; muestra de planta seca

Pueblos: 17; **Informantes:** 49;

Número de Usos: 6; **Nº de Aplicaciones:** 12

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Muy común. LR (lc). Autóctona en el área de estudio. Bosques y melojares. Orlas de bosque, orillas de ríos y riberas. Jardines, huertos y cortinales. Caminos rurales.

Usos:

Medicinal: Aparato respiratorio (48). Aparato digestivo, estómago (9), diarrea (9). Vulnerario (6). Diabetes (3). Panacea (3).

Veterinario: Hinchazón de bovinos (15).

Alimentación humana: Aromatizante y colorante del vino (3).

Industrial y artesanal: Tinción de ropa (9). Escobas (3).

Tóxico: Repelente de vertebrados (3).

Folclore: Superstición (3).



Figura 4.10 – *Sambucus nigra*. Carretera a Moimenta. Esta especie ocupa la octava posición según el índice de importancia relativa.

Es una especie bastante común y muy apreciada por sus propiedades medicinales.

Las inflorescencias recién abiertas se cogen y secan resguardadas de la luz. Con ellas se preparan infusiones para curar y aliviar síntomas de resfriado (48), catarro (23), dolor de estómago (9) e indigestión (6), diabetes (3). Alguno toma la infusión de hojas, pero, siempre hay que recogerlas de ramas floridas (2). Con las bayas secas se hacían infusiones para la diarrea (9). Es frecuente, la preparación de infusiones mezcla de saúco y carqueja (*Pterospartum tridentatum*), endulzadas con miel.

Para quemaduras y heridas puede aplicarse una pomada hecha con corteza del tallo de saúco molida, aceite de oliva, vino tinto y cera de abeja.

La infusión de hojas secas de saúco y membrillo (*Cydonia oblonga*), cáscaras de cebolla e higos secos, «era buena para todo»; hacía bien a todas las molestias.

Las bayas intensifican el color del vino tinto y le confieren un aroma particular. Según los informantes, así mejoraban su calidad, porque en la zona, las uvas no suelen madurar mucho, lo que afecta al producto final.

La hinchazón de las vacas desaparece si se les proporcionaba palos de saúco, que usaban para mordisquear y roer, permitiendo la salida de los gases. Algunos les daban a beber la decocción de hojas – “garrafadas” es decir, botellas llenas del decocto – para disminuir la hinchazón.

Cerca de bodegas, lagares y huertos, ramas verdes de *Sambucus* ahuyentan topos, ratones y culebras.

Las escobas hechas con ramas de saúco y de jara (*Cistus ladanifer*) eran las más apropiadas para limpiar el carbón y las cenizas del horno, mientras se cocía el pan. Se creía que el tipo de material vegetal de la escoba afectaba la cocción del pan; por eso, no se arriesgaban y siempre las usaban hechas con estas plantas.

También es una planta tintórea, por el color castaño-negrusco que se obtiene de la tinción de la ropa con las bayas.

CAPRIFOLIACEAE

Symphoricarpus albus (L.) S. F. Blake

Bola de neve

No colectada. Testimonios: Foto

Pueblos: 1; Informantes: 2; Número de Usos: 1; Nº de Aplicaciones: 1

Cultivada.

Ecología: Entradas de casas, patios y jardines.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (2).

Planta de flores rosadas y grandes bayas blancas. Para adornar entradas de casas, balcones y dinteles de las puertas hay la costumbre de dirigirla con guías o armazón apropiado.

CAPRIFOLIACEAE

Symphoricarpus orbiculatus Moench

No colectada. Testimonios: Foto

Pueblos: 1; Informantes: 2; Número de Usos: 1; Nº de Aplicaciones: 1

Cultivada.

Ecología: Entradas de casas, patios y jardines.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (2).

Planta de flores blanquecinas y bayas pequeñas, purpúreo-rosadas, para adornar entradas de casas, balcones y dinteles de las puertas

CAPRIFOLIACEAE

Viburnum opulus L.

Crava cornos, escorna cabra, nobeleiro, noveleiro

Pliegos: 57AC Testimonio: Foto

Pueblos: 3; Informantes: 7; Número de Usos: 4; Nº de Aplicaciones: 4

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Poco común. LR (nt). Autóctona en el área de estudio. Orlas de bosque, orillas de ríos y riberas. Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Veterinario: Desmoche (3).

Alimentación animal: Ramoneo de cabras (3).

Ornamental: Adorno de exteriores (3).

Folclore: Celebraciones religiosas (3).

Aguiar y Carvalho (2003) la han descrito como una nueva especie para Portugal. De hecho, se han inventariado en esta zona (Vinhais) varias poblaciones consideradas naturales (Aguiar, 2001). En Moimenta se ha encontrado la especie asociada con *Frangula alnus*, en las orillas del río y en las

riberas, en lugares poco accesibles.

Acerca de esta especie la gente ha comentado que a las cabras les gustaba comerse las hojas y frotarse los cuernos en los troncos, tanto, que algunas se quedaban mochas. Además la cultivan en los pueblos como ornamental. En Travanca, el día primero de junio, se bendecían los campos, el ganado y los niños recibían la Primera Comuni3n. Las inflorescencias blancas eran el adorno preferido para altares y alfombras, hechas tambi3n de “gestas brancas” (*Cytisus multiflorus*).

De hecho, se encuentra cultivada en pueblos de Bragança y Vinhais, siendo apreciada en jardinería por sus inflorescencias globosas blancas.

CARYOPHYLLACEAE

Arenaria montana L.

Seixinha

Pliegos: 13AC

Testimonios: Foto; muestra de planta seca

Pueblos: 6; **Informantes:** 20;

Número de Usos: 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Silvestre.

Ecología: Muy com3n. LR (lc). Bosques. Orlas de bosques caducifolios. Matorrales. Prados húmedos. Caminos rurales.

Usos:

Medicinal: Aparato excretor, vías urinarias y vejiga (20).

La infusi3n de planta seca favorece la micci3n y desinflama las vías urinarias.



Figura 4.11 – Seixinha (*Arenaria montana*). La que se encuentra en los melojares es la mejor para la vejiga.

CARYOPHYLLACEAE

Dianthus barbatus L. subsp. *barbatus*

Cravíneas, cravelinas, cravelíneas

No colectada. **Testimonio:** Foto

Pueblos: 3; **Informantes:** 10; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivada.

Ecología: Macetas y cuadros en patios. Jardines, huertos y cortinales. Asilvestrada.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (10).

Plantas con flores de varios colores. Comentan que son más sensibles y difíciles de propagar que los claveles.

CARYOPHYLLACEAE

Dianthus caryophyllus L.

Craveiro, cravo

No colectada. **Testimonio:** Foto

Pueblos: 7; **Informantes:** 19; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada.

Ecología: Macetas y cuadros en patios. Jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (19).

Folclore: Celebraciones religiosas (4).

Las mujeres de Donai han informado que a la gente le gusta estas plantas por sus inflorescencias coloridas y olorosas, sobre todo, las de las variedades más antiguas, cuyo aroma se intensifica en las noches de verano. Se suelen cultivar en cuadros y tiestos, en jardines, patios, entradas de las casas y balcones. Los hay con flores de distintos colores. Se propagan fácilmente por esqueje de hojas. En algunos pueblos se encuentran asilvestradas.

En Vinhais la usan para la decoración de andas y altares durante las festividades de verano.

CARYOPHYLLACEAE

Gypsophila paniculata L.

Gipsofila (neologismo)

No colectada

Pueblos: 3; **Informantes:** 8; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada.

Ecología: Cuadros en patios. Jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (7) e interiores, arreglos florales (6).

Folclore: Adorno de altares a la Virgen (4).

Está considerada como una planta de flores delicadas, apropiadas para venerar a la Virgen. Por eso se hacen ramilletes para adornar altares. También se usa para componer ramilletes con otras flores.

CARYOPHYLLACEAE

Saponaria officinalis L.

Erva sabão

Pliegos: 168AC

Pueblos: 4; **Informantes:** 11; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Común. LR (lc). Bosques ribereños. Patios y jardines. Calles y caminos rurales.

Usos:

Industrial y artesanal: Higiene personal (11). Cosmética (2).

Ornamental: Adorno de exteriores (4).

Se empleaba las hojas para lavarse las manos. Particularmente indicada para quitar manchas de nueces verdes, de moras de moreras o de aceites mecánicos. También era apropiada para lavar los cabellos.

Comentaron que también se cultiva como ornamental, pero no se ha comprobado; por eso puede que se trate de otra variedad o especie de jardinería.

CARYOPHYLLACEAE

Stellaria holostea L.

Erva urinária

Pliegos: 145AC; 296AC **Testimonios:** Foto; muestra de planta seca

Pueblos: 3; **Informantes:** 13; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Común. LR (lc). Orlas de bosques caducifolios. Caminos rurales.

Usos:

Medicinal: Aparato excretor, vías urinarias y vejiga (7). Aparato digestivo, estómago (6).

La infusión de planta seca favorece la micción y desinflama las vías urinarias, igual que *A. montana*, con la cual puede que la confundan. También la usan para el dolor de estómago.

CARYOPHYLLACEAE

Stellaria media (L.) Vill.

Merujes da horta, morujas da horta

Pliegos: 226AC **Testimonios:** Pliego; muestra de planta seca

Pueblos: 2; **Informantes:** 4; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (lc). Huertos y cortinales. Prados.

Usos:

Alimentación animal: Hierba para cerdos y conejos (4).

Manejo agrosilvopastoral: Mala hierba de huertos (3).

CELASTRACEAE

Euonymus europaeus L.

Pliegos: 175AC

Pueblos: 2; **Informantes:** 5; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Raro. LR (nt). Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Arbustos aislados o setos en jardines públicos o privados (5).

Se ha observado que se cultivan sobre todo otras especies próximas, probablemente *E. japonicus*, por su follaje verde oscuro o variegado, que gusta a la gente.

CHENOPODIACEAE

Beta vulgaris L. f. *crassa* (Alefeld) Helm.

Beterraba amarela, rabaça, rabão, rabões. Beterraba forrageira (tecnicismo)

No colectada. **Testimonio:** Foto

Pueblos: 8; **Informantes:** 28; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 3

Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales. Campos cultivados.

Usos:

Alimentación animal: Raíces tuberosas (25) y hojas (3) para bovinos y porcinos.

Alimentación humana: Hojas usadas como verdura para sopas y ensaladas (21).

Se ha referido que es un cultivo asociado a la ganadería, por eso, solo se cultiva en huertos y cortinales cuando hay vacas y cerdos. Si no se está cebando animales, no se plantan. Ahora mismo, tampoco se hacen semilleros. Se compran las plántulas en los mercadillos en verano. Se cosecha según las necesidades durante todo el invierno.

Antiguamente, a causa de la menor disponibilidad de verduras, se utilizaban las hojas para cocinar. «Se parecen a las hojas de las acelgas españolas», han comentado alguna vez.

En Moimenta, se ha discutido un problema de léxico. En realidad, nombran “rabaça” a dos plantas distintas, *Beta vulgaris* L. f. *crassa* y *Rumex obtusifolius*, la cual en otros pueblos es designada “labaça”. Cuando se ha preguntado, confirmaron que se trataba de dos plantas con el mismo nombre común, debido al parecido de sus hojas.



Figura 4.12 – Cosecha diaria de remolacha forrajera para alimentar los cerdos en Rio de Onor.

CHENOPODIACEAE

***Beta vulgaris* L. var. *cicla* L.**

Acelga

No colectada

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivo reciente.

Ecología: Huertos y cortinales. Campos cultivados.

Usos:

Alimentación humana: Hojas para caldo (3).

En Moimenta, la han cultivado alguna vez que les han regalado las plántulas, pero no es suficientemente apreciada, porque «amarga mucho» y tienen otras verduras disponibles. Alguien comentó que los vecinos castellanos son los que la consumen.

CHENOPODIACEAE

***Beta vulgaris* L. var. *conditiva* Alef.**

Beterraba, beterraba vermelha, rabões

No colectada

Pueblos: 5; **Informantes:** 11; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivo reciente.

Ecología: Huertos y cortinales. Campos cultivados.

Usos:

Alimentación humana: Conserva y ensalada de raíces tuberosas (6). Hojas para caldo (2).

Alimentación animal: Hojas y raíces tuberosas para cerdos y vacas (4).

Es un cultivo reciente, que resulta de la influencia de la emigración. La conserva de remolacha, cocida con agua y vinagre, no es apreciada, por eso, solo se hace para complacer a hijos y nietos, que vienen de visita. Las plántulas se compran en las ferias y las sobras del cultivo se suministran al ganado, particularmente, a los cerdos.

Muchas veces se encuentra mezclada con la remolacha amarilla, *B. vulgaris* L. f. *crassa*. Según los criadores, el ganado prefiere la remolacha amarilla a la roja, pero cuando no hay otra, no tiene más remedio que comérsela.

CHENOPODIACEAE***Chenopodium ambrosioides* L.**

Té, chá bravo, chá de Santa Maria

Piegos: 78AC; 148AC; 157AC; 205AC; 436AC **Testimonios:** Foto; muestra de planta seca

Pueblos: 13; **Informantes:** 40; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 5

Cultivada. Silvestre.

Ecología: Raro. LR (Lc). Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Aparato digestivo, estómago (39), indigestión (34). Aparato respiratorio, gripe (6), resfriado (6). Vomitivo (2).

Se trata de una especie de origen americano que ha sido introducida y se cultiva desde hace mucho tiempo. En algún pueblo está asilvestrada y en otros se ha perdido. Es una planta muy buscada por sus propiedades medicinales, por eso, hay veces que van a recogerla más lejos, incluso, a los pueblos castellanos. Se prepara la infusión de hojas y tallos floridos secos.

CHENOPODIACEAE***Chenopodium murale* L.**

Armolas

Piegos: 285AC; 342AC **Testimonios:** Foto

Pueblos: 1; **Informantes:** 2; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Poco común. LR (Ic). Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Verdura para sopas (2).

Alimentación animal: Hojas para cerdos (2).

CHENOPODIACEAE***Spinacia oleracea* L.**

Espinafre, espinafre de invierno

No colectada

Pueblos: 3; **Informantes:** 6; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1.

Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Verdura para caldos (6) y esparragado (3).

Con esta verdura cocida y machacada se elabora esparragado, que se prepara friendo esa pasta en una sartén de hierro donde, previamente, se ha calentado aceite y bastante ajo picado. Al final se aliña con sal, vinagre o limón a gusto.

CISTACEAE

Cistus ladanifer L.

Esteva

Pliegos: 108AC **Testimonios:** Foto

Pueblos: 7; **Informantes:** 21; **Número de Usos:** 4; **Nº de Aplicaciones:** 10

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (Ic). Matorrales, pendientes al sol.

Usos:

Industrial y artesanal: Combustible (18). Carboneo (5). Aperos agrícolas (9). Colmenas (3). Escobas (3).

Medicinal: Aparato respiratorio, tos (12) y resfriados (3). Panacea (3).

Alimentación animal: Melífera (2).

Folclore: Superstición (3).

La mayoría emplea la jara con otros arbustos (*Erica*, *Genista*, *Cytisus*) para encender hornos, forjas y chimeneas.

Se comentó que hace muy buena brasa. En el pasado, se usaba para fabricar carbón. Su elaboración se distingue de la de carbón de "torgos" (*Erica australis*). Una vez encendida y antes de que se haya ardido toda la pila de leña, hay que apagarla con agua, mientras que con los "torgos" se apaga con tierra.

La infusión de los frutos – "cápsulas o buralhacos" – aliviaba los síntomas de la tos y resfriados. También se tomaba para cualquier enfermedad, porque "es buena para todo".

En Varge y Rio de Onor, dos informantes experimentados han dicho que los tallos pueden ser muy vigorosos, con casi dos metros de altura y el grosor de la muñeca. Por eso, se utilizaban para hacer dientes del rastrillo, clavos, entalles (piezas de madera para ensamblar), colmenas y palos para apoyar cultivos en los huertos (tomates, judías verdes, guisantes). Con las ramas se hacían escobas para cuando se horneaba, limpiar el horno.

Las colmenas son colocadas estratégicamente junto o en medio del jaral para atraer las abejas.

Se creía que el buen resultado de la hornada dependía, además de otros procedimientos, del tipo de escoba usada para barrer el horno, que por eso, debía de estar hecha de ramas de jara y saúco.

En Santalha y Tuizelo se comenta que la flor de la jara «*tem as cinco chagas porque foi onde Nossa Senhora estendeu os panais do Menino Jesus*».

CISTACEAE

Halimium lasianthum (Lam.) Spach subsp. *alyssoides* (Lam.) Greuter

Charguaço, sargaço branco, sargaço

Pliegos: 25AC; 245AC; 287AC **Testimonios:** Foto

Pueblos: 3; **Informantes:** 11;
Número de Usos: 5; **Nº de Aplicaciones:** 6
Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (Ic). Brezales. Matorrales.

Usos:

Folclore: Superstición y protección (6). Diversión, juego infantil (3). Costumbre de pastores (2).

Alimentación humana: Suplemento alimenticio (3).

Manejo agrosilvopastoral: Pastoreo de cabras y ovejas (2).

Alimentación animal: Brotes tiernos (2).

Industrial y artesanal: Combustible (2).

Cuando había tormentas y truenos – “ruge a trovoadas” – se echaba al fuego ramilletes de *Halimium lasianthum*, romero, amapola y espigas de cereal.

Varias personas han contado que en los períodos de crisis alimentarias, adultos y niños mascaban sus yemas florales y a veces los frutos para mitigar el hambre. Era también una costumbre de pastores que permanecían en el monte durante varios días, acompañando el ganado. Los niños aún juegan, masticándolas como si fuesen chicles.

Los que apacentan ovejas informaron que es una de las especies ramoneada por el ganado que sube al monte. También se desmochan los brotes tiernos y se les suministra en los corrales.

La parte aérea se corta para encender de hornos y chimeneas.



Figura 4.13 – Sargaço branco (*H. lasianthum*). Matorrales en el camino de Moimenta.

CISTACEAE

***Halimium umbellatum* L. (Spach) subsp. *viscosum* (Willk.) O. Bolòs & Vigo**

Charguaço negro, sargaço negro

Pliegos: 246AC **Testimonios:** Foto; planta en maceta

Pueblos: 1; **Informantes:** 4; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (Ic). Matorrales. Pendientes al sol.

Usos:

Industrial y artesanal: Combustible (2).

La parte aérea se corta para encender hornos y chimeneas. Los informantes de Tuizelo han enseñado que se distingue *H. umbellatum* y *H. lasianthum*, por medio del color de las flores, respectivamente blancas y amarillas, por las hojas que en el primero son pringosas y por el porte que, en *H. umbellatum* se alarga como en la carqueja.

CISTACEAE

***Xolantha tuberaria* (L.) Gallego Muñoz & C. Navarro**

Alcária, carpacinha, carrapatinho, erva do monte

Pliegos: 4AC; 95AC

Testimonios: Foto; muestra de planta seca

Pueblos: 23; **Informantes:** 64;
Número de Usos: 2; **Nº de Aplicaciones:** 10

Silvestre.

Ecología: Poco común. LR (Ic). Brezales. Monte bajo.

Usos:

Medicinal: Preparados de uso externo e interno. Desinfectante y antiinflamatorio (46). Recomendado para el aparato digestivo (43), vías urinarias (20), infecciones y cuidados posparto (14), aparato reproductor (6) y dermatología (6). Con *Malva neglecta* y *Juglans regia* trata odontalgias y anginas (2).

Veterinario: Prevención de infecciones (33). Cuidado de las pezuñas (26), pezones (6), ubres (6) y ojos (9). Desinfectante de heridas o picaduras (6).



Figura 4.14 – Alcária (*Xolantha tuberaria*) ha sido la especie más citada. Únicamente para uso medicinal y veterinario, no es común en la comarca.

Es una de las especies más citadas y utilizadas. Casi todos la tenían en su casa, aunque su cosecha no siempre sea fácil. De hecho, en algunos pueblos no crece; por eso la gente se desplaza a otros sitios para recolectarla o tiene amigos o vecinos que la recogen para ellos. En los pueblos donde se encuentra, la especie se ubica en áreas poco accesibles, normalmente, pendientes soleadas, sobre pizarras, formando estrechas manchas a lo largo de los mayores declives. En Moimenta dicen que hay que «buscar el filón» para encontrarla. En otros pueblos cuentan que hay que subirse a los «Cerros». Muchas veces los hombres que van a cazar son los que la traen a casa.

Se preparan infusiones de hojas (uso interno) o decocciones de toda la planta (uso externo y animal). Para las almorranas, los genitales y la cistitis se emplean vahos desprendidos por el líquido muy caliente. Baños con agua de alcária son recomendables para enfermedades de la piel. El cocimiento de hojas de «alcária», mezcladas con las de malva y nogal sirve para hacer gárgaras para curar las anginas y enjuagues para aliviar el dolor de muelas.

Al menos cinco informantes han referido que hay que tener cuidado con la infusión, porque en exceso puede provocar la subida de la tensión arterial.

En veterinaria se empleaban para diversas finalidades, principalmente para lavado de pezuñas, hembras paridas y machos capados.

COMPOSITAE

Achillea filipendulina Lam.

Estazia

Pliegos: 388AC **Testimonios:** Foto

Pueblos: 1; **Informantes:** 2; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada.

Ecología: Patios, huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Aparato reproductor femenino (2). Dismenorrea (2).

A las mujeres con afecciones del aparato reproductor que provocan dolor estaba recomendado oler la planta o frotar las ramitas en las sienes y la frente. La infusión se tomaba para bajar la regla. Quirás ha sido el único pueblo donde se ha referido a esta especie. Una de las vecinas ha comenta-

do que habitualmente se cultiva más otra planta que llaman de estacia (*Artemisia vulgaris*), de la cual se hacía una infusión para regular la regla y aliviar el dolor. «A estacia trata a dor do flato da matriz».

COMPOSITAE

***Achillea millefolium* L.**

Fiolhinho

Pliegos: 45AC **Testimonios:** Foto

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (Ic). Huertos y cortinales. Caminos rurales. Prados de secano.

Usos:

Medicinal: Aparato digestivo, estómago (2).

Veterinario: Enfermedad de las pezuñas (3).

Se hacen infusiones de las sumidades floridas secas.

Para prevenir el "recozido" o cojera provocada por ulceraciones en las uñas hay que tratar las pezuñas con una pasta de hojas de *A. millefolium* y de *Thymus mastichina* con unto (manteca de cerdo).

COMPOSITAE

***Arctium minus* (Hill) Bernh.**

Pele de sapo, erva peliceira, peliços

Pliegos: 164AC; 450AC **Testimonios:** Muestra de planta seca

Pueblos: 3; **Informantes:** 13; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 3

Silvestre.

Ecología: Poco común. LR (Ic). Calles y caminos rurales. Huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Desinfectante (11). Protector de la piel (2).

Industrial y artesanal: Cestas pequeñas y juguetes (2).

Folclore: Diversión, juego infantil (2).

La decocción de las cabezuelas o de las hojas troceadas se usaba para lavado de heridas. Se solía lavar el cuerpo con el cocimiento para evitar la comezón y la irritación o enrojecimiento de la piel.

Los niños jugaban con los capítulos espinosos de la planta. Hacían pequeñas cestas y otros juguetes, encajando las cabezuelas unas en las otras. En la escuela se preparaban cestitas para regalar en Navidad, Pascua o en las fiestas del Santo patrono.

COMPOSITAE

***Arnica montana* L. subsp. *atlantica* A. Bolós**

Arnique, erva dos golpes

No colectada

Pueblos: 2; **Informantes:** 5; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Raro. LR (Ic). Turberas en la sierra.

Usos:

Medicinal: Cicatrizante y tratamiento de heridas (3). Antirreumático (1).

Se aplicaba en los cortes en las manos, principalmente, cuando la siega y la vendimia. Se usaba tanto la savia de la planta fresca, como el cocimiento de las sumidades floridas secas, con los cuales se lavaban las heridas. También se comentó sobre los preparados de hojas e inflorescencias maceradas en aguardiente y alcohol, que servían, respectivamente, para cicatrizar cortes o para fricciones como antirreumático.

Esta especie solo ha sido citada por informantes de Moimenta y Portela. Sin embargo, es una planta que tampoco se colectaba en los términos del pueblo. Los contrabandistas la traían desde los vecinos pueblos castellanos, adonde iban a por tabaco y café. Ahora, dicen que es muy difícil encontrarla.

Aguiar (2001) ha herborizado la especie en el lugar llamado Planalto dos Pinheiros, durante los muestreos que ha realizado en el extremo NW del PNM. Esta se ha enseñado a los informantes, que la han reconocido. Según el mismo autor, *Arnica montana* subsp. *atlantica* presenta hoy día, un estatuto UICN que corresponde a LR (lc) (algún riesgo, riesgo mínimo), pero es una especie poco frecuente.

COMPOSITAE***Artemisia abrotanum* L.**

Cânforo, cânfora, alcafor

Pliegos: 293AC; 345AC; 366AC; 413AC; 414AC

Testimonios: Foto

Pueblos: 5; **Informantes:** 9;

Número de Usos: 1; **Nº de Aplicaciones:** 5

Cultivada.

Ecología: Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Aparato digestivo, estómago (6). Dolores musculares (5). Lombrices (3). Gripe (1). Dolor de cabeza (1).

Se tomaba la infusión de hojas y cabezuelas para el estómago, gripe y lombrices. La maceración de hojas y aguardiente se empleaba para friccionar zonas doloridas del cuerpo. Para un alivio inmediato del dolor de cabeza se recomendaba oler las sumidades floridas.



Figura 4.15 – Cânforo (*Artemisia abrotanum*) en un patio de Tuizelo.

COMPOSITAE***Artemisia vulgaris* L.**

Estacia

Pliegos: 338AC; 340AC; 393AC; 412AC; 428AC

Testimonios: Foto

Pueblos: 6; **Informantes:** 18; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 6

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Regulador del ciclo menstrual (15). Dismenorrea (12). Cuidados posparto (10). Aparato reproductor (9). Aparato digestivo, estómago (1), diarrea (1).

Se preparaba la infusión de brotes tiernos e inflorescencias. Estaba indicada para cualquier afección del aparato reproductor femenino, principalmente para provocar y regular la regla. «A las mujeres recién paridas se les daba tanto la infusión como el caldo de hojas para limpiar la matriz y evitar el estreñimiento posparto».

Al parecer, alguna de las informantes aún la usa para las afecciones relacionadas con la menopausia.

Las virtudes de esta planta también son enaltecidas con varios dichos:

«*Se a mulher soubesse o que a estacia era, pacia nela como a vaca na erva; Tens a mulher morta e a estacia na horta; O homem tem a mulher morta e a estacia à porta*».



Figura 4.16 – Inflorescencia de *Artemisia vulgaris*, cultivada por y para las mujeres.

COMPOSITAE

***Bidens aurea* (Aiton) Sherff**

Chá da horta

Pliegos: 177AC

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivada. Silvestre.

Ecología: Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Digestivo (3).

Se toma la infusión de las hojas después de las comidas para facilitar la digestión.

COMPOSITAE

***Calendula officinalis* L.**

Marianas

Calendulas (neologismo)

No colectada

Pueblos: 4; **Informantes:** 9; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivada. Silvestre.

Ecología: Patios, jardines, huertos y cortinales. Calles y caminos rurales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (9).

Especie cultivada, por el colorido permanente de sus flores, en arriates, cuadros y macetas para adornar patios y entradas de las casas. Sin embargo, ya se encuentra asilvestrada, cerca de los pueblos. No hemos podido confirmar, pero es probable que el mismo nombre vulgar se atribuya también a la especie *C. arvensis*, que está citada por Aguiar (2001) para toda el área de estudio.

COMPOSITAE

***Callisthephus chinensis* (L.) Nees**

Séssias

No colectada

Pueblos: 10; **Informantes:** 18; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada.

Ecología: Jardines, huertos y cortinales. Cuadros y macetas en patios.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores e interiores (17). Flor cortada (9).

Folclore: Celebraciones religiosas de verano (1).

Planta ornamental bastante apreciada; de hecho se cultiva bastante. En primavera se venden las plántulas en las ferias y mercadillos, que luego se llevan a los huertos, cuadros o jardines. Durante el verano se usan para arreglos florales de flor cortada y a veces se venden manojos en los mercados y calles.

En verano es una de las especies más empleadas para adornar andas y altares en las iglesias, elaborados para las fiestas en honor de los santos patronos de cada pueblo.

COMPOSITAE

***Carduus carpetanus* Boiss. & Reut.**

Cardo trigueiro

Pliegos: 282AC; 333AC

Pueblos: 3; **Informantes:** 6;

Número de Usos: 2; **Nº de Aplicaciones:** 3

Silvestre.

Ecología: Común. LR (Ic). Caminos rurales. Campos cultivados. Barbechos.

Usos:

Alimentación animal: Hierba para cerdos (6) y conejos (3).

Manejo agrosilvopastoral: Mala hierba de cultivos (2).

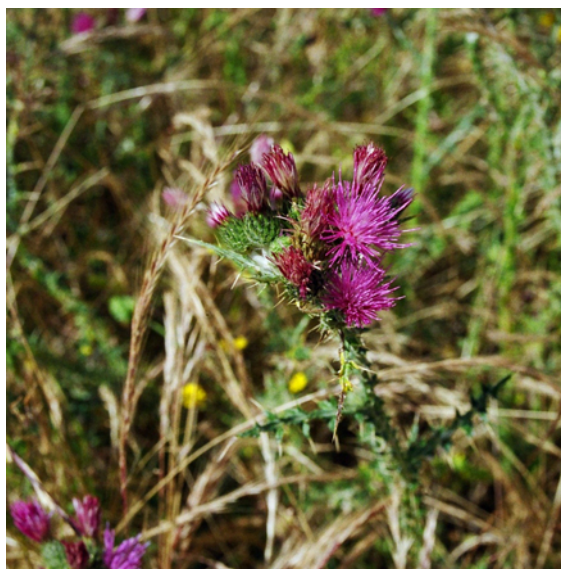


Figura 4.17 – Cardo trigueiro (*Carduus carpetanus*).

Es una especie de cardo que se recogía para los cerdos. Se les daba a comer cocidos con otras hierbas. A los conejos aún se les da frescos después de pasados rápidamente por el fuego para quitar los pinchos. Es una especie frecuente en los trigales y por eso su nombre común.

COMPOSITAE

***Chamaemelum nobile* (L.) All.**

Maçanela, maçanilha, maciela, mazanilha

Garrafadas (cocimiento embotellado)

Pliegos: 71AC; 81AC; 356AC; 357AC; 361AC; 362AC; 363AC

Testimonios: Foto, muestra de planta seca

Pueblos: 7; **Informantes:** 26;
Número de Usos: 3; **Nº de Aplicaciones:** 9
Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (Ic). Comunidades asociadas al pastoreo de ovinos. Huertos y cortinales. Campos cultivados y prados.

Usos:

Medicinal: Aparato digestivo, indigestión (26), estómago (6). Lavado de heridas (16) y ojos (15). Antipirético (6). Aparato respiratorio, bronquitis (3), resfriados y gripe (2).

Alimentación humana: Tisana (24).

Veterinario: Hinchazón de bovinos (13).

El mejor periodo de recolección es al amanecer del día de San Juan, antes de que salga el sol, que es una fecha bendita. Con las cabezuelas secas se preparan tanto las infusiones medicinales, como la decocción para lavados y el té que se toma después de las comidas.

Esta planta y *Viola suavis* eran el ingrediente principal de un “jarabe de la salud” usado en Pinheiros, para prevenir gripes o curar bronquitis y resfriados. Se preparaba con flores de *C. nobile*, *V. suavis*, *Pterospartum tridentatum*, *Vinca* spp., *Malva* spp., bulbillo de *Arrhenatherum elatius*, hojas de *Asplenium* sp., todo hervido en agua, miel y azúcar. Al final, el líquido era colado y guardado en una botella.

Cuando las vacas se hinchaban a causa de la hierba, se les suministraban “garrafadas de maçanela”, que consistían en agua caliente de hervir cabezuelas, embotellada para dar a beber al ganado.

Comentaron que el nombre “maçanela” se utiliza para varias calidades de hierbas. La gente considera que *Chamaemelum nobile* es la verdadera y más valorada en infusiones, normalmente está en los prados y es una planta de tallos altos. Se suele usar otra planta de las praderas y caminos pisoteados que es la especie *Matricaria discoidea*, pero más rastrera y pequeña. Por último, la planta macho o la “falsa maçanela”, que no sirve, es designada por “margaça” y corresponde a *Anthemis arvensis*, (pliegos 358AC y 395AC), que se distingue por la talla y mal olor, pero con la cual los menos expertos pueden confundirla.

En algunos pueblos se empleaba otra especie muy olorosa – *Matricaria chamomilla*; pero es más rara y en general es cultivada.



Figura 4.18 – Informante de Tuizelo muestra como distinguir *Matricaria chamomilla* a la izquierda de *Chamaemelum nobile* a la derecha.

COMPOSITAE

***Chondrilla juncea* L.**

Leiturga, erva dos golpes

Pliegos: 137AC

Pueblos: 1; **Informantes:** 2; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2
Silvestre.

Ecología: Común. LR (Ic). Caminos rurales. Campos cultivados.

Usos:

Medicinal: Cicatrizante (2).

Manejo agrosilvopastoral: Mala hierba de campos cultivados (2).

La savia lechosa se aplicaba en los cortes para cicatrizar. Era un remedio de segadores.

COMPOSITAE

Cirsium vulgare (Savi) Ten.

Cardo bravo

Pliegos: 397AC

Pueblos: 3;

Informantes: 6;

Número de Usos: 2;

Nº de Aplicaciones: 3

Silvestre.

Ecología: Poco común. LR (lc). Caminos rurales. Campos cultivados. Barbechos.

Usos:

Alimentación animal: Hierba para cerdos (6) y conejos (3).

Manejo agrosilvopastoral: Mala hierba de cultivos (2).

Es una especie de cardo que se recogía para los cerdos. Se les daba a comer cocidos con otras hierbas. A los conejos aún se les da frescos después de pasados rápidamente por el fuego para quitar los pinchos. Se observaba frecuentemente junto a los campos de centeno y respectivos barbechos.



Figura 4.19 – La designación vernacula “cardo bravo” corresponde a varias especies de cardos con pinchos.

COMPOSITAE

Dahlia x variabilis Desf.

Dália, dalias

No colectada

Pueblos: 6;

Informantes: 12;

Número de Usos: 2;

Nº de Aplicaciones: 2

Cultivada.

Ecología: Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores e interiores (11).

Folclore: Celebraciones religiosas (6).

Plantas de flores de distintos colores, formas variadas de cabezuelas y períodos de floración. Tanto en las casas como en la iglesia se emplean para arreglos florales. Se hacen ramilletes floridos para las andas en las procesiones o para venerar algún santo de devoción. Es una de las especies disponibles para los festejos religiosos de verano.

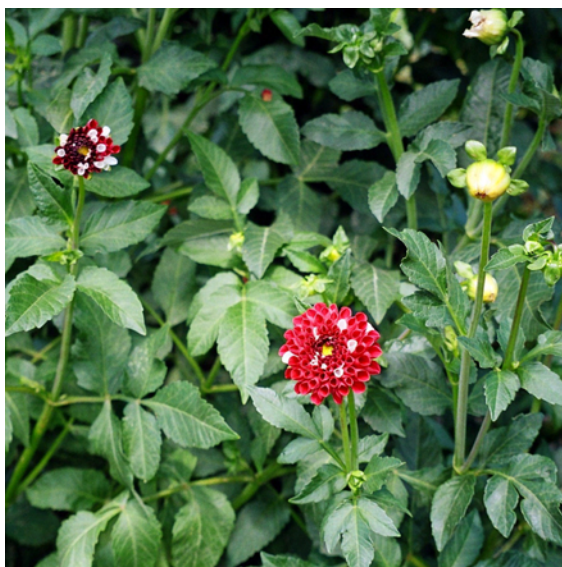


Figura 4.20 – Las dalias (*Dahlia x variabilis*) son bastante adecuadas para las fiestas de verano.

COMPOSITAE

Dendranthema x grandiflorum (Ramat.) Kitam.

Crisântemo, carvalheiras, defuntos, despedidas de verão, flores dos mortos, flor dos cemitérios

No colectada

Pueblos: 10; **Informantes:** 28; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 3

Cultivada.

Ecología: Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores e interiores (28). Flor cortada (3).

Folclore: Difuntos (22). Celebraciones religiosas (2).

Es una planta relacionada con el culto a los muertos. Por ello son frecuentes en jardines y huertos y casi se asilvestran cerca de los pueblos. Los hay de distintos colores y formas de cabezuelas. Se llevan a casa para adornar capillas, oratorios o rincones con las fotografías de seres queridos fallecidos. También se usan en los cementerios, principalmente a primeros de noviembre, día de Difuntos, para colocarlos junto a los túmulos, en honor y recuerdo de sus muertos.

Por esas fiestas suelen venderse en las calles y mercadillos.

COMPOSITAE

Filago lutescens Jourdan

Erva das pedreiras

Pliego: 344AC

Pueblos: 2; **Informantes:** 11; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivada.

Ecología: Común. LR (Ic). Caminos rurales. Campos cultivados. Barbechos

Usos:

Medicinal: Regulador del ciclo menstrual (11).

Se tomaba la infusión de la planta florida en el caso de hemorragias intensas, para disminuir el flujo. No se debía tomar muy concentrada; por eso se utilizaban pequeñas cantidades para preparar.

COMPOSITAE

Helianthus annuus L.

Girassol

No colectada. Testimonios: Semillas

Pueblos: 4; **Informantes:** 8; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 4

Cultivada.

Ecología: Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación animal: Aves de corral (6). Cerdos (5).

Manejo agrosilvopastoral: Divisorias de huertos (6).

Ornamental: Adorno de exteriores (2).

A los animales se les da de comer las semillas. Se emplea bastante para separar cultivos en los huertos. A muchos vecinos les gusta sembrarla en los patios para atraer a los gorriones.

COMPOSITAE

***Helianthus tuberosus* L.**

Tupinambo

Pliego: 151AC

Pueblos: 4; **Informantes:** 10; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivada. Silvestre.

Ecología: Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (10).

Se cultiva a partir de tubérculos por sus vistosos capítulos; por eso se encuentra ya asilvestrada cerca de los pueblos. Se tiene la noticia (A. Martina, com. personal) de que durante las épocas de escasez de la posguerra (II Guerra Mundial y Guerra Civil de España) se consumían las “patatas”, al no haber patata común suficiente, y se destilaban los tubérculos para obtención de alcohol. Confrontados los informantes con esta utilización, todos ignoraban esos usos, pero dijeron que la planta se cultiva en los pueblos desde siempre.

Apenas se ha encontrado en los pueblos los alrededores de Bragança.

COMPOSITAE

Helichrysum stoechas* (L.) Moench subsp. *stoechas

Douradinha

Pliego: 151AC

Pueblos: 2; **Informantes:** 4; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 4

Silvestre

Ecología: Muy común. LR (Ic). Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Antipirético (4). Aparato respiratorio, bronquitis (4). Emenagogo (2).

Ornamental: Adorno de interiores, arreglos florales (4).

La infusión de las sumidades floridas se toma para bajar la fiebre o para las afecciones respiratorias. Se usaban los “escalda pés” (baños de pies en un líquido muy caliente) para provocar la regla. Las sumidades floridas se hervían en vino tinto y los pies se introducían en el líquido lo más caliente cuanto que se pudiera soportar.

Para adorno de las casas se elaboran ramilletes floridos.

COMPOSITAE

***Hypochaeris radicata* L.**

Leitugas, leiturga

Pliego: 233AC; 253AC

Pueblos: 5; **Informantes:** 18; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (Ic). Prados. Caminos rurales. Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación animal: Hierba para cerdos y conejos (18).

Las hojas basales verdes se les da a los conejos. A los cerdos, sin embargo, se les da a comer las hojas hervidas, con hojas de otras plantas (cardos, ortigas, llantén) y salvados de trigo o centeno o patatas cocidas.

COMPOSITAE

***Lactuca sativa* L.**

Alface, salada, selada

No colectada

Pueblos: 10; Informantes: 21;

Número de Usos: 3; N° de Aplicaciones: 4

Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Muy frecuente en ensaladas, principalmente de verano, sola o mezclada con tomate, cebolla, pimientos y pepino, sazonada con aceite de oliva, vinagre (20) y orégano o tomillo (2).

Alimentación animal: Las plantas espigadas y las hojas viejas se suministran a las aves de corral (12) y cerdos (3).

Medicinal: Hipertensión (3).

Se cultivan dos variedades: la lechuga acogollada y la lechuga de hojas más o menos rígidas, erectas, reunidas en cogollos alargados (tipo romana). La primera se trata de *L. sativa* var. *capitata* y la otra es *L. sativa* var. *longifolia*. Se han observado también plantas de hoja verde, de hoja roja, lisas o rizadas.

En la mayoría de los pueblos se preparan los semilleros con semillas adquiridas o guardadas del año anterior. Pero los mayores prefieren comprar las plántulas en la feria mensual de Vinhais o Bragança. La infusión de las hojas se toma para regular la tensión arterial.



Figura 4.21 – Variedades de lechuga en un huerto de Portela.

COMPOSITAE

***Matricaria chamomilla* L. (*Matricaria recutita* L.)**

Camomila, maçanela, maçanilha, maciela

Pliegos: 70AC

Testimonios: Foto; muestra de planta seca

Pueblos: 1; Informantes: 2; Número de Usos: 2; N° de Aplicaciones: 4

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Muy común. LR (Ic). Comunidades asociadas al pisoteo y la presencia de nitrógeno asimilable. Campos cultivados y praderas. Huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Digestivo (2). Desinfectante (2).

Industrial y artesanal: Cosmética, cuidados del cabello y de la piel (2).

Dijeron en Moimenta que, antiguamente, se cultivaba en el pueblo y era, sin duda, la mejor para infusiones. Más común, es recolectarla en los prados. La fecha más apropiada para la recolección es

al amanecer del día de San Juan, antes de que salga el sol. Con la decocción de los capítulos floridos se lavaba el pelo y el rostro. También se utilizaba como desinfectante. Se tomaba la infusión como digestivo.

Hay quienes usaban una planta pequeña y menos olorosa que *M. chamomilla*; se trata de la especie *Matricaria discoidea*. Como se ha contado a propósito de *Chamaemelum nobile*, los nombres vulgares “maçanela, maçanilha, maciela” se utilizan para varias especies de la familia compuestas.

COMPOSITAE

***Matricaria discoidea* DC.**

Maçanela, maciela

Pliego: 165AC

Pueblos: 4; **Informantes:** 8; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 5

Silvestre

Ecología: Muy común. LR (Ic). Prados. Caminos rurales.

Usos:

Medicinal: Digestivo (8). Lavado de ojos y heridas (8). Aparato respiratorio, resfriados (5).

Veterinario: Hinchazón de bovinos (5).

Alimentación humana: Tisana (5).

Se prepara la infusión de cabezuelas como medicinal, a veces, endulzada con miel para aliviar resfriados. La decocción de las hojas e inflorescencias era indicada para dar a beber a las vacas con gases. Se toma la tisana a cualquier hora del día.

Algunos informantes la han descrito como «planta rastrera, con flores pequeñas».

COMPOSITAE

***Onopordum acanthium* L.**

Cardo bravo

Pliego: 222AC

Pueblos: 4; **Informantes:** 16; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre

Ecología: Común. LR (Ic). Caminos rurales. Campos cultivados.

Usos:

Alimentación animal: Hierba para conejos (16) y cerdos (14).

Cocida con ortigas y otras hierbas, para cerdos. Cruda para conejos.

La gente distingue esta especie de otras similares□ de la misma familia, por sus hojas bastante recortadas, punzantes y ásperas. También por la roseta de hojas más grande, casi de 30 cm de diámetro, que describen diciendo «*botam um tocinha de palmo e meio*».

COMPOSITAE

***Phagnalon saxatile* (L.) Cass**

Coroa de rei

Pliego: 435AC

Pueblos: 2; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Silvestre

Ecología: Poco común. LR (lc). Caminos rurales. Taludes y muros de piedra.

Usos:

Medicinal: Aparato digestivo, estómago (3).

Se toma la infusión de las cabezuelas. Su nombre vernáculo resulta del hecho de que cuando la flor se seca, queda en los tallos una estructura semejante a una corona.

COMPOSITAE

***Santolina chamaecyparissus* L.**

Santolinas

Pliego: 179AC

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivada.

Ecología: Patios jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (3). Arriates arbustivos (3).

COMPOSITAE

***Senecio jacobaea* L.**

Sacaprada, sacapradinha

Pliegos: 26AC; 332AC

Testimonios: Foto; muestra de planta seca

Pueblos: 3; **Informantes:** 6;

Número de Usos: 1; **Nº de Aplicaciones:** 3

Silvestre.

Ecología: Común. LR (lc). Prados de secano. Caminos rurales.

Usos:

Medicinal: Dermatología (5). Aparato digestivo, intestinos (3). Dismenorrea (3).

Con la decocción de hojas e inflorescencias secas o frescas se hacían lavados para tratar acné y espinillas. También se machacaban las hojas, con cenizas de “palhas de alhos” (los tallos floríferos secos de las cabezas) y aceite de oliva. Esta pasta trataba la irritación cutánea – “coxo” – provocada por arañas, sapos, salamandras, entre otros.

La infusión de cabezuelas se toma para afecciones intestinales y dolores menstruales.



Figura 4.22 – Sacaprada (*Senecio jacobaea*) en la hojarasca de la orla del melojar, Tuizelo.

COMPOSITAE

***Sonchus asper* (L.) Hill. subsp. *glaucescens* (Jordan) Ball**

Cardo molar

Pliegos: 239AC; 375AC **Testimonios:** Foto

Pueblos: 7; **Informantes:** 21;
Número de Usos: 3; **Nº de Aplicaciones:** 4
Silvestre.

Ecología: Común. LR (Ic). Caminos rurales. Campos cultivados. Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación animal: Hierba para conejos (20) y cerdos (19).

Manejo agrosilvopastoral: Pastoreo de bovinos (11).

Medicinal: Odontalgias (2).

Los cerdos las comen tanto crudas como cocidas con otras hierbas, salvados de trigo o centeno y maíz. A los conejos se la dan a comer frescas. Las vacas las eligen cuando van al pasto.

Para aliviar el dolor de muelas, se preparaba el cocimiento de las hojas y se toman los vahos.

Esta especie la diferencian de *Onopordum acanthium* por su savia lechosa, hojas no punzantes y roseta basal pequeña hasta 10 cm de diámetro - «*não chega ao meio palmo*». La designación “molar” corresponde a plantas con hojas de consistencia intermedia entre las espinosas de *Carduus carpetanus* u *Onopordum acanthium* y las de *Sonchus oleraceus*, casi inermes.



Figura 4.23 – *Sonchus asper*, comida de cerdos y conejos.

COMPOSITAE

Sonchus oleraceus L.

Cardo molarinho

Pliegos: 324AC; 331AC **Testimonios:** Foto

Pueblos: 2; **Informantes:** 6; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 3
Silvestre.

Ecología: Común. LR (Ic). Caminos rurales. Campos cultivados. Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación animal: Hierba para conejos y cerdos (5).

Manejo agrosilvopastoral: Pastoreo de bovinos (2).

Se emplea en la alimentación animal como el *Sonchus asper*. La designación “cardo molarinho o cardos molarinhos” se usa para plantas de este tipo casi inermes, sin distinción de especie.

COMPOSITAE

Tanacetum parthenium (L.) Schultz Bip.

Hortemis, madronha

Pliegos: 27AC; 135AC; 263AC; 264AC; 316AC; 341AC

Testimonios: Foto; planta en maceta

Pueblos: 10; **Informantes:** 31;

Número de Usos: 3; **Nº de Aplicaciones:** 6

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Común. LR (lc). Prados de secano. Caminos rurales y calles. Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Regulador del ciclo menstrual (21). Lombrices (8). Abortiva (5). Posparto (2).

Folclore: Creencias (17).

Ornamental: Adorno de exteriores (2).

Las mujeres tomaban la infusión de hojas e inflorescencias para regular el flujo menstrual o para controlar la hemorragia posparto. A propósito, se criticaba a los maridos comentándoles «*tens a mulher morta, e a hortemís na horta!*» o «*se não queres a mulher morta tem a hortemís sempre à porta!*».

Algunas nos contaron que llevar hojas dentro de los zapatos, manteniendo contacto directo con la planta del pie, durante tres días, hacía «bajar la regla», cuando esta se retrasaba una semana. Con la misma finalidad, se preparaba la infusión de cabezuelas bastante concentrada, se colaba y bebía tres días seguidos, varias veces al día.

Al parecer, la tisana ayudaba a la expulsión de lombrices. Resultaba más eficaz, si por la noche, se colocaban plantas al lado de la cama de los niños, «para que los vermes no volvieran a instalarse y dejaran dormir a los críos». También se daba la planta a oler a los niños con la misma finalidad.

Actualmente se cultiva en macetas, cuadros y huertos como ornamental por sus cabezuelas blancuecinas.



Figura 4.24 – Hortemís (*Tanacetum parthenium*) cosechada al borde de la carretera de Tuizelo a Santalha.

COMPOSITAE

Taraxacum gr. officinale

Dente de leão

Pliegos: 139AC; 235AC

Pueblos: 2; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Caminos rurales y calles. Bordes de huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Colesterol (2). Aparato digestivo, estómago (1).

La infusión de cabezuelas secas es buena para controlar el colesterol. La infusión de hojas se toma para el dolor de estómago.

CRASSULACEAE

Crassula perforata Thunb.

Pliegos: 424AC **Testimonio:** Planta en maceta

Pueblos: 3; **Informantes:** 6; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivada.

Ecología: Macetas y cuadros en patios. Tiestos en las entradas de la casa y balcones.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores, entradas y balcones (6).

CRASSULACEAE

***Hylotelephium telephium* (L.) H. Ohba**

Bela-luz

Pliegos: 58AC; 432AC

Pueblos: 2; **Informantes:** 5;

Número de Usos: 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada.

Ecología: Macetas y cuadros en patios. Jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Folclore: Protección de parturientas y recién nacidos (3). Creencia (1).

Ornamental: Adorno de exteriores, entradas y balcones (3).



Figura 4.25 – *Hylotelephium telephium*. Planta en maceta.

Las plantas floridas se colocaban por debajo de la cama o de la cuna para proteger y ayudar a la madre durante el parto y bendecir a los niños.

Se cree que ramilletes de planta colgados del techo proporcionan la salud en el hogar.

Aún se mantiene la costumbre de tener la planta cultivada en tiestos, arriates o cuadros junto a las casas. Las hay con flores de distintos colores, amarillentas, rosadas a casi púrpuras que probablemente corresponderán a variedades comerciales.

La consideran una planta alóctona, pero que se cultiva desde hace mucho en la zona. Algunos informantes opinan que ha sido traída por vecinos que han emigrado a Brasil y América Latina, aunque según Flora Iberica 5 (Castroviejo coord., 1997) se trate de una especie europea, natural en el norte de la Península Ibérica.

CRASSULACEAE

***Sedum dendroideum* Moc. & Sessé ex DC.**

Erva dos golpes, erva do estômago

Pliegos: 390AC **Testimonio:** Planta en maceta

Pueblos: 3; **Informantes:** 5;

Número de Usos: 2; **Nº de Aplicaciones:** 3

Cultivada. Asilvestrada.

Ecología: Macetas y cuadros en patios, balcones y entradas de la casa. Jardines y huertos.

Usos:

Medicinal: Cicatrizante (3). Aparato digestivo, dolor de estómago (1).

Ornamental: Adorno de exteriores, entradas y balcones (2).



Figura 4.26 – *Sedum dendroideum* en un muro de piedra en Vilar de Lomba.

El exudado de las hojas cortadas se aplica sobre heridas y golpes para que cicatricen. Para aliviar el dolor de estómago se mascan las hojas carnosas, aprovechando el jugo sin tragarse la carne.

Frecuentemente se encuentra en macetas y tiestos dispersos en balcones o en peldaños de escaleras; no obstante, también se observa asilvestrada cerca de los pueblos arrinconada en muros de piedra o bordeando caminos y calles. A veces se observó cultivada la especie *Sedum palmeri* S. Watson. Pese a que se intentado obtener información preguntando directamente, nadie le ha dado cualquier importancia, por lo que se ha optado por no incluirla en el catálogo.



Figura 4.27 – *Sedum palmeri*. Tiesto en Rio de Onor.

CRASSULACEAE

Sempervivum tectorum L.

Carne-junta, cardo santo

Pliegos: 59AC **Testimonio:** Planta en maceta

Pueblos: 5; **Informantes:** 17;

Número de Usos: 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada. Silvestre.

Ecología: Macetas y cuadros en patios, balcones y ventanas. Muros y tejados.

Usos:

Folclore: Creencias y superstición (17).

Ornamental: Adorno de exteriores, entradas y balcones (7).

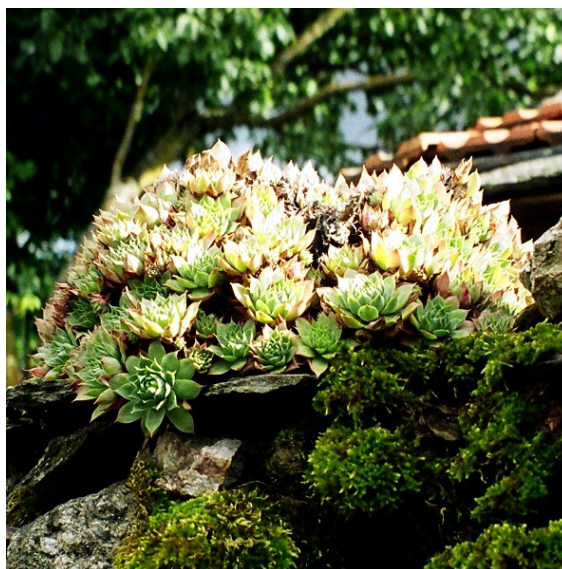


Figura 4.28 – *Sempervivum tectorum*, siempre está en algún muro o tejado cerca del hogar, para protegerlo.

Estas plantas carnosas son mantenidas en aleros de tejados para protegerse contra la caída de rayos durante las tormentas. Como especie cobertera y ornamental se cultiva en macetas y pequeños cuadros junto a las puertas de las casas. Se trata de una especie introducida hace mucho tiempo (epecófito) en la zona, aunque es natural al parecer en el NE de la Península Ibérica.

CRASSULACEAE

Umbilicus rupestris (Salisb.) Dandy

Baselos, supletos

Pliegos: 215AC **Testimonios:** Foto

Pueblos: 6; **Informantes:** 21; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 4

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (lc). Muros de piedra. Bordes de caminos rurales.

Usos:

Medicinal: Hemorroidal (12). Aparato digestivo, diarrea (3).

Alimentación animal: Hierba para conejos y cerdos (3).

Folclore: Diversión, juego infantil (3).

Las hojas fritas en aceite de oliva formaban una pasta que se guardaba en un bote para aplicar directamente en las almorranas. También se usaban las hojas frescas machacadas con aceite. La infusión de hojas se tomaba para la diarrea y alivio de las almorranas.

Los conejos comen las hojas verdes y los cerdos, cocidas con otras hierbas.

Sus flores, parecidas a granos de arroz, servían para juegos de niñas (comiditas).



Figura 4.29 – *Umbilicus rupestris* se cosecha fácilmente en cualquier muro de piedra o talud de camino.

CRUCIFERAE

***Alliaria petiolata* (M. Bieb.) Cavara & Grande**

Folhas alhas, erva alheira

No colectada

Pueblos: 1; **Informantes:** 2; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Silvestre.

Ecología: Común. LR (lc). Orlas de bosque, caminos rurales.

Usos:

Medicinal: Vulnerario (2).

Las hojas calentadas al fuego con aceite de oliva o sebo se aplicaban sobre las quemaduras.

CRUCIFERAE

Brassica napus* L. var. *napus

Nabo, nabiça

Grelos (inflorescencias), nabal (campo cultivado con nabos)

Pliego: 131AC **Testimonios:** Foto

Pueblos: 8; **Informantes:** 18; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada.

Ecología: Campos cultivados. Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación animal: Raíces y hojas para bovinos (18).

Alimentación humana: Verdura para sopas, caldos, cocidos, arroz (18).

Esta especie es fundamental para los ganaderos con vacas, porque proporciona alimento para el ganado durante todo el invierno. Muchas veces se cultiva en los huertos y cortinales, pero otras se hace en parcelas más grandes, en rotación con cereales o patata.

Tal como otras, se trata de una especie con un aprovechamiento casi total, a lo largo de su permanencia en cultivo. La gastronomía emplea tres productos distintos, las primeras hojas tiernas – “nabiças”, verdura para caldos y sopas; las raíces tuberosas – “nabos”, ingrediente básico de sopas, guisados y cocidos; los tallos con inflorescencias – “grelos” que se utilizan, también, como verduras para sopas, hortalizas cocidas, guisados y arroz.

El ganado bovino consume las raíces y hojas, que se cosechan cada día para dárselas.

Hablaron de tres tipos de plantas, que distinguen por el color y forma de las raíces tuberosas. Se cultivan el “nabo bola de neve” que es todo blanco y muy uniformemente redondeado, el “nabo roxo”, morado y blanco, raíz esférica alargada, y el “nabo amarelo” de color crema y raíz más fusiforme, de mayores dimensiones. Los que cultivan áreas mayores preparan sus semilleros, pero otros adquieren las plántulas en los mercadillos.

Gómez Campo en Flora iberica 4 (Castroviejo coord., 1996) se refiere al cultivo en la Península Ibérica de *B. rapa* L. subsp. *rapa*, para los mismos fines descritos para *B. napus*. No hemos podido confirmar su presencia en el área de estudio, aunque algunos informantes nos han contado que de costumbre compran sus semillas a los vecinos castellanos. Por ello, y dado que en España se suele cultivar *B. rapa*, puede que alguna vez se cultive también en el territorio del parque.

Figura 4.30 (superior) – “Nabal” en Fontes.

Figura 4.31 (inferior) – Los grelos son las inflorescencias amarillas de *Brassica napus*.



CRUCIFERAE

***Brassica oleracea* L. var. *acephala* DC.**

Couve galega, couve berceña

Espigos (inflorescencias), caldo verde (caldo típico de hojas picadas)

Pliego: 129AC; 130AC **Testimonios:** Foto; semillas

Pueblos: 16; **Informantes:** 43; **Número de Usos:** 6; **Nº de Aplicaciones:** 9

Cultivada.

Ecología: Patios, huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Verdura para caldo y cocidos de pescado o carne (35). Inflorescencias para caldo y arroz (30).

Alimentación animal: Hojas picadas para aves de corral y cerdos (31).

Manejo agrosilvopastoral: Divisorias de parcelas en los huertos (11).

Industrial y artesanal: Envoltorio (6). Cosmética (3).

Medicinal: Callicida (4). Verrugas (3).

Folclore: Creencias (3).

Esta variedad de col se caracteriza por su crecimiento indeterminado y por eso puede permanecer en cultivo durante varios años. Sin embargo, casi todos (principalmente los que tienen aves y cerdos) preparan semilleros cada año para renovar pies o para intercambiar con vecinos.

Las hojas son cortadas de abajo hacia arriba, a medida de las necesidades. Cuando hay inflorescencias, los espigos, también se cortan para arroz, verdura o caldo.

El tradicional caldo verde se prepara con las hojas bastante picadas (“migadas o ripadas”) hervidas en un puré de patata poco espeso, ajo, cebolla y aceite de oliva. Hay gente que suele condimentar este caldo con hojas frescas de *Mentha x gentilis*, *Calamintha nepeta*, *Salvia sclarea* o *Glechoma hederacea*. Las hojas e inflorescencias cocidas, más patatas cocidas, aliñadas con aceite de oliva son un agradable acompañamiento de diversos platos cocinados y de los tradicionales embutidos (“alheira, azedos, butelo, salpicão, tabafeias”).

Para dar de comer a los animales se trocean las hojas y se mezclan con harina o granos de cereales (maíz, avena, trigo o centeno), con patatas cocidas o con migas de pan remojadas.

En los huertos comunitarios y en las “cortinhas” (cortinales) suelen plantarse formando divisorias, de forma que limitan zonas de cultivos distintos o pertenecientes a otros vecinos.

Las hojas más desarrolladas, que son ya bastante duras, se utilizan como envoltorio de castañas cocidas o asadas, de la levadura del pan o de los quesos recién hechos. Calentadas al fuego mantienen la temperatura de los alimentos cocinados, por ejemplo, patatas, legumbres u hortalizas cocidas. También se emplean para envolver las plantas salidas de los semilleros, para venderlas en las ferias.

La savia lechosa de tallos y hojas jóvenes aplicada sobre los callos funcionaba como callicida y quitaba las verrugas. El agua de lavar las hojas picadas para el “caldo verde” la usaban las mujeres para curar las manchas del rostro provocadas por el embarazo.

Si se tenían muchas verrugas en las manos, cuando se cruzaba uno con un pie de col se cortaba una hoja, y se frotaba la savia en las manos al mismo tiempo que se rezaba una oración. Al final, había que echar la hoja al suelo sin mirar y dar la espalda a la planta.

En Rio de Onor se cultiva una variedad española que es denominada como “couve bercenha”. Al parecer se trata de la misma especie, aunque las hojas presentan el margen recortado y la lámina ligeramente rizada.

Habitualmente, se designan por “espigos” las inflorescencias blancas de *B. oleracea* y por “grelos” las amarillas de *B. napus* o *B. rapa*.



Figura 4.32 – Couve galega cultivada en un huerto de Vilarinho de Lomba. Foto de M. Fernandes.



Figura 4.33 – Los espigos son las inflorescencias blancas de esta berza y de *B. oleracea* var. *costata*.

CRUCIFERAE

Brassica oleracea L. var. *botrytis* L.

Couve-flor

No colectada

Pueblos: 4; Informantes: 10; Número de Usos: 1; N° de Aplicaciones: 1

Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Hortaliza para cocer (10) o rebozar (6).

No es una verdura muy apreciada y además es muy sensible, "mimosa", a las heladas, por lo cual se cultiva poco.

CRUCIFERAE

Brassica oleracea L. var. *capitata* L.

Coração, coração de boi, repolho

No colectada

Pueblos: 8; Informantes: 23;
Número de Usos: 2; N° de Aplicaciones: 2

Cultivada.

Ecología: Campos cultivados. Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Verdura para caldo y cocido de carne (23).

Alimentación animal: Coles para cerdos (19).



Figura 4.34 – *Brassica oleracea* var. *capitata*, França.

CRUCIFERAE

Brassica oleracea L. var. *costata* DC.

Couve portuguesa, couve tronchuda, penca, repolho

Couve do Natal (tradição), espigos (inflorescencias)

No colectada

Pueblos: 13; Informantes: 34; Número de Usos: 3; N° de Aplicaciones: 5

Cultivada.

Ecología: Campos cultivados. Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Verdura para caldo y cocidos de bacalao, pescado o carne (33). Inflorescencias para caldo y arroz (28).

Alimentación animal: Hojas picadas para aves de corral y cerdos (25). Coles viejas para bóvidos (24).

Folclore: Tradición navideña (25).

Como la variedad *acephala*, también se cultiva en algún rincón, incluso en los huertos más pequeños. En Navidad, es obligatoria en la cena de Nochebuena acompañando al tradicional bacalao o pulpo cocido con patatas, todo aliñado con aceite nuevo (recién producido) de oliva. En esas fechas es muy apreciada, tanto que en los mercados de los pueblos y ciudades se incrementa bastante su precio. Durante el invierno y primavera se consume en sopas y cocida. Cuando salen las inflorescencias, a las que también se llama espigos, se emplean como acompañamiento y en arroz. En Carnaval, se prueban los embutidos que han estado curándose y se preparan asados o cocidos con patatas y “espigos”. Al comienzo de la siega, se hacía con ellos caldo para los segadores – “sopa da segada o caldo de espigos”.

A las vacas se les da a comer las coles viejas y las que han sufrido las heladas. Para gallinas y cerdos se trocean y mezclan con granos o harinas de cereales. Hay veces que a estos animales se les permite salir a los huertos a comer los restos de estos cultivos invernales.



Figura 4.35 – *Brassica oleracea* var. *costata*, Moimenta.

CRUCIFERAE

***Brassica oleracea* L. var. *gemmifera* Zenk.**

Couve-de-Bruxelas

No colectada

Pueblos: 2; **Informantes:** 4;

Número de Usos: 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivo reciente.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Hortaliza para platos cocinados (4).

Poco conocida. Ha sido divulgada por los emigrantes que vuelven de Francia y Alemania.



Figura 4.36 – *Brassica oleracea* var. *gemmifera* en un huerto de Portela.

CRUCIFERAE

***Brassica oleracea* L. var. *italica* Plenk**

Bróculos

No colectada

Pueblos: 3; **Informantes:** 7; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivo reciente.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Verdura cocida para arroz y acompañamiento de platos cocinados (7).

Se trata de un uso reciente y no muy popular, porque no es fácil cultivarla con éxito. Su gusto y sabor no sustituyen el de los típicos “grelos” (*B. napus*) y “espigos” (*B. oleracea* var. *acephala* o var. *costata*), tan apreciados. Sin embargo, hoy día, siempre se encuentra a la venta en los mercadillos.



Figura 4.37 – *Brassica oleracea* var. *italica*. Antigüamente casi no se cultivaba. Portela.

CRUCIFERAE

***Brassica oleracea* L. var. *sabauda* L.**

Couve lombarda, lombardo

No colectada

Pueblos: 7;

Informantes: 22;

Número de Usos: 2;

Nº de Aplicaciones: 3

Cultivo reciente.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Verdura para caldo y cocido de carne (22).

Alimentación animal: En los huertos para aves de corral y cerdos (15). Coles viejas para vacas (10).

A las vacas se les da de comer las coles viejas y las que han sufrido las heladas. Las gallinas y cerdos comen en los huertos o parcelas los restos de coles.



Figura 4.38 – *B. oleracea* var. *sabauda* – lombardo. Espinhosela.

CRUCIFERAE

***Capsella bursa-pastoris* (L.) Medicus**

Bolsa de pastor

No colectada

Pueblos: 1

Informantes: 3;

Número de Usos: 1;

Nº de Aplicaciones: 1

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (lc). Caminos rurales. Huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Aparato digestivo, diarrea (3).

Se toma la infusión de la parte aérea florida.

CRUCIFERAE

***Coincya monensis* subsp. *cheiranthos* (Vill.) Aedo, Leadley & Muñoz Garmendia**

Labrestos

Pliego: 234AC; 252AC; 269AC

Pueblos: 4 **Informantes:** 9; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Poco Común. LR (Ic). Caminos rurales. Bordes de huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación animal: Hierba para cerdos y conejos (9).

Se cosechan las rosetas de hojas basales que se dan de comer frescas a los conejos y cocidas con patatas a los cerdos.

CRUCIFERAE

***Erysimum cheiri* (L.) Crantz**

Goivos, goiveiro

Pliego: 283AC

Pueblos: 3; **Informantes:** 8; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivada.

Ecología: Patio, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (8).

Se cultiva por su intensa floración colorida y aromática. En algún pueblo está asilvestrada.

CRUCIFERAE

Lunaria annua* L. subsp. *annua

Medalhas do papa

No colectada

Pueblos: 5 **Informantes:** 21; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivada.

Ecología: Patio, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de interiores, arreglos florales (21). Adorno de exteriores (9).

Cultivada para aprovechamiento de los tallos con frutos (silículas). Después de secos, quedan los tallos con el septo nacarado de la silícula que se emplean para arreglos florales del hogar.

CRUCIFERAE

***Matthiola incana* (L.) R. BR.**

Goivos, goiveiro

No colectada

Pueblos: 1; **Informantes:** 4; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivada.

Ecología: Patio, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (4).

Se cultiva por su intensa floración aromática, pero parece menos frecuente, ya que la hemos visto menos veces que *Erysimum cheiri*. En algún pueblo está asilvestrada.

CRUCIFERAE

Raphanus raphanistrum L. subsp. *raphanistrum*

Saramagos

No colectada

Pueblos: 1; **Informantes:** 2; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Caminos rurales. Campos cultivados.

Usos:

Alimentación humana: Verdura para caldos y sopas (2).

Manejo agrosilvopastoral: Mala hierba de mies, principalmente de centeno (2).

En tiempos de escasez, cuando había poco para comer, las hojas de esta planta eran una de las verduras para la sopa o caldo.

CRUCIFERAE

Raphanus sativus L.

Raba

No colectada. **Testimonios:** Foto

Pueblos: 11; **Informantes:** 23; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 4

Cultivada.

Ecología: Campos cultivados. Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Hortaliza, sopas, cocidos de bacalao, pescado o carne (15).

Alimentación animal: Hojas y raíces para cerdos (15) y vacas (15).

Folclore: Tradición (15). Matanza (4).

Cultivada, fundamentalmente, por sus raíces tuberosas que son, también, junto con las coles y patatas, plato obligado en la cena de Nochebuena, acompañando el tradicional bacalao o pulpo cocido, aliñadas con aceite nuevo (recién producido) de oliva. Se consumen durante todo el invierno, sobre todo en las comidas de la matanza. Se preparan sopas y ensaladas con las hojas tiernas.



Figura 4.39 – Las diferencias entre rabas – derecha – (*Raphanus sativus*) y rabões – izquierda – (*Beta vulgaris* var. *crassa*).

Los restos del cultivo lo comen los cerdos y a veces las vacas.

Nos explicaron como distinguir remolacha forrajera y *Raphanus*: observando las hojas, el color de la carne que es más blanca que amarilla y el olor típico de nabo.

CRUCIFERAE

***Rorippa nasturtium-aquaticum* (L.) Hayek**

Agrião, agriões

Pliego: 5AC

Pueblos: 9 **Informantes:** 28; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 5

Silvestre.

Ecología: Común. LR (lc). Charcas, acequias, orillas de riberas.

Usos:

Alimentación humana: Verdura para sopa (28). Consumidos crudos en ensaladas (22), solos o con lechuga y acompañando asados de carne (ternera, cerdo o cordero) (15).

Medicinal: Aparato respiratorio, diversos preparados indicados para la tos (9), congestión nasal (1). Aparato digestivo, afecciones de hígado (1).

Los vecinos han dicho que las infusiones de toda la parte aérea y de las hojas son apropiadas para curar las afecciones del aparato respiratorio. El jarabe de hojas maceradas con azúcar, en el horno, mientras se cocía el pan, se usaba para el catarro y la tos. El preparado de las raíces hervidas en agua y azúcar se tomaba a cucharadas durante el día, para mejorar la función hepática.

CRUCIFERAE

***Sinapis arvensis* L.**

Mostarda

No colectada

Pueblos: 1; **Informantes:** 6; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Muy rara. LR. (lc). Caminos rurales. Campos cultivados.

Usos:

Alimentación humana: Condimento (3).

Medicinal: Regulador del ciclo menstrual (4).

Las semillas hechas polvo se usaban para condimentar. La decocción de la planta se empleaba para escaldar los pies y así provocar el menstuo. «*O escalda pés de mostarda faz baixar a regra*».

CUCURBITACEAE

***Bryonia dioica* Jacq.**

Norça, nóscora, parricos, sartas

Pliego: 14AC; 277AC

Pueblos: 10; **Informantes:** 37; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 3

Silvestre.

Ecología: Común. LR (lc). Melojares, orlas de bosque. Caminos rurales. Muros de piedra.

Usos:

Alimentación humana: Verdura para sopas, guisos, cocidos y tortillas (37).

Alimentación animal: Hierba fresca para conejos (6).

Medicinal: Reuma (6).

Se recomienda que antes de utilizar los brotes tiernos de la planta hay que darles un hervor, para quitar el amargor y reducir la astringencia.

En Rio de Onor refirieron que con sus bayas rojas machacadas, se preparaba una pasta para friccionar y aliviar el dolor reumático.

Tres informantes han dicho que se trata de una especie tóxica. Hay veces que la gente la ha confundido con *Tamus communis*.



Figura 4.40 – Parricos (*Bryonia dioica*), Tuizelo.

CUCURBITACEAE

Citrullus lanatus (Thunb.) Matsum. & Nakai

Melancia

No colectada

Pueblos: 3 **Informantes:** 7; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 3

Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Fruta de verano (7).

Alimentación animal: Cerdos (7) y aves de corral (7).

Los entrevistados han informado que se cultivan de dos tipos, uno de piel verde y otro de piel variegada (verde, veteado o rayado blanquecino). Los restos del cultivo, las cáscaras y semillas se da a comer a cerdos y gallinas, patos y pavos.

CUCURBITACEAE

Cucumis melo L.

Melão, meloa

No colectada

Pueblos: 5; **Informantes:** 12; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 3

Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Fruta (12). Mermeladas (3).

Alimentación animal: Aves de corral y cerdos (11).

Fundamentalmente, se consume en verano, pero hay gente que suele guardarlos hasta Navidad, para comerlo en Nochevieja.

Se cultivan distintas calidades que se distinguen por la forma y color de la piel. Las variedades más frecuentes son del tipo “melão”, frutos ovoides o elipsoides, piel verde o verde amarillenta, lisa o rugosa y carne blanca, anaranjada. Pero, también se encuentran, del tipo “meloá”, de frutos globosos, piel amarilla o cenicienta y carne blanquecina o naranja.

Los restos del cultivo y del consumo humano son consumidos por cerdos y aves de corral.

CUCURBITACEAE

Cucumis sativus L.

Pepino

No colectada

Pueblos: 8; **Informantes:** 27; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 7

Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Ensaladas (27). Licor (6). Conserva (2).

Medicinal: Aparato digestivo, indigestión (9), estómago (6), cólico (3).

Alimentación animal: Restos para aves de corral (3).

Se cultivan variedades de distinta talla, forma y color de la piel, lo cual no es de extrañar, porque según Fernandes comenta en Flora iberica 3 (Castroviejo coord., 1995) se han encontrado y catalogado al menos 399 cultivares, porque su cultivo es muy frecuente.

Se consume inmaduro, crudo, en ensaladas de verano, a veces con tomate y pimiento, aliñado con aceite de oliva y orégano. Se hacen, también, conservas con ajo y vinagre.

En Rio de Onor se prepara un licor, para lo cual se colocan los frutos aún pequeños dentro de una botella, de modo que se mantengan aireados y sigan creciendo un poco más. Al final, se separan de la planta, se añade aguardiente y se deja macerar.

La decocción de las cáscaras secas se toma para aliviar el dolor de estómago, los cólicos y la indigestión, después de comidas copiosas. Las aves pican los restos de ensaladas y cáscaras.

CUCURBITACEAE

Cucurbita ficifolia Bouché

Abóbora chila, gila, chila, cabelo de anjo

No colectada

Pueblos: 6; **Informantes:** 14; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Confitería (14).

Alimentación animal: Cáscaras y restos para cerdos y aves (3).

Para preparar esta calabaza hay que tirarla al suelo para romper la cáscara y quitar la carne con las manos. Según indicaron, si se usa un cuchillo queda con olor y gusto a pescado.

Pocos vecinos las usan para alimentar cerdos y gallinas.

CUCURBITACEAE

Cucurbita maxima Duch.

Abóbora menina

Carabunhas (semillas)

No colectada

Pueblos: 7;

Informantes: 11;

Número de Usos: 4;

Nº de Aplicaciones: 6

Cultivada.

Ecología: Campos cultivados. Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Caldos y guisados de legumbres y verduras (10). Mermeladas de calabaza (4).

Alimentación animal: Cerdos (7) y aves de corral (2).

Folclore: Tradición navideña (1).

Medicinal: Afecciones de las vías urinarias (1).

En la preparación de sopas se incorpora al “puré” básico (líquido espeso que resulta de la cocción de las hortalizas) o se usa troceada con alubias o frijoles. Cruda (las cáscaras y semillas) o cocida, incorporada con otros alimentos o verduras, es comida de cerdos (7). Las cáscaras también se pueden dar a las aves de corral para picar (2). Con la carne de esta calabaza se preparan buñuelos tradicionales de Navidad – “bolinhos de gerimu”.

Las semillas de esta calabaza y las de *Cucurbita pepo* se llaman “carabunhas”. Con la mezcla de estas semillas, que debían de ser cortadas por medio, se preparaba una decocción que después de colada estaba recomendada para las afecciones de las vías urinarias.



Figura 4.41 – Abóbora menina (*Cucurbita maxima*). El pedúnculo es redondeado, no acampanado.

CUCURBITACEAE

Cucurbita pepo L.

Abóbora porqueira, abóbora decorativa, abóbora francesa

Carabunhas

No colectada

Pueblos: 12;

Informantes: 25;

Número de Usos: 4;

Nº de Aplicaciones: 8

Cultivada.

Ecología: Campos cultivados. Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación animal: Cruda (las cáscaras y semillas) o cocida, incorporada con otros alimentos o verduras, para comida de cerdos (19). Cruda para las vacas (5). Las cáscaras también se pueden dar a las aves de corral para picar (3).



Figura 4.42 – Abóbora porqueira (*Cucurbita pepo*). El pedúnculo es anguloso y algo acampanado.

Alimentación humana: Se utiliza en la preparación de sopas, cocidos y guisada con otras hortalizas (19). Mermeladas de calabaza (18).

Ornamental: Plantas trepadoras de frutos pequeños cultivadas en patios, jardines o balcones (1).

Folclore: Tradición (2). Tradición navideña (1).

Medicinal: Afecciones de las vías urinarias (1).

La designación “abóbora porqueira” engloba calabazas de varios aspectos morfológicos y dimensiones. Se han observado frutos redondeados (la mayoría), cilíndricos, ovales, piriformes y alargados; de color principal verde, amarillo (la mayor parte) y naranja; sin color secundario, veteado o rayado naranja; con piel suave, ligeramente arrugada o verrugosa; de cáscara blanda o dura; color de la carne blanca, amarilla y naranja (Nuez *et al.*, 2000). Por otra parte, al menos seis personas han caracterizado dos tipos diferentes de carne. Uno que se deshace en hilos y que se usa para las mermeladas y otro con la carne compacta que es para alimentar los animales.

Tal como ocurría con *C. ficifolia*, se recomienda que para mermeladas no se debe cortar con cuchillo, más bien hay que tirarla al suelo para que se rompa la cáscara y sacar la carne con las manos.

En Seixas es típica la confección de morcillas para el cocido, con pulmones (liviano) de cerdo y trozos de esta calabaza (“chouriça para cozer de Seixas”). En Navidades se preparan “filhoses” con esta calabaza (filló).

La decocción de sus semillas y las de *Cucurbita maxima*, las “carabunhas”, cortadas por medio, es apropiada para las afecciones de las vías urinarias.

Hay algunos informantes que les otorgan distintos nombres vulgares según la proveniencia de las semillas (“abóbora francesa”), el tipo de fruto, o con el uso principal (“abóbora porqueira; abóboras decorativas”). La nombrada “abóbora francesa” podría tratarse de *C. moschata*, considerando la morfología del fruto y pedúnculo. Aunque sus hojas presentan las características morfológicas de *C. pepo*.

Aplicando los descriptores propuestos por Nuez, *et al.*, (2000), la mayoría de las calabazas observadas pertenecerán a *C. pepo* subsp. *pepo* y *C. pepo* subsp. *ovifera*, lo cual concuerda con lo referido por Fernandes en Flora iberica 3 (Castroviejo coord., 1995).



Figura 4.43 – Abóbora porqueira (*C. pepo*), las preferidas para mermeladas tienen la carne filamentososa.

CUCURBITACEAE

Lagenaria siceraria (Molina) Standley

Cabaça

No colectada. Testimonio: Foto

Pueblos: 3; Informantes 5;

Número de Usos: 1; N° de Aplicaciones: 1

Cultivada.

Ecología: Patios, huertos y cortinales.

Usos:

Industrial y artesanal: Recipientes para agua, aguardiente o vino (5).

No se ha aclarado si aún se utilizan para esa finalidad o si únicamente con un objetivo decorativo.



Figura 4.44 – Cabaça (*Lagenaria siceraria*), Lagarelhos.

DIOSCOREACEAE

Tamus communis L.

Budanha, budanhas

Plegio: 28AC; 317AC; 318AC Testimonio: Foto

Pueblos: 6; Informantes: 19; Número de Usos: 3; N° de Aplicaciones: 3

Silvestre.

Ecología: Común. LR (lc). Orlas de bosques caducifolios y ribereños. Caminos rurales. Muros de piedra.

Usos:

Medicinal: Reuma (19). Dolores musculares (6).

Alimentación humana: Brotes tiernos para espárragos y tortillas (6).

Tóxico: Bayas venenosas para el hombre y el ganado (3).

Se preparaba la maceración de las bayas en alcohol o aguardiente para friccionar las zonas afectadas por el reumatismo y el dolor muscular. También se machacaban los frutos. La pasta obtenida se empleaba sola o mezclada con sebo para hacer emplastos que aliviaban el dolor. Se comentó que los frutitos son venenosos.

En muchos lugares de España los brotes tiernos cocidos se toman como espárragos. En el área de estudio, solo en Rio de Onor se han referido al uso alimentario de esta especie, pero no se ha podido confirmar, con seguridad, si se trataba de una utilización tradicional en el pueblo o si habían oído hablar de ello a sus vecinos castellanos.

Hubo gente que se confundió con *Bryonia dioica*.

DIPSACACEAE

Dipsacus fullonum L.

Cardo penteador, cardo seco

No colectada. Testimonio: Muestras de planta seca

Pueblos: 2; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Poco común. LR (lc). Caminos rurales. Eras.

Usos:

Industrial y artesanal: Peine de lana o lino (2).

Ornamental: Adorno de interiores. Arreglos florales de flor seca (1).

En la época de sus abuelos, las mujeres solían hilar bastante y se utilizaban las sumidades fructíferas, provistas de brácteas espinescentes, para cardar lana o lino. Estas se siguen empleando para decorados de flor seca en el hogar.

EBENACEAE

***Diospyros kaki* L.**

Diospireiro, diospiro

No colectada. Testimonio: Foto

Pueblos: 4; **Informantes:** 11; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 4

Cultivada.

Ecología: Jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Fruta (10). Mermelada (4).

Medicinal: Complemento vitamínico (6).

Ornamental: Adorno de exteriores (3).

En muchos pueblos del parque se cultiva este árbol, pero hay sitios donde sus frutos no llegan a madurar convenientemente a causa de la llegada de los fríos invernales. A algunos, tampoco, les gusta comérselos, así que dejan colgados los frutos en los árboles sin hojas «para que su colorido anime el paisaje invernal». Normalmente, son comidos crudos, pero hay quien hace mermelada. También se consumían a propósito de su riqueza en vitamina C, como si fuera una medicina.

Hay dos variedades, la tradicional, variedad antigua de frutos blandos de maduración temprana, que es la más antigua y difundida. Más recientemente, una variedad oriental ha sido importada de España, con frutos más duros, “de roer”, también más tardíos, que se conservan en la oscuridad, hasta Navidad.

ERICACEAE

***Arbutus unedo* L.**

Ervideiro, medronheiro, madronho, medronho

No colectada. Testimonio: Foto

Pueblos: 6; **Informantes:** 20; **Número de Usos:** 5; **Nº de Aplicaciones:** 6

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Común. LR (lc). Bosques perennifolios. Valles de ríos y riberas. Jardines. Calles y taludes de carreteras.

Usos:

Alimentación humana: Licor (15). Aguardiente (6).

Industrial y artesanal: Fabricación de aguardiente (5). Combustible (2).

Ornamental: Adorno de exteriores y calles (4).

Folclore: Creencias (4).

Alimentación animal: Hojas para ovejas y cabras (2).

En Vinhais es un arbusto frecuente en bosques perennifolios, taludes de carreteras y jardines públicos, pero en muchos lugares no fructifica bien. Por eso, la gente lo conoce, pero se olvida mencionarlo.

Antiguamente se preparaban licores con aguardiente y azúcar o miel. Los abuelos y padres de algún informante solían destilar los frutos en el alambique junto con el bagazo de uva y así producían aguardiente.

Se cuenta que debido a los efectos que producía el consumo excesivo de frutos, se creía que eran frutos del diablo y que por eso, durante Nochebuena se caían todos de los árboles y no quedaba ninguno, para que así los hombres no sufriesen la tentación de comérselos.

En Pinheiro Velho cortan las ramas, echan las hojas al ganado (ovejas y cabras) y queman los tallos en la chimenea.



Figura 4.45 – Ervideiro (*Arbutus unedo*) en una plaza de Santalha.

ERICACEAE

Calluna vulgaris L.

Caluna, urze

No colectada. **Testimonio:** Foto

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 7

Silvestre.

Ecología: Poco común. LR (Ic). Orlas de bosque. Brezales. Matorrales.

Usos:

Industrial y artesanal: Combustible (3).

Manejo agrosilvopastoral: Pastoreo de caprinos y ovinos (3). Cama del ganado (3). Abono (3). Quema (3).

Alimentación animal: Brotes tiernos y retoño (3). Melíferas (3).

Las ramas cortadas se usan para prender fuego en fogones, hornos y forjas. Cuando se criaba bastante ganado, la parte aérea se usaba para preparar camas en los corrales. La descomposición del material vegetal con los excrementos formaba el estiércol, que servía para abonar huertos, cortinales, parcelas de cereal y tierras de labor. Se dice que este tipo de estiércol no era tan bueno como el que producían otros matorrales, por ejemplo, los de *Ulex* y *Cytisus*.

Frecuentemente, al final del otoño, los brezales son quemados por los pastores. A comienzos de primavera los rebrotes son consumidos directamente por el ganado. Otras veces, durante el invierno los animales ramonean en los matorrales. De siempre era costumbre poner las colmenas se ponían cerca de los brezales, porque sus flores atraen las abejas.

ERICACEAE

Erica arborea L.

Urze alva, urze branca, reagueda

Pliego: 268AC; 288AC

Testimonio: Foto

Pueblos: 6; **Informantes:** 21;

Número de Usos: 5; **Nº de Aplicaciones:** 11

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (Ic). Melojares. Orillas de bosque. Valles de ríos y riberas. Matorrales.

Usos:

Industrial y artesanal: Útiles domésticos (13). Pipas (10). Huso para hilar (10). Construcción de colmenas (1).

Manejo agrosilvopastoral: Pastoreo de ovinos y caprinos (15). Cama del ganado (10). Abono (10).

Alimentación animal: Brotes tiernos (15). Melífera (4).

Veterinario: Enfermedad de bovinos (3).

Folclore: Árbol notable (3). Rito de Pascua (3). Superstición (3).

Se comenta que esta especie de *Erica* no es combustible, porque tiene poca "rama" y mientras arde, explota mucho.

No obstante, producía buena madera para fabricar utensilios domésticos como cucharas de madera y cubiertos, pipas, peonzas y otros. Cuando era necesario, se empleaba también para cama del ganado y luego era incorporada en los suelos como estiércol. Los brotes tiernos de primavera suelen ser consumidos por cabras y ovejas y las abejas son atraídas durante su floración.

En Moimenta, recubriendo un manantial, hay una planta de *E. arborea* de porte arbóreo con más de setenta años, pues ya estaba cuando nuestros informantes iban a la escuela.

El sábado de Gloria en el pueblo de Travanca, durante la bendición del agua ("Benção da água"), se hacía una hoguera con ramos de este brezo en el atrio de la iglesia. El cura apagaba el fuego con el agua bendita mientras rezaba una oración. Los palos medio quemados se llevaban a casa, se guardaban y se usaban cuando había tormenta. Se creía que el humo desprendido por un palo bendecido, colocado sobre el fuego en la chimenea sin dejar que se quemara, protegía de los efectos de las tormentas. Una ramita de planta o un trocito de un palo bendecido se llevaba en el bolsillo como protección contra las tormentas, porque fue en una mata de *E. arborea* que la Virgen María se ha protegido de una tormenta.



Figura 4.46 – Reagueda (*Erica arborea*), Montesinho. Foto de Zina Cunha.

ERICACEAE

***Erica australis* L. subsp. *aragonensis* (Wilk.) Coutinho**

Urze alvarinha, urze rosa, urze negral, torga, torgos, cepos

Candeias, candeirais (inflorescencias inmaduras secas)

Pliego: 29AC; 243AC; 267AC; 289AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 10; **Informantes:** 31; **Número de Usos:** 4; **Nº de Aplicaciones:** 12

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (Ic). Brezales. Matorrales.

Usos:

Industrial y artesanal: Carboneo (25). Combustible (21). Iluminación, antorchas (9). Colmenas (4). Aperos agrícolas y útiles domésticos (4).

Manejo agrosilvopastoral: Pastoreo de ovinos y caprinos (18). Cama del ganado (10). Abono (10). Quema (6).

Alimentación animal: Brotes tiernos (15). Melífera (15).

Ornamental: Adorno de interiores, arreglos florales (7).

Un informante de França se refería así a esta especie: «Cepos o torgos son las raíces, urze o rama es lo que está arriba (parte aérea). Cepos o torgos eran leña de pobres que se retiraba con azadón y de la cual se hacía carbón, que se vendía en la ciudad. Después de la guerra civil de España, el carboneo ha sido lo que ha permitido levantar cabeza. Toda la producción era consumida por las “caleras” u hornos de cal. En la sierra casi se agotaron los cepos, a causa de los intermediarios que llegaban con camiones para cargar».

Las inflorescencias con flores inmaduras se usaban como antorchas – “candeias o candeiras” – en casa y en la iglesia.

Las raíces tienen un gran poder calorífico y la rama es la leña preferida para chimeneas, hornos y forjas.

En Varge un informante ha dicho que esta especie forma palos grandes, de buena madera que suelta fácilmente la corteza. Es difícil de tallar manualmente, porque es muy dura, pero se tornea bien y por eso se emplea para aperos agrícolas y útiles de hogar.

Igual que con otros matorrales, los pastores manejan los brezales quemándolos, sacando las ovejas a pacerlos o cortándolos para cama. Las colmenas se sitúan cerca de estas plantas para que las abejas las visiten. La miel del PNM tiene características típicas, debido al polen de brezo.

En primavera, cuando empiezan a florecer, las mujeres suelen cortar ramas floridas para arreglos florales del hogar.

La designación urze se aplica a todas las especies de *Erica* de flor rosada y también a *Calluna vulgaris*. Sin embargo, *Erica australis* es más conocida por cepos, torgos o torga.



Figura 4.47 (superior) – Torgos o raíces de *Erica australis*, de las cuales se hacía carbón.

Figura 4.48 (inferior) – *Erica australis*, Montesinho.

ERICACEAE

Erica cinerea L.

Queiró, urze

Pliego: 29aAC Testimonio: Foto

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 4

Silvestre.

Ecología: Común. LR (lc). Brezales. Monte bajo.

Usos:

Manejo agrosilvopastoral: Pastoreo de ovinos y caprinos (3). Quema (3).

Alimentación animal: Melífera (3).

Ornamental: Adorno de interiores, arreglos florales (3).

El ganado suele pastorear estos matorrales.

Habitualmente no se usa como combustible, porque se trata de un arbusto bastante rastrero. Se ha encontrado en los puntos más altos del NW del parque en las mesetas de Pinheiros y Três Marras.

ERICACEAE***Erica tetralix* L.**

Urze

Pliego: 74AC

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 4

Silvestre.

Ecología: Monte bajo en la sierra.

Usos:

Manejo agrosilvopastoral: Pastoreo de ovinos y caprinos (3). Quema (3).

Alimentación animal: Melífera (3).

Ornamental: Adorno de interiores, arreglos florales (3).

Como combustible no se usa, porque se trata de una especie poco común, que se ubica en las zonas más altas de las sierras. También es pastoreada por el ganado; por eso los pastores las queman para que rebroten.

ERICACEAE***Erica umbellata* Loebl. ex L.**

Queiroga, queiruga, urzeAC

Pliego: 30AC; 79AC; 242AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 3; **Informantes:** 11;

Número de Usos: 3; **Nº de Aplicaciones:** 5

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (lc). Brezales. Monte bajo.

Usos:

Manejo agrosilvopastoral: Pastoreo de ovinos y caprinos (9). Quema (9). Combustible (9).

Alimentación animal: Melífera (9).

Ornamental: Adorno de interiores, arreglos florales (5).

Está considerada como una de las mejores especies de brezo para las abejas, que producen una miel de gran calidad. Poco usada para combustible, porque es un arbusto rastrero. Se ha comentado que a las cabras y ovejas les encantan sus brotes tiernos en primavera; por eso los pastores las queman antes de las lluvias otoñales (septiembre) o invernales (diciembre).



Figura 4.49 – *Erica umbellata*, muy atractiva para las abejas.

EUPHORBIACEAE

Euphorbia lathyris L.

Erva das ratas

Pliego: 162AC; 163AC; 178AC **Testimonio:** Semillas

Pueblos: 2; **Informantes:** 4; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivo reciente.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Tóxico: Repelente de ratas y topes (4).

Cultivada en los huertos y cortinales, entre distintos cultivos, para ahuyentar ratas y topes.

Aguiar (2001) ha citado siete especies de *Euphorbia* en el PNM, pero ninguna coincide con esta. Como se encuentra confinada en los huertos, es probable que haya sido introducida y su cultivo sea relativamente reciente.

EUPHORBIACEAE

Mercurialis ambigua L. fil.

Mercuriais, belros mercuriais

Pliego: 115AC; 182AC; 183AC; 439AC

Pueblos: 4; **Informantes:** 10; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivo reciente.

Ecología: Raro LR (lc). Caminos rurales. Muros de piedra. Huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Regulador intestinal (6). Aparato excretor y vejiga (4).

La decocción de tallos y hojas se tomaba después de colada para las enfermedades de las vías urinarias y el estreñimiento. También para evitar el estreñimiento se tomaba el caldo de las hojas y para la diarrea, arroz cocido en el caldo de las hojas.

FAGACEAE

Castanea sativa Miller

Castanheiro, castanho

Castanhas (fruto), bilhós (fruto asado), magusto (tradición del 11 de Noviembre)

Pliego: 93AC **Testimonio:** Foto **Pueblos:** 16; **Informantes:** 43;

Número de Usos: 6; **Nº de Aplicaciones:** 25

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Muy común. LR (lc). Baldíos. Campos cultivados. Cortinales. Caminos rurales y carreteras.

Usos:

Alimentación humana: Fruto seco (43). Frutos cocinados (40). Repostería y confitería (35). Harina (12). Caldo y platos típicos (6).

Manejo agrosilvopastoral: Producción y venta de castaña (40). Rebusca de cerdos (35). Repoblaciones forestales (23). Industria maderera (20). Pastoreo de caprinos y ovinos (18). Cama del ganado (15). Abono (15).

Industrial y artesanal: Mobiliario (42). Construcción (42). Cestería (36). Combustible (21). Útiles del lino (14). Cerraduras (6). Aperos agrícolas (5). Pipas (3).

Alimentación animal: Frutos para cerdos (30).

Medicinal: Hemorroidal (10). Aparato respiratorio, gripe (6). Colesterol (4).

Folclore: Fiestas tradicionales de “São Martinho” (14) y 1º de mayo (10).

Las castañas se consumen crudas, secas, asadas, cocidas y fritas, de postre o incluidas en platos cocinados, algunos de estos tradicionales, como por ejemplo, el caldo de castañas y jamón. De estos frutos secos también se hacen pasteles, bizcochos y flan. Varios entrevistas contaron que durante las guerras (II Guerra Mundial y Guerra Civil de España), a causa de la escasez de cereales, se molían castañas y con la harina se fabricaba un tipo de pan.

La producción y comercialización de castaña es una de las principales actividades económicas de la zona. Con los fondos y subvenciones de la CE se repoblaron varias hectáreas de baldíos, antiguos prados y tierras de cereal, visto que se trata de un cultivo que no necesita atención diaria, permitiendo mantener algún rendimiento económico de las tierras sin la presencia constante del propietario. Además, a causa de las condiciones climatológicas características de la zona, tanto la producción de castaña como la madera obtenida son de muy buena calidad y están exentas de plagas.

Después de la cosecha, cerdos, ovejas y cabras comían los restos de frutos y erizos. En otoño, se recogían las hojas para cama del ganado, produciéndose un abono muy apreciado para los cultivos de primavera.

La madera de castaño es una de las elegidas para mobiliario diverso (muebles, mesas, sillas, bancos, escaños, arcas) y construcción (ventanas, portadas, puertas, dinteles, techos, entarimados). También están hechas de castaño las cubas del vino y las cerraduras de madera con apertura de secreto de Rio de Onor y Guadramil. De palos de castaño se hace el armazón de los emparrados y, a veces, los apoyos para los cultivos de huerto. Antiguamente, se empleaba la madera de esta especie para la elaboración de aperos agrícolas, para las componentes del arado, para algunas piezas del telar, y otros útiles para el procesado del lino. Con las ramas se hacían cestas, sobre todo las que se usaban en la vendimia y para la cosecha de nueces, castañas y patatas.

El material vegetal de podas, las ramas de árboles secas, enfermas o quemadas por los rayos son utilizadas en las chimeneas.

Durante el invierno se da de comer a los cerdos los restos de castañas, que se guardaban en la bodega.

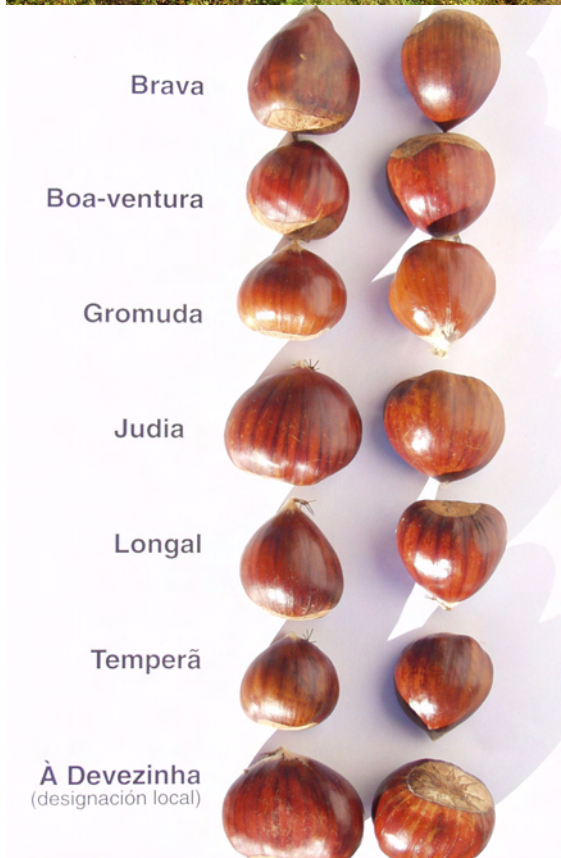


Figura 4.50 – Castaño florido y variedades de castaña cultivadas en el PNM.

De las hojas secas se preparaban infusiones para la gripe, congestión pulmonar y para bajar el colesterol. Se trata de una infusión que se tomaba en ayunas durante una quincena; sin embargo, solo se debía volver tomar pasado un intervalo de quince días, porque es muy fuerte. La decocción de un número impar de erizos se empleaba para lavados que alivian las almorranas. El día 11 de noviembre, São Martinho, se comen las castañas asadas o “bilhós” y se prueba el vino nuevo. Para asarlas se preparan hogueras y todos se quedan con las manos negras del carbón y cenizas. Entonces, se monta la fiesta, frotando y ennegreciendo las caras de amigos y vecinos.

En Vinhais, la tradición manda que en el primer día de mayo se coman castañas cocidas para prevenir el dolor de cabeza; por eso se conservan en la oscuridad de las bodegas hasta esa fecha.



Figura 4.51 – Del castaño se aprovecha casi todo: la madera, las hojas, las inflorescencias, el fruto e incluso los líquenes del tronco y las setas que crecen por debajo de la copa, en el suelo.

FAGACEAE

***Quercus ilex* L. subsp. *ballota* (Desf.) Samp. (*Quercus rotundifolia* Lam.)**

Azinheira, azinho, carrasco, sardão

Carrasqueira (lugar con formas arbustivas de *Q. ilex*), sardoal (bosque)

Pliego: 84. **Testimonio:** Foto

Pueblos: 8; **Informantes:** 19; **Número de Usos:** 4; **Nº de Aplicaciones:** 9

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (lc). Bosques perennifolios. Monte bajo.

Usos:

Industrial y artesanal: Combustible (16). Aperos agrícolas (10). Piezas del carro (6). Cerraduras (6). Mobiliario (2).

Alimentación animal: Brotes tiernos, hojas jóvenes y bellotas como alimento para cabras, ovejas y cerdos (15).

Medicinal: Aparato digestivo, afecciones de estómago (6).

Manejo agrosilvopastoral: Pastoreo de ganado (12). Árboles notables (6). Bosques maduros (1).

Se distinguen y designan dos tipos de *Q. ilex*, el de porte arbóreo o “sardão” y los arbustivos o “carrascos”. Los más frecuentes son los arbustivos, cuyas hojas y brotes tiernos son muy apreciados y consumidos por el ganado que llevan al monte.

Las bellotas y ramas se recogían de los árboles para dar de comer a los animales en los establos y pocilgas. El ganado ramonea durante el invierno en los encinares.

Para combustible es la mejor leña. Produce mucha brasa y se puede hacer carbón. Además de un gran poder calorífico, arde lentamente. Dicen en Varge, que la leña es muy buena porque «la planta es como esclava, aguanta mucho los rayos solares y por eso da más calor».

La madera, muy resistente era apropiada para varias piezas del carro de bueyes y del arado. Por ejemplo, el eje de las ruedas, “estreitoras” (conectan el eje a la barra), “chabelhas” (unen el carro al yugo), “apeladours, barras, cocelhos, entrouços”, “pinos” (especie de clavos en madera). Del arado se hacían también varias piezas, “rabiça o rabela, cavilha, teiró”. Aún se usa esta madera para bancos, sillas y mesas de cocina.

De los brotes tiernos se preparaba una infusión para afecciones de estómago.

En Rio de Onor hay dos encinas muy viejas y con porte notable, tanto que les han dado nombres, “Sardão do Tio Campanas y Sardão do Couto de Baixo”.

En el término de Aveleda se encuentran dos encinares maduros con árboles muy viejos.

FAGACEAE

***Quercus pyrenaica* Willd.**

Carvalho, carvalho negral

Bugalhos, buralhacos, caracós, maçacucas
(nombres de varios tipos de agallas)

No colectada. **Testimonio:** Foto

Pueblos: 12; **Informantes:** 37;

Número de Usos: 5; **Nº de Aplicaciones:** 21

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Muy común. LR (Ic). Melojares. Bosques caducifolios. Baldíos. Monte bajo.

Usos:

Industrial y artesanal: Combustible (36). Mobiliario (34). Construcción (32). Útiles domésticos (25). Industria maderera (22). Ahumar alimentos (10). Útiles del lino (8). Pipas (8). Juguetería (6). Cosmética (6). Colada (3). Telar (1).

Manejo agrosilvopastoral: Cama del ganado (28). Abono (28). Protección de la vida silvestre y cinegética (20). Repoblaciones forestales (20). Caza (5). Pastoreo de caprinos y ovinos (3).

Alimentación animal: Hojas y bellotas (7).

Medicinal: Dermatología (6). Cicatrizante (3).

Folclore: Árbol simbólico (7). Diversión, juego infantil (6).

Junto a la encina, es la especie más apreciada para leña y para curar la matanza. La explotación para producción de leñas continúa siendo una actividad bastante importante y remuneradora. Tanto que en algunos lugares hay tendencia a la sobreexplotación de los melojares.

De su madera se construyen muebles, sillas, arcas y también el maderamen de los edificios, techos, entarimados, suelos, puertas y ventanas. La madera es muy robusta, pero es difícil de trabajar y además cuesta mucho sacarle buenos maderos, por la gran dificultad de encontrar y abatir árboles con fustes o troncos adecuados.

Muchos de los aperos agrícolas como, por ejemplo, un determinado tipo de rastrillo, “engaço”, están hechos de esta madera. Todas las piezas resistentes de los útiles para la elaboración de la fibra de lino se hacían de madera de melojo. También, los utensilios del pan (masera, pala) y de la matanza (mesa, mortero) o bien, las cubas del vino. Si no había otras mejores (aliso, fresno u olmo) las cenizas se empleaban en la colada, para blanquear la ropa.

Con las ayudas de la CE se han plantado varias hectáreas de melojo, para recuperar áreas abando-



Figura 4.52 (superior) – Buralhaco, agalla de *Q. pyrenaica*. Foto de A. P. Rodrigues.

Figura 4.53 (inferior) – Melojar durante el invierno, Moimenta.

nadas o deforestadas por la acción del hombre. Una de las riquezas de los melojares silvestres es la caza y fauna diversa que alberga. Cazar en los melojares es muy apreciado por algunos informantes debido a la riqueza de especies cinegéticas y al entorno. Además es el lugar donde se desarrollan muchas plantas medicinales que se suelen o se solían recoger.

Las hojas secas se empleaban para la cama del ganado. Incorporadas con los excrementos, servían para abonar huertos y cortinales. Se considera que contribuyen al enriquecimiento del estiércol. En otoño el ganado sube al monte a comer las bellotas y las hojas. También se recogían bellotas para los cerdos.

De yemas foliares maceradas en aguardiente durante un año se obtenía una loción cicatrizante de cortes y heridas, que era utilizada por los segadores de cereal.

Nos han contado que los robles producen cuatro tipos de fruto: la bellota, los “caracós” (agallas esféricas, rosadas), los “bugalhos o buralhacos” (agallas lignificadas, redondeadas con una especie de corona) y las “maçacucas” (agallas en forma de pequeñas bolitas, verdes y lustrosas en las hojas).

De los “caracós” molidos se hacía un polvo para aplicar en las nalgas irritadas de los bebés y en los sobacos para evitar la transpiración excesiva. También se hacían canicas para jugar con los “caracós”. De los “buralhacos” o «corona de reyes», los niños construían muñecos. Estos también se usaban para comenzar los ovillos de lana y lino.

Algunos informantes han hablado de robles muy antiguos, monumentales, que hay dispersos en toda la región. A estos se les otorga características sobrenaturales.

FAGACEAE

Quercus rubra L.

Carvalho americano

No colectada. Testimonio: Foto

Pueblos: 4; Informantes: 7; Número de Usos: 3; Nº de Aplicaciones: 3

Cultivo reciente.

Ecología: Baldíos. Campos cultivados. Calles, plazas, caminos rurales y carreteras.

Usos:

Industrial y artesanal: Maderable (7).

Manejo agrosilvopastoral: Repoblaciones de tierras abandonadas (3). Compartimentación de repoblaciones forestales (3).

Ornamental: Plazas, bordes y taludes de calles y carreteras (2).

Se trata de un cultivo reciente que ha empezado con las ayudas de la Comunidad Europea para reforestación. Las repoblaciones han ocupado antiguas tierras de cereal y prados abandonados. La madera es vendida fuera de la región. En las repoblaciones mixtas, se plantan en los límites de las parcelas. El tono otoñal del follaje y su rápido crecimiento son las causas de su empleo como arbolado público.

GENCIANACEAE

Centaurea erythraea Rafn.

Fel da terra

No colectada. Testimonio: Foto

Pueblos: 9; Informantes: 27; Número de Usos: 1; Nº de Aplicaciones: 4

Silvestre.

Ecología: Poco común. LR (lc). Campos cultivados. Prados de secano.

Usos:

Medicinal: Antipirético (10). Aparato digestivo, hígado (9), diarrea (2). Diabetes (7). Vomitivo (2).

La infusión de las flores se tomaba para «cortar la fiebre», para «limpiar el hígado» y controlar diarreas o diabetes. Tomada muy concentrada era bastante amarga y probocaba el vómito, por lo que se empleaba también como vomitivo.

GERANIACEAE***Geranium dissectum* L.**

Erva de S. Roberto

Pliego: 380AC; 382AC

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Silvestre.

Ecología: Común. LR (Ic). Caminos rurales. Prados pisoteados.

Usos:

Medicinal: Aparato digestivo (3).

Algunos informantes utilizan este geranio como si fuera *Geranium robertianum*. Aunque en Rio de Onor advirtieron que son diferentes, en otros pueblos los denominan y usan de igual modo.

GERANIACEAE***Geranium lucidum* L.**

Erva de S. Roberto

Pliego: 133AC; 134AC; 381AC

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (Ic). Orlas de bosque. Caminos rurales.

Usos:

Medicinal: Aparato digestivo (3).

Esta es otra de las especies que, probablemente, es empleada como si se tratara de *Geranium robertianum*.

GERANIACEAE***Geranium robertianum* L.**

Chá de S. Roberto, erva de S. Roberto

Pliego: 32AC; 132AC; 146AC; 214AC

Pueblos: 13; **Informantes:** 42; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Común. LR (Ic). Caminos rurales. Macetas y cuadros en patios. Jardines.

Usos:

Medicinal: Aparato digestivo, estómago (42), indigestión (8).

Para la mayoría de la gente esta es la verdadera hierba de San Roberto. Se preparan infusiones de

planta seca para el dolor de estómago (29), como digestivo (12), y para alivio de la indigestión (8). En Rio de Onor y Moimenta se comentó que hay dos tipos «el bueno (*G. robertianum*) y lo malo» que se pueden confundir, si no se observa la hoja. Según estos informantes las hojas de *G. robertianum* son más puntiagudas que las de otras especies (*G. dissectum* y *G. lucidum*), «tem as folhas bicadinhas».

GERANIACEAE

Pelargonium sp. pl.

Sardinheiras, malvas

No colectada. Testimonio: Foto

Pueblos: 7; Informantes: 21; Número de Usos: 1; N° de Aplicaciones: 2

Cultivada.

Ecología: Macetas y cuadros en patios, balcones y ventanas.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (21). Adorno de interiores, arreglos florales (8).

Se cultivan en macetas para adornar balcones, entradas de casas o se cuelgan en las ventanas. En las mesas de fiestas (bodas, bautizos, cumpleaños) se suelen poner los pétalos esparcidos sobre los manteles. Los hay de hojas de varias formas y flores de distintos colores. Se multiplican fácilmente y por eso se intercambian, frecuentemente, entre vecinos y familiares.

El geranio más frecuentemente cultivado corresponde a *P. zonale* (L.) Aitón y otras formas híbridas (*P. x hortense*). Los de hoja rosada y flores más grandes son *P. grandiflorum* (Andr.) Willd. También se cultiva bastante la especie de hábito colgante, de hojas crasas y onduladas. Es la especie *Pelargonium peltatum* (L.) L'Hér. Algunas veces hemos observado plantas de hoja muy dividida y olor alimonado, que son la especie *P. graveolens* L'Hér.



Figura 4.54 – Sardinheiras en antigua tina de castaño, Tuizelo.

GRAMINEAE

Arrhenatherum elatius (L.) J. & K. Presl. subsp. *bulbosum* (Willd.) Schübler & Martens

Grama

Pliego: 292AC

Pueblos: 4; Informantes: 16; Número de Usos: 2; N° de Aplicaciones: 3

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (lc). Campos cultivados. Prados.

Usos:

Medicinal: Antipirético (16). Aparato excretor, inflamación de la vejiga y piedra del riñón (9). Aparato respiratorio, resfriados (2). Jarabe (2).

Para controlar la fiebre se usaba la “raíz” de la planta, voz que designa los entrenudos inferiores engrosados como tuberculitos y también llamados bulbillos. Se tomaba la infusión o se aplicaban en la frente y en el cuerpo paños humedecidos en el cocimiento. También se preparaba la decocción con higos secos y se daba a beber a los niños.

La infusión se recomendaba para las afecciones del aparato excretor.

Estas “raíces” eran también uno de los ingredientes del “jarabe de salud”, que estaba indicado para afecciones respiratorias y resfriados (ver *Chamaemelum nobile*, COMPOSITAE).

GRAMINEAE

***Avena barbata* Link subsp. *lusitanica* (Tab. Morais) Romero Zarco**

Aveia brava

Pliego: 371AC

Pueblos: 4; **Informantes:** 12; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Silvestre.

Ecología: Común. LR (lc). Campos cultivados. Caminos rurales. Cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de interiores, arreglos florales (12).

Durante la siega de los henos, los tallos floridos se llevan a casa para adornos de flor seca.

GRAMINEAE

Avena sativa* L. subsp. *sativa

Aveia, vicia-aveia

Ferrã, ferranha (tipo de cultivo que se corta en verde)

No colectada

Pueblos: 6; **Informantes:** 15; **Número de Usos:** 4; **Nº de Aplicaciones:** 5

Cultivo reciente.

Ecología: Huertos y cortinales. Campos cultivados.

Usos:

Alimentación animal: Forraje o pienso para bovinos (9). Hierba para conejos y cerdos (6).

Manejo agrosilvopastoral: Rotación de cultivos (4). Mejora de suelos (2).

Ornamental: Adorno de interiores, arreglos florales (9).

Medicinal: Colesterol (3).

La avena se cultiva sola o mezclada con *Vicia sativa* subsp. *sativa*. Se utiliza en la alimentación del ganado una vez segada, bien recién cortada en verde o bien conservada, es decir, ensilada o seca y enfardada como el heno. A lo largo de su cultivo puede ser segada más de una vez e incluso, pastoreada.

Hay veces que se siembra en los huertos y antes de que florezca, se va cortando cada día para alimentar vacas, cerdos y conejos. Son las “ferrãs o ferranhas”, que también suelen ser de cebada, trigo o centeno.

Muy pocas veces se recoge el grano, que molido es consumido por cerdos.

De la paja se prepara una infusión que se toma para el colesterol. Las inflorescencias inmaduras se secan para decoración del hogar.

Su empleo y cultivo es relativamente reciente y muy relacionado con la recría de bovinos. La asociación veza-avena está considerada como muy ventajosa por la presencia de la leguminosa fijadora de nitrógeno, y porque la gramínea permanece cultivada poco tiempo y al final se incorporan al suelo los rastrojos.

Se utiliza en rotación mejorante, es decir, benéfica para los cultivos que se siguen. Después de veza-

avena, se suele cultivar en la misma parcela trigo o patata o maíz con alubias (*Phaseolus vulgaris*).

GRAMINEAE

***Briza maxima* L.**

Pliego: 370AC

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Común LR (lc). Caminos rurales. Tierras cultivadas y barbechos. Cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de interiores, arreglos florales de flor seca (3).

Folclore: Diversión, juego infantil (3).

GRAMINEAE

***Cortaderia selloana* (Schultes & Schultes fil.) Ascherson & Graebner**

Penachos

No colectada

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada.

Ecología: Jardines. Taludes, calles y carreteras.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (3). Arreglos florales (3).

De las inflorescencias se hacen arreglos florales de flor seca, para decorar el hogar.

GRAMINEAE

***Hordeum vulgare* L.**

Cevada

Ferrã, ferrenha (tipo de cultivo que se corta en verde)

No colectada

Pueblos: 4; **Informantes:** 9;

Número de Usos: 3; **Nº de Aplicaciones:** 5

Cultivada.

Ecología: Campos cultivados. Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación animal: Forraje o pienso para vacas (8). Hierba para conejos y cerdos (4).

Manejo agrosilvopastoral: Rotación de cultivos (3).

Industrial y artesanal: Cestería (2).

La gente ha contado que el cultivo de cebada es bastante antiguo si se compara con el cultivo de la avena. Se da de comer a los animales, en verde, recién cortada o seca y enfardada como el heno. Puede ser segada varias veces e incluso ensilada.

En la mayoría de los casos se hace una siembra de gran densidad en los huertos y cortinales.

Normalmente se va cortando cada día para alimentar vacas, cerdos y conejos. Son las “ferrás o ferranhas”, que también suelen ser de avena, trigo o centeno. Otras veces se siega cuando llega al espigamento y el ganado pasta los rastros.

Puede ser uno de los componentes de la rotación tradicional, precediendo el cultivo de patata o maíz.

Con la paja, que se recolectaba antes de la siega para que no se quebrase, se hacían en Baçal cestas con tiesto y de diversas tallas y formas – “escrinhos”. La paja remojada era trenzada con la cáscara de tallos de zarzas. En estos recipientes se guardaba el grano de los cereales, el salvado de trigo y centeno, el pan cocido o la masa del pan preparada para el horno. Para estas cestas también se usaba la paja de centeno y la de trigo, que realmente era la preferida.



Figura 4.55 – Los “escrinhos” se hacían de paja de cebada, centeno o trigo.

GRAMINEAE

***Lolium perenne* L.**

Azevém

Feno seco, lameiro

No colectada

Pueblos: 5; **Informantes:** 16; **Número de Usos:** 5; **Nº de Aplicaciones:** 6

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Común. LR (lc). Prados, pastizales y praderas cultivadas. Huertos y cortinales.

Usos:

Manejo agrosilvopastoral: Pastoreo de bovinos y ovinos (15). Pastos cultivados (4).

Alimentación animal: Forrajes, ensilados y heno (15).

Medicinal: Antiinflamatorio (9).

Veterinario: Antiinflamatorio (7).

Industrial y artesanal: Relleno de colchones y almohadas (2).

Es una especie pratense, común en toda la zona, que forma parte de la vegetación de pastos herbáceos, normalmente de regadío o de regadío ocasional. Estas comunidades son dominadas por especies herbáceas espontáneas (*Lolium perenne*, *Dactylis glomerata* L. *Trifolium pratense*) interesantes en la alimentación animal, aprovechadas con manejo intensivo (prados o juncuales de heno y pasto) o extensivo, mediante pastoreo.

Heno es la designación genérica que corresponde a estas plantas, incluida *Lolium perenne*. Habitualmente, estas especies son pastoreadas o segadas y utilizadas o bien directamente o bien conservadas, es decir henificadas o ensiladas.

Varios entrevistados confirman que la decocción del heno seco previene y trata inflamaciones de personas y animales y por eso se tomaba o se daba a beber, después de colada. También se usaba para lavado de heridas inflamadas. Se comenta que la eficacia de la decocción resulta de la combinación de plantas medicinales que suelen estar presentes en el heno (*Matricaria*, *Mentha*, *Thymus*, *Plantago*, tréboles y gramíneas diversas, por ejemplo).

A veces se usaba heno seco mezclado con paja de maíz para relleno de colchones que quedaban

con olor típico y agradable.

Para mejorar la flora espontánea de los “lameiros” suelen sembrarla con otras leguminosas pratenses y forrajeras. También se cultiva en praderas, constituyendo cultivos forrajeros plurianuales de dos o más especies de gramíneas y leguminosas.

GRAMINEAE

***Melica ciliata* L. subsp. *magnolli* (Gren. & Godron) Husnot**

Sumauma

Pliego: 125AC; 126AC **Testimonio:** Semillas

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Silvestre.

Ecología: Poco común. LR (lc). Caminos rurales y taludes de carreteras.

Usos:

Industrial y artesanal: Relleno de colchones y almohadas (3).

Se cortaban las inflorescencias al tiempo de la siega del heno, durante mayo y junio. Se rastrillaban las semillas para rellenar almohadas o incluso colchones.

GRAMINEAE

***Secale cereale* L.**

Centeio, pão

Ferrãs, ferrejos, ferrenhos (tipo de cultivo que se corta en verde)

No colectada

Pueblos: 15; **Informantes:** 44;

Número de Usos: 7; **Nº de Aplicaciones:** 25

Cultivada.

Ecología: Campos cultivados. Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Harina para pan, bizcochos (40) y caldos (9).

Alimentación animal: Tallos y hojas verdes para vacas (33) ovejas (26) y asnos (2). Granos y harina para cerdos y aves de corral (25). Agua de cocer la harina para vacas paridas (2).

Manejo agrosilvopastoral: Cama del ganado (39). Abono (39). Pastoreo de ovinos y caprinos (35). Rotación de cultivos (17).

Industrial y artesanal: Elaboración de pan (33). Industria molinera (21). Ataduras (19). Cestería (19). Sombreros (10). Rellenos de colchones (2). Fabricación de aguardiente (1).

Medicinal: Aparato locomotor, contusiones (7). Erisipela (7). Diabetes (6). Aparato digestivo, diarrea y cólico (3). Aparato excretor, diurético y riñón (3). Colesterol (1).

Folclore: Celebraciones religiosas (6). Superstición (6). Matanza (2).

Ornamental: Adorno de interiores, arreglos florales de flor seca (4).



Figura 4.56 – Mies de centeno, Montesinho.

Hasta hace poco tiempo, el centeno era el cereal que más se cultivaba en toda la zona. El cultivo integra dos tipos de rotaciones tradicionales. En los huertos y cortinales, donde los suelos son más fértiles y profundos se hace centeno-patata, intercalando con nabo, rábano o maíz. En las pendientes – “faceiras” y mesetas, en que los suelos son más o menos someros, el centeno alterna con barbecho de uno o más años. Estas tierras de barbecho son quemadas por pastores para favorecer que retoñe. Durante el invierno y mientras descansan las tierras, ovejas y cabras pacen los rastrojos. A veces, se siembra en los huertos para cortar en verde y alimentar, día a día, a vacas, ovejas y en otros tiempos burros; son las “ferrãs, ferrenhas o ferrejos”.

Los burros y mulas, además de muy útiles para trasladarse en la sierra y para trabajar en minería, eran fundamentales para transportar el grano hasta los molinos de agua, donde se fabricaba la harina.

El pan de centeno era el que se comía todos los días, el de trigo era el pan de las fiestas. Cuando no había patata se ponía harina de centeno en la sopa para espesarla.

La paja se usa para cama del ganado y con los excrementos es incorporada en los suelos como abono. Cuando es necesario se suministra a vacas y ovejas en los corrales, pero a los animales no les gusta mucho (Carvalho, 1993). De la paja trenzada también se hacen bases – “rodelas” – para potes (vasijas redondas de hierro, con barriga, de boca ancha y tres pies), atados, sombreros, “escrinhos” (tipo de cestas de Baçal) y otras cestas. Para la destilación del bagazo de uva, se coloca paja de centeno, tanto en el fondo del alambique como en las junturas, para calafatear. En la matanza, lo preferido para quemar el cerdo es la paja de centeno.

Las infusiones de paja, sola o con otras plantas, se toman para la diabetes, colesterol, afecciones de riñón y como diurético. De nueve (siempre tiene que usarse un número impar) trozos del colmo, que incluyeran los nudos respectivos, se hacía una infusión para diarreas y cólicos. Con tres espigas maceradas en aceite de oliva se preparaba un emplasto para aplicar sobre las dermatitis, heridas y contusiones, mientras se rezaba una oración.

En Rio de Onor para las celebraciones navideñas y de la noche de San Juan, con quince días de antelación, se germinaban semillas de lino, centeno y altramuç, en la oscuridad de las bodegas. Las mujeres y los niños ornamentaban el belén y los altares en las iglesias con las plántulas emblanquecidas por la carencia de luz. Cuando tronaba, se quemaban en la chimenea ramilletes de espigas, amapolas, romero y jaguarzo. Frecuentemente se cortan tallos con espigas inmaduras para adornos de flor seca.

La adhesión a la CE, el establecimiento de cuotas productivas y la competencia entre estados miembros han propiciado que disminuya el cultivo de cereales, antes económicamente tan importante en toda esta región.



Figura 4.57 (superior) – Paja de centeno para cama del ganado, Rio de Onor. Foto de Zina Cunha.

Figura 4.58 (inferior) – Vergas o ataduras hechas de paja de centeno, Moimenta.

GRAMINEAE

Triticum aestivum L.

Trigo

Barbela, escravo, moderno, rapado, serôdio, (nombres de variedades), cuscus (cuscús, tipo de pasta)

No colectada

Pueblos: 13;

Informantes: 34;

Número de Usos: 7;

Nº de Aplicaciones: 21

Cultivada.

Ecología: Campos cultivados. Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Harina para pan, tartas, bizcochos, repostería (32). Embutidos tradicionales (30). Cuscús (21). Sémola para caldo (6).

Alimentación animal: Tallos y hojas verdes para bovinos y ovinos (30). Grano, sémola y salvado para porcinos y gallináceos (22).

Manejo agrosilvopastoral: Cama del ganado (30). Abono (30). Pastoreo de ovinos y caprinos (20). Rotación de cultivos (7).

Industrial y artesanal: Elaboración de pan (30). Industria molinera (13). Sombreros (3). Cestería (2).

Medicinal: Hematomas (13). Quemaduras (12). Orzuelos (2). Aparato excretor, próstata (1).

Ornamental: Adorno de interiores arreglos florales de flor seca (10).

Folclore: Creencias (10). Tradición (10).



Figura 4.59 – Trigal, Baçal.

Los pueblos, los mayores productores de trigo están localizados en la meseta de Bragança, en la zona del parque designada por Lombada. Hay dos variedades antiguas, una de ciclo largo, sembrada en otoño y segada en verano, que es conocida por “barbela o escravo”, de paja alta, muy resistente a los fríos invernales. La otra de ciclo corto, sembrada y cosechada durante la primavera, “serôdio”, se cultiva en huertos y cortinales para suministrar tallos y hojas (ferrãs o ferrenhos) al ganado. Al final de los años setenta, los Servicios Regionales de Agricultura han introducido algunas variedades de paja baja, a la que la gente llama “moderno” o “rapados”, porque eran nuevos para la región y no tienen arista. Estos trigos sufrían mucho con el invierno riguroso y con las heladas tardías y por eso, los productores los han rechazado. La mecanización del cultivo permitió aumentar la superficie cultivada, mientras duraron las subvenciones europeas al precio del grano (Carvalho, 1993).

A su vez, en Vinhais dominaba el centeno y el trigo se cultivaba en pequeñas parcelas para consumo doméstico, principalmente, del grano para cocer el pan de las fiestas y de la matanza.

Igual que el centeno, el cultivo de trigo se hace, mayoritariamente, en rotación plurianual, trigo-barbecho, dependiendo el número de años de reposo de la fertilidad de los suelos. Algunas veces, se puede sembrar en huertos y cortinales para obtener un poco de grano, suficiente para moler. Los rastrojos también se queman y son pastoreados por ovejas y cabras. La paja para cama y abonado, de calidad superior a la de centeno, es muy valorada y buscada por ganaderos del litoral (Carvalho, 1993). También las vacas la preferían para comer. Grano, sémola y salvado son componentes de comidas para cerdos, gallinas, patos y pavos.

El grano era molido en los molinos de agua, con muela distinta a la del centeno. Se horneaba el pan para las fiestas, tanto religiosas como familiares, y se hacían pasteles, tartas y bizcochos. Según la mayoría de los informantes, hoy día aún se cuece el pan, pero ya se emplea la harina comprada a las

industrias molineras, incluso españolas . Sin embargo, en Moimenta algunos vecinos aún suelen usar los viejos molinos comunitarios para moler el grano.

En muchos pueblos, las mujeres preparaban el cuscús al fuego, si disponían de masera adecuada y de potes para cocer al vapor. Se guardaba la sémola en bolsas, para el cocido o para sopas y caldos; pero los pedazos que quedaban aglomerados durante la cocción –“carolos”– se comían, inmediatamente, calientes y mojados en aceite de oliva. Las mujeres comentaron que era una tarea bastante dura, que además duraba mucho, y que de niñas solían esparcir con agua la harina en la macera, mientras sus madres y abuelas preparaban la pasta. Después de un periodo en que su elaboración estuvo casi olvidada, se está recuperando la vieja tradición. De hecho, una informante de Vila Verde lo prepara expresamente para vender en las ferias y fiestas de los pueblos; algunos restaurantes típicos de la zona, están incluyendo el cuscús en sus menús de gastronomía tradicional.

Posteriormente a la matanza se hacen los tradicionales embutidos – “alheiras, azedos y tabafeias” – cuya masa contiene, esencialmente, migas de pan de trigo, remojadas en el caldo de cocer aves y caza, pimentón, aceite de oliva, hierbas condimentarias y ajo. Al parecer, fueron inventados por los judíos durante su persecución por la Inquisición, para eludir a los jueces eclesiásticos, porque se parecían a los chorizos, pero podían no incluir carne de cerdo. En Navidad se preparan torrijas – “rabanadas”.

Las infusiones de granos recién desgranados se toman para la próstata. Hojas de *Lamium maculatum* machacadas con salvado de trigo eran emplasto para aplicar sobre quemaduras. Sémola, *L. maculatum* u ortigas (*Urtica dioica*) y vinagre formaban una pasta para hematomas o “maçado”. Se quemaban nueve trozos de paja de trigo y se ahumaba la cara y los ojos de los niños con orzuelos, para que secaran.

Para la elaboración de los “escrinhos”, un tipo de cestas del pueblo de Baçal, la paja de trigo era la preferida, porque era la más larga y la más robusta y flexible. Había que cortarla antes de la siega para que no doblase con la recolección. Se remojaba y se trenzaba con corteza de zarzas. Las cestas se usaban para guardar el grano y los salvados de los cereales, el pan cocido o la masa que esperaba para ir al horno.

Las espigas de trigo se usaban para bendecir las personas y así evitar la erisipela o la irritación en la piel o “coxo”, que las arañas y los sapos podían provocar. También se cortaban antes de madurar y se guardaban todo el año. Con ellas aún se hacen arreglos florales para el hogar.

La adhesión a la CE, el establecimiento de cuotas productivas y la competencia entre estados miembros han provocado la disminución del cultivo de trigo. Sin embargo, aún se sigue produciendo algo, pero en menor cantidad.



Figura 4.60 – Paja de trigo, Aveleda.



Figura 4.61 – Diferencias entre la variedad tradicional y la moderna, Baçal.

GRAMINEAE

Zea mays L. subsp. *mays*

Milho

Barbas de milho (estilos), cabeleira de milho (estilos), cabelo de milho (estilos), milhos (plato típico o postre)

No colectada

Pueblos: 17;

Informantes: 45;

Número de Usos: 6;

Nº de Aplicaciones: 13

Cultivada.

Ecología: Campos cultivados. Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación animal: Granos, sémola y restos de mazorcas para aves de corral y cerdos (39). Pienso, forraje o ensilados para bovinos (39).

Alimentación humana: Harina para platos cocinados (31). Repostería y confitería (31). Mazorcas asadas al fuego (25).

Medicinal: Aparato excretor, vejiga (36), diurético (25), riñón (8). Dolores musculares y pinchazos en el cuerpo (2).

Industrial y artesanal: Relleno de colchones y almohadas (13).

Manejo agrosilvopastoral: Divisoria de parcelas (8). Rotación de cultivos (6).

Folclore: Tradición (8).

El maíz es bastante importante en la alimentación animal. De hecho, se aprovechan tanto el grano y la harina como los subproductos (vainas, ejes de la inflorescencia, tallos y hojas). A las vacas se les da de comer los tallos y hojas verdes – “milharada”. Más recientemente se producen ensilados de maíz.

Con la harina se preparan platos y postres típicos – “milhos y milhos doces” – y las panojas se comen crudas, cocidas o asadas en la chimenea, cuando el grano está inmaduro, y por lo tanto lechoso.

Como medicina, se emplean los estilos y estigmas de la inflorescencia femenina designados por “cabeleira, cabelo o barba de milho”. Se toma el cocimiento para facilitar la micción y aliviar inflamaciones de vejiga y riñón. Hay veces que se usan mezclados con pedúnculos de cerezas, hojas secas de hinojo o carqueja, «porque también los medicamentos se hacen con varios preparados».

El alivio de dolores o pinchazos en el cuerpo se obtenía aplicando en las zonas doloridas una pasta caliente hecha de un puñado de granos bien fritos en aceite de oliva.

Las vainas y hojas secas servían para rellenar colchones y almohadas que, además de blandos, olían de forma característica y agradable. A veces se mezclaba con heno seco.

Se cultiva en los huertos, cortinales y tierras de cereal, en este caso, en rotación con centeno o trigo o alternando con patata. Muchas veces, se encuentran pies de maíz formando divisorias de parcelas o mezclados con el cultivo de alubias (*Phaseolus vulgaris*) o de garbanzos (*Cicer arietinum*).

En otros tiempos, por la noche, durante la “desfolha o desfolhada”, que es cuando se pelaban las mazorcas de maíz, se improvisaban fiestas entre vecinos.



Figura 4.62 – Mazorcas secándose en Moimenta.

GROSSULARIACEAE

Escallonia rubra (Ruiz & Pav.) Pers.

Escalónia

No colectada. Testimonio: Foto

Pueblos: 1; Informantes: 1; Número de Usos: 2; Nº de Aplicaciones: 2

Cultivada.

Ecología: Jardines. Setos. Cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (1). Setos ornamentales (1).

Manejo agrosilvopastoral: Divisorias (1).

En un cortinal propiedad de varios hermanos se ha empleado esta planta para dividir las parcelas de cultivo. El caso es que la especie ha sido plantada en el jardín de la plaza principal formando setos y el vecino ha aprovechado las ramas de la poda, para esquejes.

GROSSULARIACEAE

Ribes rubrum L.

Groselha, groselheira

No colectada. Testimonio: Foto

Pueblos: 1; Informantes: 3;

Número de Usos: 3; Nº de Aplicaciones: 3

Cultivada.

Ecología: Patios, jardines, huertos y cortinales. Setos.

Usos:

Alimentación humana: Frutos (2).

Ornamental: Adorno de exteriores. Setos ornamentales (3).

Manejo agrosilvopastoral: Divisorias en huertos y cortinales (3).



Figura 4.63 – *Ribes rubrum* en un huerto de Moimenta.

Se ha plantado en los pueblos por influencia de hijos y sobrinos que son emigrantes en Francia, pero sus frutos tardan en madurar demasiado.

GUTTIFERAE

Hypericum androsaemum L.

Pelicão, pericão, hipericão do gerês

Pliego: 384AC

Pueblos: 6; Informantes: 10; Número de Usos: 1; Nº de Aplicaciones: 4

Cultivada.

Ecología: Patios, jardines, huertos.

Usos:

Medicinal: Sistema nervioso, antidepresivo y calmante (7). Aparato digestivo, intestinos (2), hígado (2). Aparato excretor, vías urinarias (1), vejiga (1).

Se toma la infusión de la parte aérea seca para las patologías indicadas.

En los pueblos de Bragança, esta planta se ha traído del Parque Nacional Peneda-Gerês, donde es una especie indígena y muy popular su consumo en infusiones. En Vinhais, las personas comentaron que se trata de una planta silvestre que ha sido recolectada y llevada a los huertos y cortinales.

Según información personal de Aguiar (2003), al parecer se trata de una especie poco frecuente en la zona, pero ocasionalmente se observa espontánea en el territorio de la provincia de Trás-os-Montes.



Figura 4.64 – Hiperião do Gerês (*Hypericum androsaemum*). Pese a su nombre vulgar, también está en el Nordeste Transmontano.

GUTTIFERAE

Hypericum calycinum L.

Hipiricão do jardim

Pliego: 173AC

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivada.

Ecología: Patios y jardines.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores, planta de cobertera (3).

GUTTIFERAE

Hypericum perforatum L.

Hipiricão, hipericão fêmea, piricão, piricão fêmea, erva da inveja

Pliego: 15AC; 305AC; 392AC

Testimonio: Foto. Muestra de planta seca

Pueblos: 16; **Informantes:** 45;

Número de Usos: 2; **Nº de Aplicaciones:** 8

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (lc). Orlas de bosque, orillas de prados. Caminos rurales.

Usos:

Medicinal: Aparato digestivo, hígado (36), estómago (31), vesícula (14), mareo (11). Aparato excretor, vías urinarias (6). Tensión arterial (2). Diabetes (1).



Figura 4.65 – Piricão fêmea (*Hypericum perforatum*).

Folclore: Superstición (37). Protección (12).

Es otra de las plantas más citadas como medicinal y bastante apreciada. Se recoge en primavera, se seca y se guarda en bolsas de paño o frascos. Las infusiones se preparan con tallos, hojas e inflorescencias.

Se trata de una especie relacionada con ritos de magia y brujería. De hecho existe la creencia de que se evita la envidia, el mal de ojo y los truenos colgando ramilletes detrás de las puertas de las casas, poniendo arcos de plantas sobre la entrada de corrales o quemándola en la chimenea durante las tormentas. Con la misma finalidad también se quema con otras plantas y sal.

Algunos informantes nos han advertido que existen otras especies con las cuales se confunde el *H. perforatum*, principalmente, *H. undulatum*. «Al bueno (*H. perforatum*) le llaman “piricão fêmea” y se distingue por sus tallos cilíndricos y lisos. Al que no sirve para tisanas, “piricão macho” de tallos estriados».

Relativo al uso de *H. perforatum* como planta contra la envidia las opiniones son diversas. Algún informante ha contado que para la envidia se utiliza la “verdadera erva da inveja”, que no es otra que *H. undulatum*, siendo ese el único uso de esa especie.

Además de *H. umbelatum* y *H. perforatum*, otras plantas reciben el nombre vulgar de “erva da inveja”, como por ejemplo *Ruta chalepensis* y *Ruta montana*.

GUTTIFERAE

***Hypericum undulatum* Schousb. ex Willd.**

Erva da inveja, hipiricão, hipericão macho, piricão, piricão macho

Pliego: 72AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 3; **Informantes:** 7; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Silvestre.

Ecología: Común. LR (lc). Orlas de bosque. Zonas umbrías y húmedas.

Usos:

Folclore: Superstición (7). Protección (2).

Pocos han sido los informantes que la han reconocido como la verdadera hierba de la envidia, pero bastantes han señalado la posibilidad de confundirla con *H. perforatum*.

Ramilletes contra el mal de ojo son quemados en la chimenea o colgados en las puertas.

HYDRANGEACEAE

Hydrangea macrophylla* (Thunb.) Ser. subsp. *macrophylla

Hortense, hortênsia, hidranja, hydrângea

No colectada

Pueblos: 7; **Informantes:** 18; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada.

Ecología: Macetas y cuadros en patios. Jardines y huertos.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (18). Adorno de interiores, arreglos florales de flor seca (10).

Su cultivo no es fácil en la zona a causa de las heladas, pero es muy apreciada para arreglos florales, utilizándose las inflorescencias globosas, después de secas.

HYDRANGEACEAE

Philadelphus coronarius L.

Celindra, cilindra, celindras

Pliego: 152. Testimonio: Foto

Pueblos: 4; Informantes: 10;

Número de Usos: 1; N° de Aplicaciones: 1

Cultivada.

Ecología: Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores e interiores (10).

Cultivada por el aroma y la delicadeza de sus abundantes flores blanquecinas. Se encuentra en los patios, entradas de las casas, huertos y jardines. Se hacen manojos para ornamentar altares y casas. Se han observado dos variedades una de flores simples y otra de flores dobles.



Figura 4.66 – Celindra (*Philadelphus coronarius*). Especimen de flores dobles.

IRIDACEAE

Freesia refracta (Jacq.) Klatt

Frésia

No colectada

Pueblos: 3; Informantes: 8;

Número de Usos: 1; N° de Aplicaciones: 1

Cultivo reciente.

Ecología: Macetas y cuadros en patios, jardines y huertos.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores y jardinería (7).

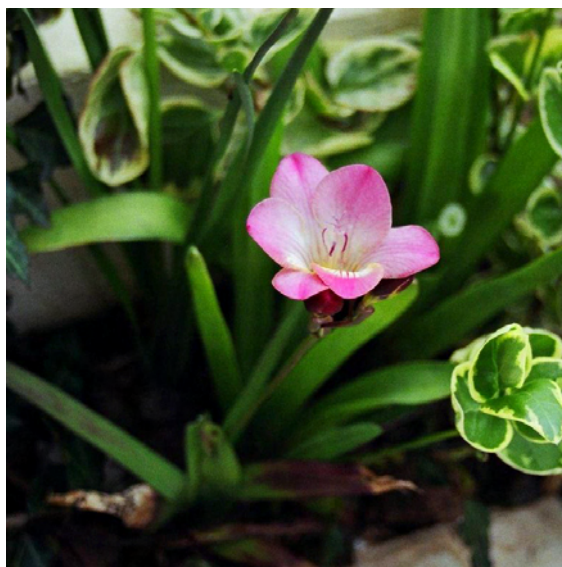


Figura 4.67 – *Freesia refracta* en un arriate.

IRIDACEAE

Gladiolus x hortulanus Bailey

Gladíolo

No colectada. Testimonio: Foto

Pueblos: 8; Informantes: 17; Número de Usos: 2; N° de Aplicaciones: 2

Cultivada.

Ecología: Macetas y cuadros en patios. Jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (16).

Folclore: Celebraciones religiosas de verano (10).

IRIDACEAE

Iris germanica L.

Lírio, iris

Espadanas (hojas)

No colectada

Testimonio: Foto. Rizomas

Pueblos: 10; Informantes: 23;

Número de Usos: 3; N° de Aplicaciones: 4

Cultivada.

Ecología: Macetas y cuadros en patios. Jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (23). Adorno de interiores, arreglos florales (6).

Folclore: Celebraciones religiosas (10).

Medicinal: Dismenorrea (2).



Figura 4.68 – *Iris germanica* bordeando un huerto en Tuizelo.

En muchos pueblos se encuentra asilvestrada. Se puede observar en bordes o taludes de calles y carreteras. Se propagan muy fácilmente a causa de sus rizomas, que son, frecuentemente, intercambiados entre vecinos. Se cultivan de muchos colores, pero, principalmente, cárdenos, morados o amarillos.

Durante las festividades religiosas se emplean las hojas para decoración de andas, altares y arcos. Sus hojas, tal y como las de *Typha* sp., se designan por “espadanas”.

Con el tallo subterráneo, al que se llama “raíz”, se preparaba una infusión que las mujeres tomaban para alivio de «los dolores mensuales».

IRIDACEAE

Iris xiphium L.

Lírio

No colectada. Testimonio: Foto

Pueblos: 2; Informantes: 8; Número de Usos: 2; N° de Aplicaciones: 3

Cultivada.

Ecología: Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (8). Adorno de interiores, arreglos florales (8).

Folclore: Celebraciones religiosas de mayo y verano(8).

Se cultivan de cuatro colores blancos, amarillos, azules y violáceos. Su floración es, preferentemente, en mayo y por eso se emplea para adornar los altares de la Virgen y para arreglos florales en la iglesia, durante los bautizos, las primeras comuniones y las bodas, que se celebran durante el mes de mayo.

JUGLANDACEAE

Juglans regia L.

Nogueira

Noz (fruto)

Pliego 87AC

Testimonio: Foto. Muestra de planta seca

Pueblos: 21;

Informantes: 55;

Número de Usos: 8;

Nº de Aplicaciones: 23

Cultivada. Silvestre.

Ecología: Bosques caducifolios. Campos cultivados. Baldíos. Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Fruto seco (52). Repostería y confitería (48). Licor (35). Morcillas dulces (6). Mermeladas (5).

Industrial y artesanal: Construcción (43). Mobiliario (43). Industria maderera (21). Piezas del telar (11).

Medicinal: Desinfectante y antiinflamatorio (50). Quemaduras (25). Forúnculos (10). Dermatología (6). Vulnerario (6). Diabetes (6). Verrugas (6). Piedra del riñón (1). Caspa (1).

Manejo agrosilvopastoral: Divisorias de parcelas (21). Repoblación forestal (21).

Veterinario: Prevención y tratamiento de inflamaciones (8).

Otro uso: Cebo para pesca (6).

Tóxico: Veneno para peces (6).

Folclore: Matanza (3). Gastronomía tradicional (2).



Figura 4.69 – Nogal (*Juglans regia*) en un cortinal de Tuizelo.

Hay dos tipos de nueces, la de cáscara blanda o “molar”, que se rompe con la mano y la de cáscara lignificada o “dura”, muy difícil de abrir. Las duras se conservan mejor. Con los fondos de la CE se repoblaron varias tierras. El nogal se emplea también para señalar lindes y divisorias.

Además de comerse el fruto seco, las nueces se utilizan para la elaboración de tartas, bizcochos, buñuelos, flanes y mermeladas de calabaza, pera o manzana. También se hacen morcillas dulces, de sangre de cerdo, miel, ajo, comino y almendras o nueces troceadas. Con los frutos verdes se prepara licor.

Su madera es bastante utilizada en ebanistería, mobiliario (mesas, arcas, camas) y construcción del hogar. Los maderos, de muy buena calidad, son tan apreciados que se venden a buen precio.

En medicina y veterinaria tradicionales, las hojas del nogal están consideradas como un desinfectante y antiinflamatorio poderoso e imprescindible. Se emplean en cocimientos, solas o mezcladas con otras plantas para potenciarles sus efectos. La decocción de hojas secas con *Malva neglecta* y *Plantago major* esta indicada para lavado de heridas y quemaduras. También se usaba para gárgaras. La infusión de yemas se toma para la diabetes y mal de riñones. Lavar el cabello con el cocimiento de yemas y hojas quitaba la caspa. Las hojas calentadas al fuego con aceite de oliva se aplicaban sobre quemaduras, hematomas y forúnculos. Las cáscaras de nueces verdes quitan las verrugas y manchas de la piel. Se preparaba un emplasto para la mordedura de víbora con nueces molidas, hojas de *Ruta chalepensis* y *Salvia officinalis*, ajos y miel.

Las nueces verdes eran uno de los componentes de una mezcla usada para pescar. Dicen que, al parecer, su fermentación en el agua es tóxica para los peces. Se ha encontrado usos similares en Blanco (1996) y Álvarez (2000).

Con el cocimiento de hojas secas se limpiaban las pezuñas y patas de animales domésticos para prevenir inflamaciones o, añadiendo otras plantas, se desinfectaban heridas, picaduras de insectos y mordeduras.

En el desayuno del día de la Matanza se comen nueces con pan y se bebe aguardiente. Se denomina “mata-bicho” a este tipo de desayuno o merienda.

JUNCACEAE

Juncus effusus L.

Junco

Palhiça, palhuça, caroça (nombres dados a las capas de pastores)

Pliego 44AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 2; **Informantes:** 12;

Número de Usos: 2; **Nº de Aplicaciones:** 1

Silvestre.

Ecología: Común. LR(lc). Orillas de charcas, ríos y riberas.

Usos:

Industrial y artesanal: Vestuario (12). Cestería (3).

Antiguamente, las capas de lluvia usadas por pastores se hacían de sus tallos secos en la oscuridad, después de extraerles la médula. Los tallos se sujetaban con ataduras hechas del mismo material y se disponían en camadas superpuestas. También los sombreros usados para ir a trabajar, en los huertos y otros campos, se fabricaban de tallos de *Juncus*. Las cestas hechas en este material no son resistentes, por eso las reservaban para usarlas en casa.



Figura 4.70 – Pliego de *Juncus effusus*.

LABIATAE

Ballota nigra L. subsp. *foetida* Hayek

Marroios

Fumaças (relativo a la fumigación)

Pliego: 128AC; 184AC

Pueblos: 2; **Informantes:** 12; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Común. LR(lc). Huertos y cortinales. Caminos rurales.

Usos:

Tóxico: Repelente de parásitos de aves y conejos (3).

Se quemaban estas hierbas cerca de gallineros y conejeras para que los humos – “fumaças” – ahuyentasen insectos y parásitos.

LABIATAE

Calamintha nepeta L.

Nêbeda, nêveda, erva chazeira, mangericão do mato.

Pliego: 16AC; 174AC; 211AC; 224AC; 236AC; 257AC; 427AC **Testimonio:** Foto; muestra de planta seca

Pueblos: 8; **Informantes:** 22; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 7

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Poco común. LR(lc). Orlas de bosque. Caminos rurales. Patios, huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Aparato digestivo, indigestión (17), dolor de tripa (13). Reconstituyente (16). Dismenorrea y regulador menstrual (13).

Alimentación humana: Verdura para caldo y sopa (17). Caldo para niños de pecho (16). Condimento de caldos y sopas (16).

Con fines medicinales estaba indicada la infusión de hojas secas para la digestión, para el dolor menstrual y para «rebajar la regla». El caldo de hojas verdes se daba a tomar a las recién paridas, para «cobrar fuerzas». Cuando la leche de la madre no era suficiente para alimentar los bebés, se les suministraba el caldo de cocer hojas, para suplir la toma de leche.

En culinaria se usaban las hojas para caldos y sopas con pan, cuando no había nada más. Hoy día, se emplea para condimentar caldos de carne o sopas de berzas y se toma la infusión para el aparato digestivo.

LABIATAE

Glechoma hederacea L.

Malbela, malvela

Pliego: 34AC; 106AC; 121AC; 210AC. **Testimonio:** Foto; muestra de planta seca; planta en maceta

Pueblos: 17; **Informantes:** 49; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 7

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Poco común. LR(lc). Orillas de bosque. Caminos rurales. Patios, huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Dismenorrea (34). Aparato digestivo, cólico (28), estreñimiento (9). Reconstituyente (13).

Alimentación humana: Verdura para caldo y sopa (27). Caldo para niños de pecho (12). Condimento de caldos y sopas (10).

Se multiplica fácilmente y por eso se encuentra cultivada en macetas, junto a la entrada de casas, patios y huertos. Las hojas se recogen, se secan en la oscuridad y se guardan en bolsas de paño o lino.

Las infusiones de hojas se toman como medicina. A los niños de pecho se les daba a beber el caldo de cocer hojas, siempre que sus madres no disponían de leche suficiente. En el posparto y amamantamiento, las madres tomaban caldos de hojas para fortalecerse.

Las hojas se usaban también como *Calamintha nepeta* es decir, para caldos y sopas con pan, cuando había escasez de comida. En la actualidad, se emplea para condimentar caldos de carne o de huevos y sopa de berzas o de judías.

LABIATAE

Lamium maculatum L.

Trolha

Pliego: 238AC; 270AC

Pueblos: 2; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Silvestre.

Ecología: Común. LR (lc). Caminos rurales.

Usos:

Medicinal: Hematomas (3).

Con sémola, de trigo, hojas de *L. maculatum* y vinagre se elaboraba una pasta que se aplicaba como un emplasto sobre hematomas – “para o maçado”.

LABIATAE

Lamium purpureum L.

Chupa-méis

Pliego: 7AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 3; **Informantes:** 9; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Común. LR (lc). Orlas de bosque, prados húmedos. Caminos rurales. Patios, huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Suplemento alimenticio (4).

Folclore: Diversión, juego infantil (7). Costumbre de pastores (2).

Durante los períodos de escasez de alimentos debidos a la Guerra Civil de España, adultos y niños chupaban sus flores azucaradas para mitigar el hambre. Era también una costumbre de pastores que permanecían en el monte varios días con el ganado.

En la escuela, los niños aún juegan a chupar las flores.

LABIATAE

Lavandula angustifolia Mill. subsp. *angustifolia*

Alfazema, lavanda

No colectada

Pueblos: 3; **Informantes:** 8; **Número de Usos:** 4; **Nº de Aplicaciones:** 3

Cultivo reciente.

Ecología: Patios, jardines y huertos.

Usos:

Industrial y artesanal: Ambientador y perfume (8).

Tóxico: Repelente de polillas (2).

Ornamental: Adorno de exteriores e interiores (4).

Alimentación animal: Melífera (3).

Comentaron que la intensa y olorosa floración es muy atractiva para las abejas. Se cultiva también para decorar y aromatizar. Se hacen sacos con flores para los armarios, que perfuman la ropa y ahuyentan la polilla.

Es bastante frecuente en los jardines de vecinos emigrantes. Creemos que son ellos los que han promocionado su cultivo. Se propaga fácilmente por esqueje.

LABIATAE

***Lavandula stoechas* L. subsp. *sampaioana* Rozeira**

Arçã, arcenha, rosmaninho

Pliego: 101AC **Testimonio:** Foto; muestra de planta seca

Pueblos: 12; **Informantes:** 38; **Número de Usos:** 6; **Nº de Aplicaciones:** 9

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Muy común. LR (lc). Monte bajo. Zonas soleadas. Jardines y huertos.

Usos:

Medicinal: Aparato respiratorio (27). Reuma (25). Aparato digestivo, estreñimiento (1).

Industrial y artesanal: Ambientador y perfume (26).

Alimentación humana: Condimento de platos de caza y conejo doméstico, para que parezca salvaje (21).

Folclore: Rito de Pascua (19). Superstición (2).

Tóxico: Repelente de parásitos de aves y conejos (11).

Alimentación animal: Melífera (2).

Igual que, *Lavanda angustifolia*, además de sus propiedades condimentarias y medicinales, es bastante apreciada por su intensa y olorosa floración, que atrae las abejas. Se confeccionan tanto saquitos de ganchillo o de lino que se llenan con inflorescencias secas, como una especie de ramilletes de tallos floridos, que sirven para perfumar ropas, arcas y armarios. Las inflorescencias se queman dentro de casas y cuadras para purificar el aire, pero también contra el mal de ojo y la envidia.

Hay pueblos donde en el Domingo de Ramos se preparan ramilletes de lavanda y otras plantas (romero, olivo) para bendecir. Estos ramilletes son colocados por detrás de las puertas para proteger a la familia. Cuando había tormenta, se quemaban ramas en la chimenea para prevenir el riesgo de caída de rayos.

La infusión de flores está indicada contra el estreñimiento y para el aparato respiratorio. Hojas y flores maceradas en alcohol sirven para friccionar las zonas del cuerpo afectadas por el reuma. Los vahos resultantes del cocimiento de hojas y flores se inhalan para aliviar afecciones respiratorias y resfriados.

Plantas traídas del monte se cultivan cerca de gallineros o conejeras para ahuyentar parásitos. Con esa finalidad, también se cortan ramas de esta planta que se colocan dentro de cobertizos, a veces mezcladas con “sal puro” —*Thymus mastichina*.

LABIATAE

***Melissa officinalis* L.**

Cidreira, erva cidreira

Pliego: 46AC; 75AC; 110AC; 170AC; 200AC; 300AC
seca

Testimonio: Foto; muestra de planta

Pueblos: 25; **Informantes:** 61; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 7

Cultivada.

Ecología: Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Aparato digestivo, estómago e indigestión (61). Aparato respiratorio, gripe y resfriados (6). Dolor de cabeza (2). Panacea (4).

Alimentación humana: Refrescante y tisana (47).

Es una de las especies más citadas y usadas. Frecuentemente, justo después de dar a conocer nuestros objetivos de trabajo, la primera planta de que se habló es de la *Melissa*.

Se trata de una especie de fácil propagación y se encuentra asilvestrada cerca de los pueblos. Se recoge la parte aérea, que se seca en la oscuridad. Se conservaba en bolsas de lino o algodón, pero hoy día se guarda más en frascos.

La infusión es apropiada para la indigestión (42), dolor de estómago (30); además es digestiva (11). Endulzada con miel, alivia resfriados y gripe (6).

Algunos la consideran remedio para todos los males y la recomiendan con frecuencia.

Se toma caliente en el desayuno, en la merienda, después de las comidas o simplemente, cuando hace mucho frío (39). Bebida fría, es refrescante en las noches de verano (10). Hay quien la usa con “limonete” (*Aloysia citrodora*). Comentaron que «es la mejor para el estómago, porque de todas las hierbas para el aparato digestivo es la menos agresiva, sobre todo para las mujeres».



Figura 4.71 – *Melissa officinalis*, cultivada en un huerto, Tuizelo.

LABIATAE

Melittis melissophylum L. subsp. *melissophylum*.

Bertónica, bretónica

Pliego: 141AC; 154AC; 156AC; 340aAC

Testimonio: Muestra de planta seca

Pueblos: 12; **Informantes:** 34; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Silvestre.

Ecología: Poco común. LR (Ic). Melojares. Orlas de bosque.

Usos:

Medicinal: Cefaleas (34).

Se utiliza la infusión para aliviar el dolor de cabeza, aunque, según dos de los entrevistados, para la jaqueca se solían fumar las hojas secas enrolladas (2), porque era más eficaz.

LABIATAE

Mentha aquatica L.

Hortelá-pimenta, hortelã

Pliego: 96AC

Pueblos: 1; **Informantes:** 6; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Raro. LR (Ic). Orillas de ríos y riberas.

Usos:

Medicinal: Aparato digestivo, indigestión (6).

Alimentación humana: Tisana (5).

Se la mostraron en Rio de Onor, junto al puente. Aguiar (2001) solo la ha herborizado a lo largo de la ribera de Onor. En este pueblo la llaman de “hortelã-pimenta” y se toma la infusión para la indigestión o como bebida refrescante.

LABIATAE

Mentha x gentilis L.

Hortelã, hortelã da horta, hortelã mourisca

Pliego: 91AC; 119AC; 142AC; 190AC; 202AC; 261AC; 344AC. **Testimonio:** Foto

Pueblos: 21; **Informantes:** 55; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 11

Cultivada.

Ecología: Patios, huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Condimento de caldos, cocidos, guisos de pescado y ensaladas (55). Adobo de carnes y embutidos (28). Tisana o refresco (13). Adorno de platos cocinados (9).

Medicinal: Aparato digestivo, estreñimiento, cólico, dolor de tripa (13). Tensión arterial (7). Lombrices (3). Indigestión (3). Sistema nervioso, calmante (2) Aparato respiratorio, resfriado (2).

Industrial y artesanal: Escobilla para elaboración de cuscús (9).

Cultivada en los patios y huertos, se multiplica fácilmente. No parece resistir muy bien a los fríos invernales, pero en primavera, siempre rebrota y poco a poco va dominando los cuadros.

Condimento de muchos platos típicos, como las carnes de la matanza, el caldo de carne o “sopa de cozido”, el caldo de gallina o “canja”, el tradicional “caldo verde” de hojas de *B. oleracea* var. *acephala*, guisos de pescado. También se usa en ensaladas de lechuga y tomate.

La infusión de hojas se toma con fines medicinales y como bebida agradable para refresco.

En la preparación del cuscús se usaban ramilletes de esta menta a modo de escobilla, para salpicar con poca agua, la harina en la masera.

LABIATAE

Mentha x piperita L.

Cravo-verde, erva-crave, erva-cravo, cravo-fino, hortelã-pimenta

Pliego: 116AC; 118AC; 155AC; 193AC; 198AC; 212AC; 302AC; 326AC; 343AC; 415AC; 442AC; 457AC; 458AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 12; **Informantes:** 32;

Número de Usos: 5; **Nº de Aplicaciones:** 11

Cultivada.

Ecología: Patios, huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Tisana (24). Condimento de ensaladas (17). Refrescante (12). Condimento de sopas (3).

Medicinal: Aparato digestivo, dolor de tripa y cólico (21), indigestión (12), estómago (5). Aparato respiratorio, resfriados, bronquitis y tos (7).



Figura 4.72 – Cravo-verde, que es una de las designaciones atribuidas a *M. x piperita*.

Industrial y artesanal: Ambientador y perfume (14). Cosmética (4).

Tóxico: Repelente de insectos (4) y polillas (1).

Folclore: Diversión, juego infantil (11).

Al parecer *Mentha x piperita* se denomina de dos modos distintos – «hortelã-pimenta y cravo-verde», visto que la determinación de los pliegos ha revelado que se trata de la misma especie. Siete corresponden al nombre vernáculo “cravo-verde” o similar y seis a “hortelã-pimenta”.

Sin embargo, como se cultivan en condiciones semejantes, también puede ser que la gente las confunda, por lo cual se trata de un tema que necesita ser aclarado, lo que no se ha conseguido mientras se desarrolló el trabajo de campo.

En culinaria se emplean las hojas verdes o secas para aderezar ensaladas y condimentar sopas.

Las propiedades medicinales están en la infusión de hojas, que se toma también como tisana para desayuno, merienda o después de las comidas. En verano se suele tomar fría.

Se cultiva en cualquier rincón, en la entrada de las casas, patios, huertos, cortinales y muchas veces está asilvestrada, sin expandirse mucho a causa del invierno. A la gente le encanta el olor de las hojas. Las mujeres comentaron que, antiguamente, era el perfume de las fiestas. Había que frotar las hojas en las manos, muñecas y junto a las orejas para quedar con el olor de la planta.

Dentro de arcas y armarios de ropa se colocan ramilletes de planta para aromatizar y evitar la polilla. También se usaba una ramita prendida detrás de la oreja para ahuyentar insectos.

De niños se chupaban las hojas, que eran entonces como las chucherías de ahora. Durante el recreo iban por ella a los huertos y cortinales.

LABIATAE

Mentha pulegium L.

Poejo, poejos, mangerico do rio, poejo dos lameiros

Pliego: 147AC; 347AC; 364AC; 404AC; 444AC

Testimonio: Foto; muestra de planta seca

Pueblos: 6; **Informantes:** 23;

Número de Usos: 2; **Nº de Aplicaciones:** 6

Silvestre.

Ecología: Común. LR (Ic). Charcas, orillas de ríos y riberas. Prados húmedos.

Usos:

Alimentación humana: Condimento de caldos, sopas y guisos de pescado (23). Tisana (6). Licor (4).

Medicinal: Colesterol (9). Aparato digestivo, indigestión (7). Panacea (2).



Figura 4.73 – *Mentha pulegium*.

Se trata de otra planta a la que se atribuyen virtudes para curar casi todos los males. Por eso se consume la infusión de planta verde o seca a cualquier hora, frecuentemente en el desayuno o en la merienda, tanto caliente como fría.

LABIATAE

Mentha spicata L.

Hortelã-pimenta

Pliego: 55AC; 225AC; 421AC; 422AC; 456AC

Pueblos: 4; **Informantes:** 12; **Número de Usos:** 4; **Nº de Aplicaciones:** 5

Cultivada. Asilvestrada.

Ecología: Patios, huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Tisana (3). Bebida refrescante (3).

Medicinal: Aparato digestivo, indigestión (3). Estreñimiento (2).

Folclore: Diversión, juego infantil (5).

Tóxico: Repelente de insectos (3).

En Moimenta, Tuizelo y Portela, la designan hortelã-pimenta y la diferencian del cravo-verde, *M. x piperita*; Preguntados cómo distinguen las dos plantas, explicaron que «hortelã-pimenta» tiene hojas más largas y puntiagudas, «cravo-verde» hojas redondeadas, con olor distinto y muy fuerte. De hecho, la primera huele intensamente a mentol y la segunda es más perfumada.

La infusión de hojas se toma para la indigestión, como tisana o como bebida refrescante en verano. También comentaron que mientras se trabajaba, se ponían ramitas detrás de la oreja para ahuyentar moscas y mosquitos.

A su vez, en Cuadra se emplea la infusión para el estreñimiento y por eso la conocen por “erva da prisão de ventre”.

Los niños chupaban las hojas a modo de caramelos, las cuales tienen un gusto a mentol más acentuado que las de *M. piperita*.

LABIATAE

***Mentha suaveolens* Ehrh.**

Erva burra, melderasto, mendrasto, mondrastinha, mondrasto, mondrasto

Pliego: 6AC; 85AC; 117AC

Testimonio: Foto

Pueblos: 17;

Informantes: 47;

Número de Usos: 5;

Nº de Aplicaciones: 14

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (Ic). Charcas, orillas de ríos y riberas. Prados húmedos. Zonas umbrías y húmedas en huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Dermatología (28). Aparato digestivo, estómago (8), diarrea (5). Hemorragia nasal (5). Aparato respiratorio, resfriado (6), neumonía (2). Colesterol (3). Hinchazón y mala circulación (2). Hemorroidal (2).

Alimentación humana: Condimento de caldos y sopas (9).

Tóxico: Repelente de insectos (23). Repelente de parásitos de aves y conejos (17). Picaduras en los ojos del ganado (5).

Industrial y artesanal: Blanqueo y perfume de ropa (3).

Folclore: Creencias (2).

Durante ciertas épocas de hambruna las hierbas condimentarias eran fundamentales para «burlar el gusto de guisos y caldos que se hacían de agua y poco más...». Los caldos espesados con harina de



Figura 4.74 – *Mentha suaveolens*.

centeno eran sazonados con hojas picadas de *M. suaveolens* y así se comían mejor.

Para la irritación cutánea provocada por picaduras de insectos o plantas vesicantes, como por ejemplo ortigas, hay que frotarse con las hojas para obtener alivio inmediato. La infusión de hojas verdes o secas se toma para el aparato digestivo, resfriados y afecciones circulatorias. También de las hojas se hacían cataplasmas que se aplicaban sobre el pecho para facilitar la expectoración, y pequeños tampones que se colocaban en los orificios de las narices, para que se produzca un efecto hemostático. Para las almorranas estaba indicado frotarse con hojas verdes. Se aliviaba la congestión nasal tomando los vahos resultantes de la decocción de hojas.

Hay pueblos, donde se cree que los efectos curativos son más eficaces si se recogen plantas en tres lugares diferentes, o sea en tres términos parroquiales distintos y luego se hace la mezcla.

En verano los hombres solían ir a trabajar con una ramita de esta planta prendida detrás de la oreja para ahuyentar moscas y otros insectos. Se ponían ramas por debajo de las camas contra las pulgas y piojos. Con el mismo fin se colocaban ramas en los gallineros y conejeras. Para evitar la picaduras de las moscas se frotaban los ojos de las vacas con hojas o se colocaban ramitas de planta prendidas en el yugo.

La ropa lavada se secaba al sol sobre estas plantas, y así se perfumaba mientras se quitaban las manchas de suciedad, vino o fruta.

LABIATAE

***Nepeta cataria* L.**

Urtiga morta

Pliego: 17AC; 408AC; 409AC

Pueblos: 5; **Informantes:** 18; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Caminos rurales. Cunetas cerca de casas y corrales.

Usos:

Medicinal: Dismenorrea (17).

Veterinario: Purgante de gatos (6).

Han aludido a dos ortigas parecidas, una es esta especie, de la cual se toma la infusión de hojas secas para los dolores provocados por la regla. La otra es la "urtiga branca" (*Urtica membranacea*) cuya infusión de raíz y hojas está indicada para el colesterol y la diabetes.

Dicen que esta especie es un purgante de gatos, huele mal y no es vesicante, como la verdadera ortiga.

LABIATAE

***Ocimum minimum* L.**

Mangerico

Pliego: No colectada **Testimonio:** Foto

Pueblos: 2; **Informantes:** 2; **Número de Usos:** 4; **Nº de Aplicaciones:** 5

Cultivada.

Ecología: Macetas en las ventanas y balcones.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores e interiores (2).

Folclore: Tradición (2).

Industrial y artesanal: Perfume (1).

Medicinal: Antipirético (1). Dolor de cabeza (1).

Se cultiva en tiestos, de manera que las plantas estén desarrolladas en Junio, que es el mes de los “Santos Populares”, San Antonio, San Juan y San Pedro. Tradicionalmente, en esas fechas suelen colocarse en la ventana. Al final se seca y se guarda la parte aérea para perfumar la ropa en los armarios.

Al parecer, la infusión de las hojas se tomaba para la fiebre o para el dolor de cabeza.



Figura 4.75 – Plántulas de *Ocimum minimum* con envoltorio de hoja de *Brassica oleracea* var. *acephala*, vendido en la feria mensual.

LABIATAE

***Origanum vulgare* L. subsp. *virens*
(Hoffmanns. & Link) Bonnier & Layens**

Oregão, oregãos

Pliego: 61AC; 109AC; 201AC; 251AC; 376AC; 378AC; 402AC

Testimonio: Foto; muestra de planta seca

Pueblos: 18; **Informantes:** 49;

Número de Usos: 2; **Nº de Aplicaciones:** 8

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Poco común. LR (lc). Orlas de bosque. Taludes de carreteras. Macetas en patios, huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Adobo de chorizos y embutidos tradicionales – “fumeiro” (48). Ensaladas de verano (22). Para curar aceitunas (20).

Medicinal: Aparato respiratorio, tos (30), catarro (18), resfriados (14). Aparato digestivo, estómago e hígado (2). Aparato excretor, funcionamiento del riñón (1).

Hoy día, a causa de los cambios de cultivos y de la intervención del hombre, hay lugares en donde es más difícil encontrar orégano, pero siempre hubo pueblos que no lo tenían en sus tierras y por eso se recogía fuera de esos términos, se intercambiaba entre vecinos o se cultivaba en los patios y huertos.

Con fines medicinales se cosechaba al final del verano, casi al tiempo que las castañas, que es cuando es más aromática y por lo tanto, mejor para la infusión.

Es un condimento imprescindible para la elaboración de morcillas y chorizos típicos o para el aderezo de aceitunas. Se emplea también en la – “calda do fumeiro” –, caldo de cocer las carnes para preparar los embutidos hechos con miga de pan .

Pocos informantes han mencionado las virtudes de la planta para los aparatos digestivo y excretor; sin embargo son bien conocidas sus propiedades estomacales (Font Quer, 1962/1999).



Figura 4.76 – *Origanum vulgare* subsp. *virens*.

LABIATAE

***Plectranthus coleoides* Benth.**

Incenso

No colectada

Testimonio: Foto; muestra de planta

Pueblos: 1; Informantes: 1;

Número de Usos: 1; N° de Aplicaciones: 1

Cultivada.

Ecología: Macetas y tiestos en patios, entradas de la casa y balcones.

Usos:

Folclore: Superstición (1).

Se trata de una planta ornamental bastante común, pese a que solo un informante la haya referido. Se emplean las hojas para quemar con sal y otras hierbas contra el mal de ojo y para ahuyentar el maligno.

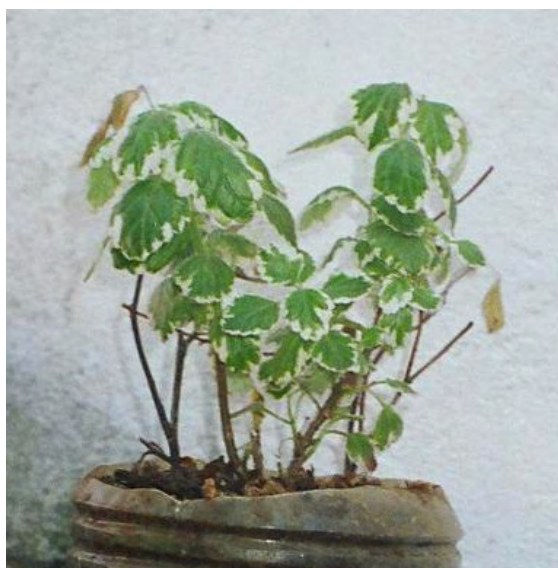


Figura 4.77 – Planta en tiesto en una entrada de Vilar de Lomba.

LABIATAE

***Prunella x intermedia* Link (*P. vulgaris* x *P. laciniata*).**

Chestre

Pliego: 445AC

Pueblos: 1; Informantes: 9; Número de Usos: 1; N° de Aplicaciones: 2

Silvestre.

Ecología: Poco común. LR (lc). Orlas de bosques caducifolios.

Usos:

Medicinal: Emenagogo (9). Aparato digestivo, estómago (3).

Las mujeres tomaban la infusión de hojas e inflorescencias para “bajar la regla”. Hay que buscarla en los sitios y fechas apropiados, por lo cual no resulta fácil su recolección. Al parecer la infusión de las flores también alivia el dolor de estómago.

LABIATAE

Prunella vulgaris* L. subsp. *vulgaris

Erva férrea

Pliego: 62AC Testimonio: Foto

Pueblos: 1; Informantes: 3; Número de Usos: 1; N° de Aplicaciones: 2

Silvestre.

Ecología: Común. LR (lc). Bosques caducifolios. Prados.

Usos:

Medicinal: Vulnerario y coagulante (2).

Sus aplicaciones son idénticas a las de *Mentha suaveolens*. Se frota las hojas en las zonas con

llagas, o con irritación de la piel por efecto del roce con alguna planta o animal urticante. También se hacían tampones con las hojas que se introducen en la nariz para cortar la hemorragia.

LABIATAE

***Rosmarinus officinalis* L.**

Alecrim

Pliego: 54AC; 218AC

Testimonio: Foto

Pueblos: 15; **Informantes:** 45; **Número de Usos:** 6; **Nº de Aplicaciones:** 15

Cultivada.

Ecología: Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Folclore: Rito de Pascua (27). Superstición y magia (25).

Alimentación humana: Condimento de platos de caza y conejo doméstico, para que parezca de campo (22). Tisana (15). Para curar aceitunas (2).

Medicinal: Aparato respiratorio (15). Colesterol (13). Dolor de cabeza (10). Aparato locomotor (3). Hipertensión (3). Hematomas (2). Vulnerario (1).

Ornamental: Adorno de exteriores (19).

Industrial y artesanal: Ambientador y purificador del aire (19).

Alimentación animal: Melífera (9).

Es una planta que casi siempre se encuentra cultivada cerca de las casas, en jardines, patios y macetas. Además de sus propiedades condimentarias y medicinales, es bastante apreciada por su intensa y olorosa floración y como atractivo para abejas. Se confeccionan saquitos de ganchillo o lino que se llenan con flores y hojas secas para perfumar ropas, arcas y armarios.

Como medicinal se preparan infusiones indicadas para dolor de cabeza, catarros, resfriados, colesterol e hipertensión; el macerado de hojas, ajo y vinagre se aplica para dolores musculares y artritis; el cocimiento de hojas en vino tinto para impregnar parches colocados sobre hematomas; se hacen lavatorios de “agua de alecrim” para heridas y quemaduras.

Es frecuente fumigar las casas y las cuadras para purificar el aire, pero también para proteger del maligno.

Por la Pascua, el Domingo de Ramos se bendicen ramilletes de romero, olivo y otras plantas que se guardan todo el año. Hay pueblos en que dichos ramilletes se cuelgan por detrás de las puertas, con lo que la casa se supone que queda protegida por Dios.

En Bragança, cuando «rugía la tormenta» se quemaban en la chimenea ramilletes de romero, amapola, espigas de cereales y sarguço (*Halimium* sp.), que se recolectaban en verano y se conservaban en casa. Al mismo tiempo su permanencia en el hogar protegía contra el mal de ojo y la envidia. Algunos asocian la quema de romero a prácticas de brujería.

Para evitar el “coxo” (erupción provocada por culebra o sapo) y la erisipela se recitaba una oración y se bendecía a la persona con ramas de romero y espigas de trigo.

LABIATAE

***Salvia microphylla* Kunth**

Pliego: 187AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada.

Ecología: Patio, jardines, huertos y cortinales. Setos.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (2). Setos (2).

Folclore: Diversión, juego infantil (3).

Es relativamente frecuente, formando setos en los jardines y cortinales. Sin embargo, solo en Portela la han mencionado, porque de niños chupaban las flores, cuya néctar, según dicen, es muy dulce.

LABIATAE***Salvia officinalis* L.**

Salva, salvia

Pliego: 33AC; 120AC; 207AC

Testimonio: Foto; muestra de planta seca.

Pueblos: 15; **Informantes:** 43;

Número de Usos: 4; **Nº de Aplicaciones:** 12

Cultivada.

Ecología: Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Aparato digestivo, indigestión (36), estómago (18). Desinfectante (19). Mareo (12). Higiene bucal (7). Mordeduras (6). Vomitivo (4). Abortiva (3).

Alimentación humana: Condimento de platos de caza y conejo doméstico, para que parezca de monte (11). Tisana (6).

Veterinario: Mordedura de lobo (6).

Ornamental: Adorno de exteriores, planta cobertera y arriates arbustivos (4).



Figura 4.78 – *Salvia officinalis*, cultivada en Tuizelo.

Planta condimentaria usada en platos de caza, como alternativa al romero y al tomillo. La tisana se toma a cualquier hora, porque resulta muy agradable, cuando hace frío.

Nos dijeron que las embarazadas no pueden tomar la infusión de hojas secas, porque hay riesgo de aborto. Probablemente es debido a que su aceite esencial contiene tujona, que es tóxica (Morales, com. pers.). Se ha preguntado a las mujeres sobre si la usaban como abortiva, pero no han sabido o deseado contestar.

Una infusión muy fuerte hace vomitar; sin embargo, con la cantidad apropiada de hojas está indicada para la indigestión, el dolor de estómago o el mareo. La decocción de hojas se emplea para lavado de heridas e inflamaciones y es muy adecuada para mordeduras de perros o cerdos. De las hojas de salvia y de ruda, machacadas con nueces molidas, ajos y miel se preparaba un emplasto para la mordedura de víbora. Para blanquear los dientes y para el buen aliento se mascaban hojas frescas de la planta. En veterinaria se usaba el decocto para tratar las heridas del ganado provocadas por la mordedura de lobos.

Las hojas se recogen al final de primavera, se secan al aire y se conservan para todo el año.

Varias mujeres comentaron que la aprecian en el jardín por el color verde grisáceo del follaje.

LABIATAE***Salvia sclarea* L.**

Bálsamo

Pliego: 47AC; 203AC; 223AC

Testimonio: Foto; muestra de planta seca.

Pueblos: 7; **Informantes:** 25;

Número de Usos: 5; **Nº de Aplicaciones:** 7

Cultivada. Silvestre.

Ecología: Poco común. (LR) lc. Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Cicatrizante y desinfectante de heridas y quemaduras (25). Vulnerario (22). Lavados (13).

Alimentación humana: Condimento (4).

Veterinario: Prevención de mastitis en bovinos y ovinos (1).

Ornamental: Adorno de exteriores e interiores (2).

Industrial y artesanal: Ambientador y perfume (2).



Figura 4.79 – La intensa floración de *Salvia sclarea* proporciona un olor muy agradable en los huertos.

Su más importante utilización es de carácter medicinal. Las hojas calentadas al fuego con aceite de oliva o grasa de cerdo son aplicadas sobre heridas, quemaduras y forúnculos como si fueran emplastos. Del cocimiento de la raíz se hacían lavados de heridas para desinfectarlas y favorecer la cicatrización.

Las hojas secas sirven para condimentar caldos y sopas. Hay veces que las usan frescas en conjunto con hojas de *Glechoma hederacea*, *Calamintha nepeta* para los caldos de *Brassica oleracea* var. *acephala*.

El agua resultante de la decocción de hojas es empleada en veterinaria para desinfectar las ubres y pezones de las vacas, previniendo así procesos inflamatorios.

Al menos en dos pueblos la hemos encontrado cultivada en tiesto, en cuadros o arriates de patios. Las plantas las han traído de los caminos y cultivado. Las inflorescencias se cortan y se secan para adornos de flor seca y para perfumar la casa y las arcas de ropa.

LABIATAE

***Salvia verbenaca* L.**

Gala-crista

Pliego: 48AC; 114AC; 150AC; 176AC **Testimonio:** Foto; muestra de planta seca

Pueblos: 11; **Informantes:** 28; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Raro. (LR) lc. Caminos rurales. Bordes de huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Orzuelos (19). Ojos lagrimosos (16). Cuerpo extraño en el ojo (16).

Se colocan dos o tres semillas debajo de los párpados y no se quita hasta que haya salido el cuerpo extraño o “argueiro”, o cuando las semillas estén cubiertas de mucílago blanquecino, después de uno o dos días. Aseguran que mientras exista inflamación no se siente la presencia de la semilla en el ojo.

LABIATAE

***Satureja hortensis* L.**

Segurelha

Pliego: 172AC; 209AC

Testimonio: Muestra de planta seca

Pueblos: 4; **Informantes:** 13;

Número de Usos: 3; **Nº de Aplicaciones:** 3
Cultivada.

Ecología: Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Condimento de sopas y guisos (12). Aromatizante de sopa de judías verdes y de pescado (3).

Tóxico: Repelente de topes y ratones (9).

Industrial y artesanal: Ambientador y perfume (1).



Figura 4.80 – *Satureja hortensis* cultivada para ahuyentar topes del huerto en huerto, Vilar Seco.

Planta anual, cuyas semillas o plántulas son compradas en los mercadillos, cultivadas en patios y huertos para consumo alimentario o para ahuyentar topes y ratones.

Sus pequeñas hojas están recomendadas para aromatizar sopa de judías verdes y caldo de pescado.

Se corta la parte aérea para hacer ramilletes que perfumen armarios, arcas y la ropa que se guarda en ellos.

LABIATAE

***Satureja montana* L.**

Segurelha

No colectada. **Testimonio:** Planta en maceta

Pueblos: 3; **Informantes:** 13; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 4

Cultivada.

Ecología: Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Condimento de sopas y guisos (13).

Tóxico: Repelente de topes y ratones (9).

Industrial y artesanal: Ambientador y perfume (2). Escobilla (1).

Se trata de una planta perenne también cultivada en patios y huertos, formando pequeñas matillas, que pierden las hojas en invierno, pero que rebrotan al final de la primavera. Se cultiva entre los cultivos de huertos, principalmente, cerca de las líneas de ajos y cebollas, para prevenir los ataques de roedores.

En otoño se recolectan ramas para perfumar arcas y armarios con ropa. Con las ramas cortadas se hacían escobas para limpiar la chimenea, «varrer o lar».

LABIATAE

Thymus mastichina L.

Sal puro, sal da terra

Pliego: 63AC; 94AC

Testimonio: Foto; muestra de planta seca

Pueblos: 9; **Informantes:** 31;

Número de Usos: 5; **Nº de Aplicaciones:** 9

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Muy común. LR (Ic). Matos. Caminos rurales. Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Tóxico: Repelente de piojos de las gallinas (20). Repelente de polillas (9).

Industrial y artesanal: Ambientador y perfume (12).

Alimentación humana: Adobo de conejo doméstico y de carnes (12). Condimento de platos cocinados (10). Para curar aceitunas (3).

Medicinal: Panacea (4). Aparato digestivo, indigestión (1).

Veterinario: Enfermedad de las pezuñas (3).

Las plantas cultivadas en huertos y patios han sido traídas de los matos o del bosque. Muy eficaz para combatir los piojos de las gallinas, se cultiva cerca de los gallineros o se corta la planta cuando las cabezuelas empiezan a deshacerse, «cuando solta polvo»; entonces se esparce, sobre todo, dentro del gallinero, junto a los nidos de las gallinas, en donde ponen huevos.

Para aromatizar arcas y armarios de ropa y, al mismo tiempo, prevenir las polillas hay que coleccionar las inflorescencias en junio, antes que maduren demasiado, secarlas y conservarlas en bolsas de ganchillo o de paño.

Tallos y hojas de *T. mastichina* y *Achillea millefolium* machacados con manteca o gordura de cerdo eran aplicados en las pezuñas para curar o prevenir la enfermedad del ganado que llaman “recozido”. Infusiones de sumidades floridas son consideradas «muy buenas para todos los males».



Figura 4.81 – *Thymus mastichina*.

LABIATAE

Thymus pulegioides L.

Pojinha, tomilho

Pliego: 322AC; 323AC

Testimonio: Foto; muestra de planta seca

Pueblos: 2; **Informantes:** 12;

Número de Usos: 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Poco común. LR (Ic). Prados.

Usos:

Medicinal: Aparato respiratorio, resfriados y tos (9).



Figura 4.82 – *Thymus pulegioides*.

Alimentación humana: Tisana (3). Condimento (2).

Se toma la infusión de ramitas floridas para aliviar resfriados y tos. La mejor fecha para recolectarla es durante el amanecer del día de San Juan. Se trata de una planta de prados, que se desarrolla al mismo tiempo que los heno; por eso hay que cosecharla antes de la siega de la hierba.

La tisana es muy apreciada. Se toma después de las comidas o bien caliente, durante las largas noches invernales. A veces se usaba para condimentar guisos de pescado.

LABIATAE

Thymus vulgaris L.

Tomilho cultivado, tim.

Pliego: Testimonio: Foto; planta en maceta.

Pueblos: 5; **Informantes:** 13; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 4

Cultivada.

Ecología: Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Condimento de platos cocinados (13). Adobo de carnes (3). Para curar aceitunas (3).

Ornamental: Adorno de exteriores (6).

Planta traída por familiares, emigrantes en Francia y por eso su nombre vulgar, a que corresponde la voz portuguesa “tim” (thym). Pocos son los que la usan como especia, sin embargo conocen bien esa finalidad. Les gusta bastante las matillas cubiertas de olorosas y pequeñas flores rosadas, que en las noches de verano aromatizan patios y entradas, por lo cual la cultivan sobre todo como ornamental y para cuando la familia viene de vacaciones poder usarla para condimentar.

LABIATAE

Thymus zygis Löfl. ex L. subsp. *zygis* L.

Tomilho

Pliego: 216AC; 295AC

Pueblos: 5; **Informantes:** 12; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 3

Silvestre.

Ecología: Común. LR (lc). Suelos esqueléticos.

Usos:

Alimentación humana: Condimento de conejo doméstico para que parezca de campo (12). Para curar aceitunas (9).

Medicinal: Aparato respiratorio, resfriados y tos (3).

Esta especie y el tomillo cultivado son las únicas del género *Thymus* designadas como “tomilho”. Los tallos se recolectan, se secan y se guardan para todo el año.

LAURACEAE

Laurus nobilis L.

Louro, loureiro

Pliego: 191AC; 192AC

Testimonio: Foto; muestra de planta seca.

Pueblos: 16;

Informantes: 45;

Número de Usos: 5;

Nº de Aplicaciones: 13

Cultivada. Silvestre

Ecología: Apófito. Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Condimento de salsas y platos cocinados (45). Adobo de embutidos, chorizos y morcillas (45). Adobo de guisos y estofados de carne (36). Para curar aceitunas (6).

Medicinal: Aparato respiratorio, afecciones respiratorias (21), resfriados (20), gripe (17), tos (10). Dismenorrea (6).

Tóxico: Repelente de polillas (9).

Folclore: Creencias (6). Matanza (5). Fiesta navideña (2). Rito de Pascua (1).

Ornamental: Adorno de exteriores (4).

Los informantes reconocen dos tipos de plantas “el macho y la hembra”, así designados teniendo en cuenta el uso y no propiamente una característica reproductiva. Siempre se encuentra cultivada cerca de las casas, en los patios, huertos o cortinales. Puede sobrevivir en el rincón más estrecho, a veces casi sobre piedra o cemento y encontrarse asilvestrada. Las plantas macho y hembra se usan de manera diferente. El macho, dicen, es más aromático y por eso aromatiza y condimenta. La hembra, de hojas más pequeñas y algo rizadas, se emplea como medicinal y repelente de polillas.

Para las enfermedades descritas esta indicada la infusión de hoja, que, también se toma mezclada con inflorescencias de *Crataegus monogyna*. Algunos advirtieron que la bebida puede ser muy fuerte y provocar problemas de hígado y vesícula. En Moimenta se cree que para evitar estos efectos de la infusión, hay que cortar la base y el ápice de la hoja con unas tijeras, formando una línea recta. Las mujeres entrevistadas comentaron que el uso relacionado con la dismenorrea también exige alguna atención, porque alivia los dolores menstruales, pero puede prolongar o incrementar la hemorragia. De hecho, en la bibliografía (Font Quer, 1962/1999) se ha encontrado el uso de infusiones de laurel como emenagogo, lo cual confirma esta información.

Las ramas con “bolitas”, es decir las ramitas de planta hembra con frutos, se ponen dentro de arcas y armarios de ropa para ahuyentar la polilla.

Durante la matanza, para que la sangre no cuaje, hay que introducir una hoja de laurel, ajo y vinagre y revolverla con un palo de laurel.

El 26 de diciembre, día de San Esteban (Santo Estevão), se festejan en algunos pueblos ritos paganos y celebraciones religiosas (Alves, 1983-1987). Relacionado con ritos de fertilidad, se adorna un ramo de laurel con naranjas, dulces, bizcochos y pan, el cual es bendecido por el cura durante la misa y transportado y paseado después por las calles por el mayordomo.

En Lagarelhos, el ramo del Domingo de Ramos incluye laurel, que tiene que estar florido, olivo y romero. En Pinheiro Novo también se usaba, pero con olivo y naranjas.

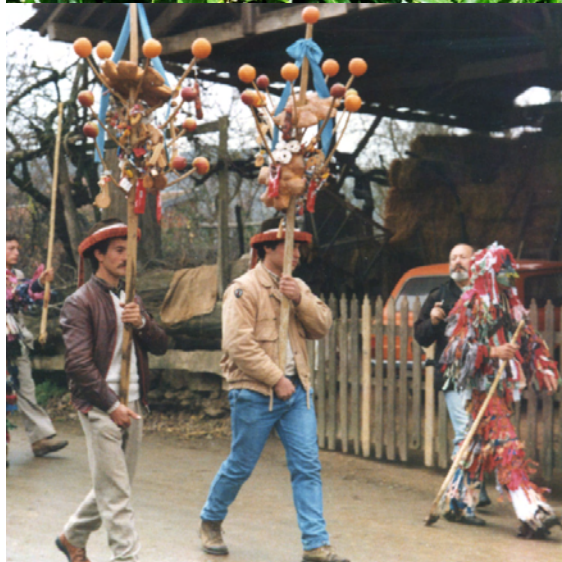


Figura 4.83 (superior) – *Laurus nobilis*, planta macho.

Figura 4.84 (inferior) – Fiestas de Santo Estevão, el 26 de Diciembre. Foto de A. Suarez.

La copa densa, el follaje verde oscuro, bastante oloroso en verano, sobre todo, el de las plantas macho son la causa de que se encuentre cultivada en jardines públicos o privados.

LEGUMINOSAE

Acacia dealbata Link

Mimosa

No colectada

Pueblos: 4; **Informantes:** 9;

Número de Usos: 3; **Nº de Aplicaciones:** 4

Cultivada.

Ecología: Caminos rurales. Taludes de carreteras. Jardines.

Usos:

Folclore: Rito de Pascua (9).

Ornamental: Adorno de exteriores e interiores (7).

Manejo agrosilvopastoral: Taludes (4). Mala hierba (2).

Se comenta que esta especie ha sido introducida hacia la década de los años sesenta, por los Servicios de Carreteras Nacionales para recubrir los taludes de carreteras. Particularmente en Vinhais, en zonas más abrigadas, se desarrollaron demasiado y han ocupado el territorio de especies típicas de los márgenes de bosque (rosales, espinos, brezos, retamas, madroños, entre otros). Los técnicos del Parque están intentando controlarla, empleando diversos métodos, pero no se observan resultados notables.

También se encuentra cultivada en jardines como planta ornamental, aprovechándose las ramas profusamente floridas para arreglos florales que adornan hogares o iglesias. Hay pueblos que usan esta planta el Domingo de Ramos, junto con olivo y romero para elaborar los ramos que se bendicen.



Figura 4.85 – Paisaje de pueblo con mimosa (*Acacia dealbata*), Tuizelo.

LEGUMINOSAE

Adenocarpus complicatus (L.) J. Gay subsp. *complicatus*

Codisco, codesso

Pliego: 258AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 3; **Informantes:** 6; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Silvestre.

Ecología: Poco común. LR (lc). Matorral. Caminos rurales. Taludes.

Usos:

Industrial y artesanal: Escobas de exterior (6).

Se cortan las ramas, se secan y se atan con guitas o mimbres remojados. Son apropiadas para barrer entradas de casas, bodegas, terrizos y patios.

LEGUMINOSAE

Cicer arietinum L.

Grão de bico, gravanço, grãos, ervanço

No colectada

Pueblos: 8; **Informantes:** 15; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Sopas, guisos y cocidos (11). Platos típicos (3).

Folclore: Tradición (5).

Se emplean los garbanzos cocidos después de tenerlos a remojo y se consumen aliñados con ajo y aceite de oliva o añadidos a otros guisos. Era uno de los ingredientes importantes del caldo de la siega, que se hacía también con “espigos” (inflorescencias de *B. oleracea*). Con garbanzos, macarrones y chorizo se prepara un plato típico de ferias y trabajos agrícolas (siegas, vendimia, cosecha de castaña y frutas), llamado “rancho”.

Hay dos variedades; una de semilla muy pequeña y otro de semilla grande.

Aunque nadie lo ha mencionado, se tiene noticia de que los restos del cultivo, formados por tallos y hojas secas, se daban de comer al ganado.

LEGUMINOSAE

***Cytisus grandiflorus* (Brot.) DC.**

Gesta introducida. Gesta de jardim

Pliego: 247AC; 398AC

Pueblos: 1; **Informantes:** 2; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 4

Cultivada.

Ecología: Taludes de carreteras.

Usos:

Industrial y artesanal: Combustible (2). Escobas de exteriores (2).

Manejo agrosilvopastoral: Cama del ganado (2). Abonos (2).

Se contó en Tuizelo que recuerdan que se plantó en los años sesenta cuando se construyeron las carreteras nacionales; por eso allí la nombran de “gesta introducida” y se encuentra en los taludes y bordes de carreteras. Los informantes la distinguen de las otras dos referidas por sus vainas aplanadas de pelos largos y abundantes.

Menos apreciada que las otras escobas (*Cytisus scoparius* y *C. striatus*). Solo la emplean en un caso de extrema necesidad.

LEGUMINOSAE

***Cytisus multiflorus* (L' Hér.) Sweet**

Gesta branca

Pliego: 8AC; 104AC; 213AC

Testimonio: Foto; muestra de planta seca

Pueblos: 17; **Informantes:** 49; **Número de Usos:** 5; **Nº de Aplicaciones:** 15

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (lc). Monte bajo. Tierras abandonadas.

Usos:

Industrial y artesanal: Escobas de interiores (27). Cestería (14).

Medicinal: Diabetes (18). Tensión arterial (9). Purificar la sangre (7). Reuma (6). Colesterol (3). Cefaleas (2).

Manejo agrosilvopastoral: Pasto de ovinos (16). Cama del ganado (16). Abonos (16). Quema (4).

Alimentación animal: Brotes tiernos, tallos y hojas (16).

Folclore: Superstición (9). Celebraciones religiosas (5).

Las ovejas aprovechan los brotes tiernos de primavera y los retoños que se forman después de la quema. De los tallos pelados o "ripados" se hacen cestas pequeñas para casa. Con las ramas y guitas o mimbres remojados se elaboran escobas.

Hay pueblos donde se cree que no es bueno barrer la casa con escobas hechas de retamas amarillas porque llama a los espíritus malignos. Por eso, para el interior solo se usan escobas de *C. multiflorus*. Pero, otros dijeron que estas escobas se utilizaban en interiores porque eran más suaves que las hechas de retamas amarillas, que son muy ásperas y bastas.

También es una especie bastante usada para cama del ganado, porque les gusta mucho a los paisanos el tipo de abono resultante. Aún los que no son criadores de animales solían preparar abono, troceando toda la parte aérea y dejándola en un sitio aireado y sombreado para que se pudriera. Se ha comentado que se trata de un «abono muy rico para huertos y patatales, mejor que muchos que se venden hoy día». En otoño, antes de las primeras lluvias, los pastores queman el monte para inducir la formación de retoños.

La infusión de flores secas tomada tres veces al día es muy indicada para las enfermedades arriba descritas.

En mayo o junio, cuando los niños recibían la Primera Comunión, se bendecían también el ganado y los campos de cultivo. Se decoraba la iglesia con ramas floridas de *C. multiflorus* y *Viburnum opulus*. Se hacían alfombras y señalaban los caminos con las flores blancas de estos arbustos y frondes de "fetos" o helechos.



Figura 4.86 – *Cytisus multiflorus*, matorral en la sierra de Montesinho. Foto de Zina Cunha.

LEGUMINOSAE

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

Gesta negra, gesta amarela, gesta das vassouras

Pliego: 247AC; 329AC **Testimonio:** Foto; muestra de planta seca

Pueblos: 7; **Informantes:** 15; **Número de Usos:** 5; **Nº de Aplicaciones:** 10

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (Ic). Orlas de bosque. Monte bajo.

Usos:

Manejo agrosilvopastoral: Camas del ganado (13). Abonos (13). Pasto de ovinos (9). Quema (5).

Industrial y artesanal: Combustible (13). Escobas para exteriores (13).

Alimentación animal: Brotes tiernos, tallos y hojas (9).

Veterinario: Tiña de cabras (2).

Folclore: Celebraciones religiosas (2). Rito de Pascua (2).

La parte aérea se emplea para camas en los corrales. La descomposición del material vegetal con los excrementos produce un estiércol que sirve para abonar huertos, cortinales, parcelas de cereal y tierras de labor.

Las ramas se usan para prender fuego en los hornos y antes se empleaban también en las forjas. Después de la floración, se cortan los tallos y se atan con cuerda o mimbre remojado. Son las escobas utilizadas para barrer en el exterior de las casas, bodegas, eras, patios, entradas y terrizos. Cabras y ovejas ramonean los brotes tiernos de primavera y los retoños que se forman después de la quema. A veces se siegan brotes y tallos y se les da de comer en los corrales.

Con el agua de hervir tallos y ramas se lavaban las cabras cuando se les caía el pelo a causa de la tiña.

Para el Domingo de Pascua y Corpus, la decoración de las calles y del atrio de la iglesia se hacía con ramas, floridas o no, de escobas, frondes de *Pteridium*, hojas de *Iris* y flores de *Primula* y *Viola*.

En mayo y junio se usaba para las fiestas a la Virgen y para las Primeras Comuniones. Se hacían alfombras de flores de *C. scoparius* y *C. multiflorus*. Durante las fiestas, la imagen de la Virgen quedaba en el atrio de la iglesia protegida con una techumbre de ramas y adornada con las flores.

Refieren que utilizaban esta especie porque es la más temprana, las otras tardan más en desarrollarse y por eso en Pascua aún tienen pocas hojas y a veces en mayo tampoco están floridas.

LEGUMINOSAE

***Cytisus striatus* (Hill) Rothm.**

Gesta amarela, gesta negra

Pliego: 103AC; 241AC; 329AC; 399AC **Testimonio:** Foto; muestra de planta seca

Pueblos: 3; **Informantes:** 6; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 4

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (lc). Monte bajo. Tierras de cultivo recién abandonadas. Taludes de carreteras.

Usos:

Industrial y artesanal: Combustible (6). Escobas de exteriores (6).

Manejo agrosilvopastoral: Cama del ganado (4). Abonos (4).

Algunos usos son similares a *Cytisus scoparius*. Las dos escobas las distinguen por el color de los tallos y por la forma e indumento de las legumbres, que son infladas y muy pelosas, en este caso. Es menos usada que *C. scoparius*, puesto que es menos abundante y se encuentra más cerca de las carreteras nacionales, donde los suelos están bastante removidos.

A propósito, Aguiar (2001) comenta que *C. striatus* es una especie común en la flora del PNM, frecuente en tierras de labor recientemente abandonadas. Al parecer le van bien los suelos que han sido alterados y por eso se instala fácilmente cerca de caminos y carreteras.

LEGUMINOSAE

***Dorycnium pentaphyllum* Scop.**

Pulgana, mata pulga

Pliego: 451AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 3; **Informantes:** 5; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Silvestre.

Ecología: Poco común. LR (lc). Matorral. Caminos rurales. Taludes.

Usos:

Industrial y artesanal: Escobillas (5).

De sus ramas se elaboraban escobas pequeñas que se usaban para limpiar las brasas y las cenizas del pan recién horneado o para esparcir agua sobre la harina, mientras se hacía el cuscús.

LEGUMINOSAE

***Genista falcata* Brot.**

Tojo, tojo miúdo

Pliego: 279AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 2; **Informantes:** 5; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 4

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (lc). Orlas de bosques caducifolios y perennifolios. Monte bajo.

Usos:

Industrial y artesanal: Combustible (5).

Manejo agrosilvopastoral: Cama del ganado (5). Abono (5).

Alimentación animal: Flores y brotes tiernos para conejos (3).

Solamente la han citado en dos pueblos, uno perteneciente a Vinhais y otro a Bragança, pero también se ha encontrado en otras localidades.

A lo mejor no es mencionada porque se dispone de otras alternativas más adecuadas para la misma finalidad. De hecho, se ha comprobado, que cerca de los pueblos la especie era fácilmente disponible y asequible próxima al melojar, donde se van a recoger habitualmente hojas y bellotas para el ganado.

Los brotes tiernos y las flores se dan de comer a los conejos. Al final de verano suelen cortarse las ramas para encender hornos y chimeneas. Cuando es necesario, también se emplea para cama del ganado y después, como abono de huertos y cortinales.

LEGUMINOSAE

***Genista florida* subsp. *polygalaephylla* (Brot.) Cout.**

Piorno

Gesta piorneira (tecnicismo)

Pliego: 220AC; 327AC; 328AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 7; **Informantes:** 23; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 8

Silvestre. Cultivada

Ecología: Muy común. LR (lc). Orlas de bosques caducifolios. Zonas soleadas. Matorrales. Baldíos. Campos cultivados.

Usos:

Industrial y artesanal: Combustible (23). Cestería (17). Escobas (13). Apoyos de huerto (2).

Manejo agrosilvopastoral: Cama del ganado (17). Abono (17). Pasto de ovinos y caprinos (13). Explotación de cepas (11).

Es muy apreciada para cestería y en las zonas donde había pocos bosques se cultivaba para combustible, desde hace mucho tiempo. Aún se pueden observar en el NW del PNM, parcelas regulares ocupadas con esta especie. En esos pueblos, los vecinos la sembraban en baldíos o tierras comuna-

les y explotaban las cepas, es decir, gestionaban el crecimiento y corte de plantas para combustible. Bien desarrollada produce palos muy largos y gruesos de gran capacidad calorífica.

A medida que se ha facilitado el transporte y la venta de leñas, principalmente de melojo o encina, desde otros lugares cercanos, se emplea solo para encender hornos, chimeneas y para cama de ganado y abonos.

Ovejas y cabras pacen los brotes tiernos y los renuevos. En las zonas cultivadas con esta especie había que controlar el paso de los rebaños, para que no condicionasen los crecimientos anuales.

Las cestas hechas con este piorno son más pequeñas que las de mimbre o castaño y se usan, principalmente en casa, para fruta, pan, o arreglos florales, por ejemplo. A las ramas cortadas y remojadas se les quita la epidermis, se dejan secar al sol y se guardan en manojos. Los tallos muy flexibles «se dejan trabajar mejor que los mimbres». Este material permite hacer cestas con bandas trabajadas y cintas coloridas. A veces con ellas se hacen escobas para barrer eras y bodegas.



Figura 4.87 – Piorno (*Genista florida* subsp. *polygalaephylla*).

LEGUMINOSAE

***Lathyrus latifolius* L.**

Sapatinhos de Nossa Senhora

Pliego: 311AC; 401AC

Pueblos: 3; **Informantes:** 13; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2
Silvestre.

Ecología: Común. LR (lc). Orlas y claros de bosque. Melojar.

Usos:

Folclore: Celebraciones religiosas, altares de la Virgen (13).

Ornamental: Adorno de interiores, arreglos florales (12).

LEGUMINOSAE

***Lens culinaris* Medicus**

Lentilha

No colectada

Pueblos: 2; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2
Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Sopas o caldos y guisos (3).

Alimentación animal: Forraje (1).

En alimentación humana se usaban las lentejas, pero se cultivaba principalmente para alimentar

vacas y cerdos. Aunque los hombres comentaron que se supone que es una especie muy buena para los suelos, porque los enriquece, debido a que costaba mucho cosecharla, ha sido sustituida por el cultivo forrajero de veza-avena. Todo el trabajo se hacía manualmente con guadaña y se cortaba antes de que floreciese; después ya no servía para los animales.

LEGUMINOSAE

***Lotus corniculatus* L. subsp. *carpetanus* (Lacaita) Rivas Mart.**

Gravatinha, unha de gato, garfinhos de Nossa Senhora

Pliego: 308AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 5; **Informantes:** 12; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (lc). Bosques. Prados de secano. Caminos rurales. Bordes de carreteras.

Usos:

Medicinal: Aparato digestivo, estómago (12).

Se recolecta la planta cuando ya están desarrolladas «las uñas del gato», es decir cuando ya tiene las legumbres. La infusión se prepara de planta fresca o seca y está considerada una de las mejores para curar afecciones estomacales. Los informantes la conocen del tiempo de sus abuelos.

LEGUMINOSAE

***Lupinus albus* L.**

Tremoço, tremoceiro

No colectada

Pueblos: 2; **Informantes:** 9; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Folclore: Celebraciones religiosas (6).

Medicinales: Diabetes (2).

En Rio de Onor, para las celebraciones navideñas y de la noche de San Juan, con quince días de antelación, se hacían germinar semillas de lino, centeno y altramuces. Las mujeres y los niños adornaban el belén y los altares en las iglesias con las plántulas blanquecinas que se habían desarrollado en la oscuridad.

Algunos dicen que al parecer la infusión de flores es buena para la diabetes.

LEGUMINOSAE

***Lupinus angustifolius* L.**

Tremoço, tremoço de flor azul

No colectada

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Silvestre.

Ecología: Común. LR (lc). Caminos rurales. Bordes de huertos y cortinales.

Usos:

Medicinales: Diabetes (3).

Con las flores de esta especie también se prepara una infusión para la diabetes, que aseguran es de las mejores.

LEGUMINOSAE

***Lupinus hispanicus* Boiss. & Reut.**

Maias da raposa, rabos de raposa

Pliego: 36AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Poco común. LR (Ic). Melojares. Orlas de bosque.

Usos:

Folclore: Celebraciones religiosas (3).

Ornamental: Adorno de exteriores (2).

En otros tiempos las mujeres subían al melojar para recoger las inflorescencias en mayo, el mes de María, ya que eran utilizadas para adornar los altares de la Virgen. A veces los arreglos incluían también “sapatinhos de Nossa Senhora” (*Lathyrus latifolius*).

Aguiar (2001) la cita para el PNM, pero la considera como poco común. En Moimenta hemos paseado con las mujeres por el melojar y la encontramos con cierta frecuencia. Además, la primera vez que la vimos estaba cultivada en un patio y alguien contó que la habían trasplantado del bosque con azadón.

LEGUMINOSAE

***Medicago arabica* (L.) Dudson**

Erva para os coelhos, larica

Pliego: 320AC

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Común. LR (Ic). Caminos rurales. Bordes de huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación animal: Hierba para conejos (3).

Manejo agrosilvopastoral: Pasto de ovinos y bovinos (3).

LEGUMINOSAE

***Medicago sativa* L.**

Luzerna

No colectada

Pueblos: 1; **Informantes:** 2; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada.

Ecología: Prados. Cortinales.

Usos:

Manejo agrosilvopastoral: Pasto de ovinos y bovinos (2).

Alimentación animal: Forraje y pienso para bovinos (2).

Se cultiva con otras especies pratenses (*T. pratense*, *T. repens*, *T. resupinatum*, *T. subterraneum* y diversas gramíneas forrajeras) en praderas permanentes, para pasto de las vacas o para segar. En este caso se le echa al ganado verde, seca (heno) o conservada (ensilaje).

También se utiliza para resembrados de prados naturales con el objetivo de enriquecer la flora silvestre.

Esta hierba pastoreada demasiado tierna y húmeda provoca la hinchazón de las vacas, que se curaba con "garrafadas de maçaneta", cocimientos de *Chamaemelum nobile* o agua de curtir aceitunas. Para evitarlo, se debe dejar secar y no segarla hasta que las plantas hayan entallado.

LEGUMINOSAE***Ornithopus compressus* L.**

Senrada, erva dos coelhos

Pliego: 259AC; 281AC

Pueblos: 2; **Informantes:** 6; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (lc). Caminos rurales. Prados.

Usos:

Alimentación animal: Hierba para conejos (6).

Manejo agrosilvopastoral: Pasto de bovinos y ovinos (3).

Hierba fresca para conejos. Se comenta que las vacas y ovejas las eligen siempre en los caminos y prados.

LEGUMINOSAE***Ornithopus pinnatus* (Miller) Druce**

Erva das carriças

No colectada. **Testimonio:** Muestra de planta seca

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Silvestre.

Ecología: Raro. LR. (lc). Prados. Caminos rurales.

Usos:

Medicinal: Aparato digestivo, estómago (3).

Se prepara la infusión de planta seca, no muy fuerte para que no amargue.

LEGUMINOSAE***Phaseolus vulgaris* L.**

Feijão, feijoeiro

Feijão rasteiro, feijão de engatar, de lenha, do pau, de trepar, feijão verde, feijão de vagar, feijão seco, cascás, casulas (tipos de *Phaseolus vulgaris*)

No colectada. **Testimonio:** Foto; semillas
Pueblos: 14; **Informantes:** 32; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 4

Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Sopas, guisos y cocidos (32). Platos típicos (10).

Folclore: Tradición de Carnaval (7).

Phaseolus vulgaris, igual que la patata, es un alimento muy importante en la gastronomía de la zona de estudio.

Se cultivan plantas rastreras (“feijão rasteiro”) o de tallos volubles (“feijão de engatar, de lenha, de pau o de trepar”) que producen diversos tipos de vainas y semillas. Sin embargo, los estudios preliminares de caracterización morfológica y molecular realizados (Carvalho *et al.*, 1999 y 2001) han permitido confirmar que se trata siempre de la misma especie. Se está trabajando para evaluar si hay variedades distintas.

De esta especie se consumen cuatro productos: las vainas verdes inmaduras (“feijão verde”), las semillas verdes (“feijão de vagar”), las semillas secas (“feijão o feijão seco”) y las vainas indehiscentes con las semillas secas (“cascas o casulas”). Se preparan de muchas maneras, principalmente durante el invierno.

Hay pueblos de Bragança en los cuales es costumbre comerse, el Martes de Carnaval, un cocido de embutidos tradicionales (butelo y salpicão) y carne de cerdo (oreja, hocico, pata y rabo) con “espigos” (inflorescencias de *Brassica oleracea*) y “cascas” (vainas y semillas secas troceadas y remojadas).

Normalmente, las plantas volubles se apoyan en palos de fresno, aliso o jara; pero también se usan guías de castaño y *Genista florida*.

La nomenclatura popular de los tipos cultivados puede variar entre los diferentes pueblos y refleja el origen y características de las semillas y legumbres. Los nombres más usados aluden a criterios relativos a las semillas:

- color – feijão riscadinho, branco, encarnado, comunistas, amarelinhos, pintado.
- procedencia – alfaiões (Pueblo de Alfaião), portelos (Pueblo de Portelo), madalenos (de la vecina Madalena), catarinos.
- forma – feijão arroz, tuberculosos, botinhos, anões, cangões, feijoca.
- ciclo vegetativo – feijão de sete semanas, temporão.
- facilidad de cocción – manteiga, carrasquinho, macarrões.



Figura 4.88 – Feijão de vagar, arriba. Variedades de feijão seco, en medio. Feijão verde, abajo.

LEGUMINOSAE

Pisum sativum* L. subsp. *sativum

Ervilhas, ervilhas de trepar, guisantes, ervilheira, ervilhas tortas

Pliego: 153AC

Testimonio: Semillas

Pueblos: 6; **Informantes:** 18; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Hortaliza para caldos, cocidos y guisos (14).

Se cultivan dos variedades de *Pisum sativum* L. subsp. *sativum*, designadas vulgarmente por “guisantes o ervilhas de vagar”, para obtener guisantes y “ervilhas tortas o de trepar”, de las cuales se utilizan las vainas inmaduras. Esta segunda variedad es más frecuente que la de los guisantes. Corresponde a los tirabeques que se cultivan en muchos lugares de España.

LEGUMINOSAE

Pterospartum tridentatum* (L.) Willk. subsp. *tridentatum

Carqueja, carqueija

Pliego: 35AC **Testimonio:** Foto, muestra de planta seca

Pueblos: 22; **Informantes:** 56;

Número de Usos: 5; **Nº de Aplicaciones:** 20

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (Ic). Monte bajo.

Usos:

Medicinal: Aparato respiratorio (42). Cefaleas (17). Sistema nervioso (12). Aparato digestivo (10). Diabetes (5). Aparato excretor (4). Hipertensión (4). Afecciones del corazón (3). Jarabe (2). Dermatología (1). Panacea (1).

Industrial y artesanal: Combustible (35). Colmenas (3).

Manejo agrosilvopastoral: Pasto de caprinos y ovinos (27). Cama del ganado (27). Abono (27). Quema (6).

Alimentación humana: Condimento de caza, conejos y pollos domésticos (21). Verdura para arroz (6).

Alimentación animal: Tallos y brotes tiernos (15). Melíferas (3).



Figura 4.89 – Mata de carqueja (*Pterospartum tridentatum*).

Las infusiones de flores secas se toman para resfriados (34), cefaleas (17), afecciones de estómago (10), catarros (8), diabetes (5), vejiga (2), vías urinarias (2), tensión arterial (4) y enfermedades de corazón (3). Igualmente, son recomendables para calmar los nervios (12). Las flores eran también uno de los ingredientes de un jarabe para afecciones respiratorias y gripe (2), (ver *Chamaemelum nobile*, COMPOSITAE). Las raíces hervidas en agua se empleaban para curarse acné y las espinillas (1). El tratamiento dermatológico suponía la toma de la decocción por la mañana y por la noche, durante nueve días, y la aplicación en la cara o espalda de paños de lino embebidos del líquido caliente.

Las ramas cortadas son usadas para encender el fuego en fogones y hornos; en otros tiempos también lo eran en forjas. Con humo de carqueja se fumigan las colmenas antes de sacar la miel.

Toda la parte aérea es usada para preparar camas en los corrales. La descomposición del material vegetal con los excrementos forma el estiércol que sirve para abonar huertos, cortinales, parcelas de cereal y tierras de labor. Durante mucho tiempo este ha sido el único corrector aplicado a los suelos. Algunos informantes (2) han comparado el uso de estos estiércoles a un abonado nitrogenado moderno.

Frecuentemente, al final del otoño, los matorrales de carqueja, brezos y jaras son quemados por los pastores. A comienzo de primavera los rebrotes son consumidos directamente por el ganado. Otras veces, durante el invierno, los animales ramonean en los matorrales o comen los tallos cortados en los corrales.

Las inflorescencias se emplean como condimento para dulcificar el gusto salvaje de la caza o para aliñar los guisos de aves y conejos domésticos de modo que parezcan de campo. De los brotes tiernos se confecciona un arroz que se debe comer con bastante caldo –“arroz malandro o malandrinho”.

LEGUMINOSAE

***Robinia pseudoacacia* L.**

Mimosa branca

No colectada

Pueblos: 1; **Informantes:** 6; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada.

Ecología: Jardines. Caminos rurales. Calles y carreteras.

Usos:

Medicinal: Aparato digestivo, diarrea (6).

Ornamental: Arbolado de aceras y caminos rurales (3).

La gente cuenta que conocen dos tipos, uno de flor blanca y otro de flor rosada. Se recogían las flores, que se secaban y se usaba la infusión para curar diarreas.

En algunas localidades está asilvestrada.

LEGUMINOSAE

***Trifolium angustifolium* L.**

Erva dos picos, trevo dos picos, rabo de gat

Pliego: 144AC; 149AC; 160AC

Testimonio: Foto, muestra de planta seca

Pueblos: 8; **Informantes:** 25;

Número de Usos: 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (Ic). Monte bajo. Caminos rurales. Campos cultivados.

Usos:

Medicinal: Aparato digestivo, diarrea (25).

Figura 4.90 – Rabo de gato (*Trifolium angustifolium*) en el estado adecuado para cosechar.



Infusiones de inflorescencias secas. Describiendo la especie comentan que «es un trébol con espiga que pincha, punzante».

LEGUMINOSAE

Trifolium pratense L.

Trevo

Trevo violeta (tecnicismo)

No colectada

Pueblos: 1; **Informantes:** 2; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Muy común. LR (lc). Caminos rurales. Prados naturales. Praderas cultivadas.

Usos:

Manejo agrosilvopastoral: Pasto de ovinos y bovinos (2).

Alimentación animal: Forraje y pienso para bovinos (2).

Especie de prados naturales y húmedos, que también se siembra en mezclas con otras especies pratenses (*Medicago sativa*, *T. repens*, *T. resupinatum*, *T. subterraneum* y diversas gramíneas forrajeras) en praderas plurianuales. Estos dos tipos de prados son pastoreados por bovinos y ovinos o son segados para forraje verde, heno o ensilados.

La gente ha indicado que se trata de un trébol de flor rosada.

LEGUMINOSAE

Trifolium repens L.

Trevo

Trevo branco (tecnicismo)

No colectada

Pueblos: 1; **Informantes:** 2; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Muy común. LR (lc). Caminos rurales. Prados naturales. Praderas cultivadas.

Usos:

Manejo agrosilvopastoral: Pasto de ovinos y bovinos (2).

Alimentación animal: Forraje y pienso para bovinos (2).

Este trébol presenta características y usos similares a *Trifolium pratense*. Lo distinguen porque sus flores son blancas.

LEGUMINOSAE

Trifolium resupinatum L.

Trevo

Trevo da pérsia (tecnicismo)

No colectada

Pueblos: 1; **Informantes:** 2; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Poco común. LR (Ic). Caminos rurales. Prados de secano. Praderas cultivadas.

Usos:

Manejo agrosilvopastoral: Pasto de ovinos y bovinos (2).

Alimentación animal: Forraje y pienso para bovinos (2).

Usos y características equiparables a los de *Trifolium pratense*.

LEGUMINOSAE

***Trifolium subterraneum* L.**

Trevo

Trevo subterrâneo

No colectada

Pueblos: 1; **Informantes:** 2; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Muy común. LR (Ic). Caminos rurales. Prados de secano. Prados cultivados.

Usos:

Manejo agrosilvopastoral: Pasto de ovinos y bovinos (2).

Alimentación animal: Forraje y pienso para bovinos (2).

Tal como las otras especies pratenses citadas se emplea como *Trifolium pratense*.

LEGUMINOSAE

***Ulex europaeus* L.**

Tojo

Pliego: 244AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 2; **Informantes:** 5;
Número de Usos: 3; **Nº de Aplicaciones:** 6

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Poco común. LR (Ic). Matorrales. Caminos rurales. Taludes de carreteras.

Usos:

Manejo agrosilvopastoral: Pasto de caprinos y ovinos (5). Cama del ganado (5). Abono (5). Quema (3).

Alimentación animal: Melíferas (3).

Industrial y artesanal: Combustible (5).

Se utiliza del mismo modo que otras arbustivas ya mencionadas (brezos, escobas y retamas, carqueja).

Ha sido cultivada en los bordes de carreteras por los servicios de carreteras.

En el extremo oeste del parque también se encuentra *Ulex minor* Roth. (Aguiar, 2001) que probablemente se empleará del mismo modo.



Figura 4.91 – Ramita de *Ulex europaeus*, en el talud de la carretera a Seixas.

LEGUMINOSAE

***Vicia disperma* DC.**

Larica

Pliego: 373AC

Pueblos: 1; **Informantes:** 2; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Común. LR (lc). Campos cultivados. Barbechos. Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación animal: Hierba para cerdos y conejos (2).

El nombre vulgar "larica" se aplica a diversas leguminosas silvestres o escapadas de cultivo que se dan a comer frescas a cerdos y conejos, las cuales son muy apreciadas por estos animales.

LEGUMINOSAE

***Vicia faba* L.**

Favas, faveira

Pliego: No colectada

Pueblos: 9; **Informantes:** 26; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 3

Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Sopas, guisos y cocidos (23). Esparragado de vainas inmaduras (6).

Medicinal: Aparato excretor, funcionamiento de los riñones (2).

Alimentación animal: Hojas y vainas inmaduras para conejos (2).

Muy apreciada como comestible en la cocina de la zona. Se preparan tanto las semillas en distintos guisos como las vainas inmaduras en "esparregado".

La infusión de las puntas de tallos jóvenes ayuda a sanar las enfermedades de riñón.

LEGUMINOSAE

***Vicia hirsuta* L.**

Larica

Pliego: 335AC

Pueblos: 1; **Informantes:** 2; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (lc). Orlas de matorrales y bosque. Caminos rurales. Campos cultivados. Barbechos. Campos cultivados. Barbechos.

Usos:

Alimentación animal: Hierba para cerdos y conejos (2).

LEGUMINOSAE

Vicia lutea L.

Larica

Pliego: 336AC

Pueblos: 1; **Informantes:** 2; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (lc). Caminos rurales. Orlas de matorrales y bosque. Campos cultivados, barbechos.

Usos:

Alimentación animal: Hierba para cerdos y conejos (2).

LEGUMINOSAE

Vicia sativa L. subsp. *sativa*

Ervilhaca, vicia, larica

Vicia-aveia (tecnicismo)

Pliego: 127AC; 346AC

Pueblos: 5; **Informantes:** 12; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 3

Silvestre. Cultivo reciente.

Ecología: Apófito. LR (lc). Campos cultivados. Barbechos. Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación animal: Forraje o pienso para vacas (10). Hierba para conejos y cerdos (7).

Manejo agrosilvopastoral: Rotación de cultivos (2). Mala hierba de cultivos (2). Mejora de suelos (1).

Se cultiva solamente en mezclada con *Avena sativa* L. subsp. *sativa*, dándosela a los animales como forraje, en verde (recién cortada) o seca y enfardada como el heno. Puede ser cortada varias veces e incluso ensilada. Cuando se siembra en los huertos, se va cortando cada día para alimentar vacas, cerdos y conejos.

El nombre vulgar "larica" se aplica a diversas leguminosas del género *Vicia*, silvestres o escapadas de cultivo, que sirven de alimento fresco a cerdos y conejos, las cuales son muy apreciadas por estos animales.

Los informantes comentaron que como mala hierba de la mies era un problema en la molienda del grano, porque sus semillas daban mal sabor a la harina.

Hay que precisar que su empleo y cultivo es relativamente reciente y muy relacionado con la recría de bovinos. La asociación veza-avena esta considerada muy beneficiosa por la presencia de la leguminosa fijadora del nitrógeno, y porque la gramínea permanece cultivada poco tiempo y al final se incorporan al suelo los rastrojos.

Como se ha referido ya, se usa en rotación mejorante, es decir, benéfica para los cultivos posteriores. Después de la veza-avena se cultiva en la misma parcela patata, o maíz con judías, o cereal.

LEGUMINOSAE

Vigna unguiculata (L.) Walp. subsp. *unguiculata*

Chícharos, feijão frade

No colectada. **Testimonio:** Semillas

Pueblos: 6; **Informantes:** 10; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Legumbres verdes y semillas secas (10).

Las semillas secas se consumen cocidas después de remojadas y acompañan al bacalao o pescado cocidos y a la ensalada de atún. Hay quien las usa para sopa, incorporándolas al puré básico, pero ya cocinadas (2).

Las vainas verdes – “chícharos” –, con el grano tierno, son ingrediente de un tipo de cocido de carnes o se consumen hervidas con pescado o atún (3).

LILIACEAE

Allium ampeloprasum L. var. *porrum* (L.) Gay

Alho francês, alho porro, porro

No colectada

Pueblos: 6; **Informantes:** 15; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Verdura para sopas y varios platos cocinados (15). Raras veces se consume crudo, troceado, formando parte de ensaladas (8).

LILIACEAE

Allium cepa L.

Cebola

No colectada

Pueblos: 16; **Informantes:** 45;

Número de Usos: 3; **Nº de Aplicaciones:** 8.

Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Sopas, caldos, ensaladas, platos cocinados, asados y adobos (45).

Medicinal: Aparato respiratorio (40). Forúnculos (10). Grietas (5). Quemaduras (6). Panacea (6).

Industrial y artesanal: Cosmética (5).

La cebolla es componente fundamental de la cocina tradicional. Se emplea tanto guisada como cruda o en salsas. Junto con el ajo, es condimento imprescindible de adobos y embutidos. Los emigrantes de Francia han introducido la práctica (poco frecuente) de usar el espigado en ensaladas o como verdura para sopas.



Figura 4.92 – Plantación de cebollas en un huerto de Vila Verde.

Se cultivan diversas variedades que se distinguen por la duración de su ciclo vegetativo y por su capacidad de conservación. Las más tempranas se cosechan desde mayo hasta junio y las tardías a finales de verano. Hay variedades que no espigan y por lo tanto se conservan mejor. Se cultiva bastante una variedad que es designada como “española” y también cebollas con cáscaras de dos colores, la amarilla y la roja que es muy brava; pica y hace llorar. Se hacen semilleros o se compran las plántulas en los mercadillos.

Para el aparato respiratorio se utilizaba tanto la infusión de las cáscaras como el jarabe de los cascotes macerados con azúcar o aceite de oliva. De este modo se aliviaban o curaban catarros (19), anginas y dolor de garganta (10) resfriados (8), bronquitis (3). Para quemaduras, forúnculos y grietas en los pechos se calentaban los cascotes al fuego con aceite, se extraía la fina película que los recubre y se aplicaba sobre la zona afectada.

Las cáscaras eran también uno de los ingredientes de una infusión que llevaba además saúco, membrillo e higos secos. Esta se usaba como panacea (3).

Para lavar los cabellos rubios se preparaban cocimientos de cáscaras.

LILIACEAE

Allium sativum L.

Alho

Palhas alhas

No colectada

Pueblos: 20; Informantes: 52;

Número de Usos: 3; Nº de Aplicaciones: 11.

Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Condimento imprescindible de casi todos los platos cocinados (52). Adobo de chorizos y embutidos tradicionales – fumeiro (52).

Medicinal: Lombrices (13). Herpes (11). Dermatología (9). Dolores musculares (4). Picaduras de insectos (4). Aparato respiratorio, gripe (3), tos (1).

Folclore: Superstición (10). Matanza (7). Protección (6).

Se frotaban dientes de ajo en las sienes y vientre de los niños para ahuyentar las lombrices. Collares de dientes de ajo colgados de los cuellos de los niños tenían a la vez un efecto vermífugo y protector. En Rio de Onor se hacía un jarabe para la tos con ajo, azúcar a punto caramelo, un poco de agua y aguardiente. Se tomaban cucharadas.

La infusión de ajo, cáscaras de cebolla, hoja de laurel y cáscara de limón cura los resfriados y la gripe. Contra el dolor muscular y las picaduras de insectos, hay que friccionar con un preparado de ajo machacado, hojas de romero y vinagre, que se conserva bastante tiempo.

En Vinhais se preparaba un ungüento con las cenizas de escapos (tallos floríferos) secos de las cabezas de ajos – “palhas alhas”, mezcladas con aceite de oliva. Se utilizaba para aplicar sobre herpes y otras erupciones cutáneas acompañado de un rezo propio.

Un diente de ajo en el bolso o bolsillo previene el mal de ojo y los espíritus malignos.

Durante la matanza, para que la sangre no cuaje, se utiliza ajo, hoja de laurel y vinagre, todo revuelto con cuchara de palo o tallo de laurel.



Figura 4.93 – Inflorescencias de *Allium sativum*, Travanca.

LILIACEAE

Asparagus officinalis L.

Espargo

Pliego: 368AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 1; **Informantes:** 9; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada.

Ecología: Jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores e interiores (9).

Folclore: Celebraciones religiosas y fiestas (6).

Sus ramillas sirven para decorados de altares, de andas o arreglos para bodas, bautizos y comuniones. También se emplean para la elaboración de los ramos de novia.

LILIACEAE

Asphodelus serotinus Wolley-Dod

Agriotas

Pliego: 303AC; 304AC

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 3

Silvestre.

Ecología: Común. LR (lc). Orlas de bosques caducifolios. Prados. Caminos rurales.

Usos:

Alimentación animal: Hierba para cerdos (3).

Industrial y artesanal: Cuentas del rosario (2).

Ornamental: Adorno de interiores, flor cortada (3).

A los cerdos se les daba de comer las raíces tuberculadas y las hojas carnosas.

Los frutos inmaduros (cápsulas) se agujereaban y servían para hacer cuentas de rosarios.

Las inflorescencias son apreciadas para decoración del hogar y de la iglesia.

Aguiar (2001), haciendo muestreos en la sierra de Montesinho, ha herborizado también la especie *Asphodelus macrocarpus* Parl subsp. *macrocarpus* var. *arrondeaui* (Lloyd) Z. Díaz & Valdés. Se trata de una especie común, de prados y brezales que son quemados con frecuencia. Un técnico del Parque Natural oriundo del pueblo de França ha comentado que su abuelo le contaba que durante la Guerra Civil de España, como no había harina suficiente, se hacía pan con las raíces carnosas molidas de estas plantas.

LILIACEAE

Hosta plantaginea (Lam.) Asch.

Nardo

No colectada. **Testimonio:** Planta en maceta

Pueblos: 7; **Informantes:** 19; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivada.

Ecología: Macetas y cuadros en patios, entradas y balcones.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (19).

Cultivada en macetas, patios y jardines. Se trata de una especie muy apreciada por su vistosa floración blanca, que en las noches de verano perfuma intensamente entradas de casas y balcones. También les gusta mucho su follaje exuberante. Es bastante fácil de multiplicar y por eso se intercambia entre vecinos y amigos. Durante el invierno, después de que se sequen las hojas, se dividen los tallos subterráneos.



Figura 4.94 – Nardo (*Hosta plantaginea*). Sus flores además de vistosas, huelen muy bien, según comentan en Espinhosela.

LILIACEAE

***Hyacinthus orientalis* L.**

Jacinto

No colectada

Pueblos: 3; **Informantes:** 5; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivada.

Ecología: Patios, jardines y huertos. Tiestos.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores e interiores (5).

LILIACEAE

***Lilium candidum* L.**

Açucena, bordões de S. José, sinais

Cebola da açucena (bulbo)

Pliego: 65AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 8; **Informantes:** 18; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 6

Cultivada. Silvestre.

Ecología: Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Folclore: Celebraciones religiosas (18).

Medicinal: Quemaduras (12). Infecciones (2). Forúnculos (2). Panacea (2).

Ornamental: Adorno de exteriores e interiores (6).

Se cultiva en la zona de estudio desde hace mucho tiempo, de tal manera que parece naturalizada en muchos pueblos. Complace por sus ramilletes de grandes flores blancas y aromáticas. Habitualmente florece en abril o mayo, pero hay años de inviernos suaves en que se produce la floración desde marzo. Durante esos meses acontecen muchas fiestas (bodas, bautizos, comuniones) y celebraciones religiosas (S. José, S. Brás, Pascua, Virgen de Fátima) y para todas ellas, la azucena es la flor preferida para ornamentar altares, casas, arreglos florales y para hacer manojos para ofrecer

dones a la Virgen y a los Santos.

Las escamas del bulbo se calentaban al fuego y se aplicaban como emplastos en quemaduras y ulceraciones. Los bulbos (9) y las flores (2) fritos en aceite de oliva y machacados en el almirez, formaban un ungüento que se aplicaba caliente en todas las inflamaciones que necesitasen supurar. Tanto la infusión de bulbos como la de flores eran consideradas «muy buenas para la salud».

LILIACEAE

Lilium martagon L.

Lírio, bordões de S. José

No colectada. Testimonio: Foto

Pueblos: 4; **Informantes:** 10;

Número de Usos: 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada. Silvestre.

Ecología: Poco común. LR (lc). Bosques caducifolios. Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores e interiores (10).

Folclore: Celebraciones religiosas (5).



Figura 4.95 – Variedades cultivadas de Bordões de S. José en un huerto, Tuizelo.

LILIACEAE

Ruscus aculeatus L.

Gibaradeira, gilbaradeira

No colectada

Pueblos: 1; **Informantes:** 1; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Poco común. LR (lc). Bosques.

Usos:

Ornamental: Adorno de interiores, arreglos florales (1).

Folclore: Enramadas de Navidad (1).

LILIACEAE

Tulipa sp.

Túlipas

No colectada

Pueblos: 2; **Informantes:** 7; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada.

Ecología: Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (7). Adorno de interiores, arreglos florales (7).

Cultivadas en macetas, patios y jardines, pero también en huertos y cortinales. Los bulbos se compran en los mercadillos. Se encuentran de muchos colores, pero el blanco, el rojo y el amarillo son bastante frecuentes.

LINACEAE

Linum usitatissimum L.

Linho

Linhaça

Pliego: 66AC

Testimonio: Foto; semillas

Pueblos: 13;

Informantes: 47;

Número de Usos: 7;

Nº de Aplicaciones: 17

Cultivada.

Ecología: Cortinales. Linares.

Usos:

Industrial y artesanal: Textil, vestuario y ropa para el hogar (47).

Medicinal: Lavados, heridas (23). Aparato respiratorio (21). Aparato excretor, diurético (20). Forúnculos (19). Estreñimiento (13). Quemaduras (12). Inflamaciones de la mama (9). Galactógeno (9). Grietas del pecho (9). Parotiditis (6). Dolores musculares (6).

Folclore: Tradición (10). Superstición (10). Celebraciones religiosas (6).

Otro uso: Cebo para pesca (9).

Tóxico: Veneno para truchas (9).

Veterinario: Enfermedad de cerdos (6).

Manejo agrosilvopastoral: Linares (7).



Figura 4.96 – Ramillete de lino florido, usado como arreglo de flor seca.

Cultivo muy antiguo e importante en toda el área del PNM; hoy día, casi completamente abandonado.

La planta es el “linho” y las semillas son la “linhaça”. Se cultivaba para producción de fibra, produciéndose tres tipos de hilos: “tascos” que son fibra grosera, para hacer sacos (costales); “estopa” menos ordinario, empleado para telas gruesas y tapices; el “linho”, que después de hilado sirve para vestuario, sábanas, colchas, manteles.

La gente ha contado que antiguamente, cuando «el clima era más riguroso no se cultivaban ni frutas ni olivos; por eso, en otoño, visitaban los pueblos más al sur. Allí cambiaban “melões de lino” (melones de lino o sea, doce madejas de lino, enrolladas como si fuesen melones) por fruta (manzanas, peras, limones y naranjas) y aceite de oliva». No obstante, en la bibliografía (Alves, 1985; Martins, 1995) solo se ha encontrado la expresión «*mão de linho*» que corresponde a doce manojos (“carapelas”) de lino, previamente remojado y seco, atados y almacenados sin extraer la fibra.

El cultivo se hacía en terreno apropiado llamado de “linhar”, que normalmente estaba cerca de las casas y era bastante fértil. Actualmente, la mayoría de esas parcelas son huertos o se encuentran abandonadas.

Todas las tareas relativas al cultivo, cosecha y procesado del lino eran realizadas por las mujeres que se ayudaban entre ellas. Los hombres se acercaban en tres momentos distintos: para labrar la

tierra antes de la siembra; cuando se quitaban los manojos del río, donde habían estado a remojo, porque las plantas aturdíen las truchas y así las pescaban fácilmente; y a la hora de rastillar y peinar el lino, se disfrazaban para asustar a las mujeres, terminando todo con una fiesta en el pueblo.

En la actualidad, los servicios forestales prohíben sumergir lino en los ríos y riberas, porque está considerado tóxico para los peces.

La linaza era el ingrediente usado para sanar enfermedades. Se preparaba la decocción para lavado de heridas y quemaduras; infusiones para el estreñimiento o como diurético; emplastos o cataplasmas con las semillas molidas calentadas para paperas, bronquitis, asma, inflamaciones de la mama durante el amamantamiento, forúnculos y quemaduras. También de linaza y agua se hacía una pasta caliente que se enrollaba en un paño y se aplicaba sobre el pecho de las madres recién paridas para facilitar la «subida de la leche». La harina calentada al fuego con cáscaras de cebolla era remedio eficaz para quemaduras y grietas del pecho. Algunos la hervían con leche o añadían a la decocción hojas de nogal y de «santagem» (*Plantago major*), para mayor eficacia.

La pasta de linaza se utilizaba también para curar una enfermedad del hocico de los cerdos, las llamadas «tetilhas».

En Rio de Onor para las celebraciones navideñas y de la noche de San Juan, con quince días de antelación, se hacían germinar semillas de lino, centeno y altramuces. Las mujeres y los niños ornamentaban el belén y los altares en las iglesias con las plántulas ahiladas por la falta de luz en las bodegas, donde se habían desarrollado.

Los hombres jóvenes de Tuizelo, al amanecer de las noches de San Juan y San Pedro se acostaban sobre los campos de lino con rocío a tomar el «orvalho do linho» (rocío del lino), que se creía bendito y por ello milagroso. Algunos aluden a que de este modo los mozos también se vengaban de algún agravio del dueño del linar o de sus hijas.

En el 2000, en el pueblo de Moimenta se hizo la siembra de una parcela de lino y se revivió todo el proceso tradicional, hasta la fase de tejeduría.



Figura 4.97 – “Mangadinhos”, manojos de lino recién cosechado, arriba. “Carapelas”, manojos puestos a secar en la era después de remojados, abajo. Moimenta.

MAGNOLIACEAE

Magnolia x soulangeana Soul

Magnolia

No colectada. Testimonio: Foto

Pueblos: 2; Informantes: 6; Número de Usos: 1; Nº de Aplicaciones: 1

Cultivada.

Ecología: Jardines. Calles.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (6). Jardinería (3).

MALVACEAE

***Malva neglecta* Wallr.**

Malva branca

Pliego: 37AC; 82AC; 111AC; 161AC; 188AC

Testimonio: Foto

Pueblos: 15;

Informantes: 40;

Número de Usos: 3;

Nº de Aplicaciones: 10

Silvestre.

Ecología: Común. LR (Ic). Calles y caminos rurales. Huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Preparados de uso externo e interno. Desinfectante y antiinflamatorio (40). Cuidados posparto (13). Aparato digestivo, regulador intestinal (13), estómago (3). Odontalgias (3). Aparato respiratorio, bronquitis, catarro y gripe (2). Jarabe (2).

Veterinario: Desinfectante de ojos, pezuñas, ubres y tetas (21). Desinfectante para inflamaciones internas (4).

Alimentación animal: Hojas y tallos para aves de corral y cerdos (10).

Las propiedades de la “agua de malva branca” son bastante conocidas. Se prepara el cocimiento de hojas que han sido secadas en la oscuridad para todo el año. El líquido frío, tibio o caliente (lo más caliente que se pueda soportar) se emplea para lavado de heridas (15), quemaduras (15), inflamaciones cutáneas (10), higiene íntima de las mujeres (6), cuidados posparto, enjuagues para dolor de muelas o gárgaras para la garganta (3). La infusión es un buen regulador intestinal y alivia el dolor de estómago. Muchas veces, para incrementar el poder desinfectante y cicatrizante, se añade al cocimiento hojas o yemas de nogal y “alcária” (*Xolantha tuberaria*).

Las flores eran ingrediente de jarabes para el aparato respiratorio y la gripe (ver *Chamaemelum nobile*, COMPOSITAE).

En veterinaria se usaba para lavado de ojos, pezuñas, ubres y pezones o se daba a beber a los animales para la diarrea.

También se tomaba la infusión con aceite para cualquier inflamación interna de hombres (intestinos o estómago) y del ganado.

Las hojas y tallos de malva cocidos son utilizados como alimento para cerdos y gallinas.



Figura 4.98 – Malva branca (*Malva neglecta*).

MALVACEAE

***Malva sylvestris* L.**

Malva rosa

Pliego: 80AC

Testimonio: Foto

Pueblos: 9;

Informantes: 28;

Número de Usos: 5;

Nº de Aplicaciones: 7

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (Ic). Calles y caminos rurales. Huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Preparados de uso externo. Desinfectante y antiinflamatorio (26). Dolor de garganta (6).

Veterinaria: Desinfectante de ojos, pezuñas, ubres y tetas (22). Cicatrizante para cerdos (11).

Alimentación animal: Hojas y tallos para aves de corral y cerdos (9).

Alimentación humana: Suplemento alimenticio (5). Gomas (5).

Folclore: Diversión, juego infantil (5). Costumbre de pastores (5).

Menos apreciada que la malva blanca (*M. neglecta*), se emplea para los mismos fines, exceptuando las medicinales relativas al uso interno, la higiene íntima de las mujeres y cuidados posparto.

La decocción de hojas se utilizaba también para lavar cerdos; los machos después de haber sido capados y las hembras después de parir.

«Antiguamente, los frutitos se comían para mitigar el hambre. Pero después se continuó mascándolos, porque sin hambruna, tampoco había ni caramelos, ni gomas, ni chicle... Era un juego de niños en la escuela y entretenimiento de pastores.»

MALVACEAE

Malva tournefortiana L.

Malva rosa, malva roxa

Pliego: 383AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 3; **Informantes:** 5; **Número de Usos:** 4; **Nº de Aplicaciones:** 5

Silvestre.

Ecología: Común. LR (Ic). Orlas de bosque. Caminos rurales.

Usos:

Medicinal: Inflamación de ojos (3).

Veterinario: Desinfectante de ojos, pezuñas, ubres y tetas (4). Cicatrizante para cerdos (1).

Alimentación humana: Suplemento alimenticio (3). Gomas (3).

Folclore: Diversión, juego infantil (3). Costumbre de pastores (3).

No estamos seguros que la mayoría de los informantes pueda distinguir entre esta especie y *M. sylvestris*, por lo cual, es probable que se utilice del mismo modo. De todas formas, parece que no es tan abundante y, por eso, menos conocida.

Sin embargo, en Moimenta, uno de los pueblos donde la diferenciaron, dicen que esta malva vive más cerca de los bosques y matorrales, mientras que las otras dos (*M. neglecta* y *M. sylvestris*) se encuentran en los huertos, caminos y calles de los pueblos. Allí preparaban una decocción de hojas secas para lavado de ojos inflamados.

Para otros usos ver *M. sylvestris*.

MORACEAE

Ficus carica L.

Figueira, figo

Figo seco (fructificación seca), abêvoras, brevoras, pingo de mel (variedades)

No colectada. **Testimonio:** Foto

Pueblos: 12; **Informantes:** 36; **Número de Usos:** 5; **Nº de Aplicaciones:** 12

Cultivada. Silvestre.

Ecología: Calles y caminos rurales. Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Fruta (30). Fruto seco (25). Repostería (20). Mermeladas (6).

Medicinal: Verrugas (13). Callicida (7). Resfriados (4). Antipirético (3). Panacea (3).

Industrial y artesanal: Combustible (20). Envoltorio (7).

Tóxica: Repelente de insectos (3).

Folclore: Árbol simbólico (3). Matanza (3).

Considerando la época de cosecha existe al menos dos tipos de frutos, higos de “S. João” (verano) e higos “vindimos” (otoño, durante la vendimia). Dentro de estos grupos aún se encuentran varias variedades, por ejemplo, higos negros o abêboras, higos verdes e higos pingo (goteo) de miel. Todos ellos se consumen frescos o secos; sin embargo para mermeladas y confitería es preferible el tipo “pingo de miel”.

Para secar, los higos se mantienen al sol, después se escaldan y se secan al horno. Hay gente que suele envolverlos en harina de trigo para que se conserven mejor durante el invierno.

La savia de hojas y frutos inmaduros, aplicada directamente, quita callos y verrugas. La infusión de higos secos con cáscara de limón y manzana alivia los síntomas del resfriado. La decocción de higos secos con bulbillos de “grama” (*Arrhenatherum elatius*) era eficaz para bajar la fiebre. La infusión de saúco, membrillo, cáscaras de cebolla e higos secos, «hacía bien a todas las molestias».

Las ramas de árboles viejos sirven de leña. Las hojas desarrolladas son envoltorio de frutas y quesos recién hechos. Para preservar los granos de cereales (centeno y trigo) de insectos se colocan en las arcas hojas de higuera.

La gente considera que la higuera es un árbol simbólico para el cristianismo. Por eso, muchas veces se encuentra plantada junto a la iglesia. Incluso en la parroquia de Vinhais hay una higuera antigua que ha nacido en el campanario, que es preservada por todo el pueblo.

Hay pueblos, donde higos secos, nueces y aguardiente son el desayuno de la matanza, o “mata-bicho”.



Figura 4.99 – Figueira (*Ficus carica*).

MORACEAE

***Morus alba* L.**

Mora branca, moreira branca, amoreira branca

Chá da Índia (tisana de hoja)

No colectada. **Testimonio:** Foto

Pueblos: 1; **Informantes:** 6; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 5

Cultivada.

Ecología: Calles y caminos rurales.

Usos:

Alimentación humana: Fruta (6). Mermeladas y conserva (6).

Medicinal: Aparato digestivo, indigestión (6). Diabetes (6).

Alimentación animal: Hojas para gusanos de la seda (6).

Los frutos de esta morera son más dulces que los de la negra, por eso los prefieren para comer y para hacer mermelada y conservas, porque necesitan menos azúcar.

La infusión de hojas se toma como digestivo después de comer mucho y para el control de la diabetes.

Aseguraron que las hojas de morera blanca también eran alimento de gusanos de seda, cuando existía la industria en la zona.

En Rio de Onor encontramos dos grandes ejemplares, uno de *M. alba* y otro de *M. nigra*.

MORACEAE

***Morus nigra* L.**

Mora negra, moreira negra, amoreira negra

Chá da índia (tisana de hoja)

No colectada. Testimonio: Foto

Pueblos: 3; **Informantes:** 11;

Número de Usos: 5; **Nº de Aplicaciones:** 7

Cultivada.

Ecología: Calles y caminos rurales. Huertos.

Usos:

Alimentación humana: Fruta (9). Mermeladas (6).

Medicinal: Aparato digestivo, hartazgo y digestivo (6). Diabetes (6). Higiene personal (3).

Alimentación animal: Hojas para gusanos de la seda (6).

Industrial y artesanal: Higiene personal (3).

Ornamental: Adorno de exteriores (3).

Como se ha referido anteriormente, los frutos de *M. nigra* son más agrios que los de *M. alba*. Comentaron que la infusión de hojas (chá da índia) de esta planta es más eficaz para la diabetes. Las manchas de frutos o de aceites mecánicos en la piel se quitan frotando con el jugo de las hojas.

Refieren que cuando la industria de la seda era importante en la región, las hojas eran la comida de los gusanos de seda.

Según López González (2002), los gusanos de seda comían casi exclusivamente las hojas de morera blanca. Sin embargo, los informantes han referido que comían de las dos. En la bibliografía se ha comprobado que la morera negra era la más frecuentemente cultivada y que la especie blanca se ha introducido bastante más tarde, sin obtener el mismo aprecio por parte de los productores de sirgo (Coutinho, 1877).

Se ha utilizado como ornamental en muchos pueblos, plantada en plazas y calles. No obstante, a muchos de los vecinos no les gustaba mucho, porque en verano, cuando maduran los frutos, todo quedaba manchado y muy sucio. Así que las cortaron, pero hemos observado dos buenos ejemplares en Bragança, pueblos de Rio de Onor y Portela, y otro en Vinhais, Tuizelo, en un huerto.



Figura 4.100 – *Morus nigra*. Su cultivo se expandió en comienzos del siglo XX, a causa de la industria de la seda.

MYRTACEAE

Eucalyptus globulus Labill.

Eucalipto, calipto

No colectada. Testimonio: Foto

Pueblos: 6; **Informantes:** 10; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 3

Cultivada.

Ecología: Bordes de carreteras. Calles y plazas.

Usos:

Medicinal: Aparato respiratorio (9).

Industrial y artesanal: Ambientador (5).

Folclore: Superstición (4).

Se encuentran uno o dos ejemplares en pocos pueblos, pero vecinos y amigos se encargan de traerles el material vegetal desde otros lugares más lejos.

Para bronquitis y otras afecciones respiratorias se respiran los vahos resultantes del cocimiento de las hojas. Para perfumar el hogar y purificar el aire se hacen fumigaciones con hojas y frutos. Contra el mal de ojo se usan "fumaças", quemando hojas y tallos.

OLEACEAE

Forsythia x intermedia Zabel

No colectada. Testimonio: Foto

Pueblos: 2; **Informantes:** 5; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivo reciente.

Ecología: Calles y taludes de caminos rurales. Jardines y huertos.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (5) e interiores (3).

Planta muy apreciada, porque «aún está todo muerto en el jardín, ya ella se cubre de flores amarillas». Además se pueden cortar ramas, colocarlas en agua dentro de casa, y «las flores salen».

OLEACEAE

Fraxinus angustifolia Vahl.

Freixo

Ramalhos (ramas cortadas en verano)

No colectada. Testimonio: Foto

Pueblos: 14; **Informantes:** 43; **Número de Usos:** 4; **Nº de Aplicaciones:** 18

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Muy común. LR (lc). Bosques ribereños. Pastizales y praderas. Huertos y cortinales.

Usos:

Industrial y artesanal: Mobiliario (37). Construcción (35). Aperos agrícolas (27). Combustible (19). Guías de cultivos (16). Colada (15). Carro de bueyes (8). Útiles del lino, rueca (3).

Alimentación animal: Hojas para bovinos (30), ovinos (16) y porcinos (10).

Manejo agrosilvopastoral: Corte de ramas (30). Protección de márgenes de riberas y ríos; orillas de prados (25). Lindes y cortavientos (10).

Medicinal: Colesterol (20). Reuma (6). Hipertensión arterial (6). Ácido úrico (4).

Al final del verano el ganado ramonea los pastos leñosos arbóreos, fundamentalmente los formados por fresnos, olmos, chopos y sauces, consumiendo hojas, ramillas tiernas y otros productos como frutos, flores e incluso cortezas.

También se desmochan los árboles para alimentar con ramas y hojas los animales (principalmente cerdos, pero también vacas). Si se quitan las hojas – “ripar” – se las da de comer en verde o se conservan en la bodega y en los corrales. Sin embargo, en el caso de corte de ramas – “esgalhar”, se hace una especie de manojos – “ramalhos” – que se dejan secar al aire, en las calles o en las eras. Los árboles pueden incluso quedarse sin ninguna rama u hoja, reducidos al tronco y a un conjunto de yemas durmientes que rebrotan al año siguiente. Durante el invierno se dan a comer las hojas secas, siempre que el ganado no puede salir a pastar. Los palos que quedan se guardan para guías en los huertos y cultivos.

Se trata de una especie que proporciona buenos maderos, postes o vigas y madera muy resistente y durable. Por eso se emplea en la construcción y se hacen mesas y sillas para casa. En Varge la gente ha enseñado una mesa y sillas de ochenta años. Los respaldos estaban hechos con ramas de fresno trenzadas.

Debido a la dureza de la madera se utilizaba para fabricar piezas del arado, grada, rastro, guadaña, trillo, mangos de herramientas, componentes del carro de bueyes y huso del lagar de vino.

La madera de fresno tiene características parecidas a las maderas de cerezo, encina y olmo y de hecho se sustituyen, empleándose para los mismos usos.

La leña de fresno es también muy apreciada por su poder calorífico y por su combustión lenta. Las cenizas, hervidas con agua en los potes, servían para blanquear ropa o lino.

La mayoría de los fresnos cultivados forman divisorias o cortavientos y son propagados por esquejes.

El uso medicinal de la planta preparada en infusión de hojas o de frutos – “baga o semente do freixo”, no está muy claro para algunos informantes. Ha constituido una excepción la gente de los pueblos de Rio de Onor y Tuizelo, donde la indicación medicinal es coincidente y segura. Se comentó que hay dos tipos de ramas, las hembra y las masculinas o macho. Según ellos, para las mujeres se prepara la infusión con hojas de las ramas femeninas, que son las que presentan «unas hojitas colgadas (los frutos)», para los hombres se usan las hojas de las ramas sin fruto.

La infusión de hoja controla el colesterol y la de frutos regula la hipertensión, el ácido úrico o alivia síntomas de reuma. En Portela, comentaron que para el colesterol también se usa mezclada con hoja de níspero (*Eriobotrya japonica*).



Figura 4.101 – Ramas de fresno recién cortadas, Rio de Onor. Foto de A. Suarez.



Figura 4.102 – Preparando los “ramalhos” para secar. Foto de A. Suarez.

OLEACEAE

Olea europaea L. var. *europaea*

Oliveira

Azeite (aceite), azeitona (fruto), bagaço (los restos de la extracción del aceite), alcaparra (fruto sin hueso)

No colectada. Testimonio: Foto

Pueblos: 18; **Informantes:** 49; **Número de Usos:** 6; **Nº de Aplicaciones:** 18

Cultivada. Silvestre. Intercambiada o comprada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Aceite de oliva (49). Aperitivo, fruto (30). Adorno de platos cocinados (12). "Alcaparras" (4).

Medicinal: Tensión arterial (22). Preparación de ungüentos y vulnerarios (12). Aparato excretor, riñón (1). Oalgias (1). Diarrea de niños (1).

Folclore: Rito de pascua (35). Superstición (11). Tradición (8).

Industrial y artesanal: Combustible (21). Fabricación de aceite (10). Iluminación (2).

Veterinario: Hinchazón de bovinos (15). Preparados para pezuñas (10). Desinfectante para inflamaciones internas (2).

Manejo agrosilvopastoral: Abono (12).

El olivo se cultiva más en las zonas cálidas de la provincia de Trás-os-Montes que en el área de estudio. No obstante, casi siempre se encuentran en los huertos y cortinales, dos o tres ejemplares, o plantada en mayor extensión, en sitios abrigados y soleados, aunque a veces, la producción se vea afectada por los fríos invernales. A propósito, han comentado que «el frío se come toda la carne de la aceituna y no queda nada!». Sobre todo en Bragança hay pequeños olivares abandonados desde hace mucho tiempo donde los árboles se han asilvestrado.

El hecho de que no se cultive o que no se produzca aceituna no impide su uso intensivo en todos los pueblos visitados. El aceite es un producto que se consume mucho y en la gran mayoría de los casos, era intercambiado por lino, patatas, centeno o castañas. Se almacenaba para todo el año. Algunos solían producirlo artesanalmente para consumo propio.

Con aceite se guisan o fríen muchos alimentos y se aliñan sopas, caldos, ensaladas, embutidos, verduras y pescado. Se emplea también en repostería y para galletas. Tradicionalmente se celebraba la llegada del aceite nuevo, recién producido, a casa. La familia se reunía para probarlo cerca de la chimenea y se hacían tostadas de pan con aceite al fuego – "torradas".

Las aceitunas, habitualmente compradas en los mercadillos, son curadas en casa, con distintas hierbas aromáticas. Se preparan también las tradicionales "alcaparras" aceitunas nuevas sin hueso y poco curadas, que se comen durante las comidas de la matanza.

El aceite de oliva y hojas de diversas plantas (nogal, salvia, hiedra, cáscaras de cebolla entre otras) se utilizaban como vulnerario. Este aceite también es el aglutinante de pastas y ungüentos. En veterinaria se aplicaba en mezclas para sanar las pezuñas o con el cocimiento de ciertas hierbas para inflamaciones intestinales u otras dolencias. El agua de curar aceitunas se daba a beber a las vacas hinchadas.

La infusión de las hojas de olivo se toma para rebajar la tensión o para el buen funcionamiento de los riñones. Al parecer, hay que tener cuidado con ella, porque en exceso puede provocar la súbita bajada de la tensión arterial. Una gota de aceite templado en el oído aliviaba el dolor provocado por la otitis. Para la diarrea de los niños se les untaba el vientre con aceite de oliva tibio.

Su leña también es bastante apreciada, porque hace brasa y quema despacito. Se podía comprar la leña de árboles enfermos o las ramas de la poda. Durante la guerra el aceite era escaso y como no se disponía de productos agrícolas para intercambiar, casi no se tenía en casa. Se vendía aceite de baja calidad para lamparillas y candelas.

Algunos hablaron del empleo del bagazo de aceituna como abono de tierras de labor, pero no parece una práctica frecuente en la zona. No se ha aclarado como se han enterado de este uso.

En los mercadillos y ferias de Pascua, los vendedores siempre traían ramas de olivo para los festejos del Domingo de Ramos. Para conseguirlos, la gente también solía ir a buscarlos a otros pueblos lejanos. Aprovechaban la oportunidad para llevar a casa otras hierbas medicinales que no había en sus pueblos, *Xolantha tuberaria* y *Origanum vulgare*, por ejemplo.

Ramilletes de olivo y romero son bendecidos y guardados en casa hasta el Domingo de Ramos siguiente. Algunas veces se echaban ramitas u hojas de olivo, romero y otras plantas al fuego cuando había tormenta, buscando protección divina contra esta. También se hacen fumigaciones de olivo y romero —“fumaças”— para prevenir del mal de ojo.

Se creía que para curar la erisipela o la “zipla”, enfermedades cutáneas, había que bendecir las zonas afectadas con una ramita de olivo y un rezo específico.

OLEACEAE

***Osmanthus heterophyllus* (G. Don) P. S. Green**

Azevinho falso

No colectada

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivada.

Ecología: Jardines

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores e interiores, arreglos florales (3).

OLEACEAE

***Phillyrea angustifolia* L.**

Lentisco, lentiscos

Pliego: 459AC **Testimonio:** Muestra de planta seca

Pueblos: 1; **Informantes:** 6; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Poco común. LR (lc). Bosques perennifolios. Matorrales.

Usos:

Industrial y artesanal: Escobas (6).

Folclore: Rito de Pascua (6).

Con las ramas secas se hacen escobas para limpiar el hogar, patios y bodegas.

Ramilletes de olivo, “lentisco” y romero son bendecidos y guardados junto a las entradas de la casa o por detrás de la puerta hasta el Domingo de Ramos siguiente.

OLEACEAE

***Syringa vulgaris* L.**

Lila, lilás, lilaseiro

No colectada. **Testimonio:** Foto

Pueblos: 8; **Informantes:** 20; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada.

Ecología: Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores e interiores, arreglos florales (18).

Folclore: Celebraciones religiosas (8). Rito de Pascua (6).

Planta profusamente cultivada, por los colores de las inflorescencias y aroma de las flores. A veces asilvestrada. Los vecinos de varios pueblos tienen plantas de flores blancas, rosadas, lilas y moradas. Cuando ya está florida en Pascua, se emplea para arreglos florales que se llevan a casa para la visita del Señor o a la iglesia para ornamentar altares de santos patronos. También se usa para decoración de las casas y de los altares durante bodas, bautizos y comuniones.

OXALIDACEAE

Oxalis debilis Kunth

Trevo de quatro folhas

Pliego: 416 **Testimonio:** Foto

Pueblos: 10; **Informantes:** 22; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivo reciente.

Ecología: Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (20). Planta cobertera (6).

Folclore: Creencia (22).

Se cultiva en macetas, patios y jardines. Se considera bastante buena para cubrir terrenos y tapizar bancales. Se cree que es portadora de buena suerte. Al parecer han sido los emigrantes quienes han traído la costumbre de plantarla. Después se intercambiaron las "patatas", nombre que se da a los bulbos, entre vecinos y amigos.

También se cultiva la especie *Oxalis articulata* Savigni, que es rizomatosa y se asilvestra con frecuencia.

PAEONIACEAE

Paeonia sp. pl.

Peónia

No colectada. **Testimonio:** Foto

Pueblos: 4; **Informantes:** 12; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada.

Ecología: Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores e interiores (12).

Folclore: Celebraciones religiosas (12).

Se trata de plantas cultivadas, algunas de ellas con rizomas traídos de Francia por emigrantes. Sus flores son blanquecinas o de color púrpureo, de corola simple o doble. Se emplean para ornamentar el hogar, los altares y las iglesias durante las fiestas religiosas de primavera.

PAEONIACEAE

Paeonia broteri Boiss. & Reut.

Peónia, rosa de lobo

No colectada. **Testimonio:** Foto

Pueblos: 2; **Informantes:** 5;

Número de Usos: 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Poco común. LR (lc). Bosques. Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (5).

Folclore: Celebraciones religiosas (5).

En otros tiempos la recolectaban en los melojares en mayo para ornamentar el altar de la Virgen de Fátima. También la usaban en las andas durante la procesión.

Ahora, la cultivan en patios y jardines, transplantada del bosque, porque no hay tantas y no les resulta fácil subir a la sierra a recolectarlas.



Figura 4.103 – Peónia en un huerto de Moimenta.

PAPAVERACEAE

Chelidonium majus L.

Ceruda, cerudas, maleitas

Leite de cerudas, sumo de ceruda (ambos términos se refieren al exudado)

Pliego: 49AC; 86AC; 278AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 15; **Informantes:** 42; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 6

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (lc). Calles. Caminos rurales. Muros de piedra. Huertos.

Usos:

Medicinal: Verrugas (42). Callos (19). Desinfectante y cicatrizante de heridas y golpes (11). Diviesos (9).

Alimentación animal: Hierba para conejos (2).

Veterinario: Desinfectante y cicatrizante de heridas (1).

La savia, “leite de ceruda”, de los tallos se aplica directamente sobre callos, clavos y verrugas, tantas veces como las necesarias para que marchiten (quemen) y desaparezcan. También se usa como desinfectante y cicatrizante de heridas y golpes. A propósito de esta planta se ha comentado en Pinheiro Novo que el «sumo (jugo) de ceruda es mejor que el betadine (desinfectante farmacéutico)».

Con las hojas y tallos machacados se producía una pasta que se emplea como cataplasma sobre heridas, golpes y diviesos, tanto para el hombre como para los animales.

Al parecer, los brotes tiernos les gustan a los conejos.

PAPAVERACEAE

Eschscholzia californica Cham.

Papoila da califórnia, papoila de jardim.

No colectada

Pueblos: 2; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1.

Cultivada.

Ecología: Patios y jardines.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (3).

Se ha visto en un huerto de Portela, Bragança y en Santa Cruz, Vinhais. La mantienen por el color de sus flores, pero no saben como ha aparecido por allí.

Aguiar (2001) refiere que ha sido cultivada en taludes y que actualmente se encuentra naturalizada.

PAPAVERACEAE

Fumaria officinalis L. subsp. *officinalis*

Erva fumária, erva passarinha

Bicos de passarinho (flores)

Pliego: 136AC; 237AC

Pueblos: 4; **Informantes:** 7; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 3

Silvestre.

Ecología: Poco común. LR (lc). Caminos rurales. Muros de piedra. Huertos y cortinales.

Usos:

Tóxico: Repelente de insectos (5).

Medicinal: Irritación cutánea (2).

Alimentación animal: Hierba para conejos (1).

Se quemaban estas hierbas junto a gallineros y conejeras para que los humos – “fumaças” – ahuyentasen insectos y parásitos.

Con el agua de hervir tallos y hojas se lavaban, repetidas veces a los niños cuando tenían irritación, enrojecimiento y ampollas en la piel – “bertoejo”.

Los brotes tiernos de primavera son alimento de conejos.

PAPAVERACEAE

Papaver rhoeas L.

Papoila

No colectada

Pueblos: 3; **Informantes:** 12; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 4

Silvestre.

Ecología: Poco común. LR (lc). Caminos rurales. Muros de piedra. Huertos y cortinales. Barbechos.

Usos:

Alimentación animal: Hojas basales para cerdos (12).

Folclore: Creencia (6). Superstición (6). Diversión, juego de niños (3).

Manejo agrosilvopastoral: Mala hierba de mies. (6)

El cocimiento de hojas basales de amapola y de otras hierbas se daba a comer a los cerdos.

Hay pueblos donde se cree que un ramillete de amapolas, espigas de trigo y “gesta amarela” (*Cytisus scoparius*) por detrás de la puerta trae buena fortuna a la familia. En Rio de Onor durante las tormentas se quemaban en la chimenea ramilletes de romero, amapola, espigas de cereal y “charguaço” (*Halimium lasianthum*).

Los niños aún juegan, intentando adivinar el color de la corola, rompiendo los capullos formados por los sépalos cerrados, mientras entonan una cantinela: blanco es princesa; rosa es reina y rojo será rey.

PAPAVERACEAE

Papaver somniferum L. subsp. *somniferum*

Papoila branca

No colectada

Pueblos: 1; **Informantes:** 7; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada.

Ecología: Patios, jardines y huertos.

Usos:

Medicinal: Insomnio (7).

Tóxica: Planta venenosa (5).

Cultivada en los huertos y patios se tomaba la infusión de las cápsulas para dormir. Dijeron que la dosis era muy importante, porque la planta es tóxica. Al parecer, ahora ha desaparecido.

PLANTAGINACEAE

Plantago coronopus L.

Estrelinha, estrela-mar, erva da diarreia, erva da desinteria

Pliego: 18AC; 158AC; 181AC; 196AC; 228AC

Pueblos: 7; **Informantes:** 17; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 5

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (Ic). Caminos rurales. Huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Aparato digestivo, diarrea (13), dolor de tripa (2).

Manejo agrosilvopastoral: Mala hierba de huertos (4).

Alimentación animal: Hierba para cerdos (3) y conejos (2).

Se tomaba la infusión de planta seca para diarreas y dolor de tripa.

Para cebar cerdos es conveniente facilitarles “estrelinhas y leiturgas” (*Hypochaeris radicata*) cocidas. También se usan estas hierbas frescas para alimentar conejos.

Mala hierba de huertos, por eso se les da a cerdos y conejos, «porque hay que sacarlas de la tierra para que no compitan con los cultivos».

PLANTAGINACEAE

Plantago lanceolata L.

Língua de ovelha

Pliego: 230AC; 249AC; 330AC

Pueblos: 3; **Informantes:** 5; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 3

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (lc). Caminos rurales. Prados. Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación animal: Hierba para cerdos (5) y conejos (2).

Manejo agrosilvopastoral: Pastoreo de bovinos (3).

A los conejos se les da a comer las hierbas recién cortadas, pero a los cerdos se les cuece con otras plantas y se añade salvados de trigo o centeno o patatas cocidas. Al parecer a las vacas les gusta esta hierba y por eso la buscan cuando salen de los corrales.

PLANTAGINACEAE

Plantago major L.

Santagem, santaiges, santarja

Pliego: 50AC; 102AC; 159AC

Pueblos: 8; **Informantes:** 27; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 7

Silvestre.

Ecología: Común. LR (lc). Caminos rurales. Huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Aparato digestivo, estómago (9). Desinfectante (6). Vulnerario (3). Dolor de muelas (3). Dermatología (2).

Veterinario: Lavado de heridas (10) y de machos capados (1).

Alimentación animal: Hojas para cerdos (10).

Las hojas grandes calentadas al fuego se aplicaban sobre heridas, forúnculos y quemaduras. Pastas de linaza y hojas de esta hierba se han utilizado como emplastos que curan irritaciones cutáneas y «mal de piel». El cocimiento de hojas secas se empleaba para lavados desinfectantes. La infusión de hojas secas se toma para el estómago.

En veterinaria se usaba la decocción de hojas verdes o secas para desinfectar heridas y mordeduras. Se prepara la comida para los cerdos cociendo las hojas de diversas hierbas, una de las cuales también es esta.

PLANTANACEAE

Platanus hispanica Miller ex Münch.

Plátano

No colectada

Pueblos: 2; **Informantes:** 6; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivada.

Ecología: Bordes de carreteras. Calles y plazas.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (6).

Árboles en calles, plazas y atrios de iglesias y edificios públicos. Orillas de carreteras.

PLUMBAGINACEAE

***Limonium sinuatum* (L.) Mill.**

Flores de palha, estatíces

Pliego: 186AC **Testimonio:** Muestra de planta seca

Pueblos: 3; **Informantes:** 9; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada.

Ecología: Jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores e interiores (9). Flor seca (9). Arreglos florales (5).

POLYGONACEAE

***Polygonum arenastrum* Boreau**

Experimenta-genros

Pliego: 19AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 1; **Informantes:** 7; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 3

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (Ic). Caminos rurales. Huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Aparato digestivo, diarrea (7).

Folclore: Tradición (4).

Manejo agrosilvopastoral: Mala hierba de huertos y viñas (4).

Decocción de planta seca para diarreas.

Mala hierba difícil de combatir. A propósito de su erradicación manual, existía la tradición de pedir al futuro yerno que las quitara de las viñas y tierras de labor. Era su prueba de fuego, porque se trataba de una tarea que exigía esfuerzo y paciencia. Según han comentado, el origen de su nombre vulgar “experimenta-genros” es debido a ese costumbre.

POLYGONACEAE

***Polygonum aviculare* L.**

Sempre noiva, estende braço

Pliego: 38AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 2; **Informantes:** 9; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 4

Silvestre.

Ecología: Común. LR (Ic). Caminos rurales. Huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Vulnerario (6). Dermatología (6). Diarrea (3).

Manejo agrosilvopastoral: Mala hierba de cultivos (3).

El macerado de hojas con linaza era aplicado sobre las quemaduras. Con la decocción de linaza, las hojas de esta planta y las de nogal se lavaban las heridas, inflamaciones e irritaciones cutáneas. La infusión de hojas se tomaba para la diarrea.

POLYGONACEAE

Polygonum persicaria L.

Incha-bois

Pliego: 411AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 2; **Informantes:** 9;
Número de Usos: 1; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (Ic). Campos cultivados. Huertos.

Usos:

Medicinal: Dermatología (3). Hinchazón de las piernas (3). Circulación (3).

El cocimiento de hojas está recomendado para lavados en caso de irritaciones de la piel, manchas, ampollas, heridas e hinchazón de las piernas.

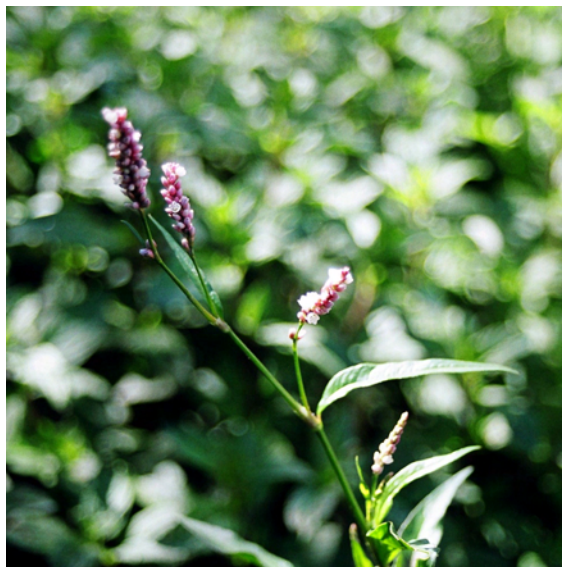


Figura 4.104 – Incha-bois, *Polygonum persicaria*.

POLYGONACEAE

Rumex acetosa L.

Azedas

Pliego: 3AC

Pueblos: 6; **Informantes:** 21; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 4

Silvestre.

Ecología: Común. LR (Ic). Prados húmedos. Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Suplemento alimenticio (18). Hojas para ensaladas (16) y verdura para sopa (4).

Alimentación animal: Hojas para cerdos (10).

Folclore: Diversión, juego infantil (11). Costumbre de pastores (1).

De pequeños, cuando había poco que comer se chupaban los tallos sin epidermis y se hacían sopas con hojas y pan. Actualmente, se utilizan las hojas como verdura para ensaladas.

Las hojas cocidas, añadidas a otros alimentos se daban de comer a los cerdos.

Chupar “azedas” era frecuente en la escuela, antes de haber chicles y chupetas, y costumbre de pastores.

Aluden a dos tipos de acederas, una de hoja ancha y otra de hoja estrecha. Esta especie es la de hoja ancha.

En Rio de Onor, aldea de costumbres comunitarias en la época de la hambruna, los informantes contaron que en esos tiempos la cosecha de acederas no era libre. El Consejo del Pueblo nominaba a los vecinos que la recogían y sonaban las campanas para distribuir la cosecha.

POLYGONACEAE

***Rumex acetosella* L. subsp. *angiocarpus* (Murb.) Murb.**

Azedas, azedas lagartixas

Pliego: 227AC

Pueblos: 5; **Informantes:** 15; **Número de Usos:** 4; **Nº de Aplicaciones:** 5

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (lc). Prados. Huertos y cortinales. Tierras de labor.

Usos:

Alimentación humana: Suplemento alimenticio (10). Hojas para ensaladas (8).

Alimentación animal: Hojas para cerdos y conejos (7).

Medicinal: Forúnculos e inflamaciones de la piel (6).

Folclore: Diversión, juego infantil (6). Costumbre de pastores (1).

Considerando la diferenciación hecha por los informantes y referida en *Rumex acetosa*, esta especie corresponde a la acedera de hoja estrecha. Sus usos son similares, a excepción del uso medicinal que está indicado solo para esta planta.

Se hacía un ungüento de hojas molidas mezcladas con aceite o manteca de cerdo y se aplicaba sobre forúnculos y espinillas inflamadas para que «madurasen», es decir supurasen.

POLYGONACEAE

***Rumex crispus* L.**

Labaça, lavaça, língua-de-vaca

Pliego: 405AC

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 3

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (lc). Prados. Huertos y cortinales. Tierras de labor.

Usos:

Alimentación animal: Hojas para cerdos y conejos (3).

Medicinal: Aparato digestivo, diarrea y cólico (3).

Se toma la decocción de las sumidades floridas. Se recogen las hojas basales y se dan de comer a los animales frescas o hervidas con salvado de trigo o patatas cocidas.

POLYGONACEAE

***Rumex induratus* Boiss. & Reut.**

Azedas

Pliego: 124AC; 377AC

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Silvestre.

Ecología: Común. LR (lc). Caminos rurales. Taludes y muros de piedra.

Usos:

Alimentación humana: Hojas para ensaladas (3).

POLYGONACEAE

***Rumex obtusifolius* L.**

Labaça, rabaça

Pliego: 231AC; 400AC; 407AC

Testimonio: Muestra de planta seca

Pueblos: 8; **Informantes:** 27;

Número de Usos: 4; **Nº de Aplicaciones:** 5

Silvestre.

Ecología: Común. LR (Ic). Prados. Caminos rurales. Huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Aparato digestivo, diarrea (20).

Veterinario: Hinchazón de bovinos (6).

Alimentación humana: Verdura para ensaladas (2) y sopas (1).

Alimentación animal: Hojas para cerdos y conejos (4).



Figura 4.105 – *Rumex obtusifolius*, infusión para diarreas, verdura para ensalada y hierba para cerdos y conejos.

La decocción de las inflorescencias se toma para diarreas. También se daba a beber a las vacas para sanar la hinchazón.

PORTULACACEAE

***Montia fontana* L.**

Merujas, merujes, morujas

No colectada. **Testimonio:** Foto

Pueblos: 7; **Informantes:** 22; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Común. LR (Ic). Orillas de ríos y riberas. Acequias. Charcas. Manantiales.

Usos:

Alimentación humana: Verdura para ensaladas (22).

Medicinal: Aparato excretor, dificultad para orinar (2).

Se dice en Vinhais que hay que comérselas hasta que cante el cuco, abril o mayo, dependiendo del frío que hace cada año, porque después ya tienen «bicho». En Bragança, han comentado que hay de dos tipos, la de huertos (*Stellaria media*) para suministrar a los animales y la que nace junto a los berros que es apropiada para alimentación humana.

Con las hojas fritas en aceite de oliva se preparaba un emplasto que se coloca muy caliente sobre la vejiga para facilitar la micción.

PORTULACACEAE

***Portulaca oleracea* L.**

Baldroegas, beldroegas, beldrogas

Pliego: 9AC

Pueblos: 6; **Informantes:** 20; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 4

Silvestre.

Ecología: Poco común. LR (lc). Campos cultivados. Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Verdura para sopas (18). Ensaladas (20).

Alimentación animal: Verdura cruda o cocida para cerdos (10).

Manejo agrosilvopastoral: Mala hierba de cultivos y huertos (3).

Al menos dos informantes dijeron que son preferibles las plantas de hojas grandes que las de hojas pequeñas. Aguiar (2001) ha herborizado cuatro subespecies de *P. oleracea*, de las cuales tres son poco comunes y *P. oleracea* subsp. *papillatostellulata* muy común. Sin embargo y según Flora iberica (Vol. II, Castroviejo coord., 1990), la diferencia entre las subespecies no se debe al tamaño de las hojas, sino más bien, al diámetro máximo y tipo de testa de las semillas, hecho que no hemos podido confirmar en los ejemplares colectados y observados.

Así que, es probable que la presencia de plantas de hojas más grandes sea debida a unas mejores condiciones del suelo y a una mayor disponibilidad de nutrientes y agua.

PRIMULACEAE***Primula acaulis* L. subsp. *acaulis***

Páscoas, pascoelas, pascoinhas

No colectada. **Testimonio:** Foto; planta en maceta

Pueblos: 12; **Informantes:** 25;
Número de Usos: 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (lc). Autóctona en el área de estudio. Bosques caducifolios. Orillas de riberas. Prados húmedos.

Usos:

Folclore: Rito de Pascua (25). Celebraciones religiosas (10).

Ornamental: Adorno de exteriores (20).

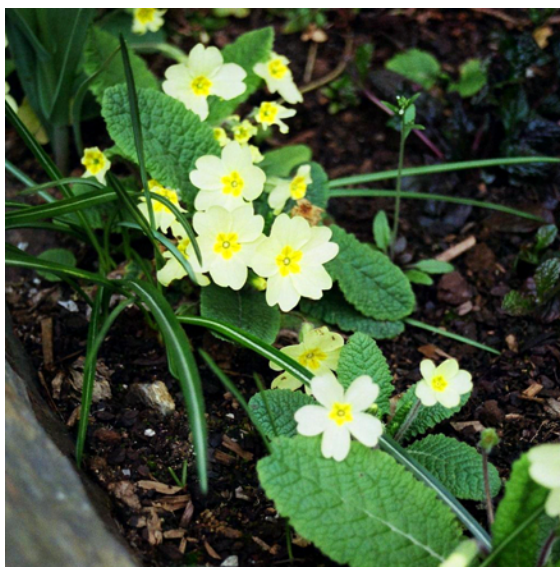


Figura 4.106 – *Primula acaulis*, cultivada en un patio.

El Sábado de Gloria, las mujeres y los niños iban por flores de *Primula* y *Viola*, buscando en las orillas de los ríos, prados y bosques. Las llevaban a casa para al día siguiente hacer alfombras de flores, que simbolizaban la voluntad de recibir la visita del cura y del Señor, para bendecir el hogar y la familia. La mesa del Domingo de Pascua no se recogía hasta el lunes y se ornamentaba con estas flores esparcidas, pétalos de otras flores y ramilletes de “lilás” (*Syringa vulgaris*) o “mimosa” (*Acacia dealbata*).

En mayo, el mes de la Virgen María para los católicos, se usaban las flores para los altares.

Como se propagan fácilmente, poco a poco las han traído a casa y las cultivan en macetas de entradas, balcones y patios, o en los huertos.

PRIMULACEAE***Primula* sp.pl.**

Primaveras

Primulas (tecnicismo)

No colectada. **Testimonio:** Foto

Pueblos: 5; **Informantes:** 15; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivo reciente.

Ecología: Patios, jardines y huertos.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (15).

Se plantan como *P. acaulis*. Algunas, puede que sean variedades comerciales, o híbridos de esta especie y de *P. elatior*. Se compran en los mercadillos y ferias mensuales y se multiplican e intercambian entre vecinos y amigos. Les encanta los diversos colores de flores disponibles y la resistencia de estas plantas, que toleran floridas las heladas.

PUNICACEAE

***Punica granatum* L.**

Romanzeira, romã

No colectada

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada.

Ecología: Jardines. Calles.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (3).

Alimentación humana: Fruta (3).

En Moimenta, donde la han citado se da mal, debido a las condiciones climáticas que impiden la fructificación o la maduración. Así que la tienen cultivada como ornamental, con frutitos poco desarrollados.

RAFFLESIACEAE

***Cytinus hypocistis* L.**

Maias

Pliego: 31AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 1; **Informantes:** 3;
Número de Usos: 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Silvestre.

Ecología: Poco común. LR (lc). Parásita de cistáceas y ericáceas.

Usos:

Alimentación humana: Suplemento alimenticio (3).

Folclore: Costumbre de pastores y de carboneros (3).

Se desarrollan junto a las matas de *Erica australis* y de *Cistus ladanifer*, en la sierra. En primavera se chupaban las flores carnosas y gelatinosas.

Lo hacían sobre todo pastores que pasaban mucho tiempo con el ganado y los carboneros que subían a la sierra para recoger los “torgos” o cepas de *Erica australis* para el carboneo.



Figura 4.107 – Las flores carnosas de *Cytinus hypocistis* se chupan. Foto de A. P. Rodrigues.

RANUNCULACEAE

Consolida ajacis (L.) Schur

Esporas

No colectada. Testimonio: Foto

Pueblos: 4; Informantes: 9; Número de Usos: 1; N° de Aplicaciones: 1

Cultivada.

Ecología: Jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (9).

RANUNCULACEAE

Helleborus foetidus L.

Bugalhó.

Pliego: 274AC; 275AC Testimonio: Foto

Pueblos: 8; Informantes: 25; Número de Usos: 1; N° de Aplicaciones: 1

Silvestre.

Ecología: Poco común. LR (lc). Melojar. Bosques.

Usos:

Veterinario: Enfermedad de porcinos y ovinos (25).

Cuando los cerdos tenían la piel rojiza y ampollas – “rebunhão” – había que frotarles con la planta y ponerla también en la pocilga. Si las ovejas se rascaban demasiado, era porque sufrían de “bexigas”. Se llevaba la planta a los corrales, para que el ganado pudiera rascarse en ella y así curarse de la enfermedad.

RANUNCULACEAE

Helleborus niger L.

Flor do Natal, rosa de Janeiro

Pliego: 217AC

Pueblos: 2; Informantes: 6; Número de Usos: 1; N° de Aplicaciones: 1

Cultivada.

Ecología: Jardines y huertos.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (6).

RHAMNACEAE

Frangula alnus Mill.

Sangubinho

Pliego: 69AC

Pueblos: 2; Informantes: 5; Número de Usos: 2; N° de Aplicaciones: 2

Silvestre.

Ecología: Poco común. LR (Ic). Bosques ribereños.

Usos:

Veterinario: Diarrea (5).

Folclore: Superstición (3).

Al parecer se trataba la diarrea del ganado con un preparado de esta planta, pero ya no recuerdan como se hacía. De todos modos, lo que aún saben es que para prevenir los desarreglos intestinales de las vacas había que ponerles un collar hecho de ramas con sus frutos, lo que les protegía de la enfermedad.

ROSACEAE

***Crataegus monogyna* Jacq.**

Escarambunheiro, escaramunheiro, espinheiro

Pliego: 10AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 5; **Informantes:** 10;
Número de Usos: 4; **Nº de Aplicaciones:** 5

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (Ic). Bosques caducifolios y perennifolios.

Usos:

Medicinal: Aparato respiratorio (3). Suplemento vitamínico (3).

Alimentación humana: Suplemento alimenticio (3).

Folclore: Costumbre de pastores (1). Celebraciones religiosas (7).

Veterinario: Diurético de cerdos (2).



Figura 4.108 – Mujeres transportando manojos de espinheiro para la iglesia, Río de Onor. Foto de G. Dussaud.

La infusión de las inflorescencias y ramillas secas curan y previenen la bronquitis, la neumonía y los resfriados y por ello varios entrevistados aún suelen buscarlas en el melojar, durante la primavera.

En otros tiempos, en verano se recogían los frutitos y se obligaba a los niños a comerlos, porque, aseguran, «son muy ricos en vitaminas».

Es otra de las plantas silvestres comestibles utilizadas como recurso en tiempo de hambruna. Cuando había escasez de alimentos, se comían sus frutos y los de los rosales silvestres. Los pastores siguen haciéndolo siempre que están fuera con el ganado.

Cuando los cerdos no orinaban, se les daba los frutos en la comida.

Las ramas floridas eran utilizadas para adornar arcos y altares durante las celebraciones religiosas de mayo.

ROSACEAE

***Cydonia oblonga* Miller**

Marmeleiro, marmelo

Marmelada (dulce de membrillo), geleia (jalea de las semillas)

No colectada. **Testimonio:** Foto; muestra de planta seca

Pueblos: 15; **Informantes:** 40;
Número de Usos: 4; **Nº de Aplicaciones:** 11
Cultivada. Silvestre.

Ecología: Huertos y cortinales. Setos. Bordes de caminos rurales y carreteras. Asilvestrada.

Usos:

Alimentación humana: Dulce de membrillo (36). Jalea de membrillo (30). Conserva (20). Fruta cocida o asada (8). Acompañamiento de carnes asadas (8).

Manejo agrosilvopastoral: Lindes de huertos y pomares (15). Setos (10). Divisorias (6).

Medicinal: Aparato respiratorio, gripe y resfriados (20). Quemaduras (6). Panacea (3). Colesterol (1).

Folclore: Tradición (4).

Igual que el laurel, los membrilleros siempre están en los huertos o cortinales. Incluso pueden formar setos o estar asilvestrados en los límites de caminos rurales y carreteras. Se considera que los mejores frutos son los de árboles más antiguos, ya que tienen más aroma, ceras en la piel y pectina (jalea) en las semillas. Actualmente se cultiva una variedad de frutos bastante más grandes, que son llamados de “gâmbos”; pero no son tan apreciados, porque, aseguran los informantes, casi no disponen de semillas y tienen poco gusto.

En otoño, las mujeres elaboraban el dulce y la jalea para todo el año y para regalar. Se trataba de una tarea que podía tomar bastante tiempo, porque había que quitar la piel y las semillas para la jalea y trocear la carne para el dulce y conserva. Además necesitaban grandes cantidades de azúcar; el consumo de azúcar es la medida usada para cuantificar la producción. Por eso, a veces lo hacían en grupos y era como una fiesta. Hoy día siguen preparando la “marmelada” casera, pero cada una en su casa, puesto que ya raramente se reúnen en grupo para ello.

La gastronomía regional más moderna emplea frutos asados o cocidos en platos de lomo de cerdo asado con castañas.

Sus padres y abuelos, por motivo de una mejor ordenación de los huertos, los han plantado formando setos, lindes y divisorias naturales en los cortinales comunitarios.

De las hojas secas se prepara una infusión que alivia los síntomas de la gripe y de los resfriados. También la infusión de hojas y de paja de centeno, sin espigas, está indicada para el colesterol. La gelatina de las semillas se empleaba como ungüento en quemaduras. También se hacía una decocción de las hojas de membrillo añadiendo saúco, cáscaras de cebolla e higos secos y que se tomaba porque «era buena para todo»; hacía bien a todas las molestias.



Figura 4.109 – Membrillos (*Cydonia oblonga*), variedad local.

ROSACEAE

Eriobotrya japonica (Thunb.) Lindl.

Nespereira, nêspereira

Pliego: 387AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 4; **Informantes:** 11; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 5
Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Fruta (9).

Ornamental: Adorno de exteriores (6). Arreglos florales (3).

Medicinal: Aparato digestivo, vesícula (3). Colesterol (2).

Se trata de otra especie que soporta mal el invierno; por eso se cultiva casi como ornamental, porque las heladas tardías queman la floración, aunque pese a todo, a veces florece. El follaje verde oscuro es lo que más atrae a los vecinos que utilizan esta planta en arreglos florales.

Por otra parte, la infusión de hojas se prepara para mejorar el funcionamiento de la vesícula y «solo por esto, merece la pena plantarla en el rincón más abrigado del huerto». Para tratar el colesterol alto se añaden hojas de fresno a esta infusión.



Figura 4.110 – Níspero en flor, Portela.

ROSACEAE

***Filipendula ulmaria* (L.) Maxim.**

Rainha do lameiro, molejas, erbascos

Pliego: 312AC; 319AC; 420AC; 421AC

Pueblos: 3; **Informantes:** 7; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 3

Silvestre.

Ecología: Común. LR (Ic). Orillas de ríos y riberas. Prados húmedos.

Usos:

Medicinal: Reuma (5). Aparato excretor, inflamaciones de las vías urinarias y diurético (3). Cefaleas (2).

Se tomaba tanto el cocimiento del rizoma, como la infusión de las hojas o de las flores, que al parecer era lo mejor.

ROSACEAE

Fragaria vesca* L. subsp. *vesca

Amiródio, morangueiro bravo, morango bravo

Pliego: 56AC; 313AC

Testimonio: Foto; planta en maceta

Pueblos: 9; **Informantes:** 31; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 6

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Común. LR (Ic). Márgenes de bosques. Orillas de ríos y riberas. Zonas húmedas y umbrías. Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Repostería (30). Elaboración de licor (25). Fruta (4).

Medicinal: Aparato excretor, vejiga y vías urinarias (17), riñón (6). Lavados (3).

El sabor agridulce de estas fresas les gustaba a los niños, que se las comían frescas. Se consumían también elaboradas en dulces, mermeladas y tartas. Hoy día se prepara sobre todo el licor con azúcar y aguardiente.

La decocción de las raíces se toma para el aparato excretor, piedra en el riñón. En otro tiempo servía para lavado de los genitales femeninos.



Figura 4.111 – *Fragaria vesca*, cultivada en un patio.

ROSACEAE

***Fragaria x ananassa* Duchesne**

Morangueiro cultivado, morango

No colectada.

Testimonio: Foto

Pueblos: 6;

Informantes: 19;

Número de Usos: 1;

Nº de Aplicaciones: 3

Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Fruta (19). Repostería (12). Mermelada (12). Tartas (10). Licor (5).



Figura 4.112 – Fresón cultivado en Tuizelo.

ROSACEAE

***Kerria japonica* (L.) DC.**

Rosinha amarela

Pliego: 406AC

Testimonio: Foto

Pueblos: 1;

Informantes: 3;

Número de Usos: 1;

Nº de Aplicaciones: 1

Cultivada.

Ecología: Jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (3).

ROSACEAE

Malus domestica L.

Macieira, maceira, maçã

Bravo de esmolfe, golden, reineta, starking (variedades)

No colectada. Testimonio: Foto

Pueblos: 13; Informantes: 19; Número de Usos: 4; N° de Aplicaciones: 7

Cultivada. Silvestre

Ecología: Huertos y cortinales. Orillas de caminos. Asilvestrada.

Usos:

Alimentación humana: Fruta (19). Repostería (12).

Alimentación animal: Restos de frutos para cerdos (7).

Industrial y artesanal: Combustible (5). Útiles del lino (3). Utensilios domésticos (3).

Medicinal: Aparato respiratorio, resfriados (2).

Se cultiva desde siempre en los huertos y cortinales por sus frutos, los cuales se conservan en las bodegas durante casi todo el año. Las variedades plantadas al menos desde el tiempo de sus abuelos y padres son de frutos pequeños, muy aromáticos, normalmente rojizos, exceptuando la variedad “bravo de esmolfe” que los tiene amarillentos. Las variedades modernas son las típicas comerciales más frecuentes, indicadas por el orden según fueron introducidas en la zona, “golden, starking, reineta, royal gala” (según dos informantes).

A los cerdos se les echa de comida los restos de la recolección y los frutos de los manzanos ya demasiado viejos para que poderse comer.

Algunos árboles de variedades muy viejas se han asilvestrado y dan poca producción. Sin embargo, si no están enfermos la madera es muy robusta, resistente y se utilizaba para las mazas de machacar el lino, cubiertos y otros utensilios para el hogar. Las ramas de la poda y los árboles depauperados se quemaban en chimeneas y hornos.

De las cáscaras de manzana y limón hervidas con higos secos resulta una infusión muy buena para los resfriados.



Figura 4.113 – Manzano. Variedad bravo de

ROSACEAE

Potentilla reptans L.

Erva das sete sangrias

Pliego: 314AC

Pueblos: 4; Informantes: 16; Número de Usos: 2; N° de Aplicaciones: 1

Cultivada.

Ecología: Común. LR (Ic). Caminos rurales. Orillas de prados. Suelos pisoteados. Huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Regulador del ciclo menstrual (16).

Folclore: Creencias (1).

Se tomaba la infusión de hojas para «bajar la regla» o disminuir el flujo sanguíneo. Se creía que para obtener un buen resultado era imprescindible tomarla durante un número impar de días.

ROSACEAE

Prunus avium L.

Cerdeiro, cerejeira, cerejo

Cango de cereja (pedúnculo), pés de cereja (pedúnculo), passotas (cerezas secas)

No colectada

Testimonio: Foto; muestras de planta seca

Pueblos: 16; **Informantes:** 40;

Número de Usos: 5; **Nº de Aplicaciones:** 13

Cultivada. Silvestre.

Ecología: Común. LR (Ic). Autóctona en el área de estudio. Caminos rurales. Calles y carreteras. Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Fruta (37). Mermeladas, dulces y compotas (33). Licores (2).

Industrial y artesanal: Producción de madera enteriza, mobiliario y utensilios del hogar (33).

Medicinal: Aparato excretor, diurético (24), inflamaciones de las vías urinarias (15), riñón (3), dificultad de micción (1). Adelgazamiento (10). Corazón (2).

Manejo agrosilvopastoral: Pomares y repoblaciones (18). Lindes de praderas y huertos (12). Árboles aislados en aceras, calles y carreteras (10).

Folclore: Fiestas del cerezo (4).



Figura 4.114 – Ramita de cerezo, Portela.

Las designaciones vulgares nombradas se refieren tanto a plantas silvestres como a cultivadas y es difícil evaluar cuáles son más abundantes. De hecho, *Prunus avium* L. var. *avium* está descrita como una especie indígena del área de estudio (Aguiar, 2001) y se han podido observar varios ejemplares, algunos muy viejos, en todo el territorio.

A propósito de esta especie, algunos de los informantes explicaron que los frutos de los cerezos silvestres, cerdeiros, son más tempranos, de menor calibre y más agrios, dependiendo su «dulzura» de las temperaturas de los meses de marzo y abril. Los cerezos cultivados son más tardíos. Los frutos silvestres casi no se recogen, excepto para la elaboración de licor (2), para infusiones (1) o para las fiestas (4). En abril y mayo, en Moimenta y Bragança respectivamente, hay dos ferias anuales en las cuales es tradición comerse las primeras cerezas y regalárselas los novios, padrinos y ahijados. Para eso se trenzan los pedúnculos de los frutos con una ramita de cerezo e hilo de algodón. De esta manera son vendidos dentro de cestas, durante las fiestas.

También comentaron que las variedades cultivadas son de tres tipos: frutos rojos (los más duros), frutos negros (los más blandos) y frutos blancos (los más tardíos). Se ha dicho que para fines medicinales los mejores son los negros (2). De ellos se usan los pedúnculos para infusión y se les denomina de cango da cereja preta (3) o pés de cereja (21).

Las conservas en almíbar se hacen con las cerezas rojas y blancas y se comen, principalmente, en Navidades. También se secan frutos – “passotas” – para comer en Nochebuena.

La madera que se obtiene de estos árboles es de muy buena calidad y se vende para carpintería, ebanistería y construcción (6). Los muebles de cerezo son muy apreciados y valorados. Son típicas las arcas de cerezo para ropa.

Con la ayuda de la Comunidad Europea, hay baldíos, antiguas tierras de cereal y prados de secano – “lameiros de secadal” – que han sido repoblados con cerezos, constituyendo pomares para fruto o bosques mixtos para madera (4).

ROSACEAE

Prunus cerasus L.

Gingeira

Ginja (fruto), ginginha (licor)

No colectada

Pueblos: 4; **Informantes:** 15; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada. Silvestre.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Fruta (6). Preparación de mermeladas y compotas (11). Licor (7).

No se cultiva mucho porque la gente encuentra los frutos muy agrios, con relación a las cerezas. También soporta mal los fríos invernales y las heladas, y por eso es menos popular. De la mayor parte de la cosecha, que casi siempre es poco abundante (2), se confeccionan mermeladas y compotas. Algunos informantes (7) preparan licor, la “ginginha”, con recetas que les han traído de otras partes, sobre todo del litoral portugués.

ROSACEAE

Prunus domestica L.

Ameixeira, ameixo, ameixoeira

Ameixo branco, rainha-cláudia (variedades)

No colectada

Pueblos: 6; **Informantes:** 21; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 5

Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Fruta (15). Frutos secos (9). Licores (5). Mermeladas y conservas (5). Repostería (2).

Hay en cultivo diversas variedades, algunas antiguas, casi asilvestradas, pero otras son recientes. Se trata de una especie que no va suficientemente bien con las condiciones climáticas de la región y por eso no siempre hay cosecha de frutos. Aseguran que las variedades más adaptadas son de frutos ovales y verdes o negros relativamente pequeños. Las más modernas tienen frutos redondos amarillos o morados, frutos ovales verde-



Figura 4.115 – Ciruelo con frutos en Moimenta.

amarillentos o son del grupo ciruelas claudias – “rainha-cláudia”.

En Tuizelo se cultivaba una de frutos redondeados y blanquecinos – “ameixo branco” – que se solía secar al sol, como se hace con los higos.

Con los frutos de esta especie también se hacen licores.

ROSACEAE

Prunus dulcis (Miller) D. A. Web

Amendoeira

Amêndoa (fruto)

No colectada

Pueblos: 1; **Informantes:** 2; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 4

Cultivada. Comprada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Frutos secos (2). Bizcochos y pasteles diversos (2). Morcillas dulces (2).

Industrial y artesanal: Combustible (2).

En el territorio del Parque Natural no es una especie muy frecuente. Se cultiva o está asilvestrada en zonas bastante soleadas, normalmente en exposición Sur, o con condiciones particulares de desarrollo, donde los fríos invernales y las heladas tardías no le pueden hacer daño.

Como a la gente le gusta tener en sus huertos un poco de todo, todavía se pueden observar algunos árboles, pero en muy mal estado. Probablemente esa es la razón por la cual, casi no han hablado de este frutal, cuyo fruto se utiliza bastante en repostería y para la elaboración de las tradicionales morcillas dulces, hechas durante la matanza con la sangre de cerdo, miel, ajo, comino y almendras o nueces troceadas.

Conocen al menos dos variedades que se distinguen por la dureza del almendruco. La variedad de almendro blando – “amêndoa molar” – y el almendro de cáscara coriácea, la cual es muy difícil de romper.

Las cáscaras tienen un gran poder calorífico y son usadas en hornos, hornillos y fogones de leña (2). La industria del almendro, localizada al sur de Bragança y Vinhais, cuando termina la campaña de descascarillado, suele vender las cáscaras ensacadas para combustible.

ROSACEAE

Prunus laurocerasus L.

Cerdeira da India, cerejeira de jardim

No colectada. **Testimonio:** Foto

Pueblos: 1; **Informantes:** 2;

Número de Usos: 1; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivo reciente.

Ecología: Jardines. Calles y carreteras.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores e interiores (2). Ramilletes floridos para la iglesia (2).

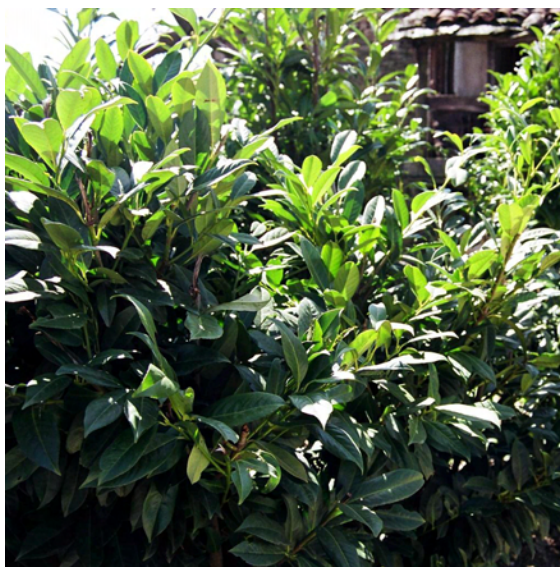


Figura 4.116 – Arbustos de *Prunus laurocerasus* cultivados, Moimenta.

En Moimenta es frecuente en jardines y caminos públicos. Se usa en setos o como arbustos aislados. Florece en abril, con preciosas espigas de pequeñas flores blancas, es una de las plantas que suele adornar los altares durante los ritos de Pascua.

ROSACEAE

Prunus persica (L.) Batsch

Pessegueiro, pavia

Pêssego (fruto), pêssego de roer, maracotão, melocotão (variedades) rama de pessegueiro (hojas)

No colectada

Pueblos: 5; **Informantes:** 11; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 4

Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Fruta (11). Mermeladas y conservas (11).

Medicinal: Aparato digestivo, dolor de tripa (4) y diarrea (2).

También se trata de una especie que apenas se cultiva debido a las condiciones invernales y primaverales del territorio, pero es más resistente que los almendros. En huertos abrigados suelen desarrollarse relativamente bien, pero con cosechas más tardías de lo habitual. Son casi siempre frutos de otoño y se conservan en la bodega, hasta Navidad (2).

Las variedades antiguas tienen carne blanco-rojiza, muy adherida al hueso y son bastante aromáticas (pavias). También las hay de pulpa roja y amarilla, sin hueso libre. Las más recientes son del tipo melocotón, de pulpa amarilla y hueso libre o pavias, pero más grandes que las tradicionales y con la piel verdosa.

Tanto las mermeladas como las conservas son muy apreciadas y se consumen durante el invierno. También se prepara la infusión de hojas ("rama de pessegueiro") para las afecciones del aparato digestivo.

ROSACEAE

Prunus spinosa L.

Abrunhos, ameixeira brava, ameixoeira brava

Escarambunheiro.

Pliego: 67AC; 276AC; 280AC; 454AC

Pueblos: 3; **Informantes:** 6; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 3

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (lc). Orlas de bosque.

Usos:

Alimentación humana: Preparación de licor con los frutos, aguardiente, azúcar y canela (6).

Medicinal: Aparato digestivo, estreñimiento (1).

Veterinario: Diurético para cerdos (2).

Los frutos se ponen a macerar en aguardiente durante más o menos un mes. Tomado en pequeñas cantidades era alivio seguro para el dolor de tripa y muy bueno para el estreñimiento. Pero no se puede prolongar mucho tiempo tomarlo, porque puede provocar diarreas (1).

Cuando los cerdos no orinaban también se les daba estos frutos en la comida.

En Tuizelo designan como “escarambunheiro” tanto a *P. spinosa* como a *Crataegus monogyna* y en veterinaria las emplean del mismo modo.

ROSACEAE

Pyracantha coccinea M. Roem.

Piricanta

No colectada

Pueblos: 2; **Informantes:** 4; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivada.

Ecología: Jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Arbustos aislados o formando setos en jardines públicos o privados (4).

Muy apreciada por la abundante floración y por el color rojizo o anaranjado de los pequeños frutos. Es posible de que se cultive también *P. angustifolia* (López González, 2002), de hojas estrechas y muy pelosas en la cara inferior, ya que hemos encontrado algunas ramas adornando una mesa y que tenían hojas con bastante indumento; pero no se ha visto la planta de donde han sacado esas ramas.

ROSACEAE

Pyrus communis L.

Pereira

No colectada

Pueblos: 11; **Informantes:** 18; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 5

Cultivada. Silvestre.

Ecología: Huertos y cortinales. Orillas de caminos.

Usos:

Alimentación humana: Fruta (18). Conservas (17). Mermeladas (11).

Alimentación animal: Restos de fruta para cerdos (8) y aves de corral (3).

Muchos árboles antiguos se asilvestraron, pero sus frutos siguen siendo apreciados, principalmente, para la elaboración de la típica conserva de pera en almíbar. Las variedades más frecuentes son “pera de agua” y “pera de invierno”, que son de mejor calidad para mermeladas y conservas, porque tienen carne dura y jugosa. La relativamente reciente “pera rocha” se consume principalmente fresca, igual que los frutos más pequeños y de color verde de los perales que maduran durante los festejos de San Juan, por eso llamadas igual que en España peritas de San Juan (peras de S. João).

ROSACEAE

Rosa sp.

Rosa branca, roseira branca, rosa de chá, rosinha de S. Francisco

Pliego: 112AC; 113AC; 138AC

Testimonio: Muestra de planta seca

Pueblos: 12; **Informantes:** 28; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 3

Cultivada.

Ecología: Jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Afecciones de los ojos (16).

Ornamental: Adorno de exteriores (6).

Industrial y artesanal: Cosmética (1).

Se trata de una especie cultivada desde hace mucho tiempo en los pueblos. De hecho, hay alguno en donde se ha perdido el cultivo. La planta se caracterizaba por no tener casi acúleos y por sus flores pequeñas, abundantes, muy perfumadas, de color blanquecino-rosada. Se ha observado una planta en Portela, Bragança, y otra en Tuizelo, Vinhais.

Se preparaba el cocimiento de los pétalos para lavado de ojos; así se curaban o prevenían inflamaciones de la vista. También se usaba la decocción de pétalos – “água de rosas” – que se empleaba como perfume.



Figura 4.117 – Rosinha de S. Francisco, Tuizelo.

ROSACEAE

Rosa spp.

Roseiras cultivadas

No colectada.

Testimonio: Foto

Pueblos: 12;

Informantes: 29;

Número de Usos: 2;

Nº de Aplicaciones: 4

Cultivada.

Ecología: Jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores y de interiores (28). Arreglos florales (12). Flor cortada (8)

Folclore: Celebraciones religiosas (16). Bodas (6).

Se encuentran en todos los pueblos, en las calles y jardines públicos, patios y entradas de casas, huertos o cortinales. Hay muchos tipos de rosales cultivados que podemos agrupar en tres tipos genéricos. Las trepadoras del grupo floribundas, con flores medianas agrupadas y pétalos rojos, rosados y amarillos. Trepadoras de flores pequeñas, en ramilletes, sobre todo blancas y rosadas. No trepadoras, habitualmente arbustivas de diversas formas, con grandes flores aisladas, número de pétalos variable, de lo que resultan rosas semidobles, dobles o llenas y más perfumadas.

Se propagan bien por esquejes que se intercambian, frecuentemente, entre vecinos y amigos, porque su cultivo es muy apreciado.

Las flores se llevan a casa para decorar. También se usan arreglos florales con rosas en bautizos, comuniones, bodas y para ornamentar los altares a la Virgen y las andas de las procesiones. Los pétalos se esparcen sobre los recién casados al final de la boda o forman alfombras en la entrada de la iglesia.



Figura 4.118 – Rosal en un huerto de França. Varios tipos de rosales arbustivos son usados como plantas ornamentales en los pueblos del PNM.

ROSACEAE

***Rosa canina* L.**

Roseira brava, gravanceira, gravança, rosa do monte

Bolota, maçarocas (ambos designan agallas)

Pliego: 68AC; 97AC; 194AC; 315AC

Testimonio: Foto; agallas; muestra de planta seca

Pueblos: 7; **Informantes:** 15;

Número de Usos: 3; **Nº de Aplicaciones:** 6

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (lc). Orlas y claros de bosque. Caminos rurales.

Usos:

Medicinal: Inflamación de los ojos (13). Lavados (10). Aparato digestivo, diarrea (7). Dolores musculares y reuma (1).

Alimentación humana: Suplemento alimenticio (3).

Ornamental: Adorno de exteriores (2).

El cocimiento de pétalos – “água de rosas” – se usa para lavados, principalmente de ojos inflamados. La decocción colada de las agallas – “maçarocas o bolota” – se toma para la diarrea. Para aliviar los dolores musculares y el reumatismo había que frotar la zona dolida con el zumo de los frutos verdes.

Mientras se trabajaba en el campo o se pastoreaba el ganado, se mascaban los frutitos rojos y se mitigaba el hambre.

En Rio de Onor y Portela han traído las matas del bosque y las han cultivado en los huertos y cortinales, por motivos medicinales, pero también ornamentales.

Cerca de algunos de estos pueblos se observan, frecuentemente, al menos dos especies de rosales silvestres: *Rosa canina* y *Rosa corymbifera*. Se ha intentado para cada referencia oral recoger la muestra de planta correspondiente, para su determinación botánica. En algunos casos, dependiendo del entrevistado, se ha recolectado en el mismo pueblo muestras de los dos rosales. Así mismo no se ha comprobado con seguridad si la mayoría de la gente puede o no distinguir las dos plantas; por eso es posible que muchos las utilicen del mismo modo e incluso, que les den el mismo nombre.



Figura 4.119 – Los frutos de los rosales silvestres se comían para mitigar el hambre.

ROSACEAE

***Rosa corymbifera* Borkh.**

Silva gravanceira, gravanceira, rosa brava

Bolota da roseira, maçarocas, ouriços (nombres usados para las agallas)

Pliego: 98AC; 372AC; 455AC; 438AC **Testimonio:** Foto; agallas; muestra de planta seca

Pueblos: 11; **Informantes:** 30; **Número de Usos:** 4; **Nº de Aplicaciones:** 9

Silvestre.

Ecología: Común. LR (lc). Orlas de bosque. Caminos rurales.

Usos:

Medicinal: Aparato digestivo, diarrea (23). Complemento vitamínico (3). Lombrices (3). Dolores musculares y reuma (2).

Veterinario: Diarrea de vacas (14). Erupción de vesículas en cerdos y ovejas (10). Resfriados y tos de las vacas (2).

Industrial y artesanal: Cestería (11).

Folclore: Creencias y superstición (11).

De las típicas agallas de rosales silvestres, llamadas “maçarocas, bolotas u ouriços”, se prepara una infusión para la diarrea de personas, vacas y animales domésticos. El líquido resultante de agallas y frutos macerados en aguardiente se emplea para aliviar dolores musculares y el reumatismo.

En otros tiempos los frutitos se daban a comer a los niños, porque dicen que «son muy ricos en vitaminas». Había que abrirlos o apretarlos entre los dedos para «sacar los pelos y los granos». Contra las lombrices intestinales se hacían collares de los frutos que se colgaban del cuello de los niños.

Al ganado con tos o resfriado – “mormeira” – se le daba de comer los frutos poco maduros, para que mascándolos se descongestionaran las vías respiratorias.

Con los tallos sin hojas y sin corteza – “esgalhados y ripados” – se hacen cestas. Las tiras de su corteza se guardan y se emplean para trenzar paja de centeno cuando se hacen cestas y rodajas para pots.

A su vez con los vástagos se hacían enramadas y arcos, que se colocaban por encima de las puertas de casas, corrales y pocilgas contra el mal de ojo y los espíritus malignos. Cuando a la gente le dolía todo el cuerpo – “cobranto” – se solían poner las agallas en un saquito de paño y se prendía este al cuello o a la cintura.

Dijeron que para curar una enfermedad de ovejas y cerdos, había que poner un arco hecho de plantas por encima de la puerta de los corrales. Conforme la planta se secaba iba desapareciendo la erupción.

Para el PNM (Aguiar, 2001) están citadas nueve especies de rosales silvestres, bastante semejantes. *R. squarrosa* y *R. micrantha*, igual que *R. corymbifera* y *R. canina*, son frecuentes en las orlas de bosque, cerca de los pueblos; es posible que las emplearan, sin distinción, para los mismos fines.

ROSACEAE

***Rubus idaeus* L.**

Framboesa

No colectada.

Testimonio: Foto

Pueblos: 3;

Informantes: 9;

Número de Usos: 3;

Nº de Aplicaciones: 5

Cultivo reciente.

Ecología: Jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Repostería (9). Licor (9).

Manejo agrosilvopastoral: Divisorias (6), setos y emparrados (3). Planta invasora (2).

Se emplea para cercar o dividir huertos y jardines, impidiendo tanto la entrada de animales salvajes (corzo, venado, jabalí, zorro) como la salida del ganado que permanece en los cercados. En jardinería se hacen setos y emparrados para el verano. Igual que las zarzas, está considerada una planta invasora, difícil de eliminar.



Figura 4.120 – Framboesa, *Rubus idaeus*, frutos.

ROSACEAE

***Rubus ulmifolius* Schott**

Amora, mora, moras, silva, silvas das moras

Mora da silva (fruto), amora (fruto)

Pliego: 396AC **Testimonio:** Foto; cestas

Pueblos: 13; **Informantes:** 33;

Número de Usos: 5; **Nº de Aplicaciones:** 12

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Muy común. LR (lc). Márgenes de bosque. Orillas de ríos y riberas. Caminos rurales. Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Fruta (27); mermeladas, compota y repostería (23); licor (6).

Manejo agrosilvopastoral: Cercados y divisorias de terrenos (10). Planta invasora (6).

Industrial y artesanal: Combustible (8); cestería (5), tinción del vino (1).

Medicinal: Aparato digestivo, dolor de estómago (6) y diarrea (2).

Folclore: Celebraciones religiosas (3). Diversión, juego infantil (2).

Los frutos maduros son consumidos sobre todo por los niños, directamente recolectados en los zarzales. Además de comérselos, suelen recogerlos a cambio de alguna propina, para que sus madres y vecinas confeccionen mermeladas, confituras y licores, que son muy apreciados. Al menos un informante recuerda que su padre solía mejorar el color y la fermentación del vino añadiendo moras maduras, porque en estos parajes las uvas tardan en madurar y el vino no es de gran calidad.

En algunos pueblos suelen aprovechar las plantas para dividir parcelas o hacer cercados. De este modo impiden tanto la entrada de animales salvajes en huertos y pomares como la salida del ganado que permanece dentro de ellos.

Las ramas del año, que al final del otoño son largas y se encuentran lignificadas, son cortadas y utilizadas para encender el fuego en hornos y chimeneas. De los vástagos se hacen cestas o se utiliza la corteza para rematar cestas de otros materiales y en ataduras diversas.

También se aprovechan los vástagos para hacer la estructura de enramadas y arcos de las fiestas religiosas. Estos son recubiertos con ramas de otras plantas, hiedra, pervinca, madreselva, helechos, flores variadas y a veces con billetes de banco o joyas en oro.

Algunos consideran las zarzas plantas muy agresivas e invasoras. Efectivamente se trata de una planta rizomatosa, que cada año renueva sus tallos, muchas veces escandentes, de forma casi incontrolada, produciendo zarzales impenetrables. En esas ocasiones, siempre que no las usan como combustible, suelen quemarlas en otoño, lo que se designa por "queimada". Estas que-



Figura 4.121 – *Rubus* sp. Los botones florales se solían recoger y secar para preparar una infusión medicinal.



Figura 4.122 – *Rubus* spp. Silvestres o cultivados, se solían emplear para cercados y de los vástagos se hacían cestas.

mas son muchas veces el origen de importantes incendios forestales en la región.

La infusión de primordios florales secos estaba indicada para diarreas y afecciones de estómago.

Se cuenta que en otros tiempos, al salir de la escuela, los niños iban a comer moras. Al final terminaban frotándose caras y manos con el jugo de los frutos maduros. «Era un juego divertido, lo peor pasaba al llegar a casa...».

Aguiar (2001) considera ocho especies de *Rubus* para el territorio del PNM. Las más frecuentes y comunes cerca de los pueblos son, por orden decreciente de importancia, *Rubus ulmifolius* Schott., *R. henriquesii* Samp., *R. lainzii* H. E. Weber y *R. vagabundus* Samp. Por eso es posible que otras especies, además de *R. ulmifolius*, puedan ser empleadas del mismo modo que esta.

ROSACEAE

***Sanguisorba minor* Scop.**

Pentes, pimpaela

Pliego: 294AC; 310AC

Pueblos: 3; **Informantes:** 5; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 3

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (Ic). Bosque. Campos cultivados. Prados.

Usos:

Medicinal: Aparato excretor, piedra del riñón (4). Lavado de heridas (1).

Alimentación animal: Hierba para cerdos (1).

Se tomaba la infusión colada de raíces y hojas. Para lavados se preparaba el cocimiento de las raíces. A los cerdos se les da cocida.

RUTACEAE

***Choisya ternata* Kunth**

Mangeriqueira

No colectada

Testimonio: Foto; planta en maceta

Pueblos: 2; **Informantes:** 6;

Número de Usos: 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivada.

Ecología: Patios, jardines, huertos.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores e interiores (3).

Usado en jardinería por el aroma a cítrico de su follaje. Ramilletes floridos para adorno de altares en la iglesia y en casa.



Figura 4.123 – Mangeriqueira (*Choisya ternata*).

RUTACEAE

***Ruta chalepensis* L.**

Erva da inveja, arruda, ruda,

Erva das bruxas (nombre despectivo)

Pliego: 20AC; 166AC; 290AC

Testimonio: Foto; muestra de planta seca

Pueblos: 14; **Informantes:** 40; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 5

Cultivada.

Ecología: Macetas y cuadros de patios y entradas de las casas. Jardines y huertos.

Usos:

Folclore: Superstición y magia (40).

Medicinal: Mordedura de víbora (3). Parotiditis (1). Cuidados posparto (1). Dolores (1).

Tóxico: Repelente de topos y ratones (3).

Cultivada en huertos y cortinales o cerca de la entrada de las casas en macetas. Se planta junto a cultivos hortícolas para ahuyentar topos y ratones. Se cortan ramitas para colgar por detrás de las puertas para proteger contra el mal de ojo y las brujerías. Para el mismo fin se quema la planta con cangorças (*Vinca* sp.) y se fumigan casas, corrales y animales.

Las hojas machacadas con salvia, ajo, nueces molidas y miel formaban una pasta que era aplicada sobre la mordedura de víbora cuando estaba inflamada. Mientras se preparaba el ungüento debía cubrirse la herida con una loncha de tocino. Para alivio del dolor en general, del dolor posparto y de las molestias provocadas por las paperas se recomendaba freír las hojas en aceite de oliva, hacer una pasta y frotar las zonas afectadas.



Figura 4.124 – Erva da inveja (*Ruta chalepensis*) en maceta, Pinheiro Velho.

RUTACEAE

Ruta montana L.

Erva da inveja, arruda, ruda

Pliego: 453AC

Pueblos: 2; **Informantes:** 12; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivada.

Ecología: Común. LR (lc). Orlas de bosque. Prados. Bordes de huertos y cortinales.

Usos:

Folclore: Superstición y magia (12).

SALICACEAE

Populus nigra L.

Choupo negro

Pliego: 89AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 4; **Informantes:** 7; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 10

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Común. Lr (lc). Bosques ribereños. Prados. Baldíos. Tierras abandonadas.

Usos:

Industrial y artesanal: Mobiliario (7). Utensilios domésticos (6). Aperos agrícolas (6). Útiles del lino (3). Combustible (3). Carro de bueyes (2). Colmenas (2).

Manejo agrosilvopastoral: Lindes y cortavientos (4). Protección de márgenes de riberas y ríos, orillas de prados (4). Repoblación de prados abandonados y baldíos (4).

Alimentación animal: Hojas para porcinos y bovinos (3).

Su madera blanda se trabaja muy bien y por eso se utiliza para mobiliario que no necesita robustez, cubiertos, mangos de herramientas y aperos agrícolas (horca y guadaña), construcción de colmenas, “espadana” del lino.

Los carros de bueyes cerrados tienen una especie de cajón apoyado sobre el hondo, que sirve para transportar y contener patatas, nabos, castañas o estiércol, lo cual se construía con varas trenzadas de chopo, “caniças”. En los carros abiertos, los apoyos verticales – “estadulhos o estadulhetas” y los apoyos laterales – “latelas”, que sostienen la carga (heno, lúpulo o leña) también están hechas de chopo.

Su leña se utiliza solamente cuando no hay otra mejor.

La desaparición de los olmos a causa de la grafiosis ha hecho que el chopo, así como el fresno, les haya sustituido en la alimentación del ganado. Al final del verano se dan de comer las hojas a los cerdos y a veces a las vacas. También se hacen manojos, que se secan al aire, en las calles o en las eras, aprovechándose las hojas secas durante el invierno, siempre que el ganado no pueda salir a pastar. Los palos que quedan se guardan para guías en los huertos y cultivos.

Con la disminución de la ganadería, muchos prados y baldíos sin aprovechamiento han sido repoblados con esta especie que se ha beneficiado de las subvenciones de la CE.

SALICACEAE***Populus x canadensis* Moench.**

Choupo híbrido

No colectada

Pueblos: 4; **Informantes:** 8; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 3

Cultivada.

Ecología: Prados. Baldíos. Tierras abandonadas.

Usos:

Industrial y artesanal: Materia prima para industria maderera y de papel (8)

Manejo agrosilvopastoral: Repoblación de prados abandonados y baldíos (8). Lindes y cortavientos (4). Protección de márgenes de riberas y ríos, orillas de prados (4).

Se cuenta que la madera es exportada fuera de los pueblos para fabricación de cajas y cajones de transporte, y aglomerados de madera y papel. Por eso se están plantando cada vez más, ya que su cultivo no es exigente en mano de obra, los árboles crecen rápido y dan pronto valor a las tierras. Este tipo de explotación de las tierras es fuente de ingresos a corto plazo y permite el absentismo del propietario, porque no necesita de muchos cuidados.

SALICACEAE***Salix atrocinerea* Brot.**

Salgueira, salgueiro, vergas

Pliego: 21AC; 219AC. **Testimonio:** Foto

Pueblos: 7; **Informantes:** 20; **Número de Usos:** 4; **Nº de Aplicaciones:** 8

Silvestre.

Ecología: Muy común. Lr (lc). Bosques ribereños. Prados.

Usos:

Industrial y artesanal: Cestería (20). Tinción de ropa (12). Colada (9). Aperos agrícolas (5). Blanqueo de lino (3).

Manejo agrosilvopastoral: Protección de márgenes de riberas y ríos (15).

Alimentación animal: Melífera (9).

Ornamental: Adorno de interiores, flor seca (9).

De los tallos con o sin corteza se hacen cestas con multitud de formas y para diferentes fines; canastas y cestas de “estradora” para leña y uvas.

Las madejas de lino - “estrigas” - se cocían con cenizas de sauce, fresno y aliso para blanquearlas. También se hacía la colada hirviendo agua, jabón molido y cenizas de sauce. La ropa se sumergía en el líquido hirviendo y se ponía al sol para blanquear. Ya no recuerdan como se hacía, pero se usaba también para la tinción de ropa.

Crecen en las orillas de ríos y riberas impidiendo la erosión del suelo.

«¡Da salgueira gostam as abelhas!». Así se comentó el hecho de que las flores atraen a las abejas. Las ramas sin hojas y con los amentos pelosos se cortan para decoración del hogar.

SALICACEAE

***Salix neotricha* Gorz**

Vime, vimes, vimeiro

Pliego: 248AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 10; **Informantes:** 25;

Número de Usos: 2; **Nº de Aplicaciones:** 6

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Común. Lr (lc). Bosques ribereños. Prados. Huertos y cortinales.

Usos:

Industrial y artesanal: Cestería (25). Ataduras (25). Construcción (4). Mobiliario (2).

Manejo agrosilvopastoral: Lindes de prados (20). Protección de márgenes de riberas y ríos (15).

La mayoría de los informantes considera que las mejores cestas están hechas de “vimes”. Se elaboran de diseños variables según el artífice y pueden presentar bandas más o menos trabajadas. De varas remojadas se hacen ataduras y sistemas de atar manojos, fardos, apoyos de cultivos, emparrados o lo que sea necesario. Alguna vez, en la construcción se emplean palos de mimbre. Los asientos de las sillas eran también de mimbres trenzados.

Según Flora Ibérica 3 (Castroviejo coord., 1995) se trata de un híbrido de *S. alba* x *S. fragilis*. En la zona también se encuentran otros híbridos, algunos cultivados, sobre todo para hacer cestas y ataduras. Se les da el mismo nombre vulgar, o sea, vimes.



Figura 4.125 – Vimes híbridos, cultivados en un huerto de França.

SALICACEAE

***Salix salviifolia* Brot.**

Salgueira, salgueiro, vergas

Pliego: 219AC

Pueblos: 2; **Informantes:** 12; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 6

Silvestre.

Ecología: Lr (lc). Bosques ribereños. Prados.

Usos:

Industrial y artesanal: Cestería (12). Colada (9). Aperos agrícolas (5). Blanqueo de lino (3).

Manejo agrosilvopastoral: Protección de márgenes de riberas y ríos (9).

Ornamental: Adorno de interiores, flor seca (9).

En los pueblos donde la han citado le atribuyen los mismos usos que a *S. atrocinera*, exceptuando la preferencia de las abejas por sus flores. Algunos informantes los distinguen por la precocidad de la floración, que dicen, acontece primero en *S. atrocinera* «que se queda florido sin hojas y por eso se usan las ramas para ornamentar», mientras que en *S. salviifolia*, «las flores salen con las hojitas».

SANTALACEAE

***Osyris alba* L.**

Balaías, balaíos, baleios, erva dos golpes, erva dos segadores

Pliego:

Pueblos: 2; **Informantes:** 5; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 4

Silvestre.

Ecología: Raro. Lr (lc). Monte bajo. Campos cultivados. Caminos rurales.

Usos:

Industrial y artesanal: Escobas para el pan (5). Escobas para la trilla de la mies (3).

Medicinal: Cicatrizante (3).

Manejo agrosilvopastoral: Mala hierba de mies y huertos (2).

Su nombre vulgar deriva de su principal finalidad que es abalear cereales o barrer el horno y limpiar las cenizas del pan. «Para balear o forno do pão e a cinza dos pães cozidos. Balear o trigo na eira depois da malha.»

La savia lechosa – “leite branco” – de los tallos cortados se aplicaba sobre cortes, formando un tipo de goma que a la vez protegía la herida, y además actuaba de cicatrizante, lo que permitía seguir segando o vendimiando.

SAXIFRAGACEAE

***Bergenia crassifolia* (L.) Fritsch.**

Janeiras

No colectada. **Testimonio:** Foto, planta en maceta

Pueblos: 9; **Informantes:** 29; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivada.

Ecología: Macetas en balcones y ventanas. Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (9).

Su designación deriva del hecho de que en enero se encuentra florida. Las cepas se recubren de densas inflorescencias paniculadas de color púrpura o magenta, permaneciendo floridas por durante mucho tiempo.

SCROPHULARIACEAE

***Anarrhinum bellidifolium* (L.) Willd.**

Tamarga

No colectada. **Testimonio:** Muestra de planta seca

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Silvestre.

Ecología: Muy común LR (Ic). Monte bajo. Caminos rurales. Muros de piedra.

Usos:

Veterinario: Diurético (3).

Se usaba el cocimiento para el ganado que presentaba dificultad para orinar. También se solía poner la planta en un paño y se apretaba al cuello del animal.

SCROPHULARIACEAE

***Digitalis purpurea* L.**

Estoirótes

Pliego: 39AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 6; **Informantes:** 21;

Número de Usos: 4; **Nº de Aplicaciones:** 5

Silvestre.

Ecología: Común LR (Ic). Caminos rurales. Muros de piedra. Huertos y cortinales.

Usos:

Folclore: Diversión, juego infantil (20).

Medicinal: Aparato circulatorio, hinchazón de las piernas (13). Aparato digestivo, diarrea (4).

Tóxico: Veneno (5).

Industrial y artesanal: Envoltorio (1).

Algunos han oído hablar que se trata de una planta con un principio activo bueno para enfermedades del corazón; sin embargo, es tóxica y puede matar.

De hecho, todos los usos medicinales son referidos con la recomendación de tomarse una sola vez. Así se prescribían la decocción colada de raíz para diarreas y la infusión de hojas secas para la circulación.

En las calles y escuelas, los niños jugaban haciendo explotar (“estoirar”) en la palma de una mano, las corolas cerradas con los dedos de la otra. El ganador tenía que producir el mayor estallido – “estoiróte”.

Las hojas más grandes eran el envoltorio usado para cubrir del sol las cestas de fruta y tomate que



Figura 4.126 – *Digitalis purpurea*. Las hojas se usaban como envoltorio y con las flores jugaban los niños.

se llevaban en las alforjas de los burros, para ir a vender en las ferias o en los pueblos vecinos.

SCROPHULARIACEAE

Scrophularia canina L. subsp. *canina*

Erva-da-quinta

Pliego: 90AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 1; **Informantes:** 6; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 3

Silvestre.

Ecología: Poco común LR (lc). Caminos rurales. Muros de piedra. Huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Dolor de garganta (6). Lavado de heridas (6).

Veterinario: Lavado de heridas y mordeduras de lobo (6).

La decocción de hojas servía para lavar heridas de personas y animales. Con el agua templada se hacían gárgaras para el dolor de garganta.

«Cuando el ganado presentaba mordiscos de lobo, se quemaban las heridas con hojas de salvia y se lavaban con el cocimiento de hojas de “erva-da-quinta”».

SCROPHULARIACEAE

Scrophularia scorodonia L.

Trolha, folhas trolha

Pliego: 11AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 6; **Informantes:** 24; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Silvestre.

Ecología: Común. LR (lc). Bosques ribereños. Caminos rurales.

Usos:

Medicinal: Vulnerario (24).

Se empleaba para aliviar y curar quemaduras. Las hojas se calentaban al fuego con sebo o aceite de oliva y se aplicaban directamente sobre la herida.

SCROPHULARIACEAE

Verbascum thapsus L. subsp. *crassifolium* (Lam.) Murb.

Cássimo, cássimo branco

Pliego: 22AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 3; **Informantes:** 6; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 6

Silvestre.

Ecología: Común. LR (lc). Monte bajo. Caminos rurales. Muros de piedra.

Usos:

Medicinal: Inflamaciones externas (6). Vulnerario (3). Hemorroidal (3). Diarrea de niños (1).

Folclore: Bastón para caminantes y viajeros (3). Bordón para bendecir (3).

Otros usos: Cebo para pesca (3).

Su más importante aplicación es de carácter medicinal. Las hojas calentadas al fuego con aceite de oliva son aplicadas sobre heridas y quemaduras, como si fueran emplastos. Del cocimiento de las hojas más blancas, las hojas jóvenes con mucho indumento, se hacían lavados para almorranas y heridas. Se preparaba la decocción de hojas para bañar a los niños con diarrea, untándoles después el vientre con aceite de oliva.

Los tallos floríferos lignificados servían de apoyo en las caminatas y los pastores los usaban para bendecir y saludar a los transeúntes.

Las hojas mezcladas con otras plantas se echaban al río para aturdir los peces y facilitar su pesca.

SOLANACEAE

Capsicum annuum L.

Pimiento, malagueta

Pimentão doce (polvo que se obtiene de la molienda de los frutos rojos, después de secos)

No colectada

Pueblos: 10; **Informantes:** 19;

Número de Usos: 2; **Nº de Aplicaciones:** 3

Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Hortaliza. Adobo de carnes y embutidos (19). Ensaladas de verano (13). Guisos de carne y pescado (10). Conserva (4).

Medicinal: Odontalgias (2).



Figura 4.127 – *Capsicum annuum*. Los manojos de “malaguetas” se secan al abrigo de la luz y se usan para condimentar. Foto de M. Pardo.

Se cultivan en los huertos, sembrados o plantadas las plántulas adquiridas en los mercadillos, variedades dulces o picantes, de frutos verdes, rojos, rayados anaranjados y amarillentos. Habitualmente, las variedades picantes son de frutos pequeños rojo vivo y suelen ser anuales, pero también las hay perennes. Estos frutos se secan al aire y se conservan asimismo, en aceite o molidos - “pimentão”. Se emplean, sobre todo como adobo de guisos, carnes y embutidos.

Las variedades dulces tienen frutos más grandes y son consumidos crudos o asados en ensaladas y guisados. Se hacían conservas de pimiento, ajo, tomate y vinagre para tomar durante el invierno. A veces los frutos rojos de estas variedades también son picantes y por eso, se secaban y molían para adobos. Se comenta que ahora no vale la pena tanto trabajo, porque el pimentón se compra mejor en España.

Con las guindillas molidas y miel se prepara una pasta que alivia el dolor de muelas.

SOLANACEAE

Datura stramonium L.

Estramónio, figueira do inferno, figueirola do diabo, fruto do diabo

No colectada. **Testimonio:** Frutos y semillas

Pueblos: 7; **Informantes:** 13; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 4

Silvestre.

Ecología: Común. LR (lc). Campos cultivados. Huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Aparato respiratorio (10). Forúnculos (2).

Folclore: Fumable (9).

Manejo agrosilvopastoral: Mala hierba de cultivos (7).

Para bronquitis (7) y asma (5) se recomendaba la inhalación de humos – “fumaças” – procedentes de quemar la planta o fumar cigarrillos hechos de sus hojas secas. Para hacer madurar los forúnculos y para que supurasen se aplicaba una pasta de hojas tiernas machacadas con aceite de oliva.

Era una costumbre de algunos hombres preparar las hojas como si fueran de tabaco para fumarlas, lo cual podía producir adicción, difícil de combatir.

Cuando invaden campos de cereales y huertos es necesario retirarla completamente, es decir con raíz, y quemarla, porque es muy «agresiva»; se multiplica rápidamente, colonizando todo. Si se siega con el trigo o centeno da mal gusto al grano.

Nadie tenía información acerca de la toxicidad de la planta.

SOLANACEAE***Lycopersicon esculentum* Miller (*Lycopersicon lycopersicon* (L.) Karsten)**

Tomate, tomateiro

Tomate coração, tomate quilhão de galo, tomate ameixa o tomate cereja (variedades)

No colectada

Pueblos: 13; **Informantes:** 30; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 5

Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Hortaliza. Ensaladas de verano (30). Platos cocinados, pastas y arroz (29). Mermelada (13). Conserva (2).

Alimentación animal: Restos de cultivo para aves de corral (6).

Nos enseñaron diversas variedades que se caracterizan sobre todo por la forma del fruto. La preferida es la designada “tomate coração”, de frutos grandes, color rojo grisáceo, pulpa espesa y muy adecuada para guisos o salsas. Las otras son más usadas para ensaladas y son de frutos pequeños más o menos alargados – “tomate quilhões de galo” o parecidos a ciruelas – “tomate ameixa” o a cerezos “tomate cereja”. Este último lo han traído los emigrantes y se trata de la variedad *cerasiforme* (Dunal) Alef.; es la variedad menos cultivada.

Todos los tipos de planta que se ha observado exigen un armazón, hecho de palos de aliso, fresno o chopo, que permite la expansión de la rama y la maduración escalonada de los frutos.

SOLANACEAE***Petunia hybrida* (Hook.) Vilm.**

Petúnia

No colectada

Pueblos: 2; **Informantes:** 7; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivo reciente.

Ecología: Macetas en balcones y ventanas. Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (7).

Plantas adquiridas anualmente en los mercadillos mensuales. Suelen ser cultivadas cerca de casas, en macetas de balcones o en tiestos colgados de las ventanas.

SOLANACEAE

***Solanum melongena* L.**

Beringela, bringela

No colectada

Pueblos: 1; **Informantes:** 2; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Hortaliza usada en guisos, frita, rellena y asada (2).

No es cultivo frecuente en los huertos de la zona. Les gusta cultivarla, sobre todo, a los que han sido emigrantes y a los vecinos que tienen hijos y nietos en Francia y España, que les visitan en verano.

SOLANACEAE

***Solanum nigrum* L.**

Erva moira, erva moura

No colectada

Pueblos: 3; **Informantes:** 6; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada.

Ecología: Común. LR (Ic). Campos cultivados. Huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Odontalgias (5).

Manejo agrosilvopastoral: Mala hierba de cultivos hortícolas y de patata (3).

Se quemaban los frutos maduros y se tomaban los vahos en la boca para alivio del dolor de muelas.
«Afumar os dentes com os bolotinhos da erva moura».

SOLANACEAE

***Solanum tuberosum* L.**

Batata, batateira, patata

Batatal (campo cultivado)

No colectada

Pueblos: 17; **Informantes:** 43; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 5

Cultivada.

Ecología: Campos cultivados. Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Confección de caldos y de platos tradicionales (43). Caldo de hojas (5).

Alimentación animal: Alimentación de cerdos (39) y aves de corral (12).

Manejo agrosilvopastoral: Cultivo extensivo (19). Rotación de cultivos (10).

La patata es un alimento fundamental en toda la zona. Se cocina de muchas maneras, y es el ingrediente básico de muchos platos tradicionales y de las típicas “sopas portuguesas”, que son un puré hecho de agua, patata, zanahoria, ajo, cebolla y aceite de oliva. La patata se come casi en todas las comidas, en sopa y como acompañamiento (complemento) de carnes, pescado, bacalao, embutidos y verduras, entre otros.

En los pueblos situados a mayor altitud los cultivos de la patata y centeno han sido muy importantes para la economía familiar y regional. La gente ha contado que durante la guerra civil española, el gobierno portugués «secuestraba» toda la producción de patata y cereales para enviar a las tropas del general Franco. «Esos, comentaron, fueron los peores momentos en la vida de los pueblos de la frontera con España». En esos tiempos, hace cincuenta o sesenta años, se preparaba un caldo con las hojas de las patatas, *Mentha suaveolens*, *Urtica* sp. y una cucharada de harina de centeno. Además, siempre se recogía alguna patata olvidada en los campos.

Las patatas crudas o cocidas son también un importante alimento para cerdos. Las que quedan de las comidas son para los pavos y las gallinas, que tanto aprecian estas sobras.

Se producía principalmente patata de semilla para venta, pero también se cultivaban bastantes patatales y grandes cantidades de patata de consumo. Se trataba de un cultivo casi sin mecanización que empleaba a todos los vecinos y a toda la familia, tanto en la plantación como durante la cosecha. «Antes de lo de Europa», estas patatas eran muy apreciadas, porque cultivadas a gran altitud estaban libres de enfermedades y eran muy sabrosas.

Ahora, apenas se «fabrican» unos pocos patatales para vender en los mercadillos de la zona y parcelas en los huertos para casa. La «semilla» proveniente de Dinamarca, Francia y España es comprada en las ferias o en la asociación de productores. Además, estos propágulos mejorados se deben utilizar enteros, es decir sin el tradicional troceo de los tubérculos y solo se pueden reproducir durante dos años, porque transcurrido ese tiempo, pierden calidad.

La patata es uno de los cultivos que integra una de las rotaciones tradicionales en la zona.



Figura 4.128 – Patatal, Vilarinho de Lomba.

THEACEAE

Camellia japonica L.

Cameleira, japoneira, rosa do japão

No colectada. Testimonio: Foto

Pueblos: 4; Informantes: 11; Número de Usos: 2; Nº de Aplicaciones: 2

Cultivada.

Ecología: Patios, jardines, huertos. Calles.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores e interiores (10).

Folclore: Celebraciones religiosas (5).

Figura 4.129 – Japoneira florida (*Camellia japonica*), Moimenta.



Varios arbustos, más raramente árboles, que varían en el color blanco, rosado o rojo de las flores y en las corolas simples o dobles.

Se suelen recoger ramilletes floridos para adornar casas, altares en las iglesias y decorar andas, capillas u oratorios.

THYMELAEACEAE

Daphne gnidium L.

Trovisco

Pliego: 88AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 4; **Informantes:** 13; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 3

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (lc). Bosques perennifolios. Matorrales.

Usos:

Otros usos: Cebo para pesca (10).

Tóxico: Veneno de peces (10). Repelente de insectos (3).

Medicinal: Dermatología (3).

Con las hojas y raíces molidas, mezcladas con sebo y miga de pan, o con raíces machacadas con nueces verdes y raíces de *Apium nodiflorum*, se forman bolas que se echan al río. Al poco tiempo en el primer caso o al cabo de algunos días en el segundo, ya que la pasta debe fermentar en el agua, lo que ocurre cuando echa burbujas, los peces quedan aturdidos y se pescan con una red. Si se emplea más de la dosis necesaria los peces se mueren. Este procedimiento está prohibido y sujeto a multas, pero en algún caso sigue practicándose.

En la medicina tradicional se preparaba un ungüento con sebo, azufre en polvo y hojas machacadas, que se aplicaba sobre llagas provocadas por la sarna.

La planta se echaba por debajo de las camas para ahuyentar las pulgas.

Un vecino de Gimonde recuerda un preparado hecho con la planta para curar cierta enfermedad de cerdos y vacas. Se trataba de un informante poco fiable y por eso se ha rechazado la información. Sin embargo, Camejo-Rodriguez (2001) refiere en su trabajo sobre el Parque Natural de la Serra de S. Mamede el uso de la planta para aliviar la diarrea del ganado. También Argüello (2003), en un estudio de la Serra do Açor, comprobó la utilización de las ramas para evitar la tos y congestión nasal en ovejas.

TILIACEAE

Tilia platyphyllos Scop.

Tila, tília

Pliego: 49AC; 92AC; 208AC

Testimonio: Muestra de planta seca

Pueblos: 11; **Informantes:** 28; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 5

Silvestre.

Ecología: Calles y carreteras. Jardines. Atrios de edificios públicos.

Usos:

Alimentación humana: Tisana en el desayuno, merienda o cena (28).

Medicinal: Sistema nervioso (25). Insomnio (13). Diurético (4).

Ornamental: Adorno de exteriores, bordes y taludes de calles y carreteras (10).

Ahora se cultiva más frecuentemente y se encuentra en las calles y orillas de carreteras. Antigamente, había que buscarla en «las fincas de los hidalgos o en los atrios de las iglesias, porque la gente pobre no la tenía».

En el territorio del PNM se cultivan también la especie *Tilia cordata* Mill. o el híbrido de las dos, *Tilia x vulgaris* Hayne; por tanto las personas las emplean sin distinción. Coincide que las muestras recolectadas con los informantes solían ser de *T. platyphyllos*.

La tisana de esta planta es muy apreciada y recomendada.

Figura 4.130 – En el PNM se cultiva *T. platyphyllos*, *T. cordata* y *T. x vulgaris*.



TYPHACEAE

Typha latifolia L.

Foguetes (inflorescencias inmaduras), espadanas (hojas)

No colectada. Testimonio: Foto

Pueblos: 1; **Informantes:** 9;

Número de Usos: 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Común. LR (lc). Charcas y riberas.

Usos:

Folclore: Celebraciones religiosas (9). Corpus (9).

Ornamental: Adorno de interiores, arreglos florales (6).

Las hojas, que como las de *Iris germanica* se denominan “espadanas”, son usadas para la decoración de andas o para hacer alfombras, en las fiestas religiosas.

Durante la fiesta de Corpus, tradicionalmente se preparaban los caminos de la procesión con “espadanas”, ramas floridas de “gesta preta” (*Cytisus scoparius*) y frondes de “fetos” (*Pteridium aquilinum*). En la actualidad no siempre se ornamentan así; la decoración depende de la decisión del “mordomo” (mayordomo) de la fiesta.

A casa se llevan las inflorescencias inmaduras –“foguetes” – para arreglos florales.



Figura 4.131 – Espadanas, hojas e inflorescencias en Tuizelo.

ULMACEAE

Ulmus minor L.

Negrilho, olmo, ulmeiro

Ramalhos (ramas cortadas en verano y puestas a secar)

Pliego: 83AC

Pueblos: 9; **Informantes:** 31; **Número de Usos:** 4; **Nº de Aplicaciones:** 16

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Común. LR (lc). Bosques ribereños. Prados. Huertos y cortinales. Caminos rurales. Calles y carreteras.

Usos:

Industrial y artesanal: Mobiliario (26). Construcción (24). Aperos agrícolas (24). Combustible (9). Apoyos de cultivos (9). Carro de bueyes (9). Yugo (6). Útiles del lino (3). Colada (3). Industria maderera (1).

Alimentación animal: Hojas para porcinos (30), bovinos (12) y ovinos (6). Ramalhos (6)

Manejo agrosilvopastoral: Corte de ramas (12). Protección de márgenes de riberas y ríos; orillas de prados (10). Lindes y cortavientos (10).

Alimentación humana: Producción de setas (4).

La mayoría de los árboles han desaparecido en los últimos diez años a causa de una enfermedad (grafiosis) provocada por un hongo e introducida en la planta por un insecto. Las cepas que han sobrevivido, rebrotan cada primavera, pero muy débiles y de porte arbustivo.

Según contaron, «la madera de olmo es dura, pero se deja trabajar. Por otra parte, húmeda es moldeable y no encorva nunca después de labrada». Había árboles con troncos de 1,10 m de diámetro y por eso, la madera producida era muy buscada para la construcción y mobiliario. Venían equipos del litoral (Minho y Oporto) a preparar maderos de olmo para entarimados y pavimentos. La venta de esta madera era económicamente importante para los pueblos y las familias.

De esta madera se construyen mesas, sillas, arcas, bancos y escaños, mesas de carpintero, piezas del arado – “trasga y timão” –, dientes de la grada, el mayal, mangos de herramientas y de aperos agrícolas, cerraduras de madera con secreto (mecanismo oculto para abrir). Varios componentes del carro de bueyes, que exigen esfuerzo, estaban hechas de olmo; por ejemplo, las ruedas – “cambas” –, el eje – “eixeda y apladouras” –, el entarimado, diversos apoyos laterales y verticales – “barras, angarelas, caniças, estadulhetas”. También el yugo y los útiles del lino para sacar la semilla – “ripo” –, para mazar los tallos – “fitora” – y para pasar la fibra y hacer madejas – “sedeiro”.

Al final del verano y durante el otoño se cortaban las hojas y las ramas para alimentar cerdos y rumiantes. Los manojos de ramas – “ramalhos” – se secaban en las calles y eras. Las hojas se suministraban al ganado y los tallos se guardaban para guías de cultivos hortícolas. Se comentó que «negrilhos, ricos ou pobres, toda a gente ripava». Se empleaba poco como combustible, porque aunque arda bien no da buena brasa.

Se encontraban silvestres cerca de ríos y riberas, pero, para tenerlos más cerca se han plantado en baldíos, prados y cortinales, formando divisorias y cortavientos.

En sus troncos se cría *Pleurotus ostreatus*, setas muy apreciadas que se llaman “repolgas”. Frecuentemente se aprovechaba un tronco que se mantenía en la oscuridad y frescor de la bodega. De cuando en cuando se esparcía con agua para que las setas se desarrollasen desde las esporas en los troncos.

En Varge, la prensa del lagar está hecha de un olmo completo, porque comprende el tronco y el tocón de las raíces. «Na aldeia a prensa do lagar era um negrilho inteiro com raízes e tudo.»

UMBELIFERAE

***Apium graveolens* L. var. *dulce* (Miller) Pers.**

Apio, Aipo

Pliego: 266AC; 271AC; 429AC

Pueblos: 5; **Informantes:** 10; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 5

Cultivada o escapada de cultivo.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Indicado para lombrices (6). Vomitivo (3). Cólico y dolor de tripa (3).

Alimentación humana: Condimento de ensaladas, caldos y platos cocinados (4).

Folclore: Superstición (1).

Las hojas, las raíces o las dos reunidas, se machacaban hasta obtener un jugo, con el cual se frotaba las sienes, vientre y manos de los niños para que expeliesen los parásitos. La infusión de hojas se usa para provocar el vómito o para aliviar el dolor de tripa.

El apio se quema con sal y otras plantas para evitar el mal de ojo.

Describen la planta como «muy parecida al perejil, pero con hojas más anchas». También han contado que nadie la siembra y que está por todas partes en los huertos.

UMBELIFERAE

***Apium nodiflorum* (L.) Lag.**

Rabaça, rabação

No colectada

Pueblos: 2; **Informantes:** 7; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (lc). Charcas y riberas.

Usos:

Otros usos: Cebo para pesca (7).

Tóxico: Veneno para peces (7).

Se machacan raíces, tallos y hojas con raíces de “trovisco” (*Daphne gnidium*). Se moldea la pasta en bola y se echa al agua donde se deja fermentar, provocando el aturdimiento de los peces que así son presa fácil. Hoy día hay quienes lo siguen haciendo de forma ilegal porque no está permitido por la ley. Aseguran que si se prepara muy fuerte, puede incluso matar los peces, pero aún así se comen porque el efecto tóxico se disipa con el tiempo y al freirse, por lo cual al parecer no afecta al hombre. Álvarez (2000) confirma que la toxicidad disminuye con el tiempo y la preparación culinaria, cocción o fritura.

UMBELIFERAE

***Conopodium majus* (Gouan) Loret**

Agreicho, agreixo

Pliego: 321AC

Pueblos: 2; **Informantes:** 5; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Silvestre.

Ecología: Común. LR (lc). Melojar. Orlas y claros de bosque.

Usos:

Alimentación humana: Suplemento alimentario (5).

A propósito de esta especie han comentado: «casi siempre, cuando se iba por leña, setas o plantas al bosque, no se necesitaba merienda, porque se comían los tallos subterráneos de la planta – “batatinhas” –, se chupaban frutos de rosales y de majuelos y se mascaban los frutitos de malva».

UMBELIFERAE

***Coriandrum sativum* L.**

Coentro, coentros

No colectado.

Pueblos: 3; **Informantes:** 5; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Condimento de caldos y guisados con tomate (4). Ensaladas de verano (2).

Se consumen tanto las hojas frescas, como las semillas enteras o en polvo. Poco cultivado, porque es muy sensible a las heladas; antiguamente no era conocido.

UMBELIFERAE

***Daucus carota* L. subsp. *sativus* (Hoffm.) Arcangeli**

Cenoura

No colectado.

Pueblos: 7; **Informantes:** 17; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 4

Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Base de sopas y salsas (10). Verdura para caldos, guisos, otros platos cocinados y ensaladas (15).

Alimentación animal: Rama para conejos (8).

Medicinal: Aparato respiratorio, tos (3).

En alimentación, se consume, sobre todo, la raíz tuberosa tanto cruda como cocinada. Las zanahorias son ingrediente fundamental de la mayoría de las sopas (puré de zanahoria, cebolla, ajo, patata y aceite de oliva, desleída en caldo al que se añade verduras).

A los conejos se les da de comer toda la parte aérea – “rama da cenoura” –, que es muy apreciada por estos animales.

Con rodajas de zanahoria maceradas en azúcar se prepara un jarabe para la tos. Se toman cucharaditas del líquido resultante.

Era bastante frecuente una variedad de raíz tuberosa corta y ancha. Se comentó que es la mejor para los suelos arcillosos, porque no crece hondo. Como pasa con la mayoría de los cultivos hortícolas hay que renovar las semillas, pero hoy día es muy difícil intercambiar o comprar sus semillas; por eso casi no se cultiva la variedad.

UMBELIFERAE

***Foeniculum vulgare* L.**

Erva doce, fioho, fionho, funcho

Pliego: 199AC

Testimonio: Muestra de planta seca

Pueblos: 20; **Informantes:** 53; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 8

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Poco común. LR (lc). Caminos rurales. Patios, huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Aparato digestivo, estómago (43), digestivo (23), vesícula (14), hígado (14). Diabetes (2).

Alimentación humana: Condimento de caldos, asados y guisados (32). Licor (10). Tisana (10).

Los tallos y las inflorescencias secas se emplean en infusiones con fines medicinales o solamente por el gusto de tomarlas. Los frutitos enteros o molidos son condimento de caldos, sopas y platos cocinados o materia prima de licores. En Portela se cuecen las castañas en agua aderezada con las semillas.

La mejor época de recolección es en verano, entre las fechas de San Juan y San Pedro, que son días benditos. Muchos la consideran la hierba de los gitanos, porque estos solían visitar los pueblos en verano para recoger grandes cantidades de esta planta.



Figura 4.132 – *Foeniculum vulgare*, en un huerto de Tuizelo.

UMBELIFERAE

***Oenanthe crocata* L.**

Canafreixa, canafreicha

Pliego: 40AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 4; **Informantes:** 10; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (lc). Charcas y riberas.

Usos:

Otros usos: Cebo para pesca (10).

Tóxico: Veneno para peces (10).

Pasta de raíces y hojas molidas con sebo. Se preparan unas bolas que se echan al agua para aturdir a los peces, facilitando su pesca. Su empleo para esta finalidad está también prohibido.

UMBELIFERAE

***Petroselinum crispum* (Miller) A. W. Hill**

Salsa

Pliego: 53AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 10; **Informantes:** 30; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 8

Cultivada.

Ecología: Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Condimento (30). Adobo de chorizos y embutidos tradicionales – fumeiro (26). Adorno de platos cocinados (12).

Medicinal: Aparato excretor, vejiga y riñón (9), vías urinarias (5). Enfermedades del corazón (5). Tensión arterial (5). Antipirético (3).

Igual que el laurel, las hojas frescas o cocinadas en manojos con otras hierbas – “ramo de cheiros” – o finamente troceadas, se emplean en multitud de platos de comidas diarias y de gastronomía típica. Para el aparato excretor se tomaba la infusión de raíz y para rebajar la fiebre y la tensión arterial la infusión de hojas. Se cultiva en cualquier rincón y se asilvestra.

UMBELIFERAE***Physospermum cornubiense* (L.) DC.**

Anís

Pliego: 43AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 5

Silvestre.

Ecología: Poco común. LR (lc). Melojares.

Usos:

Alimentación humana: Condimento en repostería (3). Tisana (3). Licor (2).

Medicinal: Aparato digestivo, digestión (3) y dispepsia (3).

Los frutitos servían para aderezar bizcochos, dulces y pasteles hechos de castañas. Las ramitas se dejaban a macerar en aguardiente y azúcar, para la elaboración de un licor que se tomaba de aperitivo o como digestivo. Con las hojas se preparaba una infusión digestiva, que aliviaba la acidez y también un té de sobremesa o té para la «hora del reposo», es decir, para tomar antes de acostarse. Actualmente se emplea en su sustitución *Foeniculum vulgare*, porque está cultivado y lo tienen a mano.

URTICACEAE***Parietaria judaica* L.**

Urtiga mansa, alfavaca da cobra, alparietária, napolitária, pulitária

Pliego: 23AC; 41AC; 434AC; 440AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 5; **Informantes:** 11; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre.

Ecología: Poco común. LR (lc). Caminos rurales. Muros de piedra. Huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Aparato excretor y vejiga (10). Desinfectante externo (3).

La decocción de tallos y hojas se tomaba después de colada para las enfermedades de las vías urinarias. Las mujeres también usaban el cocimiento para lavado de los genitales.

URTICACEAE***Soleirolia soleirolii* (Req.) Dandy**

Não te metas na minha vida

No colectada. **Testimonio:** Foto

Pueblos: 2; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Cultivada.

Ecología: Tiestos y macetas en patios, balcones y entradas de la casa.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores e interiores (3).

Folclore: Superstición (1).

Se aconseja mantenerla en casa para prevenir el mal de ojo y la envidia. Es una especie ornamental frecuente y de hecho se ha observado en diversos pueblos, pero solo la han mencionado tres informantes .

URTICACEAE

Urtica dioica L.

Urtiga, urtigas

Pliego: 206AC; 337AC; 339AC; 349AC; 350AC; 351AC; 352AC; 353AC; 417AC; 418AC

Testimonio: Foto

Pueblos: 12; **Informantes:** 38;

Número de Usos: 4; **Nº de Aplicaciones:** 10

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR (lc). Orlas de bosque. Caminos rurales. Muros de piedra. Prados.

Usos:

Medicinal: Colesterol (12). Dermatología (10). Diabetes (9). Aparato excretor, vejiga y riñón (9). Reuma (6). Circulación (3). Alopecia (1).

Alimentación humana: Verdura para caldos y sopas (21).

Alimentación animal: Verdura para cerdos (16).

Veterinario: Galactógeno de cerdas (3).

La decocción de las raíces y el caldo de las hojas están indicados para controlar la diabetes, el colesterol y facilitar la circulación sanguínea. La infusión de la parte aérea seca se recomienda para el buen funcionamiento del aparato excretor. El cocimiento de hojas, colado, se toma nueve días en ayuno para curar acné. También se usa para lavado de la piel irritada o enrojecida y para el picor.

Se aplicaban paños mojados en la decocción caliente para secar espinillas y forúnculos. Para aliviar los síntomas de reuma, se frotaban las hojas en las zonas rojizas o doloridas. Lavar la cabeza con el cocimiento de las hojas prevenía la caída del pelo.

Cuando había escasez de alimentos se hacía sopa con hojas de ortigas, a veces mezcladas con rama de patatas y harina de centeno. Las hojas de ortigas y de otras plantas, cocidas con harina y salvado de trigo, centeno y maíz son una buena comida para cerdos.

A las cerdas recién paridas se les echaba de comer la planta cocida para estimular la producción de leche y facilitar la alimentación de los lechones, cuando son numerosos.



Figura 4.133 – *Urtica dioica*. Se daban los brotes tiernos cocidos a las cerdas recién paridas.

URTICACEAE

***Urtica membranacea* Poir.**

Urtiga branca, urtiga, urtigas

Pliego: 256AC; 419AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 3; **Informantes:** 12; **Número de Usos:** 4; **Nº de Aplicaciones:** 10

Silvestre.

Ecología: Caminos rurales. Muros de piedra. Tierras húmedas y sombreadas.

Usos:

Medicinal: Colesterol (9). Diabetes (9). Aparato excretor, vejiga y riñón (9). Hipertensión (3). ácido úrico (3). Dermatología (3). Alopecia (1).

Alimentación humana: Verdura para caldos y sopas (12).

Alimentación animal: Verdura para cerdos (12).

Industrial y artesanal: Textil (3).

Es posible que muchas personas no distingan *U. membranacea* de *U. dioica*, pero todos diferencian *U. urens*. En general, se han considerado la mayoría de las aplicaciones y procedimientos comunes a las dos especies. Sin embargo, algunos informantes de dos pueblos pudieron referir usos distintos.

Se toma la infusión de las hojas y de la raíz; antes, también se aplicaban emplastos o se hacían lavados con la decocción para enfermedades de la piel o para la caída del cabello.

En Zeive, donde antiguamente se hilaba bastante, los vecinos contaron que se manipulaban los tallos como se hacía con el lino, obteniéndose una fibra parecida a la seda, que se usaba también para hilar. A lo mejor se empleaba *U. dioica* con la misma finalidad, ya que a la mayor parte de las personas les resulta difícil distinguirlas, y a ese uso también se refiere Paiva en Flora iberica 3 (Castroviejo *et. al.*, 1995). Coutinho (1877) comentaba el cultivo en la Terra Fria de la “urtiga branca”, la cual determinaba como *Urtica nivea* L., actualmente *Boehmeria nivea* L. Al parecer, esta especie oriunda de Asia, principalmente de China y Japón, se introdujo para obtención de fibra y alimentación del ganado; sin embargo no obtuvo éxito apreciable.

URTICACEAE

***Urtica urens* L.**

Urtigões.

Pliego: 221AC; 254AC; 255AC; 265AC; 272AC; 291AC **Testimonio:** Foto

Pueblos: 8; **Informantes:** 29; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 5

Silvestre.

Ecología: Muy común. LR(Ic). Caminos rurales. Muros de piedra. Huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación animal: Verdura para pavos y gallinas (26). Hojas para cerdos (18).

Medicinal: Reuma (6). Hematomas (3). Dermatología (2).

A los pollos de pavo, que son muy difíciles de criar, se les da de comer hojas cocidas con yema de huevo, también cocida, y salvado de trigo, maíz o centeno. Las hojas cocidas con cardos y otras plantas se les echan de comer a los cerdos.

Para aliviar dolores reumáticos se frotaban las hojas en las zonas doloridas; la cara se lava con la decocción para eliminar espinillas. Las hojas machacadas con vinagre y salvados de trigo curaban hematomas en las piernas y brazos.

Nos comentaron que estas ortigas son las más vesicantes. Para quienes se “ortigan” hay que frotarse con hojas de *Mentha suaveolens*, con la que se consigue un alivio inmediato.

VALERIANACEAE

Centranthus ruber (L.) DC

Alfinetes

Pliego: 185AC; 284AC

Pueblos: 2; **Informantes:** 5; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivada. Silvestre.

Ecología: Poco común. LR (Ic). Macetas y cuadros en patios. Jardines.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (5).

VERBENACEAE

Aloysia citrodora Palau

Erva-luís, limonete, lucíalima

Pliego: 169AC **Testimonio:** Foto; muestra de planta seca

Pueblos: 9; **Informantes:** 25; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 4

Cultivada.

Ecología: Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Tisana o refrescante (14).

Medicinal: Aparato digestivo, indigestión (24) y digestivo (20). Sistema nervioso, calmante (12).

En otoño se corta toda la parte aérea, que de todas formas muere a causa de las heladas, se seca y se guarda para preparar infusiones. Hay quien hace mezclas con otras plantas, por ejemplo, *Melissa officinalis*. Se considera una bebida indicada para desayunar o merendar; incluso en verano se toma fresca.

VERBENACEAE

Verbena officinalis L.

Verbena, argabelho, ardabelho, arbajão

Pliego: 51AC; 433AC; 443AC; 449AC **Testimonio:** Foto; muestra de planta seca

Pueblos: 7; **Informantes:** 20; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 4

Silvestre.

Ecología: Común. LR (Ic). Prados. Huertos y cortinales.

Usos:

Medicinal: Contusiones (15). Alopecia (14). Piedra del riñón (1).

Industrial y artesanal: Cosmética (9).

Con el cocimiento de las inflorescencias se lavaba el cabello para fortalecer y evitar la caída. Se hacían lavados de cabello una vez al mes, para mantenerlo sano y brillante. Al parecer la infusión de flores es adecuada para eliminar las piedras del riñón. Para alivio de los dolores musculares y de los debidos a contusiones en los miembros inferiores o en las muñecas se solían aplicar paños remojados en la decocción muy caliente, introducir las manos y los pies en ella o hacer incidir los vapores desprendidos del cocimiento de la planta en una vasija de barro sobre las zonas afectadas.

Dicho: «Lavei o meu cabelo com a água da verbena. O cabelo cresce, cresce mas trago a alma em pena».

VERBENACEAE

***Verbena* sp.**

Verbena de jardim

No colectada. **Testimonio:** Foto; planta en maceta

Pueblos: 2; **Informantes:** 6; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivo reciente.

Ecología: Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores (6).

Las plantas compradas o intercambiadas entre vecinos tienen flores de varios colores y se multiplican fácilmente. Se cultivan en macetas o cuadros en los patios, entradas de las casas, balcones o colgadas en las ventanas.

VIOLACEAE

***Viola riviniana* Reichenb.**

Violetas

Pliego: 301AC **Testimonio:** Foto; planta en maceta

Pueblos: 4; **Informantes:** 10; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Muy común. LR (Ic). Bosques caducifolios. Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Folclore: Ritos de Pascua (7). Celebraciones religiosas (7).

Ornamental: Adorno de exteriores (10).

Los plantones fácilmente se trasplantan de las orlas y claros del bosque y se cultivan en los patios, huertos y jardines. En otros tiempos, el Sábado de Gloria, las mujeres y niños recogían flores del género *Viola* y *Primula acaulis* para decorar las entradas de las casas, mesas y altares, el Domingo de Pascua. Con las violetas y otras flores y hojas se hacían alfombras para las procesiones o para adornar el atrio de las iglesias.

VIOLACEAE

***Viola suavis* M. Bieb**

Violeta

Pliego: 189AC; 250AC **Testimonio:** Foto; muestra de planta seca; planta en maceta

Pueblos: 5; **Informantes:** 11; **Número de Usos:** 3; **Nº de Aplicaciones:** 3

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Poco común. LR (Ic). Autóctona en el área de estudio. Bosques ribereños. Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Folclore: Ritos de Pascua (11). Celebraciones religiosas. (6).

Ornamental: Adorno de exteriores (11).

Medicinal: Aparato respiratorio, catarro y resfriados (4). Jarabe (2).

Ha llamado mucho la atención la descripción que hicieron de esta violeta, pues afirmaron, sin lugar a dudas, que el color de las flores es de un azulado fuerte, distinto del de las otras violetas del bosque cuyo azul es más atenuado. La gente conoce esta especie y no la confunde con otras próximas, ya que son conscientes de que la eficacia de la infusión de sus flores depende de que haya sido herborizada la planta apropiada.

Esta violeta se encuentra cultivada en patios, huertos, pero refieren que también crece en los prados, cerca de ríos y riberas, hecho que es confirmado por Aguiar (2001). Las flores además se usaban junto a las de *Viola riviniana* y *Primula acaulis* para decorar las entradas de casas, mesas y altares el Domingo de Pascua. También para hacer alfombras en el atrio de la iglesia y en el camino que seguía la procesión.

La infusión de flores secas se toma para resfriados y catarros, porque facilita la expectoración. El “jarabe de la salud” se preparaba con flores de violeta, y de *Chamaemelum nobile*, *Pterospartum tridentatum*, *Vinca* sp., *Malva neglecta*, bulbillos de *Arrhenatherum elatius*, frondes de *Asplenium*, todo hervido en agua, miel y azúcar, y guardado en una botella después de colado.

Las matillas se dividen fácilmente y por eso se propagan entre vecinos, que intercambian plantas.

Aguiar (2001) consideró nueve especies del género *Viola* en el PNM. Sin embargo, solo las dos anteriores son las utilizadas por la gente.

VIOLACEAE

Viola x wittrochiana Kappert

Amor-perfeito

No colectada

Pueblos: 5; **Informantes:** 12; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1

Cultivada.

Ecología: Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Ornamental: Adorno de exteriores. Jardinería, decoración de ventanas, balcones y entradas de las casas (11).

Planta cultivada en macetas, patios y jardines, bastante apreciada por su resistencia al frío y a las heladas. Las primeras plantas se compran en los mercadillos, pero se reproducen bien por semilla. Se pueden encontrar frecuentemente en macetas colgadas de las ventanas, lo que produce un efecto de mucho colorido.

VITACEAE

Vitis vinifera L.

Vide, videira

Parreira (emparrado), vinha (campo cultivado), bagaço (restos de la elaboración del vino o el resultado de la destilación de esos restos; lo mismo que aguardiente)

No colectada. **Testimonio:** Foto

Pueblos: 12; **Informantes:** 28; **Número de Usos:** 5; **Nº de Aplicaciones:** 17

Cultivada.

Ecología: Patios, jardines, huertos y cortinales.

Usos:

Alimentación humana: Fruta (30). Fruto seco (22). Vino (20). Aguardiente (17). Licor de uva (6). Vinagre (6). Mermelada (2).

Manejo agrosilvopastoral: Lindes (19). Emparrados (13). Setos (4). Viña (2).

Industrial y artesanal: Combustible (13). Elaboración de vino y aguardiente (10). Envoltorios (3). Abono (2).

Medicinal: Digestivo (6). Aparato digestivo, diarrea (3).

Folclore: Tradición navideña (8). Matanza (5).

Las condiciones ecológicas del PNM no son las más adecuadas para el cultivo de la vid. A la gente le ha gustado siempre producir su propio vino, pues aunque reconocen que la calidad obtenida no es de las mejores, afirman «que así saben lo que beben».

Sin embargo, antiguamente, la hidalguía, propietaria de fincas con parcelas de terreno en varios términos, producía vino, desde viejas castas bien adaptadas y obtenía un producto comercializable. Estos viñedos se encontraban en las pendientes soleadas y abrigadas de las cuencas de ríos y riberas y muchos de los informantes han trabajado en ellos. El cultivo doméstico se hace en huertos y cortinales, formando divisorias entre cultivos, setos, a lo largo de caminos o cerca de muros de piedra y emparrados sobre patios, entradas de casas, bodegas y corrales. Pocos mantienen parcelas exclusivamente plantadas de vid.

La mayoría de las variedades son de uva roja o rojiza, de maduración tardía. Cuando aún se produce vino, la cosecha se dedica casi integralmente a su fabricación, comiéndose unas pocas frescas y reservando unos cuantos racimos para secar y producir pasas. Si se trata de un emparrado, dichos racimos se dejan en la planta y se cubren con una bolsa de paño o plástico para protegerlas del frío y de las heladas. Si son setos o lindes, se recoge todo y los mejores racimos para pasa se cuelgan en la bodega. Las pasas son fundamentales en las celebraciones navideñas, especialmente, para las campanadas de Fin de Año.

Cuando se abren las cubas, los restos de vino son dejados en una botella al aire, para el vinagre usado en multitud de platos cocinados y ensaladas, durante la matanza y como coadyuvante en medicinas variadas.

Del bagazo de uva destilado se obtiene aguardiente. Aunque está prohibido, muchos lo hacían y siguen haciéndolo, a veces en común con otros vecinos. Por eso, frecuentemente, se encontraba el alambique en medio de la calle del pueblo. El bagazo de uva también se usaba alguna vez para abono de los huertos. Las ramas de la poda, de gran poder combustible, sirven para prender fuegos en hornos y chimeneas.

En Río de Onor se preparan mermeladas de uva y un licor, introduciendo un racimo de granos inmaduros dentro de una botella, de modo que se mantengan aireados y sigan creciendo un poco más. Al final, se separan de la planta, se añade aguardiente y se deja macerar.

Una copita de aguardiente ayuda la digestión de comidas copiosas y durante el invierno, tomada por la mañana anima a la gente, aunque haga mucho frío. En el desayuno de la matanza se toma este aguardiente con pan, higos secos y nueces. Para la diarrea se preparaba la decocción de hojas secas. Las hojas había que cortarlas bien verdes, con la porción de tallo y nudo correspondiente y dejarlas secar. Se tomaba cada día un vaso de cuarto de litro – “um copo de quarteirão” – hasta que se normalizasen las heces. Aguardiente y canela también está indicado para la diarrea.



Figura 4.134 – Vide (*Vitis vinifera*). Pese a las difíciles condiciones de cultivo, a la gente le encanta tenerla en los huertos y patios.

PLANTAS CITADAS COMO ÚNICAMENTE ADQUIRIDAS EN EL MERCADO

LAURACEAE

Cinnamomum verum J. Presl.

Canela.

Pueblos: 1; **Informantes:** 1; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2.

Usos:

Alimentación humana: Condimento (1)

Medicinal: Aparato digestivo, diarrea (1)

Se toma una copita de aguardiente con una cuchara de canela para la diarrea. Se emplea para condimentar y ornamentar postres típicos, por ejemplo, arroz con leche, entre otros.

MUSACEAE

Musa x paradisiaca L.

Banana.

Pueblos: 1; **Informantes:** 1; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2.

Usos:

Alimentación humana: Fruta (1)

Medicinal: Callos (1)

La cáscara de banana frotada en los callos tiene un efecto callicida.

RUBIACEAE

Coffea arabica L.

Café.

Pueblos: 2; **Informantes:** 4; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 2.

Usos:

Medicinal: Odontalgias (4)

Veterinario: Hinchazón de bovinos (2).

El consumo de café es frecuente; sin embargo, nadie se ha referido a su uso alimentario y tampoco la consideran como una planta al mismo nivel de las que habitualmente citan, pues más bien se trata de un producto elaborado.

Para el dolor de muelas se ponían granos o polvo de café sobre brasas y se tomaban los vahos desprendidos.

A las vacas con hinchazón se les daba a beber agua de café bastante fuerte.

RUTACEAE

Citrus limon (L.) Burm.

Limão, limoeiro.

Pueblos: 6; **Informantes:** 10; **Número de Usos:** 2; **Nº de Aplicaciones:** 4.

Usos:

Medicinal: Aparato respiratorio, diversos preparados (6), (resfriado (2), dolor de garganta (2).

Alimentación humana: Condimento (2). Bebida refrescante (2). Tisana (1).

Cucharadas del jugo de limón y miel están recomendadas para el dolor de garganta. La infusión de cáscaras para resfriados.

Tanto el jugo como las cáscaras se emplean con otras plantas para confeccionar diversos preparados para el aparato respiratorio ya descritos anteriormente.

RUTACEAE

***Citrus sinensis* (L.) Osbeck.**

Laranja.

Pueblos: 1; **Informantes:** 2; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 4.

Usos:

Alimentación humana: Fruta (2). Licor (1).

El licor se prepara con las cáscaras maceradas en aguardiente durante varios días. Al final se añade azúcar, un poco de agua y se hierve hasta tomar punto. Se utiliza en la preparación de dulces y tartas.

LÍQUENES Y HONGOS

LOBARIACEAE

***Lobularia pulmonaria* (L.) Hoffm.**

Musgo do castanheiro.

Pliego: 446.

Pueblos: 4; **Informantes:** 14; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1.

Silvestre.

Ecología: Troncos de árboles, especialmente en castaño.

Usos:

Industrial y artesanal: Tinción de ropa, lino o lana (14).

Este liquen de la corteza del castaño se recogía en los sotos a la vez que las castañas y se guardaba en la bodega. Se mezclaba con la seta *Pisolithus tinctorius* y corteza de aliso para teñir de marrón la ropa y los hilos de lana o lino que luego eran trabajados.

Determinado por Francisco de Diego Calonge, del Jardín Botánico de Madrid.



Figura 4.135 – Musgo do castanheiro (*Lobularia pulmonaria*).

AGARICACEAE

Agaricus bisporus (J. E. Lange) Pilát (*Agaricus acmpestris* Linneo: Fries)

Cacobinas, cacavinas, concubinas.

No colectada.

Pueblos: 3; **Informantes:** 6; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1.

Silvestre.

Ecología: Orlas de melojares, prados.

Usos:

Alimentación humana: Guisos (6).

Después de limpias se fríen con aceite de oliva y ajo o se prepara arroz.

AMANITACEAE

Amanita caesarea (Scop.: Fr.) Pers.

Rebió, rebiós, rabiosos.

No colectada.

Pueblos: 5; **Informantes:** 9; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1.

Silvestre.

Ecología: Castaños.

Usos:

Alimentación humana: Guisos (9). Arroz (6).

Se comen guisadas en aceite o con arroz.

AMANITACEAE

Amanita muscaria (L.: Fr.) Hooker

Cogumelos das cabras.

No colectada.

Pueblos: 1; **Informantes:** 3; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1.

Silvestre.

Ecología: Orlas de bosques, matorrales.

Usos:

Alimentación animal: Alimento de cabras (3).

Comentan en Rio de Onor que a las cabras les gusta mucho comérselas. «Las cabras son locas por ellas, los comen, pero después huyen endemoniadas». Está en los bosques caducifolios y junto a los jarales de *Cistus ladanifer*.

BOLETACEAE

Boletus edulis Bull.: Fr.

Níscaro, níscaros, míscaros.

No colectada.

Pueblos: 10; **Informantes:** 21; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1.

Silvestre.

Ecología: Melojares y castaños.

Usos:

Alimentación humana: Guisos (21).

Se guisan con carne, patatas y cebolla o se hace arroz. También se preparan salteadas con patatas.

BOLETACEAE

***Boletus pinophilus* Pilát & Dermeck**

Níscaro, níscaros, míscaros.

No colectada.

Pueblos: 10; **Informantes:** 21; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1.

Silvestre.

Ecología: Melojares, castaños y pinares.

Usos:

Alimentación humana: Guisos (19).

Se guisan con carne, salteadas con patatas cocidas y cebolla, o se hace arroz.

BOLETACEAE

***Leccinum scabrum* (Bull.) Gray**

Cocumelos, rocos.

No colectada.

Pueblos: 2; **Informantes:** 5; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1.

Silvestre.

Ecología: Melojares y castaños.

Usos:

Alimentación humana: Guisos (5).

Fritas en aceite de oliva o con arroz.

CANTHARELLACEAE

***Cantharellus cibarius* Fr.:Fr.**

Marelas.

No colectada.

Pueblos: 2; **Informantes:** 4; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1.

Silvestre.

Ecología: Melojares.

Usos:

Alimentación humana: Guisos (4). Tortillas (4).

CLAVICIPITACEAE

Claviceps purpurea (Fries) Tulasne

Corniçós, morrão

Pueblos: 2; **Informantes:** 4; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1.

Silvestre.

Ecología: Espigas de centeno.

Usos:

Industrial y artesanal: Industria farmacéutica (4).

Medicinal: Regulador del ciclo menstrual (2).

Sobre este hongo se ha hablado en Moimenta y Tuizelo. Solía desarrollarse en las espigas del centeno, aunque alguna vez han oído comentar que en el trigo también se formaba. Dicen que se utilizaba para elaborar «remedios de farmácia». Al final de la II Guerra Mundial, los compradores visitaban los pueblos y pregonaban «*¡Ei corniçó, cornitchólo, pele de cabra, tchiba e obelha!*». La gente les llamaba a esos hombres “Carções”. Compraban las pieles del ganado y los “corniçós”, que eran pagados a 500 escudos por kg (2,5€/kg). Esta fuente de ingresos era bastante importante y por ello la gente buscaba las espigas afectadas, en las antiguas máquinas de limpiar el grano - “limpadeiras”-, durante horas. Las mujeres comentaron que sus abuelas usaban una determinada cantidad en un preparado que hacía «bajar la regla».

FISTULINACEAE

Fistulina hepatica (Sch.:Fr.) With.

Bacas, baquinhas dos castanheiros, vacas.

No colectada.

Pueblos: 3; **Informantes:** 5; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1.

Silvestre.

Ecología: Castaños, en la base de los troncos de árboles.

Usos:

Alimentación humana: Guisos (5).

Muy adecuada para guisados.

LEPIOTACEAE

Macrolepiota procera (Scop.:Fr.) Singer

Rocas, fusos.

No colectada.

Pueblos: 8; **Informantes:** 14; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1.

Silvestre.

Ecología: Campos cultivados. Castaños. Matorrales.

Usos:

Alimentación humana: Guisos (14). Parrillas (6). Revueltos con pan y huevos (2).

“Rocas” corresponde a la designación de las setas desarrolladas (sombrero convexo y extendido), mientras “fusos” son las setas inmaduras, de sombrero o píleo cerrado (globoso).

En Pinheiro Novo les gustan más inmaduros o sea cuando tienen “cabecinha”.

Asadas al fuego con sal son muy apreciadas.

MORCHELLACEAE

Morchella esculenta (L.) Pers.

Seta, setas.

No colectada.

Pueblos: 1; Informantes: 1; Número de Usos: 1; N° de Aplicaciones: 1.

Silvestre.

Ecología: Prados.

Usos:

Alimentación humana: Guisos (1).

PAXILLACEAE

Paxillus involutus (Batsch.:Fr.) Fr.

Carneiras.

No colectada.

Pueblos: 4; Informantes: 10; Número de Usos: 1; N° de Aplicaciones: 1.

Silvestre.

Ecología: Castaños y pinares.

Usos:

Alimentación humana: Guisos (10). Asados (6).

Antes de prepararlas hay que ponerlas en agua hirviendo. Guisadas con arroz o patatas sustituyendo la carne. Asadas al fuego con sal.

Hoy día se discute su grado de comestibilidad, siendo considerada una especie peligrosa, visto que tiene una toxina con efecto acumulativo, pudiendo provocar la muerte, debido a una anemia inmuno-hemolítica (Martins F., 2004).

PLEUROTACEAE

Pleurotus ostreatus (Jacq.: Fr.) Kummer

Repolgas, repolvoras, terneras.

No colectada.

Pueblos: 5; Informantes: 11;

Número de Usos: 1; N° de Aplicaciones: 1.

Silvestre. Cultivada.

Ecología: Bosques de ribera. Orillas de prados. Troncos de olmos en las bodegas.

Usos:

Alimentación humana: Guisos (11). Tortillas (7). Revueltos (5).

Además de cosechada en los troncos de olmos y chopos, se cultiva en las bodegas sobre troncos de olmo. En Moimenta, avisan que tal como ocurre con otras plantas (*Montia fontana*, por ejemplo) se deben recoger antes que cante el cuco para evitar los “bichos”, larvas de insectos.



Figura 4.136 – Repolgas, *Pleurotus ostreatus*.

Los revueltos con huevo son el plato más apreciado y más frecuente.

RAMARIACEAE

***Ramaria* sp.**

Pés de pita.

Pliego: 465.

Testimonio: Foto.

Pueblos: 2;

Informantes: 5;

Número de Usos: 1;

Nº de Aplicaciones: 1.

Silvestre.

Ecología: Prados de regadío. Melojar.

Usos:

Alimentación humana: Guisos (5).

Se deben cocer en agua antes de guisarlas con aceite y ajo o con arroz.

Figura 4.137 – Pés de pita, *Ramaria* sp.



RUSSULACEAE

***Lactarius deliciosus* L: Fr.**

Pinheiras.

Pliego: 463.

Testimonio: Foto.

Pueblos: 7;

Informantes: 11;

Número de Usos: 1;

Nº de Aplicaciones: 1.

Silvestre.

Ecología: Pinares.

Usos:

Alimentación humana: Guisos (11). Asados (6).

Fritas en aceite y ajo. Guisadas con arroz o patatas sustituyendo la carne. Asadas al fuego con sal.

Figura 4.138 – Pinheiras, *Lactarius deliciosus*.



SCLERODERMATACEAE

***Pisolithus tinctorius* (Pers.) Coker & Couch**

Fungão, fungo.

No colectada.

Pueblos: 5;

Informantes: 14;

Número de Usos: 1;

Nº de Aplicaciones: 1.

Silvestre.

Ecología: Bosques caducifolios, matorrales y pinares.

Usos:

Industrial y artesanal: Tinción de ropa, lino o lana (14).

Se usaba para teñir ropa, lino o lana. Se hervía la ropa o los hilos con los esporos carpóforos secos de la seta, el líquen (*Lobularia pulmonaria*) y corteza de aliso. Se obtenía un bonito color marrón o negruzco.

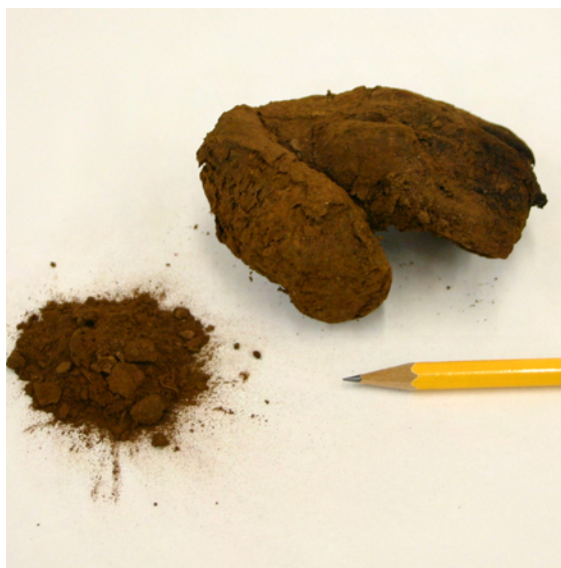


Figura 4.139 – Fungão, *Pisolithus tinctorius*.
Carpóforos secos y esporos.

SUILLACEAE

***Suillus bellinii* (Inzenga) Watling**

Mocosos.

Pliego: 464.

Testimonio: Foto.

Pueblos: 2;

Informantes: 4;

Número de Usos: 1;

Nº de Aplicaciones: 1.

Silvestre.

Ecología: Pinares. Bosques caducifolios.

Usos:

Alimentación humana: Guisos (4).



Figura 1.140 – Mocosos, *Suillus bellinii*.

TRICHOLOMATACEAE

***Tricholoma equestre* (Linneo: Fries) Kummer**

Carneirinhas, amarelinhas, carneirinhas dos pinheiros.

No colectada.

Pueblos: 4;

Informantes: 10;

Número de Usos: 1;

Nº de Aplicaciones: 1.

Silvestre.

Ecología: Pinares. Bosques caducifolios.

Usos:

Alimentación humana: Guisos (10).

Fritas en aceite y guisadas con arroz.

TRICHOLOMATACEAE

Tricholoma portentosum (Fr.: Fr.) Quelét

Chichorros. Chichorros dos pinheirais.

No colectada.

Pueblos: 3; **Informantes:** 10; **Número de Usos:** 1; **Nº de Aplicaciones:** 1.

Silvestre.

Ecología: Pinares. Bosques caducifolios.

Usos:

Alimentación humana: Guisos (10).

Fritas en aceite y ajo. Guisadas con arroz sustituyendo la carne. Asadas al fuego con sal.

PLANTAS CITADAS NO OBSERVADAS Y DUDOSAS

Beijinhos de freira.

Pueblos: Tuizelo; **Informantes:** 3;

Número de Usos: 1; **Nº de Aplicaciones:** 1.

Silvestre.

Ecología: Caminos rurales.

Usos:

Folclore: Celebraciones religiosas (3).

Folclore: Celebraciones religiosas (3).

Se cultiva desde hace mucho y a veces se encuentra asilvestrada cerca de los pueblos. Puede que se trate de una campanulácea, pero no se ha podido determinar.

Calças do cuco.

Pueblos: Moimenta; **Informantes:** 3;

Número de Usos: 2; **Nº de Aplicaciones:** 2.

Silvestre.

Ecología: Bosques.

Usos:

Folclore: Celebraciones religiosas (3).

Medicinal: ¿?

Se recogían en el bosque para adornar los altares a la Virgen. Se preparaba una infusión medicinal, pero no recuerdan la finalidad.

Campainhas da Bobela.

Pueblos: Moimenta; **Informantes:** 3;

Número de Usos: 1; **Nº de Aplicaciones:** 1.

Silvestre.

Ecología: Bosques.

Usos:

Folclore: Celebraciones religiosas (3).

Cardo veneno.

Pueblos: Travanca; **Informantes:** 3;

Número de Usos: 1; **Nº de Aplicaciones:** 1.

Silvestre.

Ecología: Campos cultivados. Caminos rurales.

Usos:

Medicinal: Odontalgias (2).

Alimentación humana: Cuajo de leche (3).

Puede que se trate de una especie del género *Eryngium*, porque una persona nos ha enseñado *E. campestre* y la otra *E. tenue*. Como la in-

formación era poco consistente, no se ha considerado.

Se quemaban las cabezuelas y se tomaban los vahos para el dolor de muelas. Se cuajaba la leche para preparar queso o dulce de leche cuajada con azúcar.

Carrasquinha.

Pueblos: Lagarelhos, Tuizelo;

Informantes: 4; **Número de Usos:** 1;

Nº de Aplicaciones: 1.

Silvestre.

Ecología: Campos cultivados. Caminos rurales.

Usos:

Medicinal: Aparato excretor, vejiga y vías urinarias (4).

Infusión de la raíz de planta hembra.

Dentes de abrunho.

Pueblos: Quirás; **Informantes:** 2;

Número de Usos: 1; **Nº de Aplicaciones:** 1.

Silvestre.

Ecología: Hendiduras de rocas. Muros de piedra. Charcas y pozos.

Usos:

Medicinal: Panadizos (2).

Se parece a un feto y solían colocarlo sobre los dedos afectados a modo de parche.

Erva de S. Lourenço.

Pueblos: Parâmio; **Informantes:** 3;

Número de Usos: 1; **Nº de Aplicaciones:** 1.

Silvestre.

Ecología: Prados. Caminos rurales.

Usos:

Medicinal: Aparato excretor, vejiga (3).

Se preparaba infusión de las inflorescencias secas.

Ribeiro J. *et al.* (2004) en su glosario de etnobotánica señalan que a este nombre vulgar corresponde la especie *Ajuga reptans* L.

Erva tuia.

Pueblos: Lagarelhos, Tuizelo;

Informantes: 5; **Número de Usos:** 1;

Nº de Aplicaciones: 1.

Silvestre.

Ecología: Matorrales. Suelos delgados.

Usos:

Folclore: Superstición y magia (5). Fumaças (3).

Se ponían ramilletes por detrás de las puertas o se quemaba y fumigaba las casas, bodegas y corrales para ahuyentar espíritus malignos, mal de ojo y envidia. A las vacas buenas productoras de leche se les confeccionaba un collar, aprovechando la pretina de un pantalón de hombre, donde se ponía esta hierba, «cangorça» (*Vinca* sp.), «erva da inveja» (*Ruta chalepensis*) y sal, que evitaba que la ubre se secara, por malas influencias.

A propósito de la especie comentan «es mejor tenerla cerca de casa para que no entre la brujería».

Crecía en sitios determinados y no era una planta frecuente. Se ha buscado varias veces sin éxito. En Tuizelo siempre estaba en el lugar de Castelo Seixão, pero al parecer, las movilizaciones del terreno para repoblaciones la han afectado.

Malvarisco.

Pueblos: Tuizelo; **Informantes:** 7;

Número de Usos: 1; **Nº de Aplicaciones:** 1.

Silvestre.

Ecología: Prados. Caminos rurales.

Usos:

Medicinal: Aparato excretor, inflamación de la vejiga y piedra del riñón (7).

Se preparaba infusión de las hojas secas.

Melancia brava.

Pueblos: França;

Informantes: 1;

Número de Usos: 1; **Nº de Aplicaciones:** 1.

Silvestre.

Ecología: Orillas de ríos y riberas.

Usos:

Medicinal: Aparato digestivo, cólico (1).

Se trata de una hierba rastrera que se sujeta en las plantas a su lado, «*engata como o feijão*». «Brota una flor azul muy pequeñita y tiene una raíz como la de la zanahoria». De hecho, se usan rodajas de la raíz en agua fría durante diez minutos, hasta que el agua tome un color amarillento. Se toma un vaso de dos en dos horas.

Las raíces se sacaban de la tierra y se guardaban durante el invierno, periodo en que la parte aérea de la planta desaparece completamente.

Musgo.

Testimonio: Muestra de planta.

Pueblos: 4; **Informantes:** 10;

Número de Usos: 1; **Nº de Aplicaciones:** 1.

Silvestre.

Ecología: Orlas de bosque. Sitios húmedos y umbríos. Muros de piedra. Troncos de árboles.

Usos:

Folclore: Tradición navideña (12). Celebraciones religiosas (6).

Se solía buscar los musgos para adornar los belenes, También se empleaba para preparar las andas para las fiestas religiosas. Se ha recogido muestras de dos tipos de musgo más usados que no se han podido determinar.

Nigela.

Pueblos: Portela; **Informantes:** 3;

Número de Usos: 1; **Nº de Aplicaciones:** 1.

Silvestre.

Ecología: Huertos y cortinales. Caminos rurales.

Usos:

Alimentación animal: Alimento para cerdos y conejos (3).

Pombinha.

Pueblos: Portelo; **Informantes:** 1;

Número de Usos: 1; **Nº de Aplicaciones:** 1.

Silvestre.

Ecología: Prados. Caminos rurales.

Usos:

Medicinal: Aparato excretor, vejiga (3).

Se preparaba una infusión.

Setas comestibles citadas y no observadas

Bravinhos. Moimenta (3). Castañares. Alimentación humana.

Dedinhos. Moimenta (3). Bosques. Alimentación humana.

Fenteiras. Santalha (1). Castañares. Al tiempo de las castañas. Oscuros, láminas blanco y gris. Alimentación humana.

Rapazinhos. Moimenta (3). Santa Cruz (1). Castañares. Al tiempo de las castañas. Alimentación humana.

Tortulhos. Santalha (1). Jarales. Pie largo de color gris. Alimentación humana.

5. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En este capítulo se pretende analizar los datos compilados en el catálogo y toda la información recogida a lo largo del trabajo de campo, tanto desde el punto de vista de las plantas como de los usos o de los recolectores y usuarios. Se evalúa el modo como las plantas intervienen en la vida cotidiana y satisfacen las necesidades de estas comunidades, recorriendo, más o menos detalladamente, cada uno de los aspectos de los usos tradicionales de plantas.

Dado que este estudio se estructuró y desarrolló teniendo como elemento clave el hombre y su concepción del universo vegetal, se da preferencia a la discusión de los resultados obtenidos desde una perspectiva cualitativa, que busca significaciones que traduzcan el conocimiento del entorno natural y el manejo de sus potencialidades por parte de la población del PNM. Sin embargo, no se olvida la perspectiva cuantitativa, aquí entendida como un complemento que proporciona indicadores para sistematizar el análisis y facilitar la comparación con otros estudios similares.

A la hora de contrastar los datos obtenidos para el PNM se han encontrado bastantes dificultades, porque los trabajos de etnobotánica realizados en el territorio portugués son escasos y en la provincia de Trás-os-Montes, concretamente sobre la Terra Fria, son casi inexistentes, como se ha comentado en el capítulo primero de esta tesis. Por otra parte, la metodología específica empleada en esos estudios no está muy clara, por lo que comparar los diversos trabajos podría llevar a conclusiones erróneas.

Los datos válidos y cuantificables se obtuvieron de la base de datos y se refieren a pueblos, número de informantes, usos y aplicaciones tal como está explicado en la metodología específica del catálogo. Así se conocen el número de pueblos donde ha sido citada una determinada especie, el número de personas que hizo referencia a ella, los tipos de uso que se le otorgan, agrupados en categorías, a veces, subdivididas en categorías intermedias o subcategorías, cómo están definidas en la metodología y las respectivas aplicaciones, que suelen corresponder a usos precisos dentro de una subcategoría o categoría. Se entiende como registro cada una de las referencias hecha al uso de una planta dada para una determinada finalidad; como frecuencia de citación cuántas veces esa planta es referida para una categoría o para la totalidad de categorías de uso, o sea la suma del número de personas que ha mencionado la planta, para esa categoría de uso, independientemente del número de maneras distintas de emplearla. Es decir, a dos informantes que describen, cada uno, dos fines distintos (A y B) para una misma especie

corresponden cuatro registros, dos aplicaciones, una frecuencia de citación del uso A de dos y del uso B también de dos, una frecuencia de citación de la especie igual a dos.

Se recuerda que se han aceptado varios registros proporcionados por un único informante, porque garantizaban fiabilidad. De hecho, quienes los hicieron, están considerados expertos en las materias tratadas y toda la información que proporcionaron fue coherente. La mayoría de los registros fueron aportados al menos por tres entrevistados, correspondiendo a los miembros de una misma familia o a grupos de vecinos una única citación, siempre que la información ha sido referida en grupo.

La importancia etnobotánica del PNM ha sido evaluada por medio del índice de etnobotanicidad (It) (Portères, 1970) y del análisis detallado del espectro de usos. La relevancia de las especies del catálogo y la importancia de las especies y familias botánicas, para cada una de las categorías de uso se determinaron aplicando el índice de importancia relativa (IR), adaptado de Pardo-Santayana (2003), a todos los taxones infra-genéricos del catálogo y a todos los taxones dentro de cada categoría. El cálculo de este índice se basa en la frecuencia de citación y en el número de categorías de uso y de aplicaciones, las tres variables normalizadas al valor máximo, como se ha explicado ya en el capítulo de la metodología. Para cada categoría, el índice IR se obtuvo de la frecuencia de citación y del número de aplicaciones normalizados al valor máximo, sin tener en cuenta el número de usos principales, que en este caso no tiene correspondencia.

Para el nivel de consenso se ha considerado el peso de la frecuencia de citación en el número total de citaciones. Se ha calculado también el factor de consenso (Fic), propuesto por Trotter & Logan (1986, *in* Camejo-Rodrigues *et al.*, 2003).

Las especies y aplicaciones relacionadas con las diferentes categorías de uso establecidas se analizan y discuten en apartados propios, según la relevancia atribuida por los informantes clave, el mayor número de finalidades mencionadas y el número de especies implicadas. Así, el orden considerado es el siguiente: plantas medicinales, alimentarias, industriales y artesanales, ornamentales, del folclore, para alimentación animal, de manejo agrosilvopastoral, veterinarias, tóxicas y otros usos.

5.1. ANÁLISIS DEL CATÁLOGO

En el catálogo florístico se consideran 364 taxones de plantas vasculares, dentro de tres grupos: pteridofitos, gimnospermas y angiospermas, de los cuales 199 (55%) corresponden a especies silvestres y los restantes a especies cultivadas, principalmente, por su interés en la alimentación humana y animal o en la economía familiar y regional. Además, se incluyen 19 especies de hongos, un líquen, cinco plantas que se compran

habitualmente y se hace referencia a información obtenida sobre dos especies de musgos y 13 de plantas vasculares no determinadas.

Ciertas especies cultivadas han sido introducidas desde hace mucho, encontrándose en bastantes casos asilvestradas cerca de los pueblos. Son ejemplos la higuera, los mimbres, la cidrera y el té (*Chenopodium ambrosioides*). Otras como el laurel, el castaño y el nogal, viven en la zona desde hace tanto tiempo, que son consideradas como si fueran silvestres, pese a que, en los últimos años se hayan introducido en cultivo nuevas variedades comerciales de castaño y nogal. Para efectos de la discusión el segundo tipo designado se consideró en el grupo de las plantas silvestres, respetando así el sentir popular de la zona.

El catálogo recopila un total de 5590 referencias de la totalidad de los taxones, 15750 registros de 1542 aplicaciones distintas relativas a 848 usos, organizados en 89 subcategorías y estas en 10 categorías de uso. El registro de la nomenclatura popular ha permitido la elaboración de una lista de nombres vernáculos y de otras designaciones, alusivas a usos particulares de las especies citadas, que asciende a cerca de 700 entradas. A lo largo de este capítulo, en apartado propio, se discutirá cada uno de estos ítems del catálogo.

5.1.1. ESPECIES, FAMILIAS BOTÁNICAS Y CATEGORÍAS DE USO

Las plantas vasculares del catálogo se reparten en 85 familias botánicas y 249 géneros. La diferencia entre el número de géneros y de especies catalogadas demuestra el peso relativo de algunos de ellos en ciertas familias. Son ejemplos los géneros *Brassica* de la familia crucíferas, *Prunus* de las rosáceas y *Mentha* de las labiadas con ocho variedades, siete y seis especies citadas respectivamente.

De la totalidad de taxones descritos el 8% son plantas autóctonas y endemismos ibéricos, no existiendo ninguna referencia al uso de los endemismos lusitanos citados por Aguiar (2001) para el área de estudio. Prácticamente todas las especies silvestres se evalúan teniendo en cuenta el estatuto de rareza y amenaza (IUCN, 1994). Se verifica que la mayor parte está en un nivel de bajo riesgo de amenaza, LR (lc), y que solo el 5% del total se clasifica como rara. Únicamente *Viburnum opulus* y *Euonymus europaeus*, se consideran en el nivel de bajo riesgo, casi amenazadas, LR (nt) (Aguiar, 2001).

El 45% de las familias incluye un solo taxón; por otra parte, las que reúnen mayor número de especies son las que se listan en la figura 5.1, que representan el 15% del total de familias botánicas y el 58% de todos los taxones catalogados. Leguminosas, labiadas, compuestas y rosáceas suelen ser las familias con mayor diversidad y más taxones citados, lo mismo que cuando se consideran exclusivamente las especies silvestres.

Estos mismos resultados son frecuentes en otros estudios etnobotánicos ibéricos (Mesa, 1996b; Bonet, 2001; Camejo-Rodrigues, 2001 y 2003; Argüello, 2003; Pardo de Santayana, 2003; Ribeiro *et al.*, 2004).

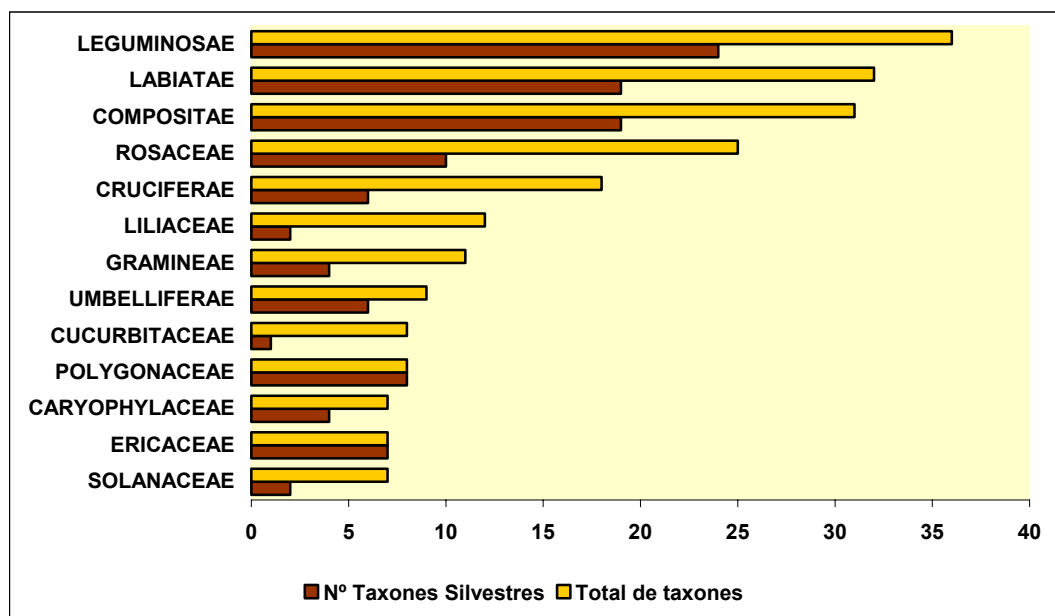


Figura 5.1 – Catálogo de la etnoflora del PNM: familias botánicas con mayor número de especies.

En realidad, a estas familias botánicas están asociados principios activos y propiedades de comprobada importancia farmacológica y nutritiva (Font Quer, 1962/1999); por eso les corresponden plantas particularmente adecuadas para usos alimentarios, medicinales y veterinarios, como los frutales cultivados o silvestres, las legumbres, infusiones y decocciones medicinales, desinfectantes y cicatrizantes, pastos herbáceos y otras hierbas para cerdos y conejos.

En la figura también destacan las familias con interés agrícola, porque en estas se reduce el número de representantes si únicamente se tienen en cuenta las silvestres con relación al total. Dichas familias son, por ejemplo, cucurbitáceas, liliáceas, solanáceas y en parte las gramíneas, crucíferas y rosáceas.

Las familias ericáceas y poligonáceas sobresalen por el hecho de que dentro de estas se usan solamente plantas silvestres, aunque en el caso de las primeras se puedan observar por ejemplo varias especies de *Erica* cultivadas en los pueblos, pero que, obviamente, no fueron citadas.

Teniendo en cuenta las diez categorías principales de uso consideradas, los taxones del catálogo se reparten del modo representado en la figura 5.2, donde se especifica también el número de silvestres correspondiente. Muchas plantas se emplean con múlti-

ples finalidades y por eso son consideradas en tantas categorías como usos principales tengan.

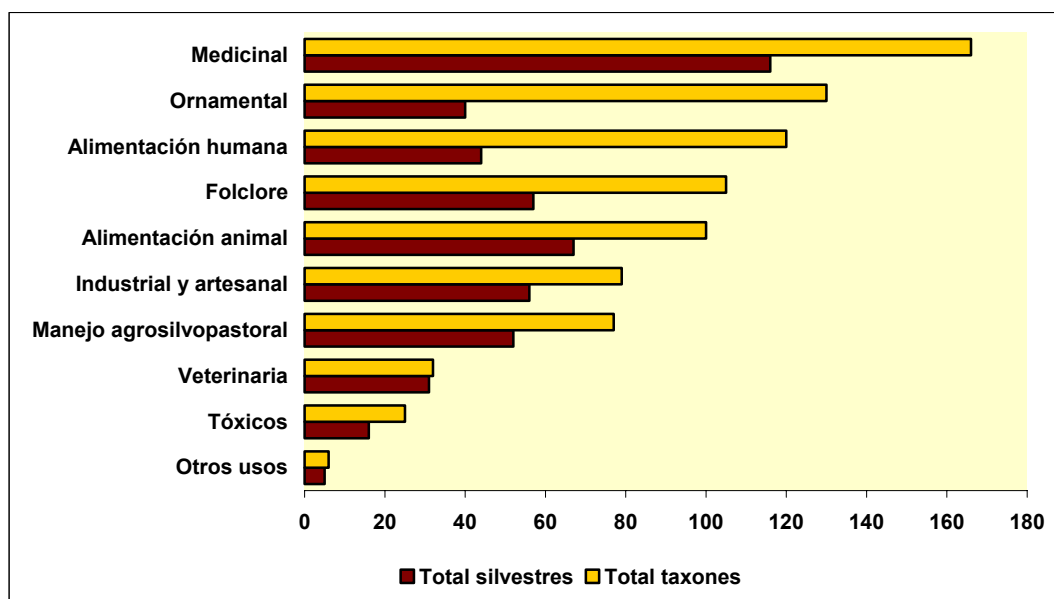


Figura 5.2 – Catálogo de la etnoflora del PNM, distribución del número de taxones por categoría de uso, señalando el número de especies silvestres.

Observando la figura anterior se comprueba que el mayor número de taxones (46% de todos los catalogados) se emplean como medicinales y que la mayoría son silvestres (70%). En cuanto a las especies con usos diferentes al medicinal ocupan un lugar destacado en el catálogo, con al menos un tercio del total, las ornamentales (36%) y las alimentarias (33%). También con un número relativamente alto las agrupadas en la categoría designada como folclore (29%), que abarca cuestiones relacionadas con el bienestar espiritual, tales como ritos religiosos, creencias y superstición, tradición y costumbres locales y después las utilizadas en la alimentación del ganado (27%). Las especies incluidas en las categorías industrial y artesanal y manejo agrosilvopastoral representan, respectivamente, el 22% y el 21% del total de plantas consideradas.

Aparte de en las de uso medicinal, el peso de la flora silvestre es notoria en las plantas utilizadas en veterinaria (97%), en otros usos (83%), en las industriales y artesanales (70%) en el manejo agrosilvopastoral (68%), en la alimentación del ganado (67%), o las empleadas como repelentes (64%). El porcentaje relativamente bajo de plantas cultivadas en estas categorías revela una gran capacidad para aprovechar y explorar el entorno vegetal, con vista a la satisfacción de las necesidades básicas del hombre y de los animales. Las silvestres representan el 37% de las especies alimenticias, valor que se podía esperar visto la importancia que asumen los huertos en la zona. En cuanto a las plantas ornamentales, sólo el 31% es silvestre y resalta el elevado número de especies que contempla esta categoría, tema que se comenta a continuación.

Añadiendo otro tipo de información al reparto de taxones por categorías de uso, como puede ser el número de registros y de aplicaciones, la frecuencia de citación por categoría, las familias, géneros y subcategorías asociadas a cada uso principal, se puede valorar mejor la importancia etnobotánica de las especies y su utilidad para las distintas finalidades. La tabla 5.1 sintetiza esos datos. Como ya se ha referido anteriormente, la categoría de uso medicinal es la que asume un papel más relevante en el PNM, tanto por el porcentaje de taxones (46%, respecto al total de 364) y por el número de personas que los mencionaron (73% de los entrevistados) como por la diversidad de aplicaciones (468) y por la extensión de su empleo o conocimiento que se refleja en el gran número de registros.

Tabla 5.1 – Reparto del número de registros y otros datos relacionados con las categorías de uso principales, definidas para el PNM.

Tabla organizada por orden decreciente del nº de registros. FC, frecuencia de citación; N° de infos, número total de informantes que proporcionaron información sobre cada categoría de uso; (Aplica), nº de aplicaciones distintas a que se refieren los registros.

Categorías	Número subcategorías	N° de infos	FC	Número registros (Aplica)	Número familias	Número géneros	Número taxones	% del total taxones
Medicinal	18	64	2507	3942 (468)	52	130	166	46
Alimentación hum.	12	55	2078	3593 (230)	34	82	120	33
Industrial y artes.	19	47	987	2111 (203)	34	63	80	22
Agrosilvopastoral	12	40	724	1561 (157)	26	55	77	21
Folclore	7	40	935	1414 (130)	48	87	105	29
Alimentación ani.	6	38	1013	1371 (140)	29	66	100	27
Ornamental	3	28	1016	1163 (146)	59	107	130	36
Veterinaria	7	37	266	355 (41)	21	29	32	9
Tóxico	3	22	173	205 (21)	14	21	25	7
Otros usos	2	10	45	45 (6)	5	6	6	2
Total	89	88	5590	15750 (1542)	85	249	364	100

Cuanto mayor es la cantidad y variedad de usos aludidos, mayor ha sido la necesidad de subdividir las categorías, como se puede observar en la tabla, donde el número más elevado de subcategorías pertenece a las medicinales y al grupo de las industriales y artesanales que integra multitud de finalidades. Varias especies tienen usos diversos, es decir se incluyen en más de una categoría.

Con respecto a los registros se destacan en segunda posición las plantas alimentarias y luego las de la categoría industrial y artesanal. Estos resultados indican que el uso y conocimiento de plantas en la zona presupone, en primera instancia, la satisfacción de las necesidades básicas de las familias, puesto que en las tres primeras categorías se incluyen medicinas, alimentos de origen vegetal, combustibles, vivienda, mobiliario, útiles domésticos, aperos agrícolas y transporte (piezas del carro de bueyes), que a su vez se refieren al 61% de la totalidad de los registros.

La importancia de las categorías medicinal, alimentación humana e industrial sobresale también por el número de personas que han aportado información relacionada con cada categoría y por la totalidad de citas recopiladas. Si se consideran únicamente los informantes cuyos datos han sido tenidos en cuenta para estos cálculos (88), los resultados obtenidos para el conjunto formado por estas categorías provienen de más del 53% de los encuestados. Por otra parte, en relación con la frecuencia de citación de cada uso, es decir la suma de todas las citas del uso, se pueden considerar tres niveles: el más destacado corresponde a plantas medicinales y alimentarias; en el medio quedan los usos referentes a alimentación animal, ornamental, industrial y folclore; en un nivel bastante inferior veterinaria, tóxicos y otros usos. El hecho de que la categoría industrial y artesanal no siga la tendencia de quedar entre las más importantes, como ocurre según otros criterios de análisis, se justifica por tratarse de una categoría que incluye muchas finalidades que, a su vez, se reparten por bastantes ámbitos de la vida cotidiana. Estas se han tenido que agrupar para que no quedara con demasiado detalle y por ello se sobrevalorara su importancia. En esa categoría se ha considerado para la cuantificación de la información, ítems globales, como por ejemplo, mobiliario, aperos agrícolas, útiles domésticos, sin discriminar el tipo preciso de objeto (guadaña, rastrillo, cubiertos, cazuelas), porque resultaría demasiado extenso considerar todas las posibilidades para cada una de estas subcategorías.

A propósito de los datos presentes en la tabla 5.1, hay otros aspectos que importa resaltar: la relativamente baja cantidad de plantas y aplicaciones citadas para usos veterinarios, los registros referentes al manejo agrosilvopastoral y alimentación del ganado, y el peso de las especies ornamentales y las de la categoría folclore.

En lo que se refiere al bajo número de usos veterinarios merece la pena comentar que en la zona de estudio, predominaban razas autóctonas de bovinos, ovinos y porcinos, que se caracterizaban por su elevada rusticidad y capacidad productiva, bien adaptadas a las difíciles condiciones de cría. Según contaron, la raza de vacas “Mirandesa”, mixta de trabajo y carne, raramente enfermaba, salvo con diarrea esporádica, hinchazón, mordedura de lobo o perro y picaduras de insectos. Por otra parte, al parecer los hombres son quienes detentaban este tipo de saber; el hecho de que la mayoría de informantes hayan sido mujeres ha podido ser la causa de que se minusvalore esta clase de información. Además se debe tener en cuenta que la ganadería evolucionó bastante en las décadas de los ochenta y noventa del pasado siglo, particularmente debido a las subvenciones de la Comunidad Europea para la modernización de las explotaciones agrícolas. La introducción de nuevas razas para producción de carne o leche supuso una mayor atención y seguimiento veterinario obligatorio, por lo que, los conocimientos y contribuciones en este ámbito han podido quedar olvidados.

Referente al manejo agrosilvopastoral, el catálogo tampoco refleja una gran aportación de información, cuando se compara con otras categorías o con lo significativo que es la actividad agrícola en el PNM. También en este caso puede que la dominancia de género haya tenido alguna influencia, puesto que la tendencia ha sido hablar de cultivos y tareas compartidas por ambos sexos, dejando apartadas las que son típicas de hombres como las labores forestales, los pastos y prados u otras que se hacen fuera de los huertos. Además el abandono de muchos cultivos o las especies y cultivos que la gente considera tan obvios, como el trigo o el castaño, contribuyeron, probablemente, a la subestimación de estos ítems, que, desafortunadamente, no fueron suficientemente prospectados.

De entre las categorías a que se hace referencia anteriormente, quizá sea la de alimentación animal la que más subraya la importancia del número de mujeres entrevistadas. Este apartado incluye tanto las plantas pratenses y forrajeras facilitadas en los corrales, como las especies melíferas, las harinas y granos de origen vegetal, las hierbas y los restos de alimentos humanos que consume el ganado. El caso es que el 75% de los registros se refieren a alimentos empleados en la alimentación de cerdos, aves y conejos, tarea, habitualmente, asignada a las mujeres. Se admiten varias hipótesis para este tipo de resultado: a) la alimentación de bovinos y ovinos es poco variada; b) no se controla completamente, porque el ganado pasta libremente; c) se han tomado pocas referencias de varones; d) una vez más, lo que es obvio no se comenta.

Las especies ornamentales y las agrupadas en la categoría folclore corresponden a cerca de dos tercios de las utilizadas en el PNM. Tal como refirió San Miguel (2004) estos valores son bastante superiores a los citados en otros trabajos etnobotánicos y por eso muy llamativos. Evidentemente se trata de temas eminentemente femeninos. De hecho, el cultivo y el mantenimiento de plantas ornamentales es motivo de aprecio, orgullo y competencia entre las mujeres, porque dichas plantas son componente fundamental de arreglos florales empleados en la decoración de las iglesias, y preferidas para muchas celebraciones religiosas o fiestas populares. También la preocupación por el bienestar de la familia, del hogar, de las cuadras, del ganado o de los cultivos y cosechas, asociada a una faceta mágica y sobrenatural bastante extendida, conlleva el uso y cultivo de ciertas especies, entendidas como protectoras o necesarias para diversos ritos. Las costumbres y tradiciones vinculadas al entorno natural y al calendario agrícola fortalecían la relevancia de ciertas especies en la vida cotidiana y espiritual de las poblaciones, como se comentará más adelante.

5.1.2. RIQUEZA ETNOBOTÁNICA DEL PNM

La riqueza etnobotánica de una determinada área se puede valorar por medio del índice de etnobotanicidad propuesto por Portères (1970), que corresponde al porcentaje de especies usadas, con relación a la totalidad de especies de la flora existente en esa región. Para traducir mejor la riqueza etnobotánica hay que añadir a este índice el espectro de usos, o sea el conjunto de aplicaciones diferentes que se hace de las plantas en esa zona, tal como propone Mesa (1996a).

Se dispone de la monografía de Aguiar (2001) sobre la flora y vegetación del PNM y de la Serra de Nogueira, que recoge en su catálogo datos referentes a 1121 taxones de la flora vascular y de 150 plantas cultivadas o asilvestradas que enumera en tablas aparte. Estos resultados, los únicos actualizados disponibles, han servido para determinar el grado de riqueza etnobotánica del parque. Se ha ponderado un cierto riesgo de subestimación, al no existir completa coincidencia entre las áreas de estudio, que es más grande en el caso de Aguiar y se han considerado todas las especies descritas por ese autor, ya que las exclusivas de la Serra de Nogueira son muy pocas.

Para el cálculo del índice de etnobotanicidad se han contabilizado el total de 1271 (1121+150) aportaciones de Aguiar (2001), y no se ha tenido en cuenta 48 taxones registrados en el presente catálogo de la etnoflora del PNM, que no han sido citados por aquel autor. El índice calculado es de 24,7%, valor comparable al obtenido por otros autores (Martínez *et al.*, 1996; Bonet *et al.*, 1999; Camejo-Rodrigues, 2003; Pardo de Santayana, 2003).

El valor del índice de etnobotanicidad (24,7%), el espectro de usos definido por un elevado número de registros y aplicaciones (15750 y 1542), con especial peso (61%) para los usos referentes a plantas medicinales, alimentarias e industriales y artesanales es indicativo de gran riqueza etnobotánica en términos cualitativos, de gran capacidad autárquica o de eventual aislamiento de las comunidades y de elevada interrelación del hombre con su medio, como comenta Mesa (1996a).

En el contexto de los estudios etnobotánicos se enfatiza la prospección de usos, independientemente del modo de obtención de las especies o de su ubicación. Es decir, se valoran tanto plantas silvestres como cultivadas. Por eso, las novedades del catálogo con relación al de Aguiar (2001) se refieren sobre todo a plantas cultivadas para diversas finalidades (41% de medicinales), lo cual es comprensible puesto que el propósito de su trabajo era la catalogación de la flora silvestre. La tabla 5.2 resume la lista de esas especies, sus usos y el número de informantes que a ellas se han referido. La mayoría de los taxones enumerados son ornamentales, medicinales y alimentarios adquiridos o intercambiados entre vecinos, familiares y amigos, o traídos de otros lugares.

Tabla 5.2 – Plantas del catálogo de la etnoflora del PNM, no referidas por Aguiar (2001), ordenadas según el orden del catálogo, por familias botánicas.

FC, frecuencia de citación; Ali - alimentación humana; Ali ani – alimentación animal; Art – artesanal; Cos – cosmética; Fol – folclore; Man – manejo agrosilvopastoral; Med – medicinal; Orn – ornamental; Per – perfume; Sup- superstición; Tox – repelente de vertebrados o insectos; Tra – tradición.

Especie	Nombre vulgar	FC	Categorías de uso
<i>Actinidia chinensis</i>	Kiba, kibi, kiwi	3	Ali , Orn
<i>Vinca major</i>	Cangorça, cangorças	26	Med, Orn, Tóx, Fol
<i>Hedera colchica</i>	Edra, hera	15	Orn, Fol
<i>Asplenium billotii</i>	Feto	6	Med, Orn
<i>Campsis grandiflora</i>		2	Orn
<i>Canna indica</i>	Coquilho, cuquilho	2	Art, Orn
<i>Symphoricarpus orbiculatus</i>		2	Orn
<i>Beta vulgaris</i> var. <i>cicla</i>	Acelga	3	Ali
<i>Beta vulgaris</i> var. <i>conditiva</i>	Beterraba, beterraba vermelha, rabões	11	Ali, Ali ani
<i>Spinacia oleracea</i>	Espinafre, espinafre de inverno	6	Ali
<i>Achillea filipendulina</i>	Estazia	2	Med
<i>Artemisia abrotanum</i>	Cânforo, cânfora, alcafor	9	Med
<i>Artemisia vulgaris</i>	Estacia	18	Med
<i>Bidens aurea</i>	Chá da horta	3	Med
<i>Callisthephus chinensis</i>	Séssias	18	Orn, Fol
<i>Helianthus annuus</i>	Girassol	8	Ali ani, Orn, Man
<i>Helianthus tuberosus</i>	Tupinambo?	10	Ali
<i>Matricaria chamomilla</i>	Camomila	3	Med, Cos
<i>Crassula perforata</i>		6	Orn
<i>Sedum dendroideum</i>	Erva dos golpes	5	Med, Orn
<i>Euphorbia lathyris</i>	Erva das ratas	4	Tox
<i>Escallonia rubra</i>	Escalónia	1	Orn, Man
<i>Ribes rubrum</i>	Groselha	3	Ali, Man
<i>Hypericum androsaemum</i>	Pelicão, pericão, hipericão do gerês	10	Med
<i>Freesia refracta</i>	Frésia	8	Orn
<i>Mentha spicata</i>	Hortelã-pimenta, erva da diarreia.	12	Ali, Med, Tox
<i>Ocimum minimum</i>	Mangerico	2	Med, Per, Orn, Tra
<i>Plectranthus coleoides</i>	Incenso	1	Sup
<i>Salvia microphylla</i>		3	Orn
<i>Satureja hortensis</i>	Segurelha	13	Ali, Tox, Art
<i>Satureja montana</i>	Segurelha, sigurelha	13	Ali, Tox, Art
<i>Cytisus grandiflorus</i>	Gesta introduzida, gesta de jardim	2	Man
<i>Hosta plantaginea</i>	Nardo	19	Orn
<i>Hyacinthus orientalis</i>	Jacintos	5	Orn
<i>Lilium candidum</i>	Açucena, bordões de S. José, sinais	18	Med, Orn, Fol
<i>Magnolia x soulangeana</i>	Magnólia	6	Orn
<i>Osmanthus heterophyllus</i>	Azevinho falso	3	Orn
<i>Helleborus niger</i>	Flor do Natal, rosa de janeiro	6	Orn
<i>Kerria japonica</i>	Rosinha amarela	3	Orn
<i>Prunus laurocerasus</i>	Cerdeira da Índia	2	Orn
<i>Choisya ternata</i>	Mangeriqueira	6	Orn
<i>Ruta chalepensis</i>	Erva da inveja, arruda, ruda	40	Med, Tox, Fol
<i>Bergenia crassifolia</i>	Janeiras	29	Orn
<i>Solanum melongena</i>	Beringela, bringela	2	Ali
<i>Soleirolia soleirolii</i>	Não te metas na minha vida	3	Sup
<i>Urtica membranacea</i>	Urtiga branca, urtigas	22	Ali, Ali ani, Med, Ind
<i>Aloysia citrodora</i>	Erva-luísia, limonete, lucíalima	25	Ali, Med

Muchas de ellas se cultivan por influencia de costumbres ajenas o de nuevos gustos importados de otros países, donde los informantes han emigrado o donde tienen familiares. Ciertas plantas, como la coliflor, la berenjena, la remolacha (*Beta vulgaris* var. *conditiva*) y el puerro (*Allium ampeloprasum*), se mantienen en los huertos para complacer y satisfacer los hábitos alimentarios de hijos, nietos y sobrinos que les visitan durante el verano o por las navidades. A veces, dichas verduras, plantas de té (*Aloysia citrodora* y *Bidens aurea*), alguna ornamental (*Freesia refracta*, *Limonium sinuatum* y *Callisthephus chinensis*), u otras (*Hypericum androsaemum* y *Ocimum minimum*) también son producidas para vender en los mercadillos y ferias.

5.1.3. IMPORTANCIA RELATIVA DE LAS FAMILIAS Y ESPECIES

Pardo de Santayana (2003) valoró la importancia relativa de cada especie considerando tanto la diversidad de usos como lo difundido que están estos. El índice que estableció (IR) compara los valores del número de categorías de uso, número de aplicaciones y frecuencia de citación de cada una, normalizados al valor máximo de cada variable (UsosR, AplicaR y FCr). Según está explicado en la metodología (capítulo II, pagina 44), se ha usado este índice para calcular la importancia relativa de las familias botánicas (IRF). La figura 5.3 presenta el resultado obtenido para las 30 familias del catálogo con mayor importancia relativa.

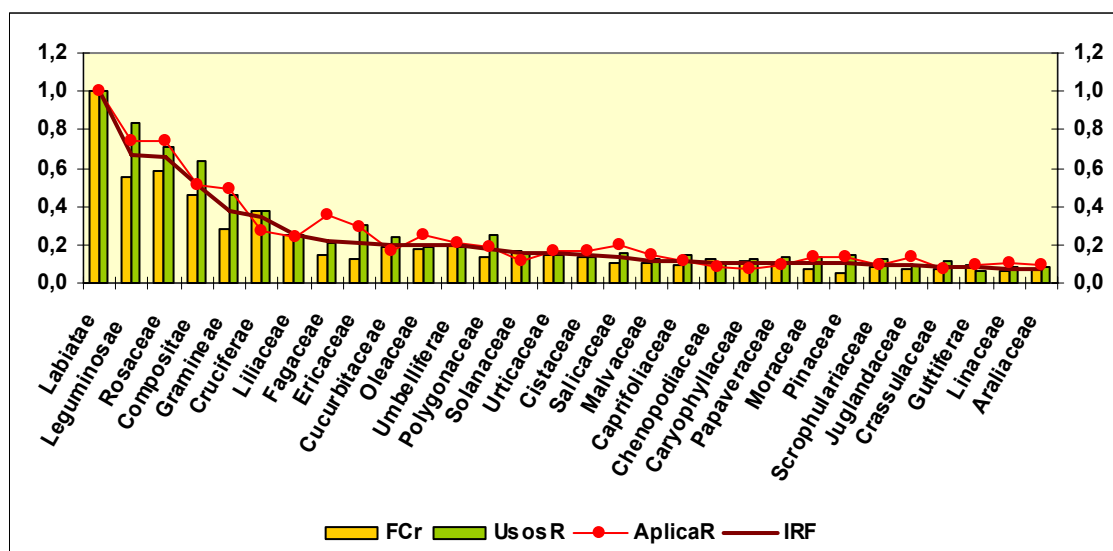


Figura 5.3 – Catálogo de la etnoflora del PNM, familias botánicas con mayor importancia relativa (IRF). Valores ordenados por la mayor importancia relativa, normalizados al valor máximo de cada variable. FCr – frecuencia de citación relativa; UsosR – nº relativo categorías uso; AplicaR – nº relativo aplicaciones.

Se confirma que las familias de mayor relevancia (IRF) son las labiadas, leguminosas, rosáceas y compuestas, pese a que se verifique algún cambio en la secuencia de ordenación, si se compara con la figura 5.1, referente al número de especies por familia.

Las labiadas con el máximo de citas y el mayor número de usos y aplicaciones son las preponderantes. Las familias que le siguen son las gramíneas, crucíferas y liliáceas, que tienen un valor de IRF relativamente alto, debido a que incluyen muchas de las plantas cultivadas.

Usando la misma metodología, se ha evaluado el índice de importancia relativa (IR) de los taxones infragenéricos del catálogo de la etnoflora del PNM. En los dos gráficos de la figura 5.4 se encuentran plasmados los resultados referentes a los 60 taxones que presentan los mayores valores de IR.

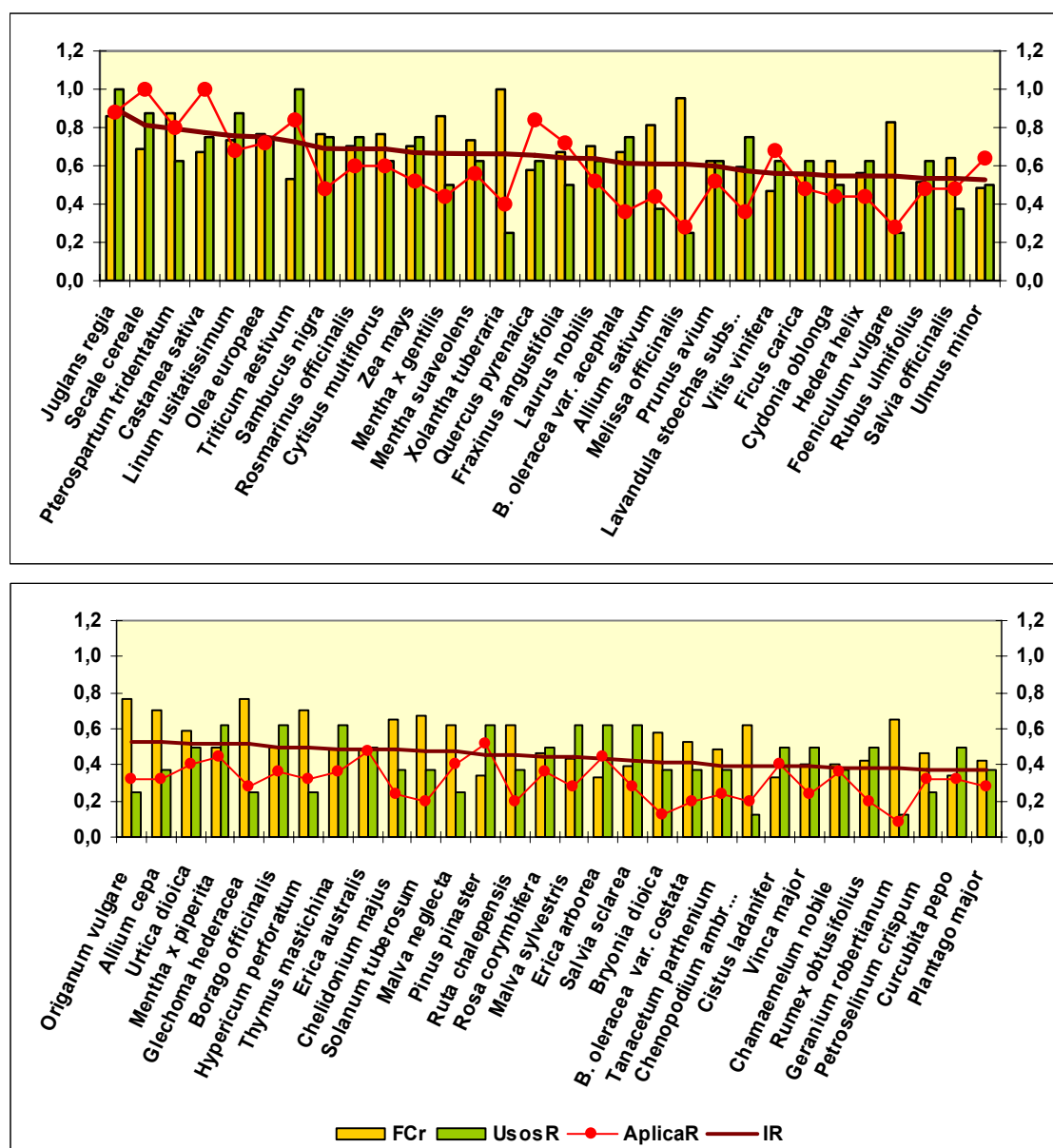


Figura 5.4 – Catálogo de la etnoflora del PNM, taxones con mayor importancia relativa (IR). Valores ordenados por el mayor IR, normalizados al valor máximo de cada variable. FCr – frecuencia de citación relativa; UsosR – n° relativo categorías uso; AplicaR – n° relativo aplicaciones.

Cabe resaltar que la planta con mayor importancia relativa es un árbol, el nogal, por su frecuencia de citación, multitud de usos y aplicaciones que le son atribuidos. De hecho, se trata de una especie que el saber popular considera como muy antigua, bien adaptada y que por eso prospera bien en la zona. Sus frutos, hojas y madera proporcionan materia prima para distintas finalidades, las cuales se reparten por todas las categorías de usos definidas, exceptuando la de alimentación animal y la de ornamentales.

Entre las especies de IR más alta, se encuentran plantas y cultivos como el castaño, los cereales y el lino que, además de satisfacer necesidades de la vida cotidiana de los pueblos, aportan, o al menos aportaron, ingresos monetarios no despreciables para la economía familiar. También de notable importancia son la carqueja, probablemente por la diversidad de sus usos, puesto que se emplea como combustible, medicina y condimento, el olivo por su aceite y para ritos religiosos, el saúco (*Sambucus nigra*) por sus aplicaciones medicinales, el romero también usado para celebraciones y como planta protectora, y *Cytisus multiflorus* sobre todo como medicinal.

El trigo y el nogal que tienen el máximo de usos (8), pero también el centeno, el castaño y el melojo (*Quercus pyrenaica*) que presentan el mayor número de aplicaciones (entre 21 y 25), son más significativos por su versatilidad que por la frecuencia de citación. Al contrario la “alcária” (*Xolantha tuberaria*) y la “cidrera” (*Melissa officinalis*), así como otras especies aromáticas y medicinales, son importantes por su frecuencia de citación, pero no por la variedad de sus usos.

En el primer grupo de plantas (figura 5.4, arriba), con valor de IR igual o superior a 0,53, se incluyen tanto especies silvestres como cultivadas, árboles, arbustos e hierbas, pertenecientes a diversas categorías de uso. Tienen mayoritariamente aplicación industrial y alimentaria, pese a que algunas sean empleadas como medicinales, presenten una significación simbólica (folclore) y se consideren en el manejo agrosilvopastoral como proveedoras de pasto, cama de ganado y abono. Algunos ejemplos aún no referidos son *Zea mays*, *Fraxinus angustifolia*, *Laurus nobilis*, *Prunus avium*, *Lavandula stoechas*, *Ulmus minor*, *Cydonia oblonga*, *Foeniculum vulgare* y *Salvia officinalis*. El segundo grupo (figura 5.4, abajo), con IR inferior a 0,53, reúne arbustos e hierbas, generalmente silvestres, sobre todo, taxones reconocidamente medicinales y alimentarios, utilizados como condimento o en la preparación de bebidas. Son por ejemplo *Origanum vulgare*, *Glechoma hederacea*, *Borago officinalis*, *Hypericum perforatum*, *Malva neglecta*, *M. sylvestris*, *Salvia sclarea* y *Chelidonium majus*.

La relevancia asignada a cada especie varía con el criterio elegido, o sea, va a depender de que se consideren los usos principales, las aplicaciones o la frecuencia de citación. En la figura 5.5 se indica para 30 taxones como resulta la ordenación según cada uno de los parámetros tratados.

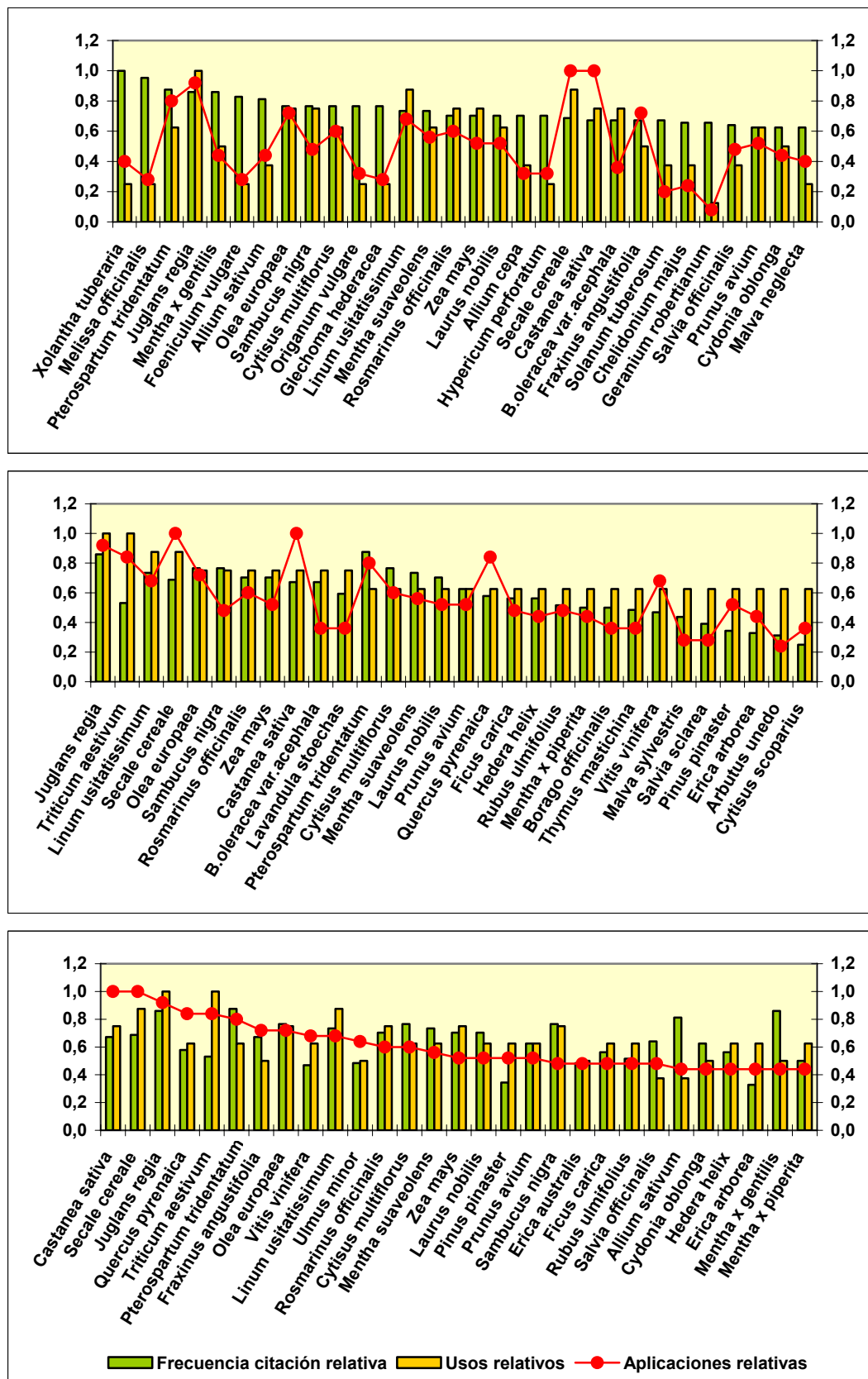


Figura 5.5 – Catálogo de la etnoflora del PNM: ordenación de 30 taxones con mayor frecuencia de citación (arriba), mayor número de usos principales (centro) y mayor número de aplicaciones referidas (abajo). Valores por orden descendente, normalizados al valor máximo de cada parámetro.

Como se observa en la figura 5.5 y tal como se comentaba anteriormente, cualquiera que sea el criterio considerado, el nogal presenta siempre un alto índice de importancia relativa, que le confiere su elevada versatilidad y popularidad.

Las plantas más importantes en cuanto a la frecuencia de citación (gráfico superior) son las que combinan usos medicinales, veterinarios, condimentarios o alimentarios. En su mayoría presentan baja diversidad de aplicaciones. Los ejemplos son: *Melissa officinalis*, *Mentha x gentilis*, *Foeniculum vulgare*, *Glechoma hederacea*, *Origanum vulgare*, *Mentha suaveolens*, *Hypericum perforatum* y *Malva neglecta*.

Considerando únicamente el número de categorías de uso principales (gráfico del centro), las especies de mayor IR son, fundamentalmente, plantas cultivadas, exceptuando *Sambucus nigra* (silvestre o cultivada), que implican labores agrícolas, transformaciones de tipo industrial o tecnológico y venta o intercambio de productos. En este grupo están *Juglans regia*, *Triticum aestivum*, *Secale cereale*, *Linum usitatissimum*, *Olea europaea*, *Zea mays*, *Castanea sativa* y *Brassica oleracea* var. *acephala*.

En relación con el número de aplicaciones (gráfico inferior), o sea, con los usos específicos que conforman su versatilidad, además de las tres de mayor IR (castaño, centeno, nogal) destacan *Quercus pyrenaica*, *Triticum aestivum*, *Pterospartum tridentatum*, *Fraxinus angustifolia*, *Olea europaea* y *Vitis vinifera*. Se trata de especies fundamentales que representan los distintos ambientes del entorno natural y cultural de la mayoría de los pueblos. El melojo conforma los bosques, la carqueja los matorrales, los cereales y el castaño las tierras de labor, el fresno los “lameiros”, el olivo y la vid los huertos. Pese a que las condiciones de cultivo no sean las más propicias para el olivo y la vid, frecuentemente se observan en algún rincón del huerto o del patio, como se ha mencionado en el catálogo.

5.1.4. NIVEL DE CONSENSO

La determinación del grado de conformidad entre la información proporcionada por distintos informantes constituye el nivel de consenso, que se ha evaluado para el total de especies del catálogo, categorías de uso y aplicaciones, calculando el porcentaje de cada frecuencia de citación en el número total de citas (Pardo de Santayana, 2003). Igualmente se ha considerado el factor de consenso (F_{IC}), la razón entre el número de registros menos el número de taxones utilizados y el mismo número de registros menos uno, índice que establece la coincidencia y dependencia de los informantes con relación a las plantas que refieren o usan (Trotter & Logan, 1986, in Camejo-Rodrigues *et al.*, 2003).

El valor del factor de consenso entre informantes (F_{IC}) determinado para el PNM ha sido 0,93, lo cual es relativamente elevado si se compara con el índice (0,81) obtenido para el Parque Natural de S. Mamede (Portalegre, Portugal) o con otros resultados (0,75-0,89) descritos en la bibliografía (Camejo-Rodrigues *et al.*, 2003) y del mismo orden (0,91) que el mencionado por Bonet & Vallés (2003). Un valor tan cercano a la unidad refleja un elevado grado de concordancia entre los informantes y su dependencia del entorno vegetal, que es habitualmente manejado.

El nivel de consenso de la información referente al total de especies, usos y aplicaciones, y dentro de cada categoría de uso se encuentra en la tabla 5.3, donde se establecieron siete clases de frecuencia de citación, teniendo en cuenta el número de entrevistados que ha aportado conocimientos. Observando los resultados se confirma que la información disponible es bastante homogénea porque la mayoría de los datos ha sido proporcionada por un número apreciable de personas y el porcentaje de referencias realizadas por menos de tres informantes es relativamente bajo, para todos los ítems, exceptuando los relacionados con algunas de las aplicaciones según categorías de uso.

Tabla 5.3 – Nivel de consenso de la información etnobotánica del PNM, considerando el número de informantes que refiere cada especie y respectiva aplicación según categoría de uso. FC - frecuencia de citación. N° inform. - n° de informantes. Valores en porcentaje (%).

FC Total/N° inform.	<3	3-5	5-10	10-15	15-20	20-25	25-30	>30
Especies	7	14	25	14	10	9	7	15
Usos	5	9	20	13	9	10	8	26
Aplicaciones	4	6	14	10	8	10	8	40
FC de usos	<3	3-5	5-10	10-15	15-20	20-25	25-30	>30
Medicinales	2	4	9	7	15	10	8	46
Alimentarias	1	3	5	10	12	16	7	47
Industrial	3	2	15	10	8	15	13	34
Manejo	3	10	12	11	30	6	8	19
Folclore	2	9	22	24	10	14	8	12
AlimAnimal	3	6	18	11	20	4	21	18
Ornamental	3	11	26	18	21	13	8	0
Veterina	4	7	25	14	19	8	9	14
Tóxico	1	18	37	20	0	24	0	0
Otros usos	0	7	49	44	0	0	0	0
FC de aplicaciones	<3	3-5	5-10	10-15	15-20	20-25	25-30	>30
Medicinales	5	9	13	8	17	10	5	33
Alimentarias	4	10	9	13	16	11	5	32
Industrial	12	5	18	7	7	16	11	25
Manejo	10	22	16	9	24	3	6	11
Folclore	8	19	31	22	6	8	3	4
AlimAnimal	15	17	24	9	12	3	13	7
Ornamental	14	24	29	12	11	6	4	0
Veterina	15	15	29	12	15	5	2	7
Tóxico	4	39	30	13	0	13	0	0
Otros usos	0	17	50	33	0	0	0	0

Se comprueba también que el nivel de consenso varía con el tema considerado. Por ejemplo, el 26% de las plantas es mencionado por cinco a diez informantes; sin embargo un cuarto de las grandes categorías de uso y un 40% de las aplicaciones que les están asignadas es citada por más de 30 entrevistados. Esto significa que las finalidades y utilizaciones de las plantas más conocidas están bastante generalizadas en el PNM.

Cuando se analiza el grado de coincidencia de las citas y aplicaciones, consideradas según las diversas categorías de uso, se observa que en los usos medicinales, alimentarios e industriales hay un nivel de consenso más elevado, puesto que esta información ha sido proporcionada también por más de 30 personas, como se observa en la tabla 5.3. En lo que se refiere a las restantes categorías, pese al valor de consenso alcanzado, se constata menor conformidad entre informantes, como prueba el reparto de las frecuencias de citación por varias clases.

El empleo de *Melissa officinalis* para la indigestión (61) y de *Mentha x gentilis* para condimentar (55) corresponde a las mayores frecuencias de citación para dichos usos; *Xolantha tuberaria* y *Melissa officinalis* fueron los taxones de los que habló más gente; la frecuencia de citación más baja (1) se ha observado sobre todo en utilizaciones medicinales y veterinarias y en relación al conocimiento sobre plantas ornamentales.

Se admite que el nivel de consenso permite evaluar el grado de prospección y la diversidad de usos, correspondiendo a bajos niveles de coincidencia menor tratamiento de un tema dado, menor esfuerzo de muestreo y, eventualmente, elevado nivel de diversidad (Pardo de Santayana, 2003). A lo largo del trabajo de campo se ha intentado profundizar de igual modo todos los temas relacionados con el uso de las plantas y por eso se han repetido las entrevistas tantas veces como se consideró necesario para el completo esclarecimiento de las dudas. Sin embargo siempre queda algo por aclarar, bien porque a la gente no le interesa el tema, o porque se trata de materias muy específicas que no son del conocimiento de la mayoría, o también por deficiencia del investigador, que no ha sabido interpretar la información proporcionada.

Pese a que se haya alcanzado un nivel de consenso superior al obtenido en otros estudios (Camejo-Rodrigues, 2003; Pardo de Santayana, 2003), puede que ese hecho no signifique ni mejor prospección ni menor diversidad que en otros casos. Más bien se tratará de que se ha continuado la recopilación de datos, incluso cuando el trabajo de campo se encontraba ya en una fase avanzada o de meseta, es decir cuando el incremento de información aportada por nuevas entrevistas ya es muy bajo, casi permitiendo únicamente la confirmación de datos sin proporcionar novedades.

Probablemente la referencia tanto a usos no vigentes como a finalidades más recientes y el grado de especialización de conocimientos o de reparto de tareas entre varón

y mujer son la causa de que usos tóxicos, veterinarios, para alimentación del ganado y ornamental, por ejemplo, presenten menor concordancia entre vecinos.

5.1.5. NOMENCLATURA POPULAR

La nomenclatura popular es un campo fundamental del trabajo etnobotánico, porque refleja un patrimonio cultural valioso sobre el entorno vegetal, que conlleva información complementaria sobre usos, costumbres y distribución geográfica de los nombres, entre otros. Sin embargo, el análisis de la fitonimia exige metodologías específicas (Vallés, 1996) e interdisciplinarias, sobre todo filológicas, que no se han podido llevar a cabo teniendo en cuenta el tiempo disponible para la realización de esta tesis.

Los criterios usados para nombrar una planta varían con el contexto cultural de cada zona y con la forma de aludir a las plantas, es decir, con la finalidad del uso, parte empleada, época del año en la que florece o tipo de utilización. A esto hay que añadir los modos de hablar y de pronunciar que exigen una transcripción fonética correcta, no siempre fácil. Por ejemplo, la lengua portuguesa tiene sonidos propios, con rasgos articulatorios diferentes para las letras **b** y **v**, que resultan difíciles de transcribir tanto para los hablantes del español que las emplean como si se tratara de un mismo fonema (aunque tengan rasgos accesorios diferentes, ambos se corresponden con el mismo modelo mental de sonido), como, incluso, para las personas de otras regiones portuguesas, que consideran esa forma de pronunciar una corruptela lingüística.

Todos los registros se han anotado tal y como los han referido los informantes del PNM, señalando las variaciones fonéticas (noveleiro/nobeireiro; coquilho/cuquilho), las variantes de género y número (torgo/torga/torgas), los tecnicismos y neologismos. La relación de todos los nombres populares y sus correspondientes científicos están al final, en un anexo.

En este trabajo se han recogido 626 nombres vulgares de los taxones catalogados, de los cuales 600 corresponden a especies o variedades. También se recopilaron diversos términos populares, 26 relacionados con partes de plantas, 30 con los modos de uso, 22 con la referencia a términos empleados por los técnicos de los servicios de agricultura o del propio parque natural, y siete con la adopción de voces introducidas por la influencia de emigrantes o por la proximidad de la frontera castellana.

El sistema nomenclatural utilizado por los informantes del PNM suele obedecer a varios criterios. En general, al nombre atribuido corresponde, casi siempre, la inmediata asociación de la planta a sus características (“rabo de gato”, “sapatinhos”, “campaínhas”), o la aclaración sobre su hábitat (“erva do monte”, “rainha do lameiro”), origen o uso, lo

que es fácilmente reconocible por los vecinos más experimentados en el manejo de las especies vegetales del medio natural de cada pueblo.

Por otra parte, hay una categoría de nombres que son considerados absolutamente inequívocos, porque suelen designar una sola especie y se han perpetuado por tradición oral. En otros casos se emplean tanto designaciones similares al nombre científico como nombres colectivos para referir diversas plantas que se parecen por su morfología o por el tipo de usos. También es frecuente la adopción de términos importados de otras zonas o bien citados en la bibliografía divulgativa o habitualmente empleados por los técnicos del PNM y de los servicios del Ministerio de Agricultura. La tabla 5.4 resume los conceptos inherentes a esos criterios e indica algunos ejemplos del léxico del catálogo.

Tabla 5.4 – Nomenclatura popular del PNM: criterios y conceptos implícitos en los nombres locales de las plantas.

Criterio/objetivo	Concepto asociado al nombre	Ejemplos
Designación inequívoca	Tradición oral y designación muy extendida de una planta dada	torga – <i>Erica australis</i> castanho – <i>Castanea sativa</i> cidreira – <i>Melissa officinalis</i>
Adopción o Importación	Neologismo Tecnicismo Galicismo Castellanismo	calendulas – <i>Calendula officinalis</i> trevo violeta – <i>Trifolium pratense</i> tim – <i>Thymus vulgaris</i> balaíos – <i>Osyris alba</i>
Descripción	Alusión a las características morfológicas, color, porte o hábito, lugar de ubicación, usos determinados, formas u objetos, fechas	malva branca – <i>Malva neglecta</i> ervilha de trepar – <i>Pisum sativum</i> rainha do lameiro – <i>Filipendula ulmaria</i> erva urinária – <i>Stellaria holostea</i> unha de gato – <i>Lotus corniculatus</i>
Generalización Colectivización	Similitud de usos y finalidades o similitudes botánicas (porte, olor, morfología externa)	urzes – <i>Erica</i> spp. gestas – <i>Cytisus</i> spp. y <i>Genista</i> spp. macielas – <i>Chamaemelum</i> y <i>matricaria</i> urtigas – <i>Urtica</i> spp., <i>Nepeta cataria</i> , <i>Parietaria judaica</i> azedas – <i>Rumex</i> spp. pinhos – gimnospermas con resina laricas – <i>Vicia</i> spp. y <i>Medicago</i> spp. Feto – <i>Pteridium</i> y <i>Asplenium</i> spp.
Procedencia	Origen geográfico Responsable por la adopción del uso, del cultivo o de la introducción local	piricão do Gerês – <i>Hypericum androsaemum</i> portelos – tipo de <i>Phaseolus vulgaris</i> cultivados en Portelo madalenos – tipo de <i>P. vulgaris</i> introducidos por una anciana llamada Madalena que los ha traído al pueblo y multiplicado

A continuación se describen otros aspectos de la nomenclatura popular del PNM. Para designar una especie frecuentemente se nombra una parte de ella, en general el fruto o semilla, y no la planta como un todo (tomate y tomateiro; ervilha y ervilheira; batata y batateira).

A los nombres genéricos se les suele añadir adjetivos para especificar una planta particular del grupo, “urze branca” (*Erica arborea*) y “urze rosa” y (*Erica umbellata*); “chaguarço branco” (*Halimium lasianthum* subsp. *alyssoides*) y “chaguarço negro” (*Halimium umbellatum* subsp. *viscosum*). También se les adjetiva para señalar propiedades “urtiga

morta" (*Nepeta cataria*) y "urtiga branca" (*Urtica membranacea*), o se les cambia la designación para indicar diferencias en el tamaño, "urtiga" (*Urtica dioica*) y "urtigões" (*Urtica urens*). Muchas veces las variaciones de número se emplean en relación con la dimensión de las partes usadas o con el hecho de que el modo de empleo necesite de más de una unidad. Por ejemplo, para las plantas de hojas y frutos pequeños se suele usar el plural "merujes" (*Montia fontana*), "baselos" (*Umbilicus ruprestris*), "mercuriais" (*Mercurialis ambigua*), "moras" (*Rubus* spp.).

El término "erva" se aplica en general a plantas herbáceas: "erva das verrugas" (*Chelidonium majus*), "erva moira" (*Solanum nigrum*). Sin embargo, algunas veces, se refiere a especies de las cuales se preparan infusiones: "erva de S. Roberto" (*Geranium robertianum*), "erva chazeira" (*Calamintha nepeta*), "erva urinaria" (*Stellaria holostea*), "erva cidreira" (*Melissa officinalis*), "erva luísa" (*Aloysia citridora*). La voz "chá" se emplea con el mismo significado, o sea planta para infusión, "chá da India" (*Morus nigra*), "chá da horta" (*Bidens aura*), "chá de Santa Maria" (*Chenopodium ambrosioides*). Otro término bastante usado para clasificar diversas plantas es "carrapatinha" o "carrapatera" que significa planta rastrera, de hojas basales en roseta.

Numerosas especies ornamentales no tienen nombre común, porque, además de poco conocidas en los pueblos, son de introducción reciente. Hay plantas de otras categorías que presentan bastante más de uno o dos nombres, como por ejemplo, *Calamintha nepeta*, con cuatro, *Dendranthema x grandiflorum* con seis o *Erica australis* y *Quercus pyrenaica*, con al menos seis, sin considerar las designaciones de partes de la planta o usos precisos.

El grado de novedad del léxico del catálogo ha sido difícil de establecer por lo desconocidas y dispersas que están las referencias a la nomenclatura popular de las especies vegetales portuguesas, por lo que hay que emplear mucho tiempo para su consulta y cotejo. Para comparar los nombres vernáculos registrados en el catálogo se han tomado como referencia principal las obras de Morales *et al.* (1996) y Rocha (1996), pero se han consultado también otros autores, cuyos estudios inciden sobre Portugal y la región sanabresa, colindante del área de estudio, además de otros trabajos de etnobotánica ibérica ya citados anteriormente (Coutinho, 1939; Palhinha, 1946; Vasconcellos, 1949; Feijão, 1952 y 1961; Granzow de la Cerda, 1993; Borges & Almeida, 1996; Fontes, 2000; Ribeiro J. *et al.*, 2000; Botelho, 2001; Camejo-Rodrigues, 2001 y 2003; Argüello, 2003; Fernandes & Carvalho, 2003; Blanco, 2003a y 2003b; Novais *et al.*, 2004; Ribeiro J. *et al.*, 2004; Blanco & Díez, 2005).

La mayor parte de los nombres vulgares del catálogo o sus lexemas principales se han encontrado referidos en las obras anteriores. No obstante, se han reunido 78 nombres populares (12% del total recopilado) no se encuentran documentados en la bibliografía.

fía portuguesa consultada, pese a que nombres similares se hayan observado en trabajos españoles. Algunos ejemplos son “chupa-méis” para *Lamium maculatum* o “caneleiro” para *Sambucus nigra*, que es canillero en Salamanca (Granzow de la Cerda, 1993) y caneleiras, cañilero o cañolero en Sanabria (Blanco & Diez, 2005); “azedas lagartixas” para *Rumex acetosella* subsp. *angiocarpus* y acedera de lagartija en Badajoz (Blanco & Cuadrado, 2000).

Se piensa que varios de estos términos son localismos, porque algunos de ellos han sido mencionados por varios informantes de pueblos distintos, pero de la misma comarca, sin ser conocidos de otros lugares.

A veces se ha comprobado que un determinado nombre vulgar del PNM suele ser equivalente a otras especies de las obras citadas. Dichas equivalencias no corresponden a sinonimias de nomenclatura científica; sin embargo, se trata de especies con afinidad botánica como el caso de las voces “labrestos” que suelen designar en el PNM *Coincya monensis* subsp. *cheiranthos* y en otros lugares *Brassica barrelieri* o *Raphanus raphanistrum* y también de plantas empleadas de modo idéntico, como el término “baleios” que se refiere tanto a *Osyris alba* en el parque como a *Cyperus articulatus* en Santarém, ambas utilizadas para hacer escobas.

Resulta llamativo y bastante interesante que la mayor coincidencia entre léxicos sea justamente entre este catálogo de la flora etnobotánica del PNM, ahora presentado, y el de la etnoflora selecta de la Sanabria, La Carballeda y Los Valles (Blanco & Diez, 2005). De las 140 especies de ese catálogo, 104 se encuentran también en el PNM y 65 de los nombres vernáculos señalados son idénticos en las dos zonas. Varios de los nombres vulgares incluidos en el catálogo del PNM y no citados en la bibliografía portuguesa referida son similares a los descritos para Sanabria.

Ese es el caso de “sacaprada” para *Senecio jacobaea*, de “pão” y pan para el centeno, de “escorna cabra” y escuernacabras para *Viburnum opulus*, de “amiródio” y amorodo para *Fragaria vesca*, de “hortemis” y hortemisa para *Tanacetum parthenium*, de “cravo verde” y clavo para *Mentha x piperita*, “agreixo” y afreixo para el género *Conopodium* o “agriota” y abriota para el género *Asphodelus*.

Los datos referidos ponen de manifiesto la importancia de las fronteras naturales y del aislamiento del territorio del PNM con el resto de Portugal.

La tabla 5.5 muestra la lista de nombres vulgares del PNM no documentados según la bibliografía portuguesa consultada.

Tabla 5.5 – Nombres vulgares registrados en el catálogo del PNM sin correspondencia en la bibliografía portuguesa consultada.

NOMBRE VULGAR (PNM)	NOMBRE CIENTÍFICO
Agreicho, agreixo	<i>Conopodium majus</i>
Agriotas	<i>Asphodelus serotinus</i>
Amiródio, ameródios	<i>Fragaria vesca</i> subsp. <i>vesca</i>
Anúncios, goivos	<i>Narcissus</i> spp.
Ardabelho, argabelho	<i>Verbena officinalis</i>
Azedas lagartixas	<i>Rumex acetosella</i> subsp. <i>angiocarpus</i>
Balaías, balaíos, baleios	<i>Osyris alba</i>
Budanha, budanhas, nabo da budanha	<i>Tamus communis</i>
Bugalho	<i>Helleborus foetidus</i>
Candeleiro, caneleiro	<i>Sambucus nigra</i>
Cânforo, cânfora, alcafor	<i>Artemisia abrotanum</i>
Carpacinha, carrapatinha, erva do monte	<i>Xolantha tuberaria</i>
Chá da horta	<i>Bidens aurea</i>
Cestre	<i>Prunella laciniata</i> x <i>Prunella vulgaris</i>
Coquilho, cuquilho	<i>Canna indica</i>
Coroa de rei	<i>Phagnalon saxatile</i>
Cravo verde, erva cravo, cravo fino	<i>Mentha</i> x <i>piperita</i>
Encontro do poço	<i>Asplenium trichomanes</i> subsp. <i>quadrivalens</i>
Erva da inveja, pirição macho	<i>Hypericum undulatum</i>
Erva das carriças	<i>Ornithopus pinnatus</i>
Erva das pedreiras	<i>Filago lutescens</i>
Erva das ratas	<i>Euphorbia lathyris</i>
Erva das sete sangrias	<i>Potentilla reptans</i>
Erva urinária, freirinha	<i>Stellaria holostea</i>
Estácia, estazia	<i>Artemisia vulgaris</i>
Experimenta-geiros	<i>Polygonum arenastrum</i>
Fiolinho	<i>Achillea millefolium</i>
Fionho	<i>Foeniculum vulgare</i>
Flor do Natal, rosa de janeiro	<i>Helleborus niger</i>
Grama	<i>Arrhenatherum elatius</i> subsp. <i>bulbosum</i>
Gravatinha, unha de gato, garfinhos de Nossa senhora	<i>Lotus corniculatus</i> subsp. <i>carpetanus</i>
Hipiricão fêmea, pirição fêmea, erva da inveja	<i>Hypericum perforatum</i>
Hortemis, madronha	<i>Tanacetum parthenium</i>
Incenso	<i>Plectranthus coleoides</i>
Janeiras	<i>Bergenia crassifolia</i>
Labrestos	<i>Coincya monensis</i> subsp. <i>cheiranthos</i>
Maciela	<i>Chamaemelum nobile</i>
Maias da raposa, rabos de raposa	<i>Lupinus hispanicus</i>
Molejas, erbascos	<i>Filipendula ulmaria</i>
Nardo	<i>Hosta plantaginea</i>
Nóscora, parricos, sartas	<i>Bryonia dioica</i>
Pele de sapo	<i>Arctium minus</i>
Pojinha	<i>Thymus pulegioides</i>
Sacaprada, sacapradinha	<i>Senecio jacobaea</i>
Sapatinhos de Nossa Senhora	<i>Lathyrus latifolius</i>
Seixinha	<i>Arenaria montana</i>
Silva gravanceira, gravanceira	<i>Rosa corymbifera</i>
Sumauma	<i>Melica ciliata</i> subsp. <i>magnolii</i>
Tamarga	<i>Anarrhinum bellidifolium</i>
Tê	<i>Chenopodium ambrosioides</i>
Trevo de quatro folhas	<i>Oxalis debilis</i>

5.2. PLANTAS MEDICINALES

Las plantas utilizadas en la medicina tradicional conforman un imaginario de épocas y condiciones de vida muy duras, caracterizadas por un gran aislamiento de los poblados, inviernos muy rigurosos y muy baja atención sanitaria. Sin embargo, los informantes más jóvenes encuentran en estos recursos las virtudes de terapias naturales asociadas a un menor nivel de riesgo para la salud comparados con los productos farmacéuticos actuales. Quizá por eso las plantas medicinales son en general las más conocidas, referidas y empleadas. Actualmente es su uso el que aún más perdura, debido a las propiedades preventivas y curativas de muchos de estos remedios caseros.

La información etnobotánica aportada sobre este tema ha sido bastante dispersa, porque la gente suele enunciar mezclados tanto los síntomas, como las denominaciones de las enfermedades, las virtudes de las plantas o los modos de preparación y administración de los remedios. El catálogo describe los usos casi como han sido relatados por la mayoría de los informantes, pese a que se hayan agrupado en categorías. Para facilitar el análisis, se ha intentado organizar y sistematizar los datos proporcionados y se ha considerado la indicación medicinal que incluye tanto los sistemas corporales tratados, como las afecciones o las enfermedades, y las propiedades o efectos terapéuticos de las especies citadas. Se han establecido doce categorías de afecciones en este apartado. A continuación se explican los contenidos definidos para los tipos de indicación medicinal.

La designación aparato digestivo incluye los digestivos, o sea los productos que se toman para estimular la buena digestión, sin ser necesario que se verifique sintomatología; además todos los trastornos referentes al estómago, intestinos, hígado y vesícula en general y, más específicamente, indigestión, diarreas, almorranas, lombrices, laxantes, vomitivos. Al aparato respiratorio corresponden resfriados, gripe, catarros, tos, dolor de garganta, anginas, asma, bronquitis y pulmonías. Por dermatología se entiende el picor y las inflamaciones o irritaciones cutáneas provocadas por varios agentes patógenos, el acné y los granos, las afecciones del cuero cabelludo y los remedios vulnerarios. El aparato excretor agrupa los diuréticos y adelgazantes, los estimulantes del funcionamiento del riñón, preventivos y curativos de las piedras del riñón y desinfectantes de las vías urinarias. En el aparato circulatorio se incluye el funcionamiento del corazón, flebitis e hinchazón, hemorragias, hematomas y afecciones de la sangre. Dentro del aparato locomotor se ha considerado tanto el reuma y la gota, como los dolores musculares y la artritis, o las contusiones. La subcategoría aparato reproductor se refiere a dolencias propias de la mujer incluyendo tanto las inflamaciones de los genitales, los remedios para regular o aliviar los dolores del ciclo menstrual, aquellos relacionados con la fertilidad y el embarazo o las alteraciones posparto y amamantamiento. En el sistema nervioso se incluyen

los calmantes y antidepresivos, las alteraciones del sueño, las cefaleas. Los restantes ítems considerados por separado en las listas, tablas y figuras corresponden a temas referidos de forma aislada por los informantes, como por ejemplo, colesterol, diabetes e inflamaciones de los ojos. Es curioso que la gente separe agresiones e inflamaciones de la piel provocadas por parásitos, hongos, virus o bacterias, de las resultantes de quemaduras, verrugas y heridas. Este criterio se ha respetado, agrupando las primeras en dermatología en general y manteniendo las otras alteraciones cutáneas aparte.

Las especies medicinales cultivadas y silvestres se presentan organizadas en listas en las tablas 5.11 y 5.12 del apartado 5.2.3 (página 307), donde se señalan también la frecuencia de citación de cada especie, la indicación y propiedades terapéuticas, parte empleada, modo de preparación y administración.

5.2.1. FAMILIAS, ESPECIES, SISTEMAS CORPORALES Y PATOLOGÍAS

En relación con los usos medicinales se ha recopilado información sobre 166 especies que corresponden a 130 géneros de 52 familias botánicas. El 70% son especies silvestres frecuentes en la flora ruderal y en el entorno de los pueblos. No obstante, poco a poco, algunas de ellas se han traído a los huertos y patios y se han cultivado cerca del hogar, lo que facilita su cosecha y consumo, como por ejemplo *Tanacetum parthenium*, *Hedera helix*, *Glechoma hederacea* o *Thymus mastichina*. alguna de estas plantas es también empleada en veterinaria. El número de taxones medicinales registrado en el PNM es similar al referido en otros estudios (Vasconcellos, 1949; Borges & Almeida, 1996; Camejo-Rodrigues, 2001; Pardo de Santayana, 2003; Novais, 2004).

Las familias con mayor número de especies coinciden con las más citadas, o sea con las que tienen frecuencia de citación relativa (FCr) entre el 100% y el 20% y con las que obtuvieron un índice de importancia relativa (IR) más elevado, para la categoría, como se muestra en la tabla 5.6.

Tabla 5.6 – Familias botánicas con mayor importancia relativa (IR), dentro de la categoría medicinal, frecuencia de citación relativa (FCr) y número de especies. Orden decreciente de IR.

FAMILIAS	IR (%)	FCr (%)	Nº Especies	FAMILIAS	IR (%)	FCr (%)	Nº Especies
Labiatae	100	100	24	Oleaceae	12	12	2
Compositae	44	27	19	Linaceae	12	9	1
Rosaceae	43	36	15	Juglandaceae	11	11	1
Leguminosae	30	29	9	Scrophulariaceae	11	10	4
Gramineae	23	20	6	Polygonaceae	11	9	6
Umbelliferae	19	16	5	Caprifoliaceae	10	11	2
Liliaceae	18	15	3	Moraceae	10	6	3
Urticaceae	18	11	4	Papaveraceae	9	10	3
Cistaceae	14	15	2	Verbenaceae	8	9	2
Malvaceae	13	15	3	Plantaginaceae	8	6	2
Guttiferae	13	11	2	Cruciferae	8	5	5

Las familias de mayor relevancia son: labiadas (el 15% del total de especies), compuestas (11%), rosáceas (9%), leguminosas (5%), gramíneas (4%). Las especies de dichas familias son también con las que se tratan mayor número de afecciones respiratorias, digestivas, del aparato reproductor, del aparato locomotor, del sistema nervioso, entre otras enfermedades o síntomas, como se demuestra en la figura 5.6. Varias familias bastante citadas pierden importancia por incluir menos especies, por ejemplo, cistáceas, liliáceas, malváceas, oleáceas, juglandáceas y caprifoliáceas.

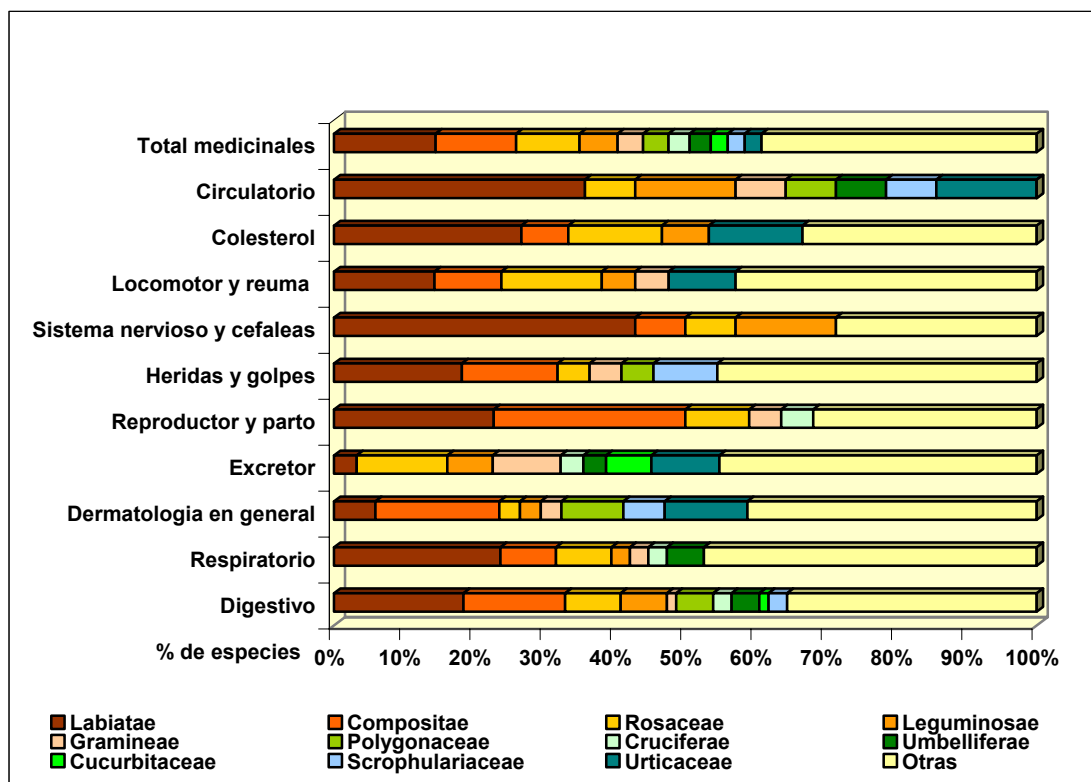


Figura 5.6 – Plantas medicinales del PNM, familias botánicas con mayor número de especies según sistemas corporales o patologías.

Además, en la figura 5.6, se observa la contribución de las familias con más de tres taxones en el tratamiento de varios trastornos. Las gramíneas son importantes como diurético y antiinflamatorio de las vías urinarias. Las poligonáceas tienen sobre todo un efecto antidiarreico, alivian el dolor de tripa y se emplean en dermatología como antiséptico, cicatrizante y balsámico. Las umbelíferas son muy buenos digestivos y estomacales, que vigorizan y fortalecen las funciones del estómago. Las escrofulariáceas, fundamentalmente vulnerarias, curan quemaduras y heridas. Las urticáceas se usan en dermatología, para el reuma y enfermedades circulatorias, para el colesterol y la diabetes. Las afecciones del sistema circulatorio son tratadas con catorce especies que pertenecen a ocho de estas familias botánicas. El ítem designado por “Otras” reúne las restantes familias que incluyen, mayoritariamente, solo una única especie.

Si se tiene en cuenta no la diversidad, como en la figura anterior, sino el número de referencias para la categoría medicinal (FCr), la ordenación de las familias por el orden decreciente se modificaría a partir de las gramíneas, siguiéndose, en ese caso, umbelíferas (16% de FCr), cistáceas y liliáceas (15%), malváceas (13%), oleáceas (12%) y por fin, también las urticáceas (11%). En relación con los sistemas corporales y grupos terapéuticos, las cistáceas son recomendadas para el aparato excretor, el reproductor y el parto; las liliáceas para afecciones dermatológicas y respiratorias; las malváceas sobre todo como antiséptico y antiinflamatorio de uso externo; las oleáceas contribuyen a controlar el colesterol y el aceite de oliva es coadyuvante de varios preparados dérmicos o utilizados para el aparato locomotor.

La figura 5.7 considera la categoría terapéutica, *sensu lato*, combinada con la frecuencia de citación relativa para las subcategorías o aplicaciones dadas (colesterol, diabetes, verrugas, entre otros) y el número de especies y familias utilizadas para cada aparato o patología. La observación de la figura permite comprender cuales son las sintomatologías o enfermedades que más preocupan a la gente y para cuales han encontrado varias respuestas satisfactorias en el universo vegetal.

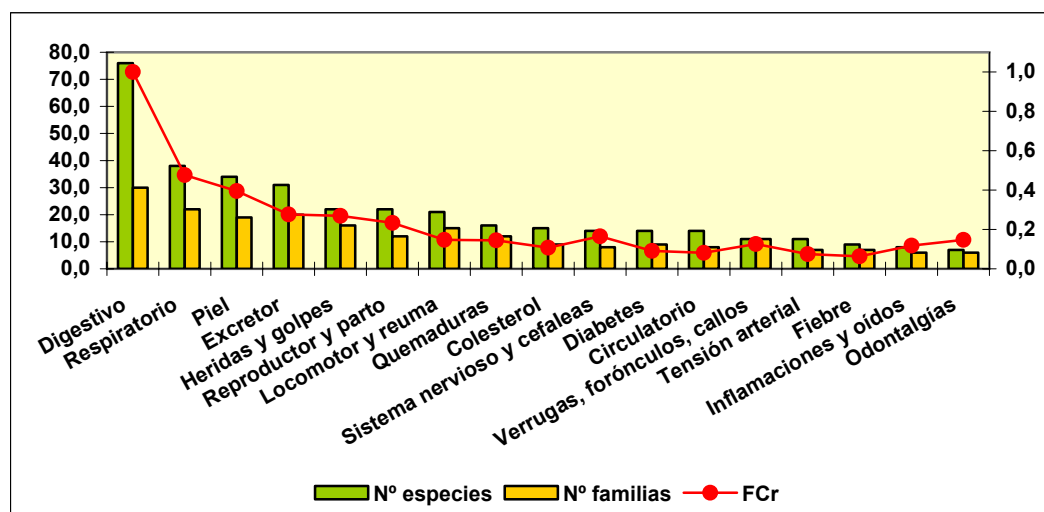


Figura 5.7 – Plantas medicinales del PNM, sistemas corporales y patologías: número de especies y familias, frecuencia de citación relativa para las subcategorías y aplicaciones dadas (FCr).

En la figura, sobresalen los ítems aparato digestivo, aparato respiratorio y dermatología porque son aquellos que registran mayor número de referencias, más familias botánicas utilizadas y mayor diversidad de especies. El resultado descrito es comprensible, puesto que este tipo de trastornos, además de ser muy frecuente, está bastante relacionado con la dureza de la vida cotidiana en los medios rurales y con los trabajos agropecuarios, motivo por el cual se ha acumulado una cantidad apreciable de conocimientos transmitidos a lo largo de generaciones.

Los datos también revelan la importancia del uso de las plantas para sanar o prevenir enfermedades como el colesterol, la diabetes o la hipertensión. El reconocimiento de estos trastornos, discriminados y clasificados de este modo por los informantes, así como su prevención y tratamiento son relativamente recientes, si se comparan con otras alteraciones o afecciones citadas. Por ello puede que se trate de usos más modernos, a lo mejor introducidos por emigrantes, por boticarios o por los medios de difusión, pese a que nadie lo haya admitido claramente y que tampoco se haya insistido lo suficiente para poder afirmarlo con seguridad.

Considerando el índice de importancia relativa (IR), los 30 taxones más relevantes de la categoría medicinal son los que se indican en la figura 5.8.

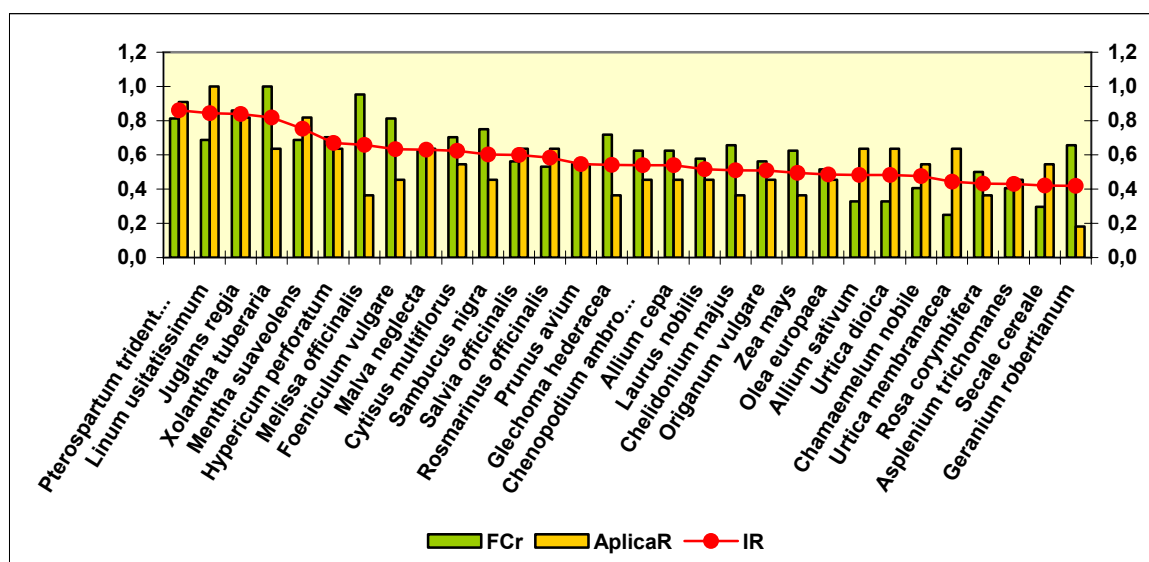


Figura 5.8 – Las 30 especies medicinales con mayor importancia relativa (IR). AplicaR – número relativo de aplicaciones; FCr – frecuencia de citación relativa.

La carqueja (*Pterospartum tridentatum*) y el lino son las especies medicinales más relevantes. Le siguen el nogal, *Xolantha tuberaria*, *Mentha suaveolens*, *Hypericum perforatum*, que además destacan por un cierto compromiso entre frecuencia de citación y finalidades. El índice IR de las restantes especies varía poco entre sí, lo que significa que su importancia es similar. De alguna manera, este índice infravalora especies muy citadas, pero poco versátiles como *Xolantha tuberaria*, *Melissa officinalis*, *Sambucus nigra* o *Glechoma hederacea*.

5.2.2. ÓRGANOS VEGETALES USADOS, PREPARACIÓN Y ADMINISTRACIÓN

En la medicina tradicional se usan tanto plantas completas, como partes del cuerpo vegetativo, raíces, tallos subterráneos y aéreos, hojas, órganos reproductores como

inflorescencias, flores, frutos, semillas, e incluso exudados y las formaciones producidas por picaduras de insectos, las agallas. De la mayoría de las plantas citadas se utilizan las hojas, la parte aérea y las sumidades floridas, preparadas de diversos modos y para varios tipos de administración. Los órganos subterráneos, tanto tallos como raíces, son menos empleados y su manejo es también menos diversificado. Los exudados se refieren tanto a savia de hojas y tallos de algunas especies, como al látex del cormo de compuestas y papaveráceas, a la resina de los pinos, o al jugo de frutos de rosáceas, entre otros. En la tabla 5.7 se indican los órganos vegetales usados en los remedios populares.

Tabla 5.7 – Plantas medicinales del PNM, porcentaje de especies según la parte utilizada en remedios caseros y proceso de preparación más común a que son sometidas.

Parte usada	% de especies	preparación	Ejemplos
Agallas	1	decocción	<i>Rosa canina</i> y <i>R. corymbifera</i>
Brotes	2	infusión	<i>Vicia faba</i> , <i>Quercus ilex</i>
Corteza	1	ungüento	<i>Sambucus nigra</i> y <i>Alnus glutinosa</i>
Epidermis	1	emplasto	<i>Allium cepa</i>
Exudados	5	uso directo	<i>Ficus carica</i> , <i>Rosa canina</i> , <i>Chelidonium majus</i>
Flores e inflorescencias	22	infusión, maceración	<i>Artemisia vulgaris</i> , <i>Crataegus monogyna</i>
Frutos	7	infusión, decocción, maceración, exudado, jugo y pasta	<i>Cistus ladanifer</i> , <i>Hedera helix</i> , <i>Prunus spinosa</i>
Hojas y frondes	23	infusión, decocción, maceración, molienda, emplasto, cataplasma	<i>Asplenium trichomanes</i> , <i>Lamium maculatum</i> , <i>Salvia sclarea</i>
Parte aérea	19	infusión, decocción	<i>Arenaria montana</i> , <i>Equisetum arvense</i> , <i>Urtica dioica</i>
Pedúnculo	1	infusión	<i>Prunus avium</i>
Pétalos	1	decocción, maceración, ungüento	Rosales antiguos y silvestres
Raíces	7	decocción	<i>Fragaria vesca</i> , <i>Digitalis purpurea</i>
Semillas	4	decocción, molienda, calentamiento, ungüento	<i>Linum usitatissimum</i> , <i>Zea mays</i>
Tallos subterráneos	4	infusión, emplasto, ungüento	<i>Arrhenatherum elatius</i> , <i>Lilium candidum</i> , <i>Allium sativum</i>
Toda planta	2	decocción	<i>Xolantha tuberaria</i>
Yemas foliares y florales	2	infusión, maceración	<i>Pinus pinaster</i> , <i>Rubus</i> spp., <i>Quercus pyrenaica</i>

Las plantas medicinales se manejan de varias formas según el tipo de material vegetal y dependiendo de las afecciones o grupos terapéuticos y del modo de administración. La mayoría de los remedios caseros emplea plantas secas; sin embargo algunas de las utilidades exigen especies frescas o recién recolectadas. La eficacia de los preparados depende de una buena conservación, de la dosificación, de la mezcla de especies para reforzar el efecto, además de la cosecha en fecha apropiada y en el estado fenológico preciso y adecuado al tipo de uso. En un apartado propio se discutirán los conocimientos necesarios y los procedimientos inherentes a una utilización correcta de las especies medicinales.

Al igual que en otras zonas (Bonet *et al.*, 1999; Agelet & Vallés, 2001; Camejo Rodrigues, 2001; Bonet & Vallés, 2003; Pardo de Santayana, 2003; Novais *et al.*, 2004), la infusión es la preparación predominante; es el resultado de la introducción del material vegetal en agua hirviendo y reposado posterior. El segundo método más usado es la decocción, que consiste en el cocimiento de la planta en agua abundante que es colada al final. La maceración se hace en azúcar, aguardiente, vino, vinagre o alcohol, durante periodos de tiempo variables dependiendo del material, el procesado y las aplicaciones. Los emplastos y cataplasmas resultan de hojas o partes de plantas, usadas enteras, machacadas o molidas que son aplicadas frías, fritas en aceite o calentadas al fuego, solas o en mezclas con otros productos, principalmente, aceite o manteca de cerdo y leche. Los ungüentos o pomadas son preparados de hierbas también machacadas, molidas, fritas o reducidas a cenizas, mezcladas con sustancias coadyuvantes y aglutinantes que son, habitualmente, aceite, manteca de cerdo, miel, cera de abeja. En la figura 5.9 se observa el porcentaje de especies empleadas por cada modo de preparación referido.

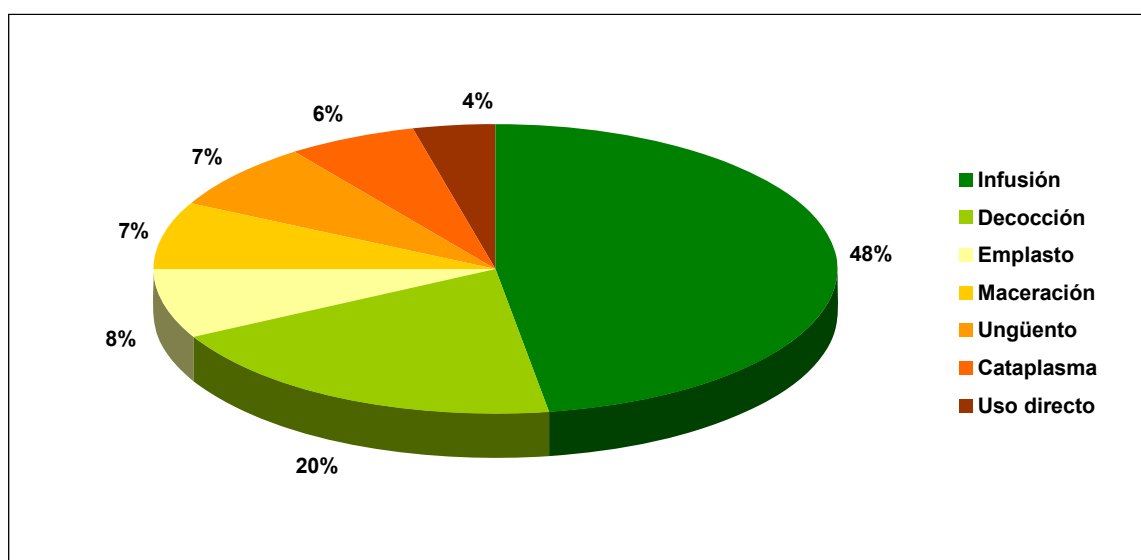


Figura 5.9 – Especies medicinales y modos de preparación.

Cataplasma, en uso tópico, caliente o tibio de consistencia blanda; emplasto, en uso tópico, sólido y adhesivo; uso directo, jugo o exudado, aplicados directamente.

Las formas de administración son también bastante variadas, siendo las más frecuentes las de uso interno, que pueden ser una infusión o decocción, un jarabe, un licor, gárgaras, inhalación de vapores o humo. Son ejemplos, las bebidas hechas de multitud de especies, tomadas calientes y endulzadas con azúcar o miel, a que se puede añadir cáscara de limón o unas gotas del zumo; los jarabes preparados con azúcar o aguardiente para la tos y el catarro (tabla 5.8); las gárgaras del cocimiento de hojas de malva (*Malva regleta*) y de “santagem” (*Plantago major*) para el dolor de garganta; los enjuagues de “alcária” (*Xolantha tuberaria*) para el dolor de muelas; los vapores desprendidos por la decocción de hojas y frutos de *Eucalyptus globulus* y de *Lonicera periclymenum* inhala-

dos para las vías respiratorias y bronquitis; el humo procedente de la quema de hojas de *Datura stramonium* para aliviar los síntomas del asma.

Tabla 5.8 – Plantas del catálogo del PNM usadas en la preparación de jarabes.

Especie	Parte usada y procesado	Indicación terapéutica
<i>Arrhenatherum elatius</i>	cocimiento de tallos de reserva	resfriados, bronquitis y gripe
<i>Cucumis sativus</i>	macerado de las cáscaras del fruto	aparato digestivo
<i>Daucus carota</i>	macerado de la raíz tuberosa	tos y catarro
<i>Humulus lupulus</i>	macerado de las inflorescencias	indigestión y dolor de estómago
<i>Prunus spinosa</i>	macerado del fruto inmaduro	dolor de tripa, laxante
<i>Rorippa nasturtium-aquaticum</i>	macerado de hojas y tallos r	tos
<i>Vinca major</i> , <i>V. minor</i> , <i>Chamaemelum nobile</i> , <i>Viola suavis</i>	cocimiento de las flores	resfriados, bronquitis y gripe

Los diversos tipos de aplicaciones en uso externo son lavados, baños, vahos dirigidos (a los genitales, a la boca, a miembros doloridos), emplastos, cataplasmas, fricciones, ungüentos y el uso tópico de partes de plantas frescas. Para estas utilidades son necesarios el cocimiento o la decocción, la maceración, la molienda y la confección de pomadas de las plantas recomendadas. Para friccionar las zonas afectadas se emplean tanto el líquido caliente, como los macerados o las pomadas. De ordinario los emplastos se preparan a base de machacar las hojas frescas con grasa o aceite; las cataplasmas y las compresas se hacen con paños mojados en cocimientos calientes, pastas calentadas en leche o aceite u hojas calentadas al fuego y engrasadas; los ungüentos se conservan en botes, durante temporadas largas y se utilizan las veces que sean necesarias sobre las zonas afectadas. Algunos productos vegetales se aplican al natural directamente sobre heridas, forúnculos o se emplean sus exudados para friccionar. La tabla 5.9 presenta algunos casos de aplicaciones externas.

Tabla 5.9 – Ejemplos de plantas del catálogo del PNM usadas en uso externo.

Especie	Procesado y parte usada	Indicación terapéutica
<i>Bryonia dioica</i>	fricción de frutos machacados	reuma y dolor muscular
<i>Cupressus sempervirens</i>	pomada con cenizas de las fructificaciones y aceite	llagas provocadas por el herpes
<i>Chondrilla juncea</i>	aplicación tópica de la savia lechosa	cortes y heridas
<i>Fragaria vesca</i>	baños o vahos de asiento para la cistitis	cistitis y genitales femeninos
<i>Fumaria officinalis</i>	baños del agua de hervir tallos y hojas	rubefacción y ampollas de la piel
<i>Juglans regia</i> , <i>Malva neglecta</i>	lavados del cocimiento de las hojas	desinfectante y cicatrizante
<i>Linum usitatissimum</i>	cataplasma con semillas calentadas con leche	pulmonía
<i>Pinus pinaster</i>	aplicación tópica de la resina del tallo	callos
<i>Quercus pyrenaica</i>	macerado de yemas foliares con alcohol	cortes y heridas
<i>Salvia sclarea</i>	cataplasma de hojas calentadas al fuego	mordeduras y heridas
<i>Tamus communis</i>	fricción de frutos macerados	reuma y dolor muscular
<i>Umbilicus rupestris</i>	pomada con hojas fritas en aceite	almorranas
<i>Verbascum thapsus</i>	emplasto de hojas frescas	quemaduras
<i>Xolantha tuberaria</i>	baños o vahos de asiento	cistitis y posparto
<i>Zea mays</i>	cataplasma con semillas fritas en aceite	inflamación vías urinarias

En la tabla 5.10 se indica el reparto de especies medicinales según diversos tipos de administración y el total de sus aplicaciones.

Tabla 5.10 – Plantas medicinales del PNM, modos de administración, porcentaje de especies y respectivas aplicaciones.

Administración	% especies	Total de aplicaciones
Oral	77	397
Tópica	36	208
Lavados y baños	18	123
Fricción	8	140
Gárgaras, inhalación	2	20
Vahos	2	11

La dosificación varía con el tipo de uso, externo o interno. Por ejemplo, en el caso de *Xolantha tuberaria*, en uso oral, está indicada la infusión poco concentrada, preparada con una roseta de hojas por tres tazas de agua; en la decocción para lavados, que debe de ser más concentrada, se recomiendan tres rosetas para el mismo volumen de líquido. Además del conocimiento sobre la proporción adecuada de cada planta, hay que tomar precauciones en relación con la cantidad de remedio empleada o la duración del tratamiento. Por ejemplo, de las hojas secas de castaño se preparan infusiones para bajar el colesterol que se toma en ayunas durante una quincena; sin embargo, solo se debe repetir el tratamiento después de un intervalo de quince días. Sobre la infusión de hoja de laurel se ha advertido que la bebida es muy fuerte y puede afectar al hígado y a la vesícula, riesgo que se puede reducir cuando se corta el ápice y la base de las hojas de un modo particular.

Frecuentemente se usan mezclas para reforzar los efectos y virtudes. A propósito de esto, la gente comenta que es semejante a los fármacos comerciales, que también están hechos con varias sustancias: «...mistura-se, pois! Então e os remédios são feitos de uma coisa só?» (...está claro que se usan mezclas! ¿Acaso los remedios de la farmacia se hacen de un único producto?

5.2.3. ESPECIES CULTIVADAS Y SILVESTRES EN LA MEDICINA TRADICIONAL

A continuación se presenta la lista de las plantas medicinales incluidas en el catálogo de la etnoflora del PNM, organizada en dos tablas, 5.11 y 5.12, según el modo de obtención, cultivadas o silvestres respectivamente.

La lista de plantas cultivadas de la tabla 5.11 recopila información sobre 31 familias botánicas, 50 géneros y 61 especies. Corresponden a estas plantas 196 aplicaciones distintas. El principal objetivo del cultivo de la mayor parte de estas especies no es la medicina tradicional, aunque tanto el número de aplicaciones, como el número de registros y

de personas que las citaron (FC) demuestran que su empleo en este ámbito es bastante conocido y generalizado, lo que presupone un manejo efectivo del entorno y buena capacidad de utilizar los recursos disponibles. Una vez más, se comprueba que labiadas, compuestas, rosáceas, leguminosas y gramíneas son las familias más diversificadas. Les siguen moráceas, liliáceas, umbelíferas y cucurbitácea en importancia. Los usos predominantes se refieren al aparato digestivo, respiratorio y excretor y a las virtudes antiinflamatorias, analgésicas y antisépticas.

De la observación de la tabla resaltan varias especies por su frecuencia de citación y elevado consenso en los usos; son ejemplos *Chenopodium ambrosioides*, *Zea mays*, *Melissa officinalis*, *Rosmarinus officinalis*, *Salvia officinalis*, *Allium cepa*, *Linum usitatissimum*, *Olea europaea* y *Prunus avium*.

Algunas de estas plantas cultivadas destacan por el conjunto y diversidad de usos descritos para ellas, es decir por el número de propiedades terapéuticas que les son atribuidas, y porque se recomiendan para distintas patologías y sintomatologías. Este es el caso de *Artemisia vulgaris*, de *Hypericum androsaemum*, de *Mentha x gentilis*, *Rosmarinus officinalis*, *Salvia officinalis*, de la cidrera, de la cebolla, del ajo, del trigo, del centeno, del lino, del olivo y del perejil.

Por otro lado hay especies que son interesantes, aunque tienen un bajo nivel de consenso y pocas aplicaciones. Se pueden poner como ejemplos *Buxus sempervirens*, como emoliente, la decocción de semillas de calabaza como diurético, la infusión del rizoma de *Iris germanica* para la menstruación, la infusión de brotes tiernos de habas para el funcionamiento del riñón, pomada de pimentón para el dolor de muelas e infusión de hoja de vid o aguardiente con canela, estas últimas para la diarrea.

Tabla 5.11 – Lista de plantas cultivadas en el PNM y usadas en la medicina popular. Especies ordenadas por orden alfabético de familia botánica y nombre científico.

FC – número informantes que citaron la planta para el uso descrito. Uso directo – uso al natural de hojas, de la savia o del jugo de frutos

FAMILIA/Especie	Nombre vulgar más frecuente	FC	Indicación medicinal	Propiedades terapéuticas	Parte utilizada Procesado dominante Administración
APOCYNACEAE					
<i>Vinca major</i>	cangorça, cangorças	3	quemaduras, aparato respiratorio	analgésico, antiséptico, vulnerario, béquico	hoja, flor ungüento, jarabe tópico, oral
<i>Vinca minor</i>	cangorça, cangorças	3	quemaduras, aparato respiratorio	analgésico, antiséptico, vulnerario, béquico, pectoral	hoja, flor ungüento, jarabe tópico, oral
BUXACEAE					
<i>Buxus sempervirens</i>	buxo	1	verrugas	emoliente	olvidado
CHENOPODIACEAE					
<i>Chenopodium ambrosioides</i>	té, chá bravo, chá de Santa Maria	40	aparato digestivo, aparato respiratorio, vomitivo	estomacal, digestivo, antigripal, pectoral, vomitivo	sumidades floridas infusión oral

Tabla 5.11 - continuación

FAMILIA/Especie	Nombre vulgar más frecuente	FC	Indicación medicinal	Propiedades terapéuticas	Parte utilizada Procesado dominante Administración
COMPOSITAE					
<i>Achillea filipendulina</i>	estazia	2	aparato reproductor femenino, dismenorrea	analgésico, antiséptico, antiinflamatorio	sumidades floridas uso directo, infusión inhalación, fricción, oral
<i>Artemisia abrotanum</i>	cânforo, cânfora, alcafor	9	aparato digestivo, gripe, lombrices, dolor muscular, dolor de cabeza	estomacal, antigripal, vermífida, analgésico, antiinflamatorio	hoja, sumidades floridas uso directo, infusión, maceración inhalación, fricción, oral
<i>Artemisia vulgaris</i>	estacia	18	aparato reproductor femenino, dismenorrea, parto, aparato digestivo	analgésico, antiséptico, antiinflamatorio, calmante, estomacal, digestivo, antidiarreico	brotes, sumidades floridas infusión, caldo oral
<i>Bidens aurea</i>	chá da horta	3	aparato digestivo	digestivo	hoja infusión oral
CRASSULACEAE					
<i>Sedum dendroideum</i>	erva dos golpes	4	aparato digestivo, heridas y cortes	antiséptico, vulnerario, estomacal	hoja exudado tópico, masticación
CRUCIFERAE					
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>acephala</i>	couve galega	7	callos y verrugas	calicida, quema y secado	tallo, hoja exudado tópico
CUCURBITACEAE					
<i>Cucumis sativus</i>	pepino	15	aparato digestivo	digestivo, estomacal, anticolico	fruto decocción oral
<i>Cucurbita maxima</i>	abóbora menina	1	aparato excretor	antiinflamatorio, diurético	semilla decocción oral
<i>Cucurbita pepo</i>	abóbora por-queira	1	aparato excretor	antiinflamatorio, diurético	semilla decocción oral
CUPRESSACEAE					
<i>Cupressus sempervirens</i>	acipreste, cipreste, cedro	10	dermatología, herpes	cicatrizante	fructificación ungüento tópico
EBENACEAE					
<i>Diospyros kaki</i>	diospireiro	6	complemento vitamínico	tónico	fruto ingestión
GRAMINEAE					
<i>Avena sativa</i> subsp. <i>sativa</i>	aveia	3	colesterol	reductor del colesterol	tallo infusión oral
<i>Secale cereale</i>	centeio, pão	19	aparato digestivo, aparato excretor, colesterol, diabetes, contusiones, erisipela, heridas	antidiarreico, carminativo, antiinflamatorio, diurético, antiespasmódico, reductor del colesterol, hipoglucemiante, antiséptico, balsámico	tallo infusión, emplasto oral, tópico
<i>Triticum aestivum</i>	trigo	18	hematomas, quemaduras, orzuelos, próstata	antiséptico, vulnerario, antiinflamatorio	hoja, semilla infusión, ungüento, ahumar oral, tópico
<i>Zea mays</i> subsp. <i>mays</i>	milho	40	aparato excretor, dolor muscular	diurético, antiespasmódico, antiinflamatorio, analgésico, calmante	inflorescencias, fruto infusión, cataplasma oral, tópico

Tabla 5.11 - continuación					
FAMILIA/Especie	Nombre vulgar más frecuente	FC	Indicación medicinal	Propiedades terapéuticas	Parte utilizada Procesado dominante Administración
GUTTIFERAE					
<i>Hypericum androsaemum</i>	pelicão, pericão, hipericão gerês	10	sistema nervioso, aparato digestivo, aparato excretor	antidepresivo, sedante, antiinflamatorio intestinal, nefrítico, colagogo, diurético	hoja, flor infusión oral
IRIDACEAE					
<i>Iris germanica</i>	lirio, iris	2	dismenorrea	analgésico, calmante	tallo subterráneo infusión oral
LABIATAE					
<i>Melissa officinalis</i>	cidreira, erva cidreira	61	aparato digestivo y respiratorio, dolor de cabeza, panacea	estomacal, alivio de indigestión, pectoral, antigripal, analgésico	parte aérea infusión oral
<i>Mentha x gentilis</i>	hortelã, hortelã da horta, hortelã mourisca	13	aparato digestivo, lombrices, tensión arterial, sistema nervioso, aparato respiratorio	anticongestivo, anticolico, laxante, vermífico, calmante y relajante, hipotensor, pectoral y anticatarral	parte aérea infusión oral
<i>Mentha x piperita</i>	hortelã-pimenta	30	aparato digestivo, aparato respiratorio	anticongestivo, anticolico, del dolor de tripa, estomacal, pectoral y anticatarral	parte aérea infusión oral
<i>Mentha spicata</i>	hortelã-pimenta, erva da diarreia.	5	aparato digestivo	alivio de la indigestión, laxante	parte aérea infusión
<i>Ocimum minimum</i>	mangerico	2	fiebre, dolor de cabeza	antipirético, analgésico	parte aérea infusión oral
<i>Rosmarinus officinalis</i>	alecrim	34	aparato respiratorio, colesterol, dolor de cabeza, dolor muscular, artritis, hipertensión, hematomas, contusiones, heridas y cortes	pectorar, anticatarral, reductor del colesterol, analgésico, hipotensor, hemostático, vulnerario	hoja infusión, maceración, emplasto oral, fricción, tópico
<i>Salvia officinalis</i>	salva, salvia	36	aparato digestivo, vomitivo, mareo, desinfectante, mordeduras, higiene bucal, embarazo	anticongestivo, estomacal, vomitivo, antiséptico, antiinflamatorio, blanqueador dental, abortiva	hoja infusión, decocción, uso directo oral, lavados, fricción, masticación
<i>Salvia sclarea</i>	bálsamo	25	quemaduras, forúnculos	antiséptico, vulnerario, antiinflamatorio	raíz, hoja emplasto, cataplasma, decocción tópico, lavados
LEGUMINOSAE					
<i>Lupinus albus</i>	tremoço, tremoceiro	3	diabetes	hipoglucemiante	flor infusión oral
<i>Lupinus angustifolius</i>	tremoço	3	diabetes	hipoglucemiante	flor infusión oral
<i>Robinia pseudoacacia</i>	mimosa branca	6	aparato digestivo	antidiarreico	flor Infusión oral
<i>Vicia faba</i>	favas	2	aparato excretor	funcionamiento del riñón	brotes tiernos infusión oral
LILIACEAE					
<i>Allium cepa</i>	cebola	40	aparato respiratorio, forúnculos, grietas, quemaduras, panacea	anticatarral, antiinflamatorio, vulnerario	cascos, epidermis infusión, maceración, jarabe, cataplasma oral, tópico

Tabla 5.11 - continuación					
FAMILIA/Especie	Nombre vulgar más frecuente	FC	Indicación medicinal	Propiedades terapéuticas	Parte utilizada Procesado dominante Administración
<i>Allium sativum</i>	alho	21	lombrices, dermatología, picaduras de insectos, herpes, dolor muscular, aparato respiratorio	vermífuga, antiinflamatorio, antiséptico, pectoral, béquico	bulbillos, tallo infusión, maceración, ungüento oral, tópico
<i>Lilium candidum</i>	açucena, bordões de S. José, sinais	16	quemaduras, infecciones, forúnculos, panacea	antiinflamatorio, anti-séptico, vulnerario	escamas del bulbo, flor emplasto, ungüento, infusión oral, tópico
LINACEAE <i>Linum usitatissimum</i>	linho	44	desinfectante, forúnculos, quemaduras, grietas, aparato respiratorio, estreñimiento, amamantamiento, aparato excretor, parotiditis, dolor muscular	antiinflamatorio, anti-séptico, balsámico, cicatrizante, pectoral, antiasmático, expectorante, laxante, galactógeno, diurético, nefrítico, analgésico	semilla decocción, infusión, cataplasma oral, tópico, lavados
MORACEAE <i>Ficus carica</i>	figueira	20	fiebre, aparato respiratorio, verrugas, callos, panacea	antipirético, pectoral, callicida, emoliente	fruto decocción, exudado oral, tópico
<i>Morus alba</i>	mora branca, moreira branca	6	aparato digestivo, diabetes	digestivo, hipoglucemiante	hoja infusión oral
<i>Morus nigra</i>	mora negra, moreira negra	6	aparato digestivo, diabetes	digestivo, hipoglucemiante	hoja infusión oral
MYRTACEAE <i>Eucalyptus globulus</i>	eucalipto	9	aparato respiratorio	antiséptico, anticatarral, descongestivo nasal	hoja, fruto decocción, vahos inhalación
OLEACEAE <i>Olea europaea</i>	oliveira	33	tensión arterial, aparato excretor, otalgias, diarrea infantil, ungüentos y vulnerarios	hipotensor, nefrítico, antidiarreico, analgésico, curativo	hoja, fruto infusión, aceite oral, tópico
PAPAVERACEAE <i>Papaver somniferum</i> subsp. <i>somniferum</i>	papoila branca	7	insomnio	somnífero, sedante	fruto infusión oral
PINACEAE <i>Pinus pinaster</i>	pinho, pinheiro, pinheiro bravo	17	colesterol, aparato respiratorio, callos	reductor del colesterol, antigripal, antiinflamatorio, emoliente	hoja, yemas, resina del tronco decocción, exudado oral, tópico
ROSACEAE <i>Eriobotrya japonica</i>	nespereira	5	aparato digestivo, colesterol	estimulante del funcionamiento de la vesícula, reductor del colesterol	hoja infusión oral
<i>Malus domestica</i>	maceira, maceira	2	aparato respiratorio	antigripal, descongestivo nasal, anticatarral	fruto infusión oral
<i>Prunus avium</i>	cerdeiro, cerejeira, cerejo	35	aparato excretor, afecciones del corazón	antiinflamatorio de las vías urinarias, diurético, estimulante del riñón, antiséptico, desinfectante, adelgazante, cardiotónico	pedúnculo del fruto infusión oral

Tabla 5.11 - continuación					
FAMILIA/Especie	Nombre vulgar más frecuente	FC	Indicación medicinal	Propiedades terapéuticas	Parte utilizada Procesado dominante Administración
<i>Prunus persica</i>	pessegueiro, pavia	7	aparato digestivo	antidiarreico, alivio del dolor de tripa	hoja infusión oral
<i>Rosa</i> sp.	rosa branca, rosa de chá, rosinha de S. Francisco	16	inflamación de ojos	antiséptico, antiinflamatorio	flor decocción tópico
RUTACEAE <i>Ruta chalepensis</i>	erva da inveja, arruda, ruda	6	mordedura de víbora, parotiditis, posparto	antiséptico, antiinflama- torio, analgésico	parte aérea emplasto, cataplasma tópico
SOLANACEAE <i>Capsicum annuum</i>	pimiento, malagueta.	2	odontalgias	analgésico, calmante	fruto polvo, pasta tópica
<i>Solanum nigrum</i>	erva moira, erva moura	6	odontalgias	analgésico, calmante	fruto vahos oral
TILIACEAE <i>Tilia platyphyllos</i>	tila, tília, tília branca	27	sistema nervioso, insomnio, aparato excretor	somnífero, sedante, calmante y relajante, diurético	inflorescencias infusión oral
UMBELLIFERAE <i>Apium graveolens</i>	apio, aipo	9	lombrices, aparato digestivo, indisposición	vermicida y vermífugo, alivio del dolor de tripa, vomitivo	raíz, hoja ungüento, infusión, decocción oral, tópico
<i>Daucus carota</i> subsp. <i>sativus</i>	cenoura	3	aparato respiratorio	béquico, anticatarral	raíz tuberosa maceración, jarabe oral
<i>Petroselinum crispum</i>	salsa	17	fiebre, aparato excretor, aparato respiratorio, afecciones del corazón, hipertensión	antipirético, desinfla- matorio de las vías urinarias, diurético, nefrítico, cardiotónico, hipotensor	raíz, hoja infusión oral
VERBENACEAE <i>Aloysia citrodora</i>	erva-lúisa, limonete, lucialima	25	aparato digestivo, sistema nervioso	digestivo, estomacal, calmante y relajante	parte aérea infusión oral
VITACEAE <i>Vitis vinifera</i>	vide, videira	2	aparato digestivo	digestivo, estimulante de la digestión, antidia- rreico	hoja, fruto maceración, infusión oral

Las plantas medicinales silvestres referidas en la tabla 5.12 corresponden a 36 familias botánicas, 85 géneros, 108 especies y a un total de 272 aplicaciones. Labiadas, compuestas, rosáceas y leguminosas son, de nuevo, las familias más relevantes en lo que concierne a la frecuencia de citación, nivel de coincidencia entre informantes y número de especies implicadas. Se puede formar un segundo grupo, que presenta un nivel de citación y diversidad inferior, pero aún así, destacado. Enumerando las familias por orden decreciente de importancia, sobresalen cistáceas, malváceas, urticáceas, umbelíferas y caprifoliáceas. Las especies medicinales silvestres tratan, principalmente, afecciones de los aparatos digestivo, excretor, locomotor, respiratorio, heridas, cortes y quemaduras.

Notables por su frecuencia de citación y elevado consenso son la cistácea, *Xolantha tuberaria*, la planta más veces referida (64 informantes), *Sambucus nigra* (48), fundamentalmente por su recomendación para los trastornos del aparato respiratorio, *Juglans regia* (55) como desinfectante, *Geranium robertianum* (42) de uso estomacal, *Glechoma hederacea* (46) como reconstituyente y para el aparato reproductor femenino, *Hypericum perforatum* (45), *Mentha suaveolens* (46), *Cytisus multiflorus* (45), *Pterospartum tridentatum* (52), *Malva neglecta* (40) y *Foeniculum vulgare* (52).

Tabla 5.12 – Lista de plantas silvestres del PNM usadas en la medicina popular. Especies ordenadas por orden alfabético de familia botánica y nombre científico.

FC – número informantes que citaron la planta para el uso descrito. Uso directo – uso al natural de hojas, de la savia o del jugo de frutos

FAMILIA/Especie	Nombre vulgar más frecuente	FC	Indicación medicinal	Propiedades terapéuticas	Parte utilizada Procesado dominante Administración
ARALIACEAE <i>Hedera helix</i>	edra, hera	15	quemaduras, heridas, odontalgias, diarrea, reumatismo	analgésico, anti-séptico, vulnerario, antiséptico, antidiarreico	hoja, fruto decocción, infusión, emplasto, maceración, lavados, oral, fricción
ASPLENIACEAE <i>Asplenium billotii</i>	feto	2	fiebre	antipirético	frondes infusión oral
<i>Asplenium trichomanes</i> subsp. <i>quadrivalens</i>	avenca, encontro do poço	16	fiebre	antipirético	frondes infusión oral
BORAGINACEAE <i>Borago officinalis</i>	borrage, borragem	20	quemaduras, estreñimiento, reconstituyente, dismenorrea,	analgésico, vulnerario, calmante, laxante, carminativo, estimulante	hoja decocción, caldo tópico, lavados, oral
CANNABACEAE <i>Humulus lupulus</i>	lúpulo, lúpulo bravo, lúpulo silvestre	11	aparato excretor y aparato digestivo	diurético, estomacal, alivio del cólico	inflorescencias infusión, maceración oral
CAPRIFOLIACEAE <i>Lonicera periclymenum</i> subsp. <i>hispanica</i>	madressilva	7	asma, dolor muscular	broncodilatador, analgésico, calmante	Fruto vahos, maceración inhalación, fricción
<i>Sambucus nigra</i>	candeleiro, caneleiro, sabugueiro	48	aparato respiratorio, aparato digestivo, diabetes, quemaduras y heridas, panacea	analgésico, anti-séptico, béquico, pectoral, estomacal, antidiarreico, hipoglucemiante	inflorescencias, hoja, fruto infusión, ungüento tópico, oral
CARYOPHYLLACEAE <i>Arenaria montana</i>	seixinha	20	aparato excretor	diurético, antiinflamatorio	parte aérea infusión oral
<i>Stellaria holostea</i>	erva urinária, freirinha	13	aparato excretor y aparato digestivo	diurético, antiinflamatorio, estomacal	parte aérea infusión oral
CISTACEAE <i>Cistus ladanifer</i>	esteva	15	aparato respiratorio, panacea	béquico, pectoral	fruto infusión oral
<i>Xolantha tuberaria</i>	alcária, carpacinha, carrapatinho, erva do monte	64	dermatología, aparato excreto, digestivo y reproductor, garganta, odontalgias	analgésico, anti-séptico, antiinflamatorio, estomacal, antihemorroidal	hoja, toda la planta decocción, infusión oral, lavados, y baños, baños de asiento

Tabla 5.12 – continua.					
FAMILIA/Especie	Nombre vulgar más frecuente	FC	Indicación medicinal	Propiedades terapéuticas	Parte utilizada Procesado dominante Administración
COMPOSITAE					
<i>Achillea millefolium</i>	fiolhinho	2	aparato digestivo	estomacal, digestivo	sumidades floridas infusión oral
<i>Arctium minus</i>	erva peliceira, peliços	11	dermatología, heridas	antiséptico, antiinflamatorio, balsámico	hoja, sumidades floridas decocción lavados, baños
<i>Arnica montana</i> subsp. <i>atlantica</i>	arnique, erva dos golpes	4	dermatología, heridas, reumatismo	antiséptico, antiinflamatorio, vulnerario, antirreumático	tallo, hoja, inflorescencias exudado, decocción, maceración tópico, lavados, fricción
<i>Chamaemelum nobile</i>	maçanela, maçanilha, maciela, mazanilha	26	aparato digestivo, respiratorio, fiebre, dermatología, oftalmología	estomacal, digestivo, antipirético, antiinflamatorio, pectoral,	sumidades floridas infusión, decocción oral, lavados
<i>Chondrilla juncea</i>	leiturga, erva dos golpes	2	heridas y cortes	cicatrizante	tallo exudado tópico
<i>Filago lutescens</i>	erva das pedreiras	11	ciclo menstrual	emenagogo	toda la planta infusión oral
<i>Helichrysum stoechas</i> subsp. <i>stoechas</i>	douradinha	4	fiebre, aparato respiratorio	antipirético, pectoral	sumidades floridas infusión oral
<i>Matricaria chamomilla</i>	camomila	2	dermatología, aparato digestivo	antiséptico, balsámico, estomacal	sumidades floridas infusión, decocción oral, lavados
<i>Matricaria discoidea</i>	maçanela, maciela	8	dermatología, , aparato digestivo, respiratorio, inflamaciones de ojos	antiséptico, antiinflamatorio, balsámico, estomacal, digestivo, pectoral	sumidades floridas infusión, decocción oral, lavados
<i>Phagnalon saxatile</i>	coroa de rei	3	aparato digestivo	digestivo, estomacal	sumidades floridas infusión oral
<i>Senecio jacobaea</i>	sacaprada, sacapradinha	6	dermatología, embarazo, dismenorrea	antiséptico, antiinflamatorio, emenagogo, anticólico	hojas, inflorescencias decocción, ungüento oral, lavados, tópico
<i>Sonchus asper</i> subsp. <i>glaucescens</i>	cardo molar	2	odontalgias	analgésico, antiinflamatorio	hoja decocción vaporización
<i>Tanacetum parthenium</i>	hortemis, madronha	29	ciclo menstrual, embarazo, parto, lombrices,	emenagogo, abortiva, antiemorrágico, antiinflamatorio, vermífugo	hoja, inflorescencias uso directo, infusión, inhalación, fricción, oral
<i>Taraxacum</i> gr. <i>officinale</i>	dente de leão	3	aparato digestivo, colesterol	estomacal, reductor del colesterol	inflorescencias infusión oral
CRASSULACEAE					
<i>Umbilicus rupestris</i>	baselos, supletos	15	aparato digestivo	antihemorroidal, calmante, antidiarreico	hoja uso directo, infusión, ungüento tópico, oral
CRUCIFERAE					
<i>Alliaria petiolata</i>	folhas alhas, erva alheira	2	quemaduras	antiséptico, vulnerario	hoja emplasto, cataplasma tópico
<i>Capsella bursa-pastoris</i>	bolsa de pastor	3	aparato digestivo	antidiarreico	tallo, inflorescencias infusión oral
<i>Rorippa nasturtium-aquaticum</i>	agrião, agriões	10	aparato digestivo, aparato respiratorio	colagogo, pectoral, expectorante, béquico	raíz, tallo, hoja infusión, jarabe oral

Tabla 5.12 – continua.					
FAMILIA/Especie	Nombre vulgar más frecuente	FC	Indicación medicinal	Propiedades terapéuticas	Parte utilizada Procesado dominante Administración
<i>Sinapis arvensis</i>	mostarda	2	ciclo menstrual	emenagogo	parte aérea decocción baño de pies
DIOSCOREACEAE <i>Tamus communis</i>	budanha, budanhas,nabo da budanha	19	reumatismo, dolor muscular	antirreumático, analgésico	fruto maceración, ungüento tópico, fricción
EQUISETACEAE <i>Equisetum arvense</i>	cavalinha, erva-prata	4	aparato excretor, cólico nefrítico	antiinflamatorio, diurético, anties- pasmódico	parte aérea infusión oral
EUPHORBIACEAE <i>Mercurialis ambigua</i>	mercuriais, bel- ros mercuriais	10	aparato digestivo, aparato excretor	intestinal, laxante, antiinflamatorio, diurético	tallo, hoja decocción, caldo oral
FAGACEAE <i>Castanea sativa</i>	castanho, cas- tanheiro	21	hemorroidal, aparato respirato- rio, colesterol	antihemorroidal , calmante, pecto- ral, antigripal, reductor del co- lesterol	hoja, inflorescencias, erizo infusión, decocción oral, lavados
<i>Quercus ilex</i> subsp. <i>ballota</i>	azinhiera, azinho, carrasco, sardão	6	aparato digestivo	estomacal	brotes tiernos infusión oral
<i>Quercus pyrenaica</i>	carvalho, carvalho negral	9	dermatología, cortes	antiséptico, cicatrizante	yemas foliares maceración tópico
GENCIANACEAE <i>Centaurium erythraea</i>	fel da terra	27	fiebre, aparato digestivo, diabe- tes, indisposición	antipirético, cola- gogo, antidiarrei- co, hipogluce- miente, vomitivo	inflorescencias infusión oral
GERANIACEAE <i>Geranium dissectum</i>	erva de S. Ro- berto	3	aparato digestivo	estomacal digestivo	parte aérea infusión oral
<i>Geranium lucidum</i>	erva de S. Ro- berto	3	aparato digestivo	estomacal digestivo	parte aérea infusión oral
<i>Geranium robertianum</i>	chá de S. Rober- to, erva de S. Roberto	42	aparato digestivo	estomacal digestivo	parte aérea infusión oral
GRAMINEAE <i>Arrhenatherum elatius</i> subsp. <i>bulbosum</i>	grama	16	fiebre, aparato excretor, aparato respiratorio	antipirético, antiin- flamatorio, diuréti- co, antiespasmó- dico, pectoral	tallos subterráneos infusión, emplasto, jarabe oral, tópico
<i>Lolium perenne</i>	azevém	9	inflamaciones internas	antiinflamatorio	tallo infusión oral
GUTTIFERAE <i>Hypericum perforatum</i>	hipericão, hipericão fêmea, piricão, piricão fêmea	45	aparato digestivo, mareo, aparato excretor, tensión arterial, diabetes	estomacal, cola- gogo, antiinflama- torio, diurético, hipotensor, hipo- glucemiante	parte aérea infusión oral
JUGLANDACEAE <i>Juglans regia</i>	nogueira	55	quemaduras, furúnculos, verru- gas, aparato excretor, diabetes	antiséptico, antiin- flamatorio, vulne- rario, nefrítico, anticaspa	yemas, hoja, fruto, semilla decocción, cataplasma tópico, lavados, baños, gárgaras
LABIATAE <i>Calamintha nepeta</i>	nêbeda, nêveda, mangericão do mato	21	aparato digestivo, dismenorrea, reconstituyente	anticólico, emenagogo, estimulante	parte aérea infusión, caldo oral

Tabla 5.12 – continua.					
FAMILIA/Especie	Nombre vulgar más frecuente	FC	Indicación medicinal	Propiedades terapéuticas	Parte utilizada Procesado dominante Administración
<i>Glechoma hederacea</i>	malbela, malvela	46	aparato digestivo, dismenorrea, reconstituyente	anticólico, digestivo, laxante, emenagogo	parte aérea infusión, caldo oral
<i>Lamium maculatum</i>	trolha	3	hematomas	vasoconstrictor	hoja emplasto tópico
<i>Lavandula stoechas</i> subsp. <i>sampaioana</i>	arçã, arcenha, rosmarinho	14	aparato respiratorio, reumatismo, aparato digestivo	pectoral, béquico, antirreumático, laxante	hoja, flor infusión, maceración, vahos oral, tópico, vaporización
<i>Mellitis melissophyllum</i> subsp. <i>melissophyllum</i>	bertónica, bretónica	34	cefalea	analgésico, vaso-dilatador	parte aérea, hoja infusión, humo oral, fumar
<i>Mentha aquatica</i>	hortelã-pimenta	6	aparato digestivo	digestivo	parte aérea infusión oral
<i>Mentha pulegium</i>	poejo, poejos	19	aparato digestivo, colesterol, panacea	digestivo, reductor del colesterol	parte aérea infusión oral
<i>Mentha suaveolens</i>	meldrasto, mendrasto, mondrasto, montrasto	44	dermatología, aparato digestivo, aparato respiratorio, hemorragia nasal, colesterol, hinchazón y mala circulación	digestivo, estomacal, pectoral, antihemorroidal, antiinflamatorio, hemostático, activador de la circulación	parte aérea, infusión, emplasto, tampón oral, tópico
<i>Nepeta cataria</i>	urtiga morta	17	dismenorrea	analgésico y antiespasmódico	parte aérea infusión oral
<i>Origanum vulgare</i> subsp. <i>virens</i>	oregãos	36	aparato respiratorio, aparato digestivo, aparato excretor	pectoral, béquico, anticatarral, estomacal, colagog, antiinflamatorio, diurético, nefrítico	parte aérea infusión oral
<i>Prunella laciniata</i> x <i>Prunella vulgaris</i>	chestre	9	ciclo menstrual, aparato digestivo	emenagogo, estomacal	parte aérea infusión oral
<i>Prunella vulgaris</i> subsp. <i>vulgaris</i>	erva férrea	2	dermatología, hemorragias	vulnerario, hemostático	hoja emplasto, tampón tópico
<i>Salvia verbenaca</i>	gala-crista	28	oftalmología, orzuelos, "cuerpos extraños" en la vista	antiséptico, antiinflamatorio	semilla uso directo tópico
<i>Thymus mastichina</i>	sal puro, sal da terra	4	aparato digestivo, panacea	digestivo, estomacal	parte aérea infusión oral
<i>Thymus pulegioides</i>	pojinha, tomilho	9	aparato respiratorio	pectoral, béquico	parte aérea infusión oral
LAURACEAE <i>Laurus nobilis</i>	louro, loureiro	37	aparato respiratorio, dismenorrea	pectoral, béquico, anticatarral, antigripal, analgésico, calmante	hoja infusión oral
LEGUMINOSAE <i>Cytisus multiflorus</i>	gesta branca	45	diabetes, tensión arterial, purificar la sangre, reumatismo, colesterol, dolor de cabeza	hipoglucemiante, hipotensor, depurativo, antirreumático, reductor del colesterol, analgésico	parte aérea infusión oral

Tabla 5.12 – continua.					
FAMILIA/Especie	Nombre vulgar más frecuente	FC	Indicación medicinal	Propiedades terapéuticas	Parte utilizada Procesado dominante Administración
<i>Lotus corniculatus</i> subsp. <i>carpetanus</i>	gravatinha, unha de gato, garfinhos Nossa Senhora	12	aparato digestivo	estomacal	parte fructificada infusión oral
<i>Ornithopus pinnatus</i>	erva das carriças	3	aparato digestivo	estomacal	parte aérea infusión oral
<i>Pterospartum tridentatum</i> subsp. <i>tridentatum</i>	carqueja, carqueija	52	aparato respiratorio, dolor de cabeza, sistema nervioso, aparato digestivo, diabetes, aparato excretor, afecciones del corazón, hipertensión, dermatología, panacea	pectoral, anticatarral, analgésico, calmante y relajante, estomacal, hipoglucemiante, antiinflamatorio, diurético, nefrítico, cardiotónico, hipotensor, antiséptico, balsámico, panacea	raíz, flor decocción, infusión, cataplasma, jarabe oral, tópico
<i>Trifolium angustifolium</i>	erva dos picos, trevo dos picos, rabo de gato	25	aparato digestivo	antidiarreico	inflorescencia infusión oral
MALVACEAE <i>Malva neglecta</i>	malva branca	40	desinfectante genérico, parto, odontalgias, aparato digestivo, aparato respiratorio	antiséptico, antiinflamatorio, analgésico, estomacal, regulador intestinal, anticatarral	parte aérea decocción, infusión, jarabe lavados, baños, gárgaras, oral
<i>Malva sylvestris</i>	malva rosa	26	desinfectante genérico, inflamación y dolor de garganta	antiséptico, antiinflamatorio, analgésico	parte aérea decocción lavados, baños, gárgaras
<i>Malva tournefortiana</i>	malva rosa, malva roxa	3	inflamaciones de ojos	antiséptico, antiinflamatorio	parte aérea decocción lavados
OLEACEAE <i>Fraxinus angustifolia</i>	freixo	30	colesterol, hipertensión arterial, reumatismo, ácido úrico	reductor del colesterol, hipotensor, antirreumático	hoja, fruto infusión oral
PAPAVERACEAE <i>Chelidonium majus</i>	ceruda, cerudas, maleitas	42	forúnculos, verrugas, callos, heridas y cortes.	emoliente, callicida, cicatrizante	tallo exudado tópico
<i>Fumaria officinalis</i> subsp. <i>officinalis</i>	erva fumária, erva passarinha	2	irritación cutánea, dermatología	antiséptico, calmante, refrescante	parte aérea decocción tópico, lavados, baños
PLANTAGINACEAE <i>Plantago coronopus</i>	estrelinha, estrela-mar	16	aparato digestivo	antidiarreico, alivio del dolor de tripa	toda la planta decocción oral
<i>Plantago major</i>	santagem, santages, santarja	15	aparato digestivo, odontalgias, dermatología	estomacal, desinflamatorio, antiséptico, vulnerario	hoja emplasto, decocción tópico, lavados, baños
POLYGONACEAE <i>Polygonum arenastrum</i>	experimenta-genros	7	aparato digestivo	antidiarreico, alivio del dolor de tripa	toda la planta decocción oral
<i>Polygonum aviculare</i>	sempre-noiva, estende braço	9	aparato digestivo, dermatología	antidiarreico, antiinflamatorio, cicatrizante	parte aérea ungüento, decocción tópica, oral, lavados
<i>Rumex crispus</i>	labaça, lavaça, língua-de-vaca	3	aparato digestivo	antidiarreico, alivio del dolor de tripa	inflorescencia infusión oral

Tabla 5.12 – continua.					
FAMILIA/Especie	Nombre vulgar más frecuente	FC	Indicación medicinal	Propiedades terapéuticas	Parte utilizada Procesado dominante Administración
<i>Rumex obtusifolius</i>	labaça, rabaça, lampaça	20	aparato digestivo	antidiarreico, alivio del dolor de tripa	inflorescencia infusión oral
PORTULACACEAE <i>Montia fontana</i>	merujas, merujes, morujas	2	aparato excretor	diurético	parte aérea cataplasma, tópico
ROSACEAE <i>Crataegus monogyna</i>	escaramunheiro, escaramunheiro, espinheiro	3	aparato respiratorio, complemento vitamínico	antiinflamatorio, anticatarral, tónico	flor, fruto infusión, indigestión oral
<i>Cydonia oblonga</i>	marmeleiro	20	aparato respiratorio, colesterol, quemaduras, panacea	antigripal, des-congestivo nasal, anticatarral, reductor del colesterol, vulnerario	hoja, semilla infusión, jalea oral, tópico
<i>Filipendula ulmaria</i>	molejas, erbascos, rainha dos lameiros	7	aparato excretor, reumatismo, dolor de cabeza	antiinflamatorio de las vías urinarias y diurético, anti-reumático, analgésico	rizoma, hoja, inflorescencia infusión oral
<i>Fragaria vesca</i> subsp. <i>vesca</i>	amiródio, morangueiro bravo	14	aparato excretor, aparato reproductor femenino	antiinflamatorio de las vías urinarias, diurético, nefrítico, antiséptico, desinfectante	raíz decocción oral, lavados
<i>Potentilla reptans</i>	erva das sete sangrias	16	ciclo menstrual	emenagogo	hoja infusión oral
<i>Prunus spinosa</i>	abrunhos, ameixeira brava	1	aparato digestivo, estreñimiento	alivio del dolor de tripa, laxante	fruto maceración, licor oral
<i>Rosa canina</i>	roseira brava, gravanceira, rosa do monte, gravança	15	inflamaciones de ojos, aparato digestivo, dolor muscular, reumatismo	antiséptico, antiinflamatorio, antidiarreico, analgésico, antirreumático	flor, fruto, agallas decocción, jugo tópico, lavados, fricción, oral
<i>Rosa corymbifera</i>	silva gravanceira, gravanceira, rosa brava	32	lombrices, aparato digestivo, dolor muscular, reumatismo, complemento vitamínico	vermífuga, antidiarreico, antiinflamatorio, antiséptico, analgésico, antirreumático, tónico	fruto, agallas decocción, maceración, ingestión oral, tópico, fricción
<i>Rubus ulmifolius</i>	amora, mora, moras, silva	6	aparato digestivo	antidiarreico, anticólico, estomacal	yemas florales infusión oral
<i>Sanguisorba minor</i>	pentes, pimpaela	4	aparato excretor, heridas	antiinflamatorio, diurético, desinfectante	raíz, hoja decocción oral, lavados
SANTALACEAE <i>Osyris alba</i>	balaia, balaio, baleio	3	cortes	cicatrizante	tallo exudado tópico
SCROPHULARIACEAE <i>Digitalis purpurea</i>	estoirótes	16	aparato circulatorio, aparato digestivo	depurativo, antiinflamatorio, antidiarreico	raíz, hoja decocción, infusión oral
<i>Scrophularia canina</i> subsp. <i>canina</i>	erva-da-quinta	6	inflamación de garganta, quemaduras, heridas	antiséptico, antiinflamatorio, analgésico, vulnerario	hoja decocción gárgaras, lavados
<i>Scrophularia scorodonia</i>	trolha, folhas trolha	24	quemaduras, dermatología	antiséptico, antiinflamatorio, analgésico, vulnerario	hoja emplasto, cataplasma tópico

Tabla 5.12 – continua.					
FAMILIA/Especie	Nombre vulgar más frecuente	FC	Indicación medicinal	Propiedades terapéuticas	Parte utilizada Procesado dominante Administración
<i>Verbascum thapsus</i> subsp. <i>crassifolium</i>	cássimo, cássimo branco	7	quemaduras, heridas, aparato digestivo	antiséptico, antiinflamatorio, analgésico, vulnerario, antidiarreico, antihemorroidal	hoja emplasto, cataplasma, decocción tópico, lavados, baños
SOLANACEAE <i>Datura stramonium</i>	estramónio, figueira do inferno, figueirola do diabo, fruto do diabo	11	bronquitis y asma, forúnculos	broncodilatador, antiinflamatorio, emoliente	hoja quema, ungüento inhalación, fumar, tópico
THYMELAEACEAE <i>Daphne gnidium</i>	trovisco	3	Sarna, tumefacción y prurito	antiséptico, analgésico, calmante	hoja ungüento tópico
UMBELLIFERAE <i>Foeniculum vulgare</i>	erva doce, folho, fionho, funcho	52	aparato digestivo, diabetes	digestivo, colágeno, hipoglucemiante	tallo, hoja infusión oral
<i>Physospermum cornubiense</i>	anis	3	aparato digestivo, dispepsia	digestivo, tónico estomacal	hoja infusión oral
URTICACEAE <i>Parietaria judaica</i>	alfavaca da cobra, alparietária, napolitária, urtiga mansa, pulitária	11	desinfectante genital, aparato excretor	antiséptico, desinflamatorio de las vías urinarias, diurético, nefrítico	tallo, hoja decocción oral, lavados
<i>Urtica dioica</i>	urtiga, urtigas	21	colesterol, diabetes, aparato excretor, reumatismo, circulación, alopecia, dermatología	reductor del colesterol, hipoglucemiante, desinflamatorio de las vías urinarias y vejiga, diurético, nefrítico, anti-reumático, depurativo, antiséptico, balsámico	raíz, hoja, parte aérea decocción, caldo, infusión, emplasto, uso directo oral, lavados, tópico, fricción
<i>Urtica membranacea</i>	urtiga branca, urtigas	9	colesterol, diabetes, aparato excretor, ácido úrico, hipertensión, alopecia, dermatología	reductor del colesterol, hipoglucemiante, desinflamatorio de las vías urinarias y vejiga, diurético alivio de gota, hipotensor, antiséptico, balsámico	raíz, hoja, parte aérea decocción, caldo, infusión, emplasto, uso directo oral, lavados, tópico
<i>Urtica urens</i>	urtigões	11	reumatismo, hematomas, dermatología	antirreumático, vasoconstrictor, antiséptico	raíz, hoja, parte aérea decocción, ungüento lavados, tópico, fricción
VERBENACEAE <i>Verbena officinalis</i>	verbena, arda-belho, argabelho, arbajão	20	contusiones, alopecia, piedra del riñón	analgésico, antiséptico, diurético	sumidades floridas infusión, decocción, cataplasma oral, lavados, tópico
VIOLACEAE <i>Viola suavis</i>	violeta	4	aparato respiratorio	antiinflamatorio, descongestivo nasal, expectorante	flor infusión, maceración, oral

5.2.4. COMENTARIOS SOBRE LAS ESPECIES MEDICINALES Y ALGUNAS DE LAS PATOLOGÍAS

Tal y como se ha visto anteriormente, los usos y conocimientos sobre plantas medicinales en el área del PNM están fundamentalmente relacionados con los trastornos digestivos, respiratorios, del aparato excretor, locomotor y con las lesiones de carácter dermatológico. Sin embargo, aunque de ámbito más restringido, también son interesantes las terapias inherentes a las afecciones específicas de las mujeres o de los niños, que casi no se utilizan hoy en día. A continuación se comentan algunos de los remedios y plantas empleadas para los distintos tratamientos, refiriéndose el número de especies, las familias botánicas más importantes y las aplicaciones que obtuvieron una frecuencia de citación relativa (FCr) superior al 20%.

Para el aparato digestivo se han determinado 76 especies, mayoritariamente labiadas, con el máximo de frecuencia de citación relativa para la subcategoría. A continuación aparecen leguminosas (38% de FCr), compuestas (28%), umbelíferas (25%) y gutíferas (20%). Las especies incluidas en estas cinco familias representan el 46% de todas las plantas referidas para esta finalidad.

Las infusiones y decocciones son los remedios más utilizados tanto como digestivos, como para alivio de la dispepsia e indigestión, para regularizar los intestinos y evitar el estreñimiento, para curar la diarrea, como carminativos, para los trastornos del hígado y vesícula, y para control de las almorranas. En la tabla 5.13 se resumen las especies preferidas para la preparación de estas bebidas.

Tabla 5.13 – Especies del catálogo del PNM más citadas para la preparación de infusiones y de decocciones para el aparato digestivo.

Espece	Espece
<i>Aloysia citrodora</i> .	<i>Matricaria discoidea</i>
<i>Bidens aura</i>	<i>Melissa officinalis</i>
<i>Calamintha nepeta</i>	<i>Mentha x gentilis</i>
<i>Chamaemelum nobile</i>	<i>Mentha pulegium</i>
<i>Chenopodium ambrosioides</i>	<i>Mentha spicata</i>
<i>Foeniculum vulgare</i>	<i>Mentha suaveolens</i>
<i>Geranium robertianum</i>	<i>Salvia officinalis</i>
<i>Glechoma hederacea</i>	<i>Thymus mastichina</i>
<i>Hypericum perforatum</i>	<i>Trifolium angustifolium</i>
<i>Matricaria chamomilla</i>	<i>Xolantha tuberaria</i>

Las cáscaras de *Cucumis sativus*, las inflorescencias de *Humulus lupulus*, los frutos de *Prunus spinosa* y las semillas de *Physospermum cornubiense* son los ingredientes más frecuentes de licores digestivos, carminativos y laxantes, como ya se ha dicho anteriormente al hablar de las formas de administración.

Para las inflamaciones intestinales se toman infusiones o decocciones con efectos antiinflamatorios y analgésicos de sumidades floridas y hojas de *Xolantha tuberaria*, *Hypericum perforatum*, *Foeniculum vulgare*, *Phagnalon saxatile*, *Senecio jacobaea*, de brotes tiernos de *Quercus ilex*, de la parte aérea fructificada de *Lotus corniculatus*, de flores de *Pterospartum tridentatum*, de yemas de *Rubus ulmifolius*. Con este mismo fin, cuatro informantes comentaron los beneficios de chupar las hojas carnosas de *Sedum dendroideum*, para aprovechar solo el zumo, sin comerse la hoja. Pese a que esta planta se cultiva bastante, no parece un uso extendido ni muy consensuado entre los vecinos del parque con quienes se ha discutido el asunto.

Regulan el funcionamiento del intestino el caldo de hojas de *Borago officinalis*, la infusión de *Lavandula stoechas*, o de *Malva neglecta*, o el cocimiento de *Mercurialis ambigua*. Para atajar la diarrea se emplean la decocción de las bayas de *Hedera helix*, las infusiones de flores de *Sambucus nigra*, de trozos de la caña (colmo) de *Secale cereale*, las decocciones de agallas de *Rosa canina* y de *Rosa corymbifera*, de la parte aérea de varias especies como *Trifolium angustifolium*, *Plantago coronopus*, *Polygonum arenastrum*, *P. aviculare*, de las inflorescencias de *Rumex crispus*, *R. obtusifolius*, *Artemisia vulgaris*, *Capsella bursa-pastoris* o de la rama de *Prunus persica*.

Las plantas indicadas para los trastornos del hígado y de la vesícula poseen efectos preventivos y curativos y de ellas se toma la infusión de la planta florida o la decocción de tallos y hojas. Las más importantes son *Hypericum perforatum*, *Foeniculum vulgare*, *Origanum vulgare*, *Eriobotrya japonica*, *Centaureum erythraea*, *Hypericum androsaemum* y *Rorippa nasturtium-aquaticum*.

Las hemorroides son una dolencia que los informantes asociaron al aparato digestivo y no al circulatorio, probablemente debido a la irritación local provocada por algunas comidas y por tratarse de una molestia localizada en el final del tracto digestivo. Se suele recomendar para su tratamiento la infusión de hojas de *Umbilicus ruprestris*, los lavados y baños de asiento con decocciones de *Xolantha tuberaria*, de hojas jóvenes de *Verbascum thapsus* o de un número impar de erizos de castaño. Se obtiene alivio y disminuye la tumefacción frotándose la zona dilatada con hojas verdes de *Mentha suaveolens*, o con ungüentos hechos con hojas de *Umbilicus ruprestris*, tanto machacadas frescas con aceite como fritas en aceite, lo que forma una pomada que se guarda en botes.

Las odontalgias, dolores cuyo tratamiento fue referido por menos gente, se trataban con enjuagues de *Malva neglecta*, *Xolantha tuberaria* y *Juglans regia*, con pasta de aceite y pimentón picante colocada sobre los dientes afectados, con los humos desprendidos al quemar los frutos maduros de *Solanum nigrum*, con fricciones externas en las mejillas en que se emplean el macerado de frutos de *Hedera helix* en alcohol.

Salvia officinalis, *Centaurea erythraea*, *Apium graveolens* o *Chenopodium ambrosioides* son consideradas plantas vomitivas. Se toma la infusión concentrada para provocar el vomito en diversas ocasiones, relacionadas tanto con la mala digestión, como con la subida de la fiebre y la indisposición en general.

Se ha recopilado información sobre 38 plantas para el tratamiento de las enfermedades de las vías respiratorias; las más citadas dentro de esta subcategoría corresponden a las siguientes familias botánicas: labiadas (100% de FCr), caprifoliáceas (49%), leguminosas (48%), liliáceas (39%), lauráceas (33%), rosáceas (22%) y lináceas (20%). Dichas familias incluyen la mayoría de las especies empleadas.

Los trastornos frecuentes y menos graves como son los resfriados, la congestión nasal y la tos se pueden tratar con infusiones de inflorescencias de saúco, majuelo, orégano, *Thymus pulegioides*, *Pterospartum tridentatum*, hojas de laurel, membrillo, *Mentha suaveolens*, cáscara de cebolla, cápsulas de jara (*Cistus ladanifer*) o de higos secos con cáscara de limón. Menos consideradas, pero también referidas por algunos, han sido las infusiones de otras especies del género *Mentha*, *Melissa officinalis*, *Rosmarinus officinalis*, *Thymus zygis*, *Chenopodium ambrosioides*, *Chamaemelum nobile* y *Matricaria discoidea*.

Los jarabes, tomados a cucharadas, eran bastante utilizados para la tos, catarro y dolor de garganta y se hacían de los cascotes de cebolla macerados con azúcar o aceite de oliva; de ajo y azúcar a punto caramelo y aguardiente; de hojas de *Rorippa nasturtium-aquaticum* con azúcar, en el horno, mientras se cocía el pan; y de rodajas de zanahoria dejadas en azúcar durante tres días. En Pinheiro Novo se preparaba el “xarope da saúde” (jarabe de la salud), que prevenía y curaba los trastornos respiratorios, con flores de varias plantas, según lo mencionado en el catálogo (página 115).

Los síntomas de gripe e inflamación de garganta exigían remedios más eficaces, como pueden ser la infusión de inflorescencias y hojas de castaño, o las infusiones de frondes de *Asplenium trichomanes*, de las sumidades floridas de *Helichrysum stoechas*, de hojas de *Pinus pinaster* y de *Lavandula stoechas*. También se tomaba la decocción de los tallos subterráneos de *Arrhenatherum elatius* subsp. *bulbosum*, que además servía para humedecer paños que se aplicaban en la frente y en el cuerpo. Se hacían gárgaras con el cocimiento de malvas, hojas de nogal, *Xolantha tuberaria*, *Scrophularia canina*, o de yemas florales de pino.

La bronquitis y las secuelas de neumonía se trataban con cataplasmas aplicadas sobre el pecho para facilitar la expectoración. Se hacían de hojas de *Mentha suaveolens* o de linaza, es decir, de semillas de lino molidas y calentadas con leche, colocadas en paños también de lino. Como ya se hizo referencia anteriormente, se recomendaban in-

halaciones de vapores resultantes de la decocción o de humos procedentes de quemar plantas para el asma, la bronquitis y la congestión nasal. Son ejemplos, las hojas de *Datura stramonium* y las bayas de *Lonicera periclymenum* para asma y bronquitis; *Eucalyptus globulus*, *Lavandula stoechas* y *Rosmarinus officinalis* para la descongestión de las vías respiratorias.

El número de especies relacionadas con las alteraciones o afecciones cutáneas es de 49 y corresponden a 26 familias. Al contrario de lo ocurrido en otras subcategorías, en que las especies de mayor relevancia se concentran en pocas familias botánicas, para los trastornos de la piel, las plantas útiles más citadas se incluyen en 13 familias que representan el 61% de todas las especies usadas en este ítem y que obtuvieron un elevado nivel de consenso. Para facilitar su enumeración se indican en la tabla 5.14, donde también se enseñan tanto el número de especies como su frecuencia de citación relativa y el índice de importancia para la subcategoría.

Tabla 5.14 – Plantas medicinales del PNM usadas para afecciones de la piel, según la frecuencia de citación relativa, para la subcategoría (FCr). IR- importancia relativa de las familias.

Familia	FCr (%)	IR (%)	Nº de especies
Labiatae	100	43	5
Liliaceae	55	24	3
Compositae	47	37	7
Malvaceae	46	15	3
Cistaceae	45	13	1
Juglandaceae	39	13	1
Leguminosae	37	12	1
Caprifoliaceae	34	19	1
Urticaceae	34	11	3
Linaceae	31	15	1
Papaveraceae	31	22	2
Gramineae	26	14	2
Scrophulariaceae	26	17	3

Las plantas más usadas tienen virtudes terapéuticas que poseen efectos vulnerarios y balsámicos, o sea que desinfectan, facilitan la cicatrización, alivian el dolor, maduran, supuran y secan las alteraciones cutáneas.

Xolantha tuberaria, *Arctium minus*, *Juglans regia*, *Malva neglecta*, *Chamaemelum nobile*, *Salvia officinalis*, *S. sclarea*, *Linum usitatissimum*, *Sanguisorba minor* son las especies cuyo cocimiento se usaba más para desinfectar y calmar quemaduras, mordeduras, heridas y cortes. Las decocciones de *Fumaria officinalis*, *Plantago major*, *Polygonum aviculare*, *P. persicaria* y del heno seco estaban indicadas para lavados de inflamaciones de la piel que provocan picor o rubefacción, pero que no presenten llaga.

Para los granos, las espinillas de la cara y el acné estaba recomendado lavarse con el cocimiento de hojas de ortigas, de la parte aérea de *Senecio jacobaea* o de raíces de carqueja (*Pterospartum tridentatum*). Paños, preferentemente de lino, remojados en dicho cocimiento se aplican en la cara y espalda para la misma finalidad. Aún se tomaba la infusión de estas plantas en ayunas durante nueve días seguidos.

Se preparaban varios tipos de pomadas, machacando, quemando o friendo distintas partes de plantas, mezclando con las cenizas de los tallos secos de los ajos (los tallos aéreos) y con otras sustancias aglutinantes como el aceite o la miel. Estos ungüentos trataban todo tipo de irritaciones e inflamaciones cutáneas, incluso las provocadas por sapos, reptiles e insectos. Con las hojas de *Lamium maculatum* machacadas con salvado de trigo se hacía un emplasto para aplicar sobre las quemaduras. Diversos exudados de tallos y hojas servían para cicatrizar cortes, como por ejemplo los de *Sedum dendroideum*, *Osyris alba*, *Arnica montana* y *Chondrilla juncea*. Por fin, para aliviar las picaduras de insectos se frotaba la zona afectada con las hojas de *Mentha suaveolens* o con dientes de ajo.

Las escamas del bulbo de *Lilium candidum*, los cascos de cebolla, la epidermis de hojas carnosas y las hojas de varias especies como *Verbascum thapsus*, *Scrophularia scorodonia*, *Alliaria petiolata*, *Salvia sclarea*, *Hedera helix*, *Juglans regia* y *Arctium minus* se calentaban al fuego y se aplicaban como emplastos en quemaduras, forúnculos y ulceraciones.

El látex de *Chelidonium majus*, de higos inmaduros, las cáscaras de nueces verdes, la resina de pino y la savia de hojas de *Brassica oleracea* var. *acephala* se aplican sobre callos y verrugas.

Para los males de las vías urinarias y riñón fueron citadas 31 especies pertenecientes a 20 familias botánicas, de las cuales rosáceas (100% de FCr), gramíneas (88%), urticáceas (59%), cariofiláceas (46%), cistáceas (34%) y lináceas (34%) obtuvieron los más altos valores de frecuencia de citación relativa para dicha subcategoría.

Las propiedades terapéuticas más apreciadas en estas plantas se refieren a sus efectos diuréticos y antiinflamatorios. La gente considera fundamental para la salud la producción de orina y la facilidad de micción. Para ello se preparan infusiones como las de linaza, de pedúnculos de cerezas, de inflorescencias de lúpulo, de los estilos y estigmas de las flores del maíz, de paja de centeno, de rizoma y hojas de *Filipendula ulmaria*, de *Arenaria montana*, de *Stellaria holostea*. Muchos de estos preparados se toman también para desinflamar las vías urinarias y la vejiga o para alivio de la cistitis. Para curar estas dolencias hay que enumerar aún los cocimientos de *Hypericum perforatum*, *Xolantha tuberaria*, *Parietaria judaica*, *Equisetum arvense*, *Urtica dioica*, *Urtica membra-*

nacea, *Asplenium trichomanes*, de semillas de *Cucurbita pepo* y *C. maxima*, de raíces de *Fragaria vesca*, *Arrhenatherum elatius*, utilizados oralmente o para lavados y baños de asiento. Otro sistema diferente, usado antiguamente, era hacer una cataplasma con la parte aérea de *Montia fontana* frita en aceite de oliva, que se colocaba muy caliente sobre la vejiga para las dificultades de micción y para el dolor provocado por la cistitis.

Petroselinum crispum, *Origanum vulgare*, *Olea europaea*, *Vicia faba* son algunas de las especies, además de las anteriores, de las cuales se recomienda la infusión para estimular las funciones renales. La prevención o la expulsión de las piedras del riñón es favorecida por las tisanas de yemas foliares de nogal, de sumidades floridas de *Verbena officinalis*, de raíces de *Sanguisorba minor* y de bulbillos de *Arrhenatherum elatius*.

El único remedio indicado para la próstata ha sido referido por mujeres y consiste en beber la decocción de granos de trigo recién desgranados, por lo cual se deben cosechar algunas espigas enteras, antes que pase la cosechadora.

Las afecciones del aparato locomotor, de las cuales el reumatismo es la principal dolencia, se curan o atenúan recurriendo a 21 plantas, agrupadas en 15 familias, destacándose por la frecuencia de citación para la subcategoría las labiadas (100% de FCr), dioscoreáceas (51%), araliáceas (41%), verbenáceas (41%), urticáceas (32%) y rosáceas (22%).

Los métodos más frecuentes para este tipo de trastornos son las fricciones y las compresas o cataplasmas y, más raramente, las infusiones que suelen ser de flores secas de *Cytisus multiflorus* tomadas tres veces al día o de sámaras de fresno.

Para friccionar se emplean los macerados en alcohol, vino y aguardiente de las bayas de *Tamus communis*, *Hedera helix*, *Bryonia dioica*, *Lonicera periclymenum*, de las sumidades floridas de *Arnica montana*, de las hojas y flores de *Lavandula stoechas*, de brotes de *Artemisia abrotanum*, de las agallas y frutos de *Rosa corymbifera*. Se hacían las compresas y cataplasmas con paños remojados en el cocimiento caliente de *Verbena officinalis* y con pasta de linaza hervida en leche o con un puñado de granos de maíz bien fritos en aceite de oliva.

Por su efecto analgésico y antiinflamatorio se frota la zona rojiza o dolida con el zumo de los frutos verdes de rosales silvestres, con hojas de ortigas (*Urtica dioica*, *U. urens*) y con una pomada de hojas de *Ruta chalepensis* fritas en aceite de oliva. Para atenuar los dolores musculares y los debidos a contusiones en los miembros inferiores o en las muñecas, se solía preparar la decocción de *Verbena officinalis* en una vasija de barro; mientras estaba muy caliente, se introducían las manos y los pies o se hacía incidir los vapores desprendidos sobre las zonas afectadas. Contra el dolor muscular también se

fricciona con un preparado de ajo machacado, hojas de romero y vinagre, que se conserva bastante tiempo.

También se utilizaban para las contusiones compresas impregnadas en el cocimiento de hojas de romero en vino tinto, o una masa de salvado de trigo, hojas de *Lamium maculatum* u ortigas y vinagre.

Las referencias al aparato reproductor femenino proporcionaron datos sobre 22 especies, sobresaliendo la familia labiadas con el máximo de frecuencia relativa para la subcategoría, las compuestas (75% de FCr), lináceas (36%), cistáceas (26%), y rosáceas (25%).

Este tema se subdivide en tres tópicos relevantes: las cuestiones referentes a la higiene íntima o a los procesos inflamatorios de los genitales, las inherentes al parto y amamantamiento y las relacionadas con la menstruación y el embarazo.

Principalmente durante los periodos mensuales y el posparto, y para la prevención o curación de inflamaciones se recomendaban los lavados y los baños de asiento del cocimiento de varias hierbas, como pueden ser *Xolantha tuberaria*, *Malva neglecta*, *Fragaria vesca*.

Con la intención de regularizar el ciclo menstrual y para «que bajara la regla» se tomaban infusiones de *Helichrysum stoechas*, *Tanacetum parthenium*, *Calamintha nepeta*, *Glechoma hederacea*, *Potentilla reptans*, *Prunella laciniata* x *Prunella vulgaris*. Si se quería provocar que llegara el flujo sanguíneo retrasado, se escaldaban los pies en la decocción muy caliente de *Sinapis arvensis*, se ponían hojas frescas de «hortemis» (*Tanacetum parthenium*) dentro de los zapatos, manteniendo el contacto directo con la piel, o se bebía la infusión de *Artemisia vulgaris*. Aliviaban el dolor menstrual: las decocciones de hoja de laurel, de *Nepeta cataria*, de *Senecio jacobaea*, del bulbo de *Iris germanica*; oler o frotar en las sienes y en la frente ramitas de *Achillea filipendulina*. Las hemorragias de después del parto o de periodos prolongados se controlaban con infusiones de *Filago lutescens*, *Tanacetum parthenium* y *Potentilla reptans*.

La atención posparto suponía el control del dolor, de la cicatrización, de las hemorragias e inflamaciones, la recuperación de la condición física, así como los cuidados de amamantamiento. Los lavados con diversas hierbas desinfectantes ya descritas para la piel eran considerados fundamentales para evitar el riesgo de infecciones. Para los dolores posparto se recomendaba friccionar el vientre con una pomada de hojas de *Ruta chalepensis* fritas en aceite. A las mujeres recién paridas se les daba tanto la infusión como el caldo de hojas de *Artemisia vulgaris* para «limpiar la matriz» y evitar el estreñimiento después del parto. Los caldos de *Borago officinalis*, *Calamintha nepeta*, *Glechoma hede-*

racea, preparados con agua, aceite, sal y hojas o brotes de dichas plantas, al mismo tiempo que hacían funcionar los intestinos, fortalecían las madres y contribuían a la producción de leche.

En caso de inflamaciones de la mama durante el amamantamiento se preparaban cataplasmas con las semillas de linaza molidas o se hacía con agua o leche una pasta caliente que se enrollaba en un paño y se aplicaba sobre el pecho. Las mujeres recién paridas también empleaban estos preparados para facilitar la «subida de la leche». Además de la harina de linaza calentada al fuego con la epidermis de los cascos de cebolla se obtenía un remedio eficaz para las grietas del pecho.

A las embarazadas se les advertía de no usar *Salvia officinalis* y *Tanacetum parthenium*, pues eran consideradas como plantas abortivas.

Los remedios caseros indicados para las enfermedades infantiles se refieren a los complementos alimenticios y vitamínicos, el control de la fiebre, diarreas, y lombrices, las inflamaciones de ojos y oídos, o las picaduras e irritaciones cutáneas.

Cuando la leche de la madre no era suficiente para alimentar al bebé, se le daba a beber el caldo de cocer hojas de *Borago officinalis*, *Calamintha nepeta*, *Glechoma hederacea* aderezado con aceite y sal, para suplir la toma de leche. Los frutitos de majuelos y rosales silvestres se les daba a comer a los niños, porque se consideraban muy ricos en vitaminas. Para bajar la fiebre se usaban las infusiones de hoja de perejil, de frondes de *Asplenium trichomanes*, *A. billotii*, de inflorescencias de *Chamaemelum nobile*, *Helichrysum stoechas*, y *Centaurium erythraea*. También con el mismo objetivo, los niños tomaban el cocimiento de los tallos subterráneos de *Arrhenatherum elatius* subsp. *bulbosum* con higos secos o se les ponía en la frente y las sienes paños mojados en dicho cocimiento.

Las diarreas infantiles se trataban con las decocciones ya descritas anteriormente al hablar del aparato digestivo, pero también tomando baños templados preparados con agua de hervir hojas de *Verbascum thapsus* subsp. *crassifolium*, untando después el vientre de los niños con aceite de oliva tibio.

El control de las lombrices se hacía tanto eliminándolas con infusiones de plantas vermícidas como ahuyentándolas con vermífugos. Así se han indicado como vermícidas *Mentha x gentilis*, *Artemisia abrotanum* y *Tanacetum parthenium*. Además a los niños se les hacía oler esta última planta o se colocaban ramitas al lado de sus camas «para que los gusanos no volvieran a instalarse y dejaran dormir a los críos». A su vez, el jugo de las hojas y raíces machacadas de apio y los dientes de ajo se utilizaban para frotar las sienes, el vientre y las manos de los niños, para que expeliesen los parásitos. Otro siste-

ma para ahuyentarles era colgarles collares de frutos de rosales silvestres o de dientes de ajo.

Las inflamaciones de los ojos se curaban con agua de hervir los pétalos de una variedad antigua de rosal y de rosales silvestres, con el cocimiento de *Malva neglecta* o *Chamaemelum nobile*. Para los orzuelos se ponían en los párpados semillas de *Salvia verbenaca* y se ahumaba la cara con paja de trigo quemada. Una gota de aceite templado en el oído aliviaba el dolor provocado por la otitis. Las hemorragias nasales se cortaban con tapones de hojas frescas de *Mentha suaveolens*.

Se toleraba mejor la parotiditis, es decir la inflamación de la glándula parótida también conocida por papera, si se aplicaban emplastos de linaza tibia o de hojas de *Ruta chalepensis*.

5.2.5. REMEDIOS Y CREENCIAS

La aplicación de muchos remedios caseros obedece a un conjunto de procedimientos cuyo funcionamiento es difícil de explicar, basados en creencias transmitidas de padres a hijos, junto con los recetarios.

Como se comprueba en otras regiones de la península ibérica (Bonet *et al*, 1999; Blanco, 2003b; Novais, 2004; San Miguel, 2004), también en el PNM las cantidades o los periodos de tiempo deben corresponder a números impares, hecho considerado importante a la hora de preparar o administrar los remedios, porque se supone que afecta a su eficacia. Además muchas aplicaciones implican oraciones a la Virgen, rezos y dichos específicos para cada finalidad. La cosecha de plantas para fines medicinales también debe de respetar determinados rituales. En ciertos pueblos de Vinhais se creen únicamente eficaces, los efectos curativos resultantes de mezclas del material vegetal recogido en tres términos parroquiales distintos. Por otra parte, se considera que son mejores las hierbas medicinales cosechadas al amanecer de los días de San Antonio, San Juan y San Pedro puesto que se trata de días benditos. Seguidamente se refieren algunos ejemplos.

Con tres espigas de centeno maceradas en aceite de oliva se preparaba un emplasto para aplicar sobre las dermatitis, heridas y contusiones, mientras se rezaba una oración. Se quemaban nueve trozos de paja de trigo y se ahumaba la cara y los ojos de los niños con orzuelos, para que estos se secaran. La decocción de un número impar de erizos de castaño se emplea para lavados que alivian las almorranas. El cocimiento colado de hojas de *Urtica dioica* se tomaba nueve días en ayuno para curar el acné. Se creía que para sanarse de la erisipela o la "zipla", además de usar un ungüento, había que bendecir las zonas afectadas con una ramita de olivo y un rezo específico. Las erupcio-

nes cutáneas se tratan con una pomada hecha con las cenizas de nueve tallos secos de las cabezas de ajos, "nove palhas alhas", mezcladas con aceite de oliva y un rezo propio. Si se tenían muchas verrugas en las manos, cuando pasaba uno por donde había un pie de "couve galega" (*Brassica oleracea* var. *acephala*), se cortaba una hoja y se frotaba la savia en las manos al mismo tiempo que se rezaba una oración. Después había que tirar la hoja sin mirar y dar la espalda a la planta. Con manteca de cerdo y las cenizas de tres, cinco o nueve gálbulas de *Cupressus sempervirens*, denominadas "maças do acipreste", se hacía un ungüento empleado junto a una oración específica para curar el herpes.

5.3. PLANTAS ALIMENTARIAS

Al conversar sobre las plantas alimentarias surgieron muchas historias antiguas sobre la escasez de recursos alimentarios y las épocas de hambruna. Muchos informantes han oído contar a sus padres o recuerdan de su infancia, lo difícil que era obtener alimentos, pese a que la mayoría cultivaba huertos, cortinales y otras parcelas. Principalmente durante la Guerra Civil de España y en la posguerra, la mayoría de las producciones agrícolas, como los cereales, la patata, las hortalizas, el aceite, eran confiscadas por el gobierno portugués y cedidas al General Franco para alimentar sus tropas. De hecho algunas personas comentaron que en aquellos tiempos fue cuando se comieron más plantas silvestres y se usaron más hierbas aromáticas que nunca, pues la base de la alimentación eran los parques caldos de verduras sazonados con especias aromáticas para variar o enriquecer el sabor y disfrazar la falta de otros alimentos.

Probablemente, debido a los malos recuerdos que perduraron de esas épocas, los mayores no se muestran tan entusiasmados al hablar de plantas silvestres comestibles, como ocurre con las plantas medicinales. Sin embargo, los informantes de la franja de edad entre los 40 y los 50 años sí lo aprecian e, incluso, algunos han comenzado de nuevo a comer o probar algunas especies en ensaladas y a cultivar especias y otras aromáticas en sus huertos familiares.

Los huertos y cortinales son de una importancia fundamental en la alimentación, porque el 70% de las especies consumidas son producidas en dichos lugares. Frescos o procesados, estos productos alimentarios se utilizan en la preparación de muchos guisos, caldos, ensaladas, conservas, mermeladas, harinas, postres y bebidas.

En este apartado se han considerado tanto las plantas cultivadas y silvestres empleadas en la alimentación cotidiana, como la comida de días festivos y de las celebraciones familiares, los condimentos, las bebidas, las golosinas y los complementos alimenticios o refrigerios recomendados o utilizados en diversas ocasiones. Se comentan y contabilizan aquí las especies utilizadas en la confección de comidas tradicionales asociadas

a épocas festivas o a determinadas tareas y labores agrícolas; sin embargo, también son citadas en la categoría de uso folclore, puesto que conforman una herencia cultural muy considerada por las personas. No se encuentran incluidos los alimentos de origen vegetal comprados en los mercados, salvo algún caso puntual, porque ese tipo de encuesta no se encuadraba en los objetivos de este estudio.

5.3.1. FAMILIAS, ESPECIES Y PRINCIPALES USOS ALIMENTARIOS

Las especies utilizadas para la alimentación humana son 120 que pertenecen a 34 familias botánicas y 82 géneros, como se comentó anteriormente (tabla 5.1). Las labiadas representan el 17,5% del total de taxones alimentarios y le siguen las rosáceas (13%), crucíferas (9%), cucurbitáceas y leguminosas (6%) todas con un valor de frecuencia de citación relativa para la categoría (FCr), superior al 30%. Teniendo en cuenta el índice IR calculado, la importancia de estas familias se mantiene, como se observa en la tabla 5.15 que resume los valores de estas variables para la categoría de usos alimentarios.

Tabla 5.15 – Familias botánicas de la categoría alimentación humana con mayor importancia relativa (IR), y sus valores correspondientes de frecuencia de citación relativa (FCr) y número de especies. Orden decreciente del valor de IR.

FAMILIAS	IR (%)	FCr (%)	Nº Especies	FAMILIAS	IR (%)	FCr (%)	Nº Especies
Labiatae	100	100	21	Chenopodiaceae	12	10	5
Rosaceae	81	66	16	Polygonaceae	12	9	4
Cruciferae	41	51	11	Vitaceae	12	8	1
Cucurbitaceae	29	33	7	Juglandaceae	11	14	1
Leguminosae	29	31	7	Compositae	11	13	4
Umbelliferae	25	24	7	Fagaceae	11	11	1
Solanaceae	24	24	4	Oleaceae	9	13	1
Gramineae	23	27	3	Portulacaceae	9	11	2
Liliaceae	21	29	3	Lauraceae	8	12	1
Moraceae	15	12	3	Urticaceae	7	9	2

Además de ser la más numerosa, la familia de las labiadas es también la más citada porque alcanza el 100% de FCr, para la categoría. Las siguientes son rosáceas con el 66% de FCr, crucíferas 51%, cucurbitáceas el 33%, leguminosas el 31%, liliáceas el 29% y gramíneas el 27%. Varias familias que incluyen una sola especie, como las juglandáceas, fagáceas, vitáceas, oleáceas y lauráceas, acompañan a las de mayor importancia relativa por su alta frecuencia de citación o variedad de usos.

La información sobre alimentación, normalmente acompañada de recetas o de modos de como procesar las plantas, se refiere mayoritariamente a usos y costumbres antiguos, algunos ya no vigentes, aunque también, a usos más recientes, dependiendo del interés del entrevistado por la gastronomía tradicional y regional. Dichas aportaciones se pueden agrupar en distintas categorías según las principales utilidades como se representa en la tabla 5.16. Tanto el mayor número de especies y familias botánicas co-

mo su aprovechamiento y manejo están fundamentalmente relacionados con condimentos, hortalizas y frutos.

Tabla 5.16 – Usos alimentarios principales de las plantas alimentarias del PNM y su reparto en familias botánicas, nº de especies referidas y frecuencia de citación relativa (FCr).

Uso principal	FCr (%)	Nº especies	Familias usadas
Condimento	100	30	Cruciferae, Labiatae, Lauraceae, Leguminosae, Liliaceae, Oleaceae, Umbelliferae
Hortaliza y verdura	79	32	Aizoaceae, Boraginaceae, Chenopodiaceae, Compositae, Cruciferae, Cucurbitaceae, Leguminosae, Liliaceae, Polygonaceae, Portulacaceae, Solanaceae, Umbelliferae, Urticaceae
Fruta	61	24	Actinidiaceae, Betulaceae, Cucurbitaceae, Ebenaceae, Fagaceae, Juglandaceae, Moraceae, Punicaceae, Rosaceae, Vitaceae
Ensalada	23	8	Compositae, Cucurbitaceae, Polygonaceae, Portulacaceae, Solanaceae
Tisana	19	6	Compositae, Labiatae, Tiliaceae, Verbenaceae
Harina y derivados	16	3	Gramineae
Mermelada	13	4	Cucurbitaceae, Moraceae, Rosaceae, Vitaceae
Licor	8	4	Cannabaceae, Ericaceae, Rosaceae
Refrigerio	5	8	Cistaceae, Labiatae, Malvaceae, Rafflesiaceae, Rosaceae, Umbelliferae
Colorante	-	1	Caprifoliaceae

En la figura 5.10 se muestran las 30 especies alimentarias más importantes, según el índice de importancia relativa IR. Se observa que las plantas alimentarias de mayor IR dentro de esta categoría son una especie condimentaria, *Mentha x gentilis*, y la vid, el nogal y el castaño, de las de que se aprovechan sus frutos. Todas ellas tienen una elevada frecuencia de citación, excepto la vid, cuyo alto valor de IR es debido a la diversidad de sus aplicaciones.

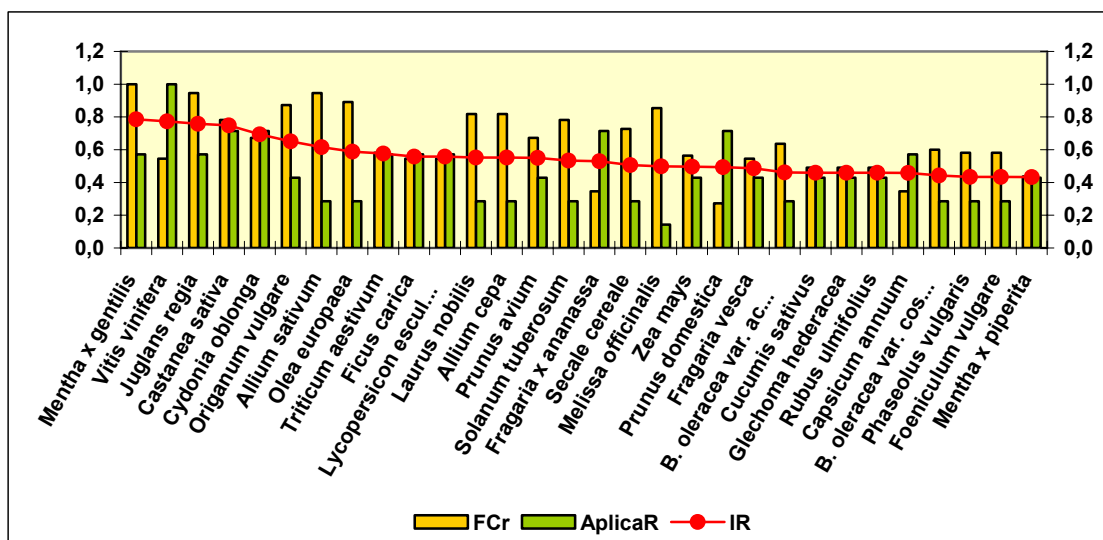


Figura 5.10 – Especies alimentarias del PNM: ordenación de los 30 taxones con mayor importancia relativa (IR). FCr – frecuencia de citación relativa; (AplicaR) – número relativo de aplicaciones.

En la figura anterior también se confirma que las especies cultivadas son las más relevantes en la alimentación, porque únicamente las silvestres *Origanum vulgare*, *Fragaria vesca*, *Glechoma hederacea*, *Rubus ulmifolius* y *Foeniculum vulgare* se encuentran incluidas entre los 30 taxones relativamente más importantes. Aún así, hay veces en que estas plantas también se cultivan en los huertos.

5.3.2. PARTE USADA, MODO DE PREPARACIÓN Y CONSUMO

Teniendo en cuenta la parte de planta usada, de las plantas alimentarias se emplean fundamentalmente las hojas y los frutos. Ambos se consumen frescos o después de procesados de varias maneras. Las hojas y frutos de muchas plantas como la lechuga, los berros, el pimiento y el pepino, se comen en ensaladas. Otras veces las hojas se cuecen y los frutos se rehogan, como es el caso del tomate o de la berenjena. Las vainas inmaduras de las leguminosas son también muy apreciadas y se usan cocidas, guisadas o fritas en aceite con ajo. Además los frutos se preparan de diversos modos; se les extrae el zumo, se cuecen o se asan, se utilizan en repostería o en mermeladas, jaleas y licores macerándoles con azúcar y aguardiente. El consumo de flores está relacionado con las plantas silvestres que se tomaban en el campo y con las especies cultivadas del género *Brassica*, que se utilizan en la elaboración de comidas típicas. Las semillas y la mayor parte de los órganos subterráneos se cuecen o guisan.

La figura 5.11 presenta el porcentaje de especies según el tipo de órganos vegetales usados en alimentación.

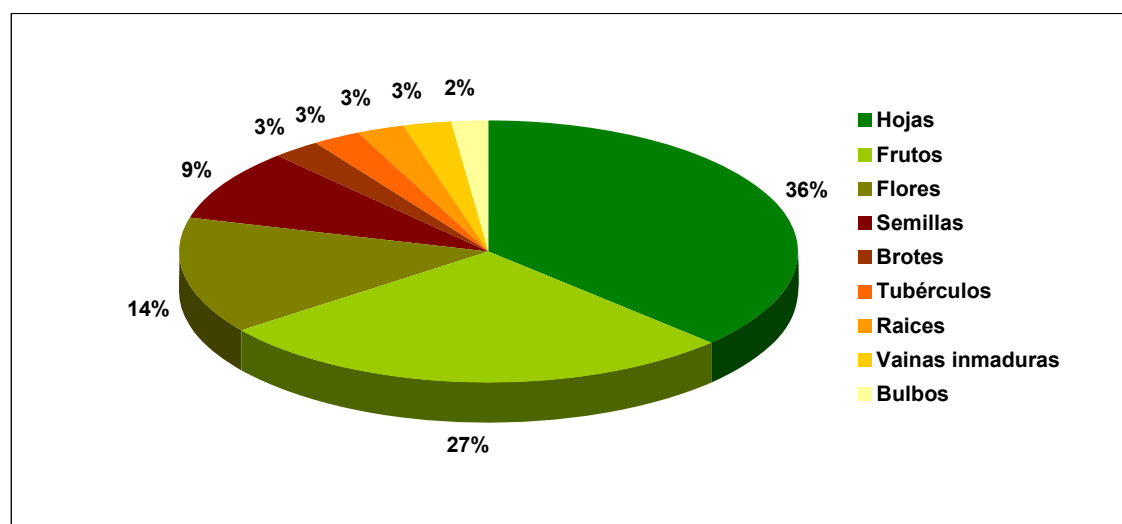


Figura 5.11 – Plantas alimentarias del PNM, porcentaje de especies según la parte consumida.

Las conservas, las mermeladas y los licores son alimentos bastante apreciados y han sido muy mencionados. Debido a las condiciones climáticas, muchos frutos maduran

mal y otros se mantienen durante poco tiempo. Por eso se suelen elaborar, según recetas locales o importadas, encurtidos, conservas, mermeladas y licores.

Frecuentemente se conservan tomates, cebollas y pimientos en vinagre o en aceite, ajo y especias. Con diversos frutos cultivados y silvestres se preparan varios tipos de licores, conservas en almíbar y mermeladas, a las que a veces se añaden también aguardiente y frutos secos, como almendras y las nueces. Algunos ejemplos son los licores de fresas silvestres, de ciruelos, de cerezo y de nueces verdes, las conservas de pera, las mermeladas de fresas, melocotón y calabaza o el dulce de membrillo (“marmelada”).

5.3.3. ESPECIES CULTIVADAS Y SILVESTRES EN LA ALIMENTACIÓN HUMANA

La tabla 5.17 reúne las plantas alimentarias cultivadas, 76 especies y variedades. Como se ha comentado para la generalidad de las plantas alimentarias, aproximadamente tres cuartos de las especies cultivadas para alimentación corresponden a tres tipos de alimentos: hortalizas, frutas y condimentos.

Las especies arbóreas silvestres que también se cultivan como por ejemplo el avellano, manzano, nogal, y castaño, solo se incluyeron en la tabla de cultivadas, para no duplicar información y porque las cultivadas tienen relativamente mayor peso en la alimentación. Por idéntico motivo, algunas de las plantas silvestres condimentarias únicamente se consideraron en la tabla de silvestres alimentarias, puesto que son las que se consumen más, aunque se encuentren también en los huertos.

Tabla 5.17 – Lista de plantas alimentarias cultivadas en el PNM y tipología de consumo. Especies ordenadas por orden alfabético de la familia botánica y nombre científico. FC – número de informantes que citaron la planta como de uso alimentario.

FAMILIA/Especie	Nombre vulgar	FC	Parte consumida	Uso alimentario
ACTINIDIACEAE				
<i>Actinidia chinensis</i>	kiba, kibi, kivi, quivi	3	fruto	fruta
AIZOACEAE				
<i>Tetragonia tetragonoides</i>	espinafre de verão	7	hoja	hortaliza cocida
BETULÁCEAE				
<i>Corylus avellana</i>	avelaneira	3	fruto	fruto seco, repostería
CHENOPODIACEAE				
<i>Beta vulgaris</i> var. <i>crassa</i>	rabaça, rabões	21	hoja	hortaliza cocida
<i>Beta vulgaris</i> var. <i>cicla</i>	acelga	3	hoja	hortaliza cocida
<i>Beta vulgaris</i> var. <i>conditiva</i>	beterraba vermelha, rabões	8	raíz, hoja	hortaliza en conserva encurtido
<i>Spinacia oleracea</i>	espinafre	6	hoja	hortaliza cocida
COMPOSITAE				
<i>Matricaria chamomilla</i>	camomila, maçaneta,	2	inflorescencia	tisana
<i>Helianthus tuberosus</i>	tupinambo	---	tubérculo	hortaliza cocida, harina
<i>Lactuca sativa</i>	alface, salada, selada	21	hoja	hortaliza cruda, ensalada
CRUCIFERAE				
<i>Brassica napus</i> var. <i>napus</i>	nabo, nabiça, grelos	18	raíz, hoja	hortaliza cocida
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>gemmifera</i>	couve-de-Bruxelas	4	brotos	hortaliza cocida

Tabla 5.17 - continuación				
FAMILIA/Especie	Nombre vulgar	FC	Parte consumida	Uso alimentario
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>acephala</i>	couve galega, espigos	35	hoja, inflorescencia	hortaliza cocida
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>botrytis</i>	couve-flor	10	inflorescencia inmadura	hortaliza cocida
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>capitata</i>	coração, coração de boi, repolho	23	hoja	hortaliza cocida
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>costata</i>	couve portuguesa, tronchuda, penca	33	hoja, inflorescencia	hortaliza cocida
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>italica</i>	bróculos	7	inflorescencia inmadura	hortaliza cocida
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>sabauda</i>	couve lombarda, lombardo	22	hoja	hortaliza cocida
<i>Raphanus sativus</i>	raba	15	raíz; hoja	hortaliza cocida
CUCURBITACEAE				
<i>Citrullus lanatus</i>	melancia	7	fruto	fruta
<i>Cucumis melo</i>	melão, meloa	12	fruto	fruta, mermelada
<i>Cucumis sativus</i>	pepino	27	fruto	hortaliza cruda, ensalada, encurtido, licor
<i>Cucurbita ficifolia</i>	abóbora chila, gila	14	fruto	mermelada
<i>Cucurbita maxima</i>	abóbora menina	11	fruto	hortaliza cocida, mermelada
<i>Cucurbita pepo</i>	abóbora porqueira,	19	fruto	hortaliza cocida, mermelada
EBENACEAE				
<i>Diospyros kaki</i>	diospireiro	11	fruto	fruta, mermelada
FAGACEAE				
<i>Castanea sativa</i>	castanho	43	fruto	fruto seco, repostería, harina
GRAMINEAE				
<i>Secale cereale</i>	centeio, pão	40	fruto	harina
<i>Triticum aestivum</i>	trigo	32	fruto	harina
<i>Zea mays</i> subsp. <i>mays</i>	milho	31	fruto, mazorcas	harina, hortaliza cocida o asada
JUGLANDACEAE				
<i>Juglans regia</i>	nogueira	52	fruto inmaduro, semilla	fruto seco, repostería, licor
LABIATAE				
<i>Melissa officinalis</i>	cidreira	47	hoja	tisana
<i>Mentha spicata</i>	hortelã-pimenta	3	hoja	tisana
<i>Mentha x gentilis</i>	hortelã,	55	hoja	condimentaria, infusión
<i>Mentha x piperita</i>	cravo verde,	24	hoja	tisana
<i>Rosmarinus officinalis</i>	alecrim	22	hoja	condimentaria
<i>Salvia officinalis</i>	salva, salvia	11	hoja	condimentaria
<i>Satureja hortensis</i>	segurelha	12	hoja	condimentaria
<i>Satureja montana</i>	segurelha	12	hoja	condimentaria
<i>Thymus vulgaris</i>	tomilho, thym	13	hoja	condimentaria
LEGUMINOSAE				
<i>Cicer arietinum</i>	gravango, grão	15	semilla	legumbre cocida
<i>Lens culinaris</i>	lentilha	3	semilla	legumbre cocida
<i>Phaseolus vulgaris</i>	feijão verde, feijão seco, cascas, casulas.	32	semilla, vaina inmadura	legumbre cocida hortaliza cocida
<i>Pisum sativum</i> subsp. <i>sativum</i>	ervilhas, ervilhas de trepar, guisantes	18	semilla, vaina inmadura	legumbre cocida hortaliza cocida
<i>Vicia faba</i>	favas	23	semilla, vaina inmadura	legumbre cocida hortaliza cocida
<i>Vigna unguiculata</i> subsp. <i>unguiculata</i>	chícharos, feijão frade	10	semilla, vaina inmadura	legumbre cocida hortaliza cocida
LILIACEAE				
<i>Allium ampeloprasum</i> var. <i>porrum</i>	alho francês, alho porro, porro	15	bulbo, hoja	hortaliza cocida, verdura en ensalada

Tabla 5.17 - continuación				
FAMILIA/Especie	Nombre vulgar	FC	Parte consumida	Uso alimentario
<i>Allium cepa</i>	cebola	45	bulbo	hortaliza, condimentaria, ensalada, encurtido
<i>Allium sativum</i>	alho	52	bulbo	condimentaria
MORACEAE				
<i>Ficus carica</i>	figueira	30	fruto	fruta, fruto seco, confitería
<i>Morus alba</i>	mora branca,	6	fruto	fruta, mermelada
<i>Morus nigra</i>	mora negra,	9	fruto	fruta, mermelada
OLEACEAE				
<i>Olea europaea</i> var. <i>europaea</i>	oliveira	49	fruto	fruto, encurtido, condimento
PUNICACEAE				
<i>Punica granatum</i>	romanzeira	3	fruto	fruta
ROSACEAE				
<i>Cydonia oblonga</i>	marmeleiro	37	fruto; semilla	fruta cocida o asada, dulce, jalea
<i>Eriobotrya japonica</i>	nespereira	9	fruto	fruta
<i>Fragaria x ananassa</i>	morangueiro	19	fruto	fruta, mermelada, licor
<i>Malus domestica</i>	macieira, maceira	19	fruto	fruta, mermelada
<i>Prunus avium</i>	cerdeiro, cerejeira	37	fruto	fruta, mermelada, licor
<i>Prunus cerasus</i>	ginjeira	15	fruto	fruta, mermelada, licor
<i>Prunus domestica</i> subsp. <i>domestica</i>	ameixeira, ameixo	21	fruto	fruta, mermelada, licor
<i>Prunus dulcis</i>	amendoeira	2	semilla	fruto seco, repostería, licor
<i>Prunus persica</i>	pessegueiro, pavia	11	fruto	fruta, mermelada
<i>Pyrus communis</i>	pereira	18	fruto	fruta, mermelada, conserva
<i>Rubus idaeus</i>	framboesa	9	fruto	fruta, mermelada, licor
SOLANACEAE				
<i>Capsicum annuum</i>	pimiento, malagueta	19	fruto	hortaliza, condimentaria, ensalada, encurtido
<i>Lycopersicon esculentum</i>	tomate	30	fruto	hortaliza, condimentaria, ensalada, encurtido
<i>Solanum melongena</i>	beringela, bringela	2	fruto	hortaliza, frita o asada
<i>Solanum tuberosum</i>	batata, batateira	43	tubérculo, hoja	hortaliza cocida, frita o asada
TILIACEAE				
<i>Tilia platyphyllos</i>	tila, tília, tília branca	28	inflorescencia	tisana
UMBELLIFERAE				
<i>Apium graveolens</i> var. <i>dulce</i>	apio, aipo	5	hoja, semilla	condimentaria
<i>Coriandrum sativum</i>	coentro, coentros	4	hoja	condimentaria
<i>Daucus carota</i> subsp. <i>sativus</i>	cenoura	15	raíz, hoja	hortaliza cocida, ensalada
<i>Petroselinum crispum</i>	salsa	30	hoja	condimentaria
VERBENACEAE				
<i>Aloysia citrodora</i>	erva-lúisa, limonete, lucíalima	14	hoja, inflorescencia	tisana
VITACEAE				
<i>Vitis vinifera</i>	vide, videira	30	fruto	fruta, mermelada, bebidas

La dieta de los vecinos era enriquecida con raíces, tallos, hojas, frutos y semillas silvestres. Del total de silvestres alimentarias, el 33% son empleadas como especias, el 23% son complementos o refrigerios, el 21% hortalizas o verduras, el 16% hierbas de té o frutos. En la tabla 5.18 se presentan las 45 especies silvestres citadas para usos alimentarios.

Tabla 5.18 – Lista de plantas silvestres del PNM usadas en la alimentación y tipología de consumo. Especies ordenadas por orden alfabético de la familia botánica y nombre científico. FC – número de informantes que citaron la planta como de uso alimentario.

FAMILIA/Especie	Nombre vulgar	FC	Parte consumida	Uso alimentario
BORAGINACEAE				
<i>Borago officinalis</i>	borrage, borragem	22	brotos tiernos, hoja	verdura cocida
CANNABACEAE				
<i>Humulus lupulus</i>	lúpulo bravo	9	inflorescencia	licor, otras bebidas
CAPRIFOLIACEAE				
<i>Sambucus nigra</i>	caneleiro, sabugueiro	3	fruto	colorante, bebidas
CHENOPODIACEAE				
<i>Chenopodium murale</i>	armolas	2	hojas	verdura cocida
CISTACEAE				
<i>Halimium lasianthum</i> subsp. <i>alyssoides</i>	sargaço branco, chaguarço	3	yemas florales	cruda en el campo, chupar flores
COMPOSITAE				
<i>Chamaemelum nobile</i>	maçaneta, maçanilha,	5	inflorescencia	tisana
<i>Matricaria discoidea</i>	maçaneta, maciela	8	inflorescencia	tisana
CRUCIFERAE				
<i>Rorippa nasturtium-aquaticum</i>	agrião, agriões	28	tallo, hoja	verdura cruda en ensalada y cocida
<i>Sinapis arvensis</i>	mostarda	2	semilla	condimentaria
CUCURBITACEAE				
<i>Bryonia dioica</i>	norça, nóscora, parricos	37	brotos tiernos	verdura cocida
ERICACEAE				
<i>Arbutus unedo</i>	ervideiro, medronheiro	15	fruto	fruta, licor
LABIATAE				
<i>Calamintha nepeta</i>	nêbeda, nêveda	17	hoja	condimentaria, tisana
<i>Glechoma hederacea</i>	malbela, malvela	27	hoja	condimentaria, tisana
<i>Lamium purpureum</i>	chupa-méis	7	flores	cruda en el campo, chupar flores
<i>Lavandula stoechas</i> subsp. <i>sampaioana</i>	arçã, rosmaninho	21	hoja	condimentaria
<i>Mentha aquatica</i>	hortelã-pimenta	6	hoja	condimentaria
<i>Mentha pulegium</i>	poejo, poejos	23	hoja	condimentaria, tisana
<i>Mentha suaveolens</i>	mondrasto, montrasto	9	hoja	condimentaria
<i>Origanum vulgare</i> subsp. <i>virens</i>	oregão, oregãos	48	hoja, inflorescencia	condimentaria
<i>Salvia sclarea</i>	bálsamo	4	hoja, inflorescencia	condimentaria
<i>Thymus mastichina</i>	sal puro, sal terra	31	hoja, inflorescencia	condimentaria
<i>Thymus pulegioides</i>	pojinha, tomilho	2	hoja, inflorescencia	condimentaria
<i>Thymus zygis</i> subsp. <i>zygis</i>	tomilho	12	hoja, inflorescencia	condimentaria
LAURACEAE				
<i>Laurus nobilis</i>	louro, loureiro	45	hoja	condimentaria
LEGUMINOSAE				
<i>Pterospartum tridentatum</i> subsp. <i>tridentatum</i>	carqueja, carqueija	21	hoja, inflorescencia	condimentaria
MALVACEAE				
<i>Malva sylvestris</i>	malva rosa	5	flores	cruda en el campo, chupar flores
<i>Malva tournefortiana</i>	malva rosa, malva roxa	3	flores	cruda en el campo, chupar flores
POLYGONACEAE				
<i>Rumex acetosa</i>	azedas	18	tallo, hoja	cruda en el campo, chupar tallos, verdura en ensalada
<i>Rumex acetosella</i> subsp. <i>angiocarpus</i>	azedas, azedas lagartixas	10	tallo, hoja	cruda en el campo, chupar tallos, verdura en ensalada
<i>Rumex induratus</i>	azedas	3	hoja	verdura en ensalada y cocida
<i>Rumex obtusifolius</i>	labaça, lampaça, rabaça	2	hoja	verdura cocida

Tabla 5.18 - continuación				
FAMILIA/Especie	Nombre vulgar	FC	Parte consumida	Uso alimentario
PORTULACACEAE				
<i>Montia fontana</i>	merujas, merujes	22	tallo; hoja	verdura cruda en ensalada
<i>Portulaca oleracea</i>	baldroegas, beldroegas	20	tallo; hoja	verdura cocida
RAFFLESIIACEAE				
<i>Cytinus hypocistis</i>	maias	3	flores	cruda en el campo, chupar flores
ROSACEAE				
<i>Crataegus monogyna</i>	escaramunheiro, espinheiro	3	fruto	cruda en el campo, chupar y mascar
<i>Fragaria vesca</i> subsp. <i>vesca</i>	amiródio, morangueiro bravo	30	fruto	fruta, mermelada, licor
<i>Prunus spinosa</i>	abrunhos	6	fruto	licor
<i>Rosa canina</i>	roseira brava, gravanceira	3	fruto	cruda en el campo, chupar y mascar
<i>Rubus ulmifolius</i>	amora, mora	27	fruto	fruta, mermelada; licor
UMBELLIFERAE				
<i>Conopodium majus</i>	agreicho, agreixo	5	tallo subterráneo	cruda en el campo, chupar y mascar
<i>Foeniculum vulgare</i>	fiolho, fionho, funcho	32	semilla	condimentaria, tisana, licor
<i>Physospermum cornubiense</i>	anis	3	semilla	condimentaria, tisana, licor
URTICACEAE				
<i>Urtica dioica</i>	urtiga, urtigas	21	hoja	verdura cocida
<i>Urtica membranacea</i>	urtiga branca, urtigas	12	hoja	verdura cocida

5.3.4. COMENTARIOS SOBRE LOS USOS DE LAS PLANTAS ALIMENTARIAS

A lo largo de varias décadas, los cereales y la patata desempeñaron un papel fundamental en la alimentación de las familias. Alves (1934/1985) comenta en su obra «... em terra de Bragança comem muito pão seco e em sopas. Há muitas famílias que comem oito a dez arráteis (4 a 5 kg) de pão por dia. ...a terra é muito natural para a produção de batata e delas se sustenta muita gente».

Del centeno, el cereal que más se cultiva en el territorio, se obtenían las producciones más cuantiosas y de mejor calidad (Carvalho, 1993). El pan confeccionado con harina de centeno o mezclado con algo de harina de trigo es muy sabroso y se conserva bien. Se cocía una vez a la semana o cada quince días, dependiendo del tamaño de la familia. Del trigo sólo se guardaba suficiente para moler y cocer el pan de las fiestas y de la matanza, porque se producía poco o la mayor parte del grano se vendía. La fabricación de cuscus con harina de trigo resulta ser bastante curiosa. Como se refirió en el catálogo, prepararlo era una tarea de las mujeres durante el invierno, sobre todo en los pueblos de Vinhais. Los granos más finos se guardaban para comidas y los “carolos” (pedazos de cuscus aglutinados durante la cocción al vapor) se comían frescos mojados en aceite nuevo. La miga de pan de trigo es también un ingrediente fundamental de los embutidos tradicionales, las “alheiras, tabafeias y azedos”. El tradicional “folar” de la Pascua se elabora con harina de trigo, huevos, aceite y carne gorda de cerdo y aves. Aún en la obra de Alves (1934/1985) se citan refranes que definen bastante bien el uso de estos cereales:

«O trigo – Eu ando nos palácios dos reis, nas festas e nos jantares. Encho os celeiros dos ricos. Sou a hóstia nos altares. O centeio – Tu pelas festas e pelas bodas, e eu sou o que apaga as faltas todas».

La patata es un cultivo antiguo en la región. Alves (1934/1985) se refiere a su introducción en el distrito de Bragança, probablemente en 1800, según varios documentos eclesiásticos. Se consumen sobre todo cocidas, asadas o en sopa; sin embargo los más jóvenes (los hijos y los nietos) las prefieren fritas. En Portugal, la designación de “sopa” corresponde a una especie de caldo confeccionado a partir de la cocción en abundante agua, de patata, zanahorias, cebolla y ajo, a la que se puede añadir calabaza, alubias, garbanzos o más modernamente, puerro o calabacín, también aliñada con sal y aceite de oliva. Después de cocer todo se prepara un puré poco espeso al que se añaden las hortalizas troceadas o pedazos de otras verduras y/o pan. La “sopa” era la base de la alimentación en el campo. Se servía de primer plato, pero, en épocas difíciles, como plato único, y bastantes veces se tomaba como desayuno. Por otra parte, los segundos platos suelen ser de carne o pescado, que van siempre acompañados de patatas, arroz o pasta y ensalada u hortaliza cocida. Los informantes comentaron que como escaseaban el arroz y las pastas, la patata, preparada de multitud de maneras, era el complemento más frecuente. Además, si no había “conduto”, es decir, carne o pescado, se comían solas, cocidas con berzas y aliñadas con aceite de oliva. Por eso, los brotes tiernos, las hojas y las inflorescencias de muchas plantas silvestres y cultivadas se empleaban en la confección de “sopas” o como verdura cocida, según lo presentado en las tablas 5.17 y 5.18, como se hace también en otros lugares (Ertüg, 2000; Pieroni, 2000; Bonet & Vallés, 2002; Tardío *et al.* 2002; Ertüg, 2004).

El consumo de las alubias cocidas en “sopas”, caldos y en diversos guisos también es importante en la alimentación. De hecho, muchas recetas de la gastronomía tradicional y regional se basan en la preparación de alubias, patatas y hortalizas, pero se tiene noticia de que las legumbres no siempre se cultivaron en la zona (Alves, 1934/1985).

Al parecer también el empleo de la castaña en la alimentación es algo relativamente reciente. Pese a la importancia de este producto en la economía local, la mayor parte de la producción era vendida; la que quedaba en la explotación se guardaba para dar a comer a los cerdos, y de vez en cuando, se comían castañas asadas o “bilhós”. Algunos informantes cuentan que muchos de los usos culinarios de la castaña divulgados actualmente no eran frecuentes durante su niñez, o, a lo mejor, serían en las casas de gente rica. Son ejemplos de esto sus usos en repostería y las castañas fritas o asadas como acompañamiento de comidas.

Muchos de los vegetales silvestres eran y son consumidos crudos, en ensaladas, otros cocinados para mejorar su digestibilidad y algunos sometidos a distintos procesos de conservación. Son típicas las “morujas o merujas” (*Montia fontana*) y los “agriões” (*Rorippa nasturtium-aquaticum*), comidos en ensaladas y que se desarrollan en los manantiales, minas de agua y acequias de los “lameiros”. Se preparan deliciosas tortillas con brotes de “nóscora” (*Bryonia dioica*), siempre hervidos previamente, para que sean más digeribles. Las hojas de las ortigas, principalmente *Urtica dioica*, de *Portulaca oleracea*, *Borago officinalis* y *Chenopodium murale* se consumían en sopas y caldos. Las ensaladas de hojas frescas de varias especies del género *Rumex* eran y son aún bastante apreciadas. Con muchos frutos se confeccionan licores, como los elaborados a partir de nueces, fresas silvestres y de “ameixoeira brava” (*Prunus spinosa*).

Mientras trabajaban fuera del pueblo, los carboneros y los pastores y a veces también los cazadores y los agricultores chupaban y mascaban hojas, flores, frutos u otras partes de diversas plantas, no solo, por el placer de saborearlos, sino también para mitigar el hambre o complementar sus escasas comidas. Son ejemplos, los frutitos de malvas, rosales y majuelos, las flores de “sargaço” (*Halimium lasianthum*) o de “maias” (*Cytinus hypocistis*), los tallos y hojas de especies del género *Rumex* y los tallos subterráneos de *Conopodium majus*. Los niños también solían tomar este tipo de alimentos como si se tratara de chicles o caramelos; de hecho, en algún pueblo siguen haciéndole

Algunas plantas aromáticas cultivadas y silvestres, “oregão” (*Origanum vulgare*), “fiolho o fionho” (*Foeniculum vulgare*), “salva” (*Salvia officinalis*), “alecrim” (*Rosmarinus officinalis*), “carqueja” (*Pterospartum tridentatum*), loureiro” (*Laurus nobile*), “hortelã” (*Mentha x gentilis*), “salsa” (*Petroselinum crispum*), “tomilho” (*Thymus pulegioides*), “poejo” (*Mentha pulegium*) son fundamentales en la gastronomía tradicional. Se utilizan como condimento en ensaladas, en adobos de carnes, embutidos, ahumados y caza, en conservas caseras o para “curar” aceitunas. *Calamintha nepeta* y *Glechoma hederacea* dan gusto exquisito a caldos de carnes o sopas de berzas y alubias. Con casi todas también se preparan tisanas que se toman después de las comidas, sobre todo si estas son copiosas. Las tisanas son bastante apreciadas, tomándose tanto como digestivos como disfrutar del placer de una bebida caliente o fría a cualquier hora del día. La gente a quien no le gusta el café o quien no puede consumirlo suele usar las infusiones de hierbas aromáticas para sustituirlo. Por todo lo que se ha mencionado las hierbas aromáticas se secan y se guardan para todo el año.

Resulta llamativo el hecho de que algunas de estas especies cultivadas en los huertos y cortinales se observen espontáneas en los alrededores de los pueblos. Es el caso de *Corylus avellana*, *Sambucus nigra*, *Arbutus unedo*, *Fragaria vesca* y de muchas aromáticas silvestres. A propósito de esto se comenta que es mejor tener cerca las plan-

tas que se necesitan o que se multiplican fácilmente, que ir por ellas al bosque. Por eso los paisanos las han acercado a sus casas y cultivado sin mayor cuidado, en algún rincón del patio o de los huertos, para no tener que ir al monte a buscarlas. Otras veces, el motivo del acercamiento y del cultivo depende también de otras categorías de uso, como el caso de los repelentes de insectos (*Ficus carica* y *Laurus nobilis*) de topos, ratones y culebras (*Sambucus nigra*) o de piojos de aves (*Lavandula stoechas* y *Thymus mastichina*), las medicinales (*Calamintha nepeta*, *Glechoma hederacea*, *Foeniculum vulgare*) y las ornamentales (*Arbutus unedo* y *Salvia sclarea*). Preguntados algunos informantes sobre si las propiedades de las plantas silvestres se mantienen cuando son cultivadas, la mayoría lo afirman, justificando que los sitios donde están en los huertos se asemejan a las condiciones naturales; sin embargo, otros manifestaron que son plantas, normalmente, más desarrolladas y a veces menos aromáticas.

Es también representativo del uso alternativo de distintos recursos en la alimentación la cosecha de setas y la producción de miel, cuya calidad está asociada a algunas plantas o comunidades vegetales. Son varias las especies de hongos comestibles citadas por los entrevistados, pero solo dieciséis fueron incluidas en el catálogo que son las que se han podido determinar. El consumo de setas no está generalizado, de hecho algunas personas le tienen recelo a causa de noticias sobre accidentes mortales ocurridos con familias enteras. En primavera y en el otoño después de las primeras lluvias, se recolectan y se guisan con patatas, carne o arroz, o se asan al fuego con sal. También se comen revueltas con huevos o se preparan en tortilla.

En el PNM, la miel más apreciada es la de brezo y castaño, es decir, la que se obtiene de colmenas colocadas estratégicamente cerca de brezales y castaños. Las especies que los informantes consideran que les gustan más a las abejas son *Cistus ladani-fer*, *Erica australis*, *E. cinerea*, *E. umbellata*, *Lavandula angustifolia*, *Lavandula stoechas* subsp. *sampaioana*, *Rosmarinus officinalis*, *Ulex europaeus* y *Salix atrocinerea*. Algunos de los entrevistados dijeron que los distintos colores de la miel corresponden a las diferentes especies donde las abejas van a recolectar el néctar y el polen. Si las colmenas están cerca de brezales y castaños, la miel es muy oscura y espesa; si se colocan en medio de un jaral presentará un color marrón intermedio; y al parecer si se deja entre labiadas, según ellos entre romeros y lavandas, el color es amarillo oro y la miel tiene una consistencia más suave.

Las plantas alimentarias tienen un peso importante en la gastronomía tradicional que es muy rica y variada. En el catálogo se comentan diversos platos y postres típicos elaborados para distintas ocasiones. Son ejemplos las coles y las legumbres empleadas en los cocidos de la matanza, del Carnaval y de Nochebuena; las verduras y legumbres de las comidas de la siega, vendimia o de las ferias; los desayunos de aguardiente, nue-

ces e higos secos, tomados al amanecer de los días de invierno; las mermeladas y conservas de frutos cultivados y silvestres; los frutos secos y los postres navideños.

5.4. PLANTAS INDUSTRIALES Y ARTESANALES

Esta categoría de uso abarca una gran variedad de aplicaciones muy heterogéneas y por eso ha sido más difícil analizar la información obtenida. La dificultad en agrupar los usos industriales y artesanales está en el hecho de que son muy diversas las facetas de la vida rural cotidiana que emplean materias primas obtenidas a partir de especies vegetales.

En general, las plantas eran fundamentales tanto para construcción de la vivienda, como para fuente de energía, en la elaboración de utensilios agrícolas, ganaderos y domésticos, en la pequeña industria o en la explotación forestal para obtención de madera. En esta categoría sobresalen por su importancia y diversidad de aplicaciones los árboles y arbustos, mayoritariamente silvestres, cuyo modo de procesamiento y parte utilizada varían en función del material requerido para cada uso. Las especies con aprovechamiento forestal (madera, resinas o caza) son una fuente de ingresos importante para las familias en momentos de estrechez económica. Todo lo asociado a las especies productoras de fibras flexibles y resistentes, que eran utilizadas para numerosos fines, es particularmente interesante. Dentro de este ámbito de usos también se incluye la construcción del carro, “carro de bois”, así nombrado, pero en realidad tirado por vacas. Antiguamente era un medio de transporte de carga imprescindible en las tareas agrícolas y ganaderas, al que se han referido con ilusión los varones entrevistados. En algunos pueblos sigue habiendo carros y a veces aún son usados para alguna tarea, o si no al menos durante las fiestas del pueblo o como atracción turística.

5.4.1. FAMILIAS, ESPECIES Y USOS

Un total de 80 especies, 63 géneros y 34 familias se han encontrado asociados a este tema. Siguiendo el criterio usado para las categorías anteriores, las familias botánicas más importantes, ordenadas por orden decreciente de frecuencia de citación relativa dentro de esta categoría son: leguminosas (100% de FCr), fagáceas (83%), labiadas (65%), salicáceas (63%), gramíneas (62%), oleáceas (50%), rosáceas (47%), ericáceas (46%), lináceas (37%), juglandáceas (34%), betuláceas (20%) y ulmáceas (20%). Considerando el índice de importancia relativa para esta categoría, las familias más relevantes siguen siendo las mismas, con ligeros cambios en la secuencia, debido al peso del número de aplicaciones atribuidas a algunas de ellas, como es el caso de fagáceas, salicáceas, ericáceas, betuláceas y ulmáceas. La tabla 5.19 presenta las principales familias de esta categoría ordenadas por el orden decreciente del índice de importancia relativa,

donde se muestra, también, la respectiva frecuencia de citación relativa y el número de especies pertenecientes a cada una.

Tabla 5.19 – Familias botánicas de la categoría industrial y artesanal con mayor importancia relativa (IR), con los valores respectivos frecuencia de citación relativa (FCr) y número de especies. Orden decreciente del valor de IR.

FAMILIAS	IR (%)	FCr (%)	Nº Especies	FAMILIAS	IR (%)	FCr (%)	Nº Especies
Fagaceae	91	83	4	Juglandaceae	24	34	1
Leguminosae	83	100	10	Linaceae	22	37	1
Salicaceae	72	63	5	Cistaceae	22	17	3
Labiatae	60	65	10	Pinaceae	18	17	2
Gramineae	56	64	5	Moraceae	15	18	2
Oleaceae	47	50	3	Vitaceae	11	10	1
Ericaceae	45	46	4	Compositae	9	3	2
Rosaceae	44	47	6	Juncaceae	8	9	1
Betulaceae	32	20	2	Caryophyllaceae	8	9	1
Ulmaceae	29	20	1	Caprifoliaceae	7	7	1

Varias familias de esta categoría de uso incluyen a una única especie, que no obstante, puede tener muchas aplicaciones o su uso ser bastante común. Esto es lo que ocurre con las ulmáceas que tiene la mayor variedad de aplicaciones para la categoría, junto con juglandáceas, lináceas y vitáceas. La tabla 5.20 resume los principales usos de los taxones determinados, considerando el número de familias y de especies y la frecuencia de citación relativa para cada subcategoría establecida.

Las especies empleadas como combustible corresponden a la subcategoría más destacada, tanto por el número de especies manejadas, como por la frecuencia de citación. Prácticamente todos los informantes se refirieron a esas plantas de un modo muy enfático. De hecho, los combustibles han sido siempre imprescindibles en el quehacer cotidiano de las comunidades rurales, porque calientan durante los largos y rigurosos inviernos, se usan para preparar los alimentos, hornear el pan, ahumar los embutidos – “fumeiro”, y en las pequeñas industrias artesanales como son los lagares de vino y aceite, o como eran las herrerías y el carboneo, en tiempos pasados. Se ha definido una subcategoría solo para el carboneo porque fue señalada como una actividad muy específica, tanto por las pocas especies empleadas como por las exigencias necesarias a su proceso de fabricación.

Las subcategorías aperos agrícolas, mobiliario y construcción también sobresalen en número de especies incluidas y frecuencia de citación. Estos son temas en los que la gente suele señalar la materia prima más empleada o preferida. Se selecciona la madera de varias especies arbóreas y arbustivas teniendo en cuenta sus propiedades (dureza, flexibilidad, resistencia) y la finalidad para la que se destina. La cestería, las escobas y los útiles domésticos son otras de las subcategorías más frecuentemente mencionadas, con un apreciable número de especies usadas.

Tabla 5.20 – Plantas industriales y artesanales del PNM, número de familias, especies y frecuencia relativa para cada subcategoría (FCr). Subcategorías ordenadas por FCr.

Tipo de aplicación	Nº familias	Nº especies	FCr	Especies más citadas
Combustible	12	28	100	<i>Quercus pyrenaica</i> , <i>Quercus ilex</i> , <i>Fraxinus angustifolia</i> , <i>Erica australis</i> , <i>Castanea sativa</i> , <i>Genista florida</i> , <i>Cistus ladanifer</i> , <i>Cytisus scoparius</i> , <i>Pteropartum tridentatum</i> , <i>Olea europaea</i> , <i>Pinus pinaster</i> , <i>Vitis vinifera</i>
Aperos agrícolas	8	15	68	<i>Fraxinus angustifolia</i> , <i>Ulmus minor</i> , <i>Erica arborea</i> , <i>Quercus ilex</i> , <i>Cistus ladanifer</i> , <i>Quercus pyrenaica</i> , <i>Alnus glutinosa</i> , <i>Populus nigra</i> , <i>Castanea sativa</i> , <i>Salix atrocinerea</i>
Mobiliario	7	10	63	<i>Juglans regia</i> , <i>Castanea sativa</i> , <i>Fraxinus angustifolia</i> , <i>Quercus pyrenaica</i> , <i>Prunus avium</i> , <i>Ulmus minor</i>
Construcción	7	8	56	<i>Juglans regia</i> , <i>Castanea sativa</i> , <i>Fraxinus angustifolia</i> , <i>Quercus pyrenaica</i> , <i>Ulmus minor</i> , <i>Alnus glutinosa</i>
Cestería	7	13	50	<i>Castanea sativa</i> , <i>Salix neotricha</i> , <i>Salix atrocinera</i> , <i>Salix salviifolia</i> , <i>Secale cereale</i> , <i>Genista florida</i> , <i>Cytisus multiflorus</i> , <i>Rosa corymbifera</i> , <i>Rubus ulmifolius</i> , <i>Alnus glutinosa</i> , <i>Juncus effusus</i> , <i>Hordeum vulgare</i> , <i>Triticum aestivum</i>
Escobas	4	12	28	<i>Cytisus multiflorus</i> , <i>Cytisus scoparius</i> , <i>Genista florida</i> , <i>Mentha x gentilis</i> , <i>Adenocarpus complicatus</i> , <i>Cytisus striatus</i> , <i>Phillyrea angustifolia</i> , <i>Dorycnium pentaphyllum</i> , <i>Cistus ladanifer</i> , <i>Sambucus nigra</i> , <i>Satureja montana</i>
Fabricación harinas, aceites y bebidas	5	6	27	<i>Humulus lupulus</i> , <i>Secale cereale</i> , <i>Triticum aestivum</i> , <i>Olea europaea</i> , <i>Arbutus unedo</i> , <i>Vitis vinifera</i>
Útiles domésticos	8	12	27	<i>Quercus pyrenaica</i> , <i>Alnus glutinosa</i> , <i>Erica arborea</i> , <i>Castanea sativa</i> , <i>Populus nigra</i> , <i>Prunus avium</i> , <i>Quercus ilex</i> , <i>Lagenaria siceraria</i> , <i>Asphodelus serotinus</i> , <i>Canna indica</i>
Industria maderera	7	11	24	<i>Quercus pyrenaica</i> , <i>Juglans regia</i> , <i>Pinus pinaster</i> , <i>Populus x canadensis</i> , <i>Castanea sativa</i> , <i>Prunus avium</i> , <i>Ulmus minor</i>
Textil, vestuario, calzado	5	6	22	<i>Linum usitatissimum</i> , <i>Urtica membranacea</i> , <i>Secale cereale</i> , <i>Triticum aestivum</i> , <i>Juncus effusus</i> , <i>Alnus glutinosa</i>
Ambientadores y purificadores	2	8	21	<i>Lavandula stoechas</i> , <i>Rosmarinus officinalis</i> , <i>Thymus mastichina</i> , <i>Lavandula angustifolia</i> , <i>Eucalyptus globulus</i> , <i>Salvia sclarea</i> , <i>Satureja montana</i> , <i>Satureja hortensis</i>
Ataduras y envoltorios	6	7	18	<i>Corylus avellana</i> , <i>Secale cereale</i> , <i>Salix neotricha</i> , <i>Brassica oleracea</i> var. <i>acephala</i> , <i>Ficus carica</i> , <i>Digitalis purpurea</i> , <i>Vitis vinifera</i>
Telar y útiles del lino	8	9	16	<i>Castanea sativa</i> , <i>Juglans regia</i> , <i>Erica arborea</i> , <i>Quercus pyrenaica</i> , <i>Fraxinus angustifolia</i> , <i>Malus domestica</i> , <i>Populus nigra</i> , <i>Ulmus minor</i> , <i>Dipsacus fullonum</i>
Tinción	4	5	16	<i>Hedera helix</i> , <i>Salix atrocinerea</i> , <i>Sambucus nigra</i> , <i>Alnus glutinosa</i>
Colada y blanqueo de ropa o lino	6	7	15	<i>Alnus glutinosa</i> , <i>Fraxinus angustifolia</i> , <i>Salix atrocinera</i> , <i>Ulmus minor</i> , <i>Quercus pyrenaica</i> , <i>Mentha suaveolens</i>
Higiene personal y cosmética	8	8	11	<i>Saponaria officinalis</i> , <i>Verbena officinalis</i> , <i>Quercus pyrenaica</i> , <i>Allium cepa</i> , <i>Brassica oleracea</i> var. <i>acephala</i> , <i>Morus nigra</i> , <i>Matricaria chamomilla</i> , <i>Rosa</i> sp.
Piezas del carro	4	5	10	<i>Castanea sativa</i> , <i>Quercus ilex</i> , <i>Fraxinus angustifolia</i> , <i>Populus nigra</i> , <i>Ulmus minor</i>
Carboneo	2	2	8	<i>Erica australis</i> , <i>Cistus ladanifer</i>
Juguetes	3	3	6	<i>Alnus glutinosa</i> , <i>Quercus pyrenaica</i> , <i>Arctium minus</i>
Rellenos colchones y almohadas	1	3	5	<i>Melica ciliata</i> , <i>Secale cereale</i> , <i>Zea mays</i>
Iluminación	2	2	3	<i>Erica australis</i> , <i>Olea europaea</i>
Ahumados de embutidos y jamón	1	2	3	<i>Quercus pyrenaica</i> , <i>Quercus ilex</i>

En relación al índice de importancia relativa los taxones más relevantes de esta categoría son los que se muestran en la figura 5.12.

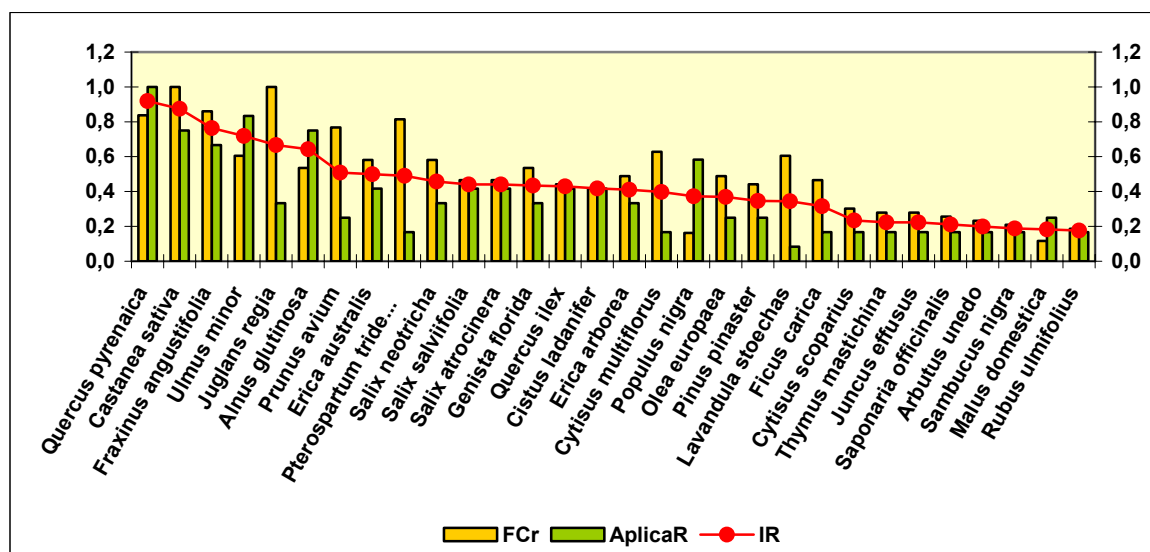


Figura 5.12 – Especies del PNM, de la categoría industrial y artesanal, ordenación de los 30 taxones con mayor importancia relativa (IR). AplicaR – número relativo de aplicaciones; FCr – frecuencia de citación relativa.

Se constata en la figura que las especies más importantes son los árboles. El melojo, el castaño, el fresno, el olmo, el aliso y el cerezo son las de índice IR más elevada y tanto las más citadas como las de mayor diversidad de aplicaciones. Muchas arbustivas muestran una frecuencia de citación relativamente alta, entre el 20% y el 80%, pero presentan poca diversidad de aplicaciones, como *Pterospartum tridentatum*, *Cytisus multiflorus*, *C. scoparius*, *Lavandula stoechas*. Estos resultados reflejan una cierta especialización relacionada con las formas vitales de las plantas. Es decir, de los árboles se utiliza la madera tanto por la leña como para una gran cantidad de usos diversificados; de los arbustos se emplea el ramaje para finalidades bastante específicas, encender fuego o hacer escobas, por ejemplo.

Por otro lado, considerando el tipo de material vegetal utilizado, las especies se reparten del modo representado en la figura 5.13, donde se confirma el predominio del uso de los árboles y arbustos, porque del 57% de las especies, los materiales empleados son órganos total o parcialmente lignificados. Las flores y los frutos están asociados a los cuidados de la ropa, es decir colada, blanqueo, tinción y también a las plantas ambientadoras o para la higiene personal. Los palos (tallos largos y finos) y vástagos, (renuevos flexibles) se emplean en la elaboración de cestas, pequeños utensilios domésticos y agrícolas; la paja y los tallos poco lignificados en cestería y para ataduras; las hojas como envoltorios. El ítem exudado se refiere a la extracción de la resina del tronco de los pinos

(miera o trementina) para vender a las industrias del sur del país, actividad poco frecuente, hoy día, en el área del PNM.

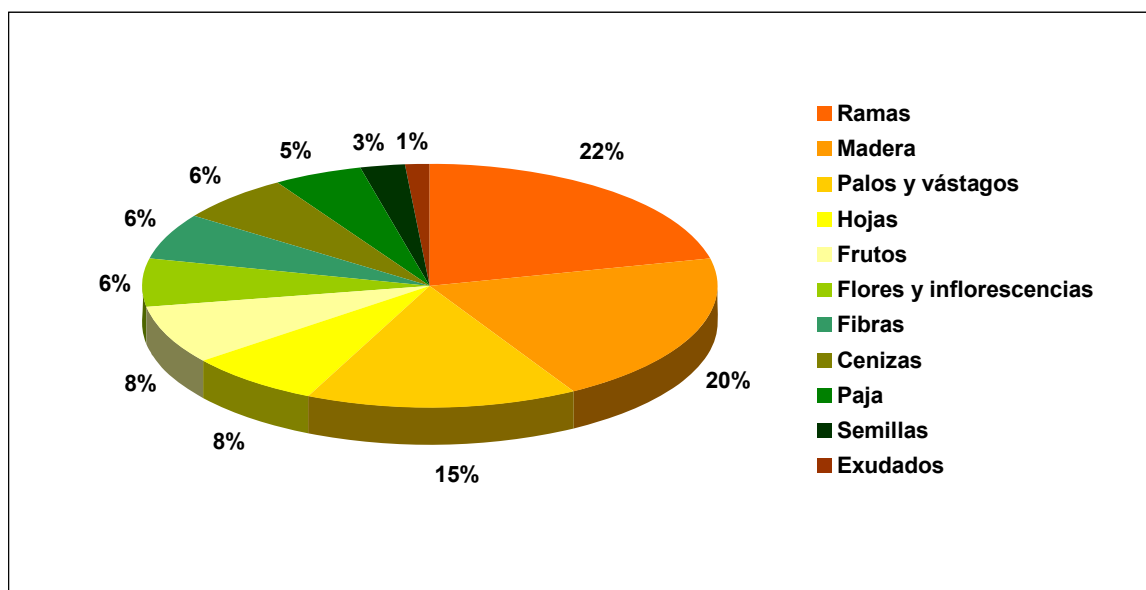


Figura 5.13 – Plantas industriales y artesanales del PNM, porcentaje de especies según el tipo de material usado.

Ramas – ramaje, conjunto de tallos con hojas; palos – tallos más largos y finos; vástagos – renuevos flexibles; fibras – fibras del tallo, tanto herbáceas como leñosas.

5.4.2. ESPECIES SILVESTRES Y CULTIVADAS DE USO INDUSTRIAL Y ARTESANAL

A continuación se presentan en la tabla 5.21 las especies incluidas en esta categoría, el número de citaciones, los tipos de uso, la parte empleada y el modo de obtención, silvestre o cultivada.

Tabla 5.21 – Lista de especies del PNM de la categoría industrial y artesanal. Especies ordenadas por orden alfabético de la familia botánica y nombre científico.

FC – número de informantes que refirieron la especie para el uso descrito.

FAMILIA/Especie	Nombre vulgar más frecuente	FC	Tipo de uso	Parte usada	Obtención
ARALIACEAE <i>Hedera helix</i>	edra, hera	6	tinción	fruto	silvestre
BETULACEAE <i>Alnus glutinosa</i>	amieiro	23	calzado, combustible, útiles domésticos, construcción, tinción, colada, cestería, juguetes, aperos agrícolas	madera, ramaje, tallos poco lignificados, corteza, cenizas	silvestre
<i>Corylus avellana</i>	aveleira avelaneira	3	ataduras, combustible, mobiliario	madera, ramaje	silvestre
CANNABACEAE <i>Humulus lupulus</i>	lúpulo cultivado	8	fabricación de cerveza	inflorescencia	cultivada
CANNACEAE <i>Canna indica</i>	coquilha	2	útiles, artesanía	semillas	cultivada
CAPRIFOLIACEAE <i>Sambucus nigra</i>	caneleiro	9	tinción, escobas	fruto, ramaje	silvestre

Tabla 5.21 - continuación					
FAMILIA/Especie	Nombre vulgar más frecuente	FC	Tipo de uso	Parte usada	Obtención
CARYOPHYLLACEAE <i>Saponaria officinalis</i>	erva sabão	11	cosmética	hojas	silvestre
CISTACEAE <i>Cistus ladanifer</i>	esteva	18	combustible, carboneo, aperos agrícolas, colmenas, escobas	palos, ramaje, ramillas	silvestre
<i>Halimium lasianthum</i> subsp. <i>alysoides</i>	charguaço, sarguaço branco	2	combustible	ramaje	silvestre
<i>Halimium umbellatum</i> subsp. <i>viscosum</i>	charguaço sarguaço negro	2	combustible	ramaje	silvestre
COMPOSITAE <i>Arctium minus</i>	peliços	2	cestería, juguetes	inflorescencia	silvestre
<i>Matricaria chamomilla</i>	camomila	2	cosmética	inflorescencia	silvestre cultivada
CRUCIFERAE <i>Brassica oleracea</i> var. <i>acephala</i>	couve galega	7	envoltorio, cosmética	hojas	cultivada
CUCURBITACEAE <i>Lagenaria siceraria</i>	cabaça	5	recipientes	frutos	cultivada
CUPRESSACEAE <i>Chamaecyparis lawsoniana</i>	pinho	3	industria maderera	madera	cultivada
<i>Cupressus lusitanica</i>	cedro, pinho	3	industria maderera	madera	cultivada
DIPSACACEAE <i>Dipsacus fullonum</i>	cardo penteador	1	telar, peine	inflorescencia	silvestre
EQUISETACEAE <i>Equisetum arvense</i>	cavalinha	6	productos de limpieza	parte aérea	silvestre
ERICACEAE <i>Arbutus unedo</i>	ervideiro, medronheiro	10	combustible, fabricación de aguardiente	madera, fruto	silvestre cultivada
<i>Calluna vulgaris</i>	caluna, urze	3	combustible	ramaje	silvestre
<i>Erica arborea</i>	urze alva, urze branca, reagueda	21	útiles domésticos, telar, pipas, huso, colmenas	palos, tallos	silvestre
<i>Erica australis</i> subsp. <i>aragonensis</i>	urze alvarinha, urze rosa, urze negral, torga	25	combustible, carboneo, iluminación, colmenas, aperos agrícolas, útiles domésticos	palos, tallos, ramaje, inflorescencia	silvestre
FAGACEAE <i>Castanea sativa</i>	castanheiro, castanho	43	industria maderera, construcción, mobiliario, combustible, cestería, telar, útiles domésticos, aperos agrícolas y transporte, pipas	madera, palos, ramaje	cultivada silvestre
<i>Quercus ilex</i> subsp. <i>ballota</i>	azinheira, azinho, sardão, carrasco	19	combustible, mobiliario, aperos agrícolas y transporte, útiles domésticos	madera, palos, ramaje	silvestre
<i>Quercus pyrenaica</i>	carvalho, carvalho negral	36	industria maderera, construcción, mobiliario, combustible, ahumar alimentos, telar, útiles domésticos, aperos agrícolas y transporte, pipas, colada, cosmética, juguetes	madera, palos, ramaje, agallas	silvestre cultivada
<i>Quercus rubra</i>	carvalho americano	7	industria maderera, mobiliario, construcción	madera, palos	cultivada
GRAMINEAE <i>Hordeum vulgare</i>	cevada	2	cestería	paja	cultivada
<i>Melica ciliata</i> subsp. <i>magnolli</i>	sumauma	3	rellenos de colchones y almohadas	inflorescencia secas	silvestre
<i>Secale cereale</i>	centeio, pão	33	fabricación de pan, harinas y aguardiente, ataduras, cestería, sombreros	paja, fruto	cultivada

Tabla 5.21 - continuación					
FAMILIA/Especie	Nombre vulgar más frecuente	FC	Tipo de uso	Parte usada	Obtención
<i>Triticum aestivum</i>	trigo	30	fabricación de pan, harinas, cestería, sombreros	paja, fruto	cultivada
<i>Zea mays</i> subsp. <i>mays</i>	milho	13	rellenos de colchones y almohadas	paja, brácteas de las mazorcas	cultivada
JUGLANDACEAE <i>Juglans regia</i>	nogueira	43	industria maderera, telar, mobiliario, construcción	madera, palos	cultivada silvestre
JUNCACEAE <i>Juncus effusus</i>	juncos	12	vestuario, cestería	paja	silvestre
LABIATAE <i>Lavandula angustifolia</i> subsp. <i>angustifolia</i>	alfazema, lavanda	8	ambientador	inflorescencia	cultivo reciente
<i>Lavandula stoechas</i> subsp. <i>sampaioana</i>	arçã, rosmarinho	26	ambientador	inflorescencia	silvestre
<i>Mentha suaveolens</i>	mondrasto,	3	blanqueo	parte aérea	silvestre
<i>Mentha x gentilis</i>	hortelã	9	escobas	ramillas	cultivada
<i>Ocimum minimum</i>	mangerico	1	perfume	parte aérea	cultivada
<i>Rosmarinus officinalis</i>	alecrim	19	ambientador	inflorescencia	cultivada
<i>Salvia sclarea</i>	bálsamo	2	ambientador, perfume	inflorescencia	cultivada silvestre
<i>Satureja hortensis</i>	segurelha	1	ambientador, perfume	parte aérea	cultivada
<i>Satureja montana</i>	segurelha	2	ambientador, perfume, escobas	ramaje, parte aérea	cultivada
<i>Thymus mastichina</i>	sal puro, sal da terra	12	ambientador, perfume	inflorescencia	silvestre cultivada
LEGUMINOSAE <i>Adenocarpus complicatus</i>	codesso	6	escobas	ramaje	silvestre
<i>Cytisus grandiflorus</i>	gesta introduzida	2	combustibles, escobas	ramaje	silvestre
<i>Cytisus multiflorus</i>	gesta branca	27	escobas, cestería	ramaje, tallos	silvestre
<i>Cytisus scoparius</i>	gesta negra,	13	combustibles, escobas	ramaje	silvestre
<i>Cytisus striatus</i>	gesta amarela, gesta negra	6	combustibles, escobas	ramaje	silvestre cultivada.
<i>Dorycnium pentaphyllum</i>	pulgana	5	escobas	ramaje	silvestre
<i>Genista falcata</i>	tojo, tojo miúdo	5	combustible	ramaje	silvestre
<i>Genista florida</i> subsp. <i>polygalaephylla</i>	piorno	23	combustible, cestería, escobas, apoyos de huerto	ramaje, palos, tallos	silvestre cultivada.
<i>Pterospartum tridentatum</i>	carqueja	35	combustible, fumar	ramaje, tallos	silvestre
<i>Ulex europaeus</i>	tojo	5	combustible	ramaje, tallos	silvestre
LILIACEAE <i>Allium cepa</i>	cebola	5	cosmética	bulbos	cultivada
<i>Asphodelus serotinus</i>	agriotas	2	útiles, artesanía	semillas	silvestre
LINACEAE <i>Linum usitatissimum</i>	linho	47	textil, vestuario, ropa de casa	fibras del tallo	cultivada
MORACEAE <i>Ficus carica</i>	figueira	20	combustible, envoltorio	madera, palos, hojas	cultivada silvestre
<i>Morus nigra</i>	moreira negra	3	cosmética	hojas	cultivada
MYRTACEAE <i>Eucalyptus globulus</i>	eucalipto	5	ambientador	hojas, fruto	cultivada
OLEACEAE <i>Fraxinus angustifolia</i>	freixo	37	construcción, mobiliario, aperos agrícolas y transporte, telar y útiles del lino, combustible, colada	madera, palos, ramaje, tallos, cenizas	silvestre cultivada
<i>Olea europaea</i> var. <i>europaea</i>	oliveira	21	fabricación de aceite, combustible, iluminación	madera, palos, frutos	cultivada silvestre

Tabla 5.21 - continuación					
FAMILIA/Especie	Nombre vulgar más frecuente	FC	Tipo de uso	Parte usada	Obtención
<i>Phillyrea angustifolia</i>	lentisco, lentiscos	6	escobas	ramaje	silvestre
PINACEAE					
<i>Pinus pinaster</i>	pinho, pinheiro, pinheiro bravo	19	industria maderera, extracción de resina, combustible	madera, ramaje, hojas (pinaza), piñas, exudado	cultivada silvestre
<i>Pinus sylvestris</i>	pinho, pinheiro, pinheiro silvestre	2	industria maderera, construcción	madera	cultivada
<i>Pseudotsuga menziesii</i>	pinho		industria maderera	madera	cultivada
ROSACEAE					
<i>Malus domestica</i>	maceira, maceira	5	combustible, útiles del lino, útiles domésticos	madera, palos, ramajes	cultivada silvestre
<i>Prunus avium</i>	cerdeiro, cerejeira, cerejo	33	madera, mobiliario, útiles domésticos	madera, palos, ramajes	cultivada silvestre
<i>Prunus dulcis</i>	amendoeira	2	combustible	semillas (cáscara o endocarpio lignificado)	cultivada
<i>Rosa corymbifera</i>	silva gravanceira	11	cestería	vástagos	silvestre
<i>Rosa sp.</i>	roseira branca	1	cosmética	flores, pétalos	cultivada
<i>Rubus ulmifolius</i>	amora, silva	8	cestería, combustible	vástagos	silvestre.
SALICACEAE					
<i>Populus nigra</i>	choupo negro	7	mobiliario, combustible, útiles del lino, útiles domésticos, aperos agrícolas y transporte	madera, palos	silvestre cultivada
<i>Populus x canadensis</i>	choupo híbrido	8	industria maderera, industria de papel	madera	cultivada
<i>Salix atrocinera</i>	salgueira, salgueiro, vergas	20	cestería, tinción, colada, blanqueo de lino, aperos agrícolas	madera, palos, tallos, cenizas	silvestre
<i>Salix neotricha</i>	vime, vimes, vimeiro	25	construcción, cestería, ataduras	madera, tallos	cultivada
<i>Salix salviifolia</i>	salgueira, salgueiro, vergas	20	cestería, tinción, colada, blanqueo de lino, aperos agrícolas	madera, palos, tallos, cenizas	silvestre
SANTALACEAE					
<i>Osyris alba</i>	balaias, balaios	5	escobas	ramajes	silvestre
SCROPHULARIACEAE					
<i>Digitalis purpurea</i>	estoirótes	1	envoltorio	hojas	silvestre
<i>Verbascum thapsus</i> subsp. <i>crassifolium</i>	cássimo	3	útiles, artesanía	tallo florífero lignificado	silvestre
URTICACEAE					
<i>Urtica membranacea</i>	urtiga branca	3	textil	fibras del tallo	silvestre
VERBENACEAE					
<i>Verbena officinalis</i>	verbena, arbajão	9	cosmética	inflorescencia	silvestre
VITACEAE					
<i>Vitis vinifera</i>	vide, videira	13	fabricación de vino y aguardiente, combustible, envoltorio	fruto, ramajes, tallos, hojas	cultivada

5.4.3. COMENTARIOS SOBRE USOS INDUSTRIALES Y ARTESANALES

Las plantas preferidas como combustibles se caracterizan por su gran poder calorífico y son elegidas teniendo en cuenta la vegetación dominante de cada zona, porque no todas están disponibles en todas partes. Varias personas manifestaron sus preferen-

cias por determinadas especies, según el uso que se le iba a dar a la leña. Se consideran el melojo, la encina y el olivo como las de mayor poder calorífico y calor más duradero; se recomiendan para ahumar alimentos, porque forman mucha brasa sin desprender humo. En todo el PNM, el fresno, y las arbustivas *Erica australis* y *Genista florida* son también consideradas muy adecuadas para leña. Estas especies se talan y recolectan a propósito para quemar a diario en las chimeneas o en el “lar”.

La explotación de los melojares comunitarios o privados para producción de leña era y sigue siendo una actividad muy importante. Actualmente hay una tendencia a la sobreexplotación (talas, rozas, ramoneo) de las “touças”, designación de las parcelas muy pequeñas que corresponden a cada vecino, debido a los elevados precios que alcanza la venta de leña y al excesivo pastoreo.

De otros árboles y arbustos se aprovechan para quemar sus ramas y tallos que resultan de las podas de seguimiento o los troncos de los árboles viejos y enfermos. Se encuentran entre estas especies el castaño, el manzano y otros frutales, el olmo y la vid.

Las raíces de *Erica australis*, “torgos o cepos” son retiradas con azadón y quemadas, porque además de su alto poder calorífico se consumen lentamente. Eran consideradas las leñas de pobres, porque la gente que no poseía parcelas de melojares podía buscarlas y recolectarlas en los matorrales comunitarios. *Genista florida* subsp. *polygalaeophylla* se cultivaba en baldíos comunales en los términos parroquiales donde escaseaban los bosques. La gestión de estas leñas obedecía a normas impuestas por los consejos de aldea. Todavía siguen utilizándose en el PNM; sin embargo muchas de las costumbres comunitarias asociadas a ellas ya han desaparecido.

Otras especies arbustivas, sobre todo de las familias cistáceas, ericáceas y leguminosas se usaban para encender y calentar hornos o forjas comunitarios y aún se emplean en los hornos del pan de las cocinas tradicionales. A este procedimiento se llama “rojar o forno”, voz adaptada del castellano (rojo), por similitud con el color del horno caliente. Los informantes han sido unánimes a la hora de distinguir el valor de las “urzes”, nombre colectivo para las especies de *Erica*, como leña. Indicaron que la mejor es la “urze rosa” (*Erica australis* y *Erica umbellata*), porque la “urze branca” (*Erica arborea*) no sirve para el fuego al no arder bien y estallar mucho. El humo desprendido de las ramas de carqueja (*Pterospartum tridentatum*) al arder se empleaba para ahumar las colmenas y así adormecer o ahuyentar las abejas mientras se saca la miel.

El carbón que solía elaborarse con *Erica australis* y *Cistus ladanifer* era una tarea de hombres y exigía el conocimiento del laborioso proceso de fabricación, fundamentalmente, del momento de interrumpir la combustión con agua o arena, según la especie. Este producto era vendido en la ciudad de Bragança y, sobre todo, después de la Guerra

Civil española fue bastante bien pagado, porque escaseaba la materia prima debido a la excesiva recolección. Uno de los informantes de Varge aún lo prepara para enseñárselo a quienes suelen visitar el parque, en el ámbito de actividades de turismo rural.

Los árboles y arbustos maderables eran elegidos teniendo en cuenta su dureza, flexibilidad, resistencia y facilidad de trabajo, según para los fines que se destinaran: utensilios de labranza o del hogar, mobiliario, construcción de la vivienda y de los cobertizos. Varios de los varones entrevistados son experimentados carpinteros y solían ser contratados para realizar o arreglar partes de las viviendas (dinteles, suelos, entarimados) y diversos utensilios de madera. Se trata de un arte del que se enorgullecen y del cual hablan a gusto. Los objetos elaborados los enseñan con orgullo, pero sin dar grandes aclaraciones sobre el modo de como los hacen. Puede que les guste mantener sus secretos sobre el manejo y elaboración de la madera, pero también es posible, que el aporte de información haya sido condicionado por el hecho de que el entrevistador fuese una mujer, ya que a estas no se las considera idóneas para entender los diferentes procesos de elaboración. Alguno de ellos se dedica a reproducir en miniatura los aperos agrícolas que antes solía construir en tamaño natural.

Las maderas consideradas más duras, resistentes y durables son las del castaño, nogal, melojo, olmo, cerezo, fresno y encina. De estas, las más difíciles de trabajar son el melojo y la encina; fresno y olmo son las más fáciles, porque, sobre todo en verde, se moldean y no encorvan nunca después de labradas. De elevada calidad y muy valorada, la madera de estas especies es comercializada desde hace mucho tiempo.

El chopo (*Populus nigra*) posee la madera más blanda y por eso se usa cuando no se requiere mucha resistencia. Los troncos de pino y del chopo híbrido (*Populus x canadensis*) son exportados fuera de los pueblos y de la región. La madera de fresno tiene características parecidas a las de cerezo, encina u olmo, y de hecho se sustituyen, empleándose para los mismos usos. Como ya se ha comentado, el olmo ha desaparecido, por lo que hoy en día se suele sustituir por el fresno.

Las arbustivas *Erica australis*, *Erica arborea* y *Cistus ladanifer* pueden producir tallos o palos que alcanzan un diámetro superior al grosor de la muñeca. Su madera también bastante dura, suelta fácilmente la corteza y es difícil de taladrar, pero se tornea bien, por lo que se usa para piezas de madera para ensamblar y para útiles domésticos.

En lo que se refiere a los aperos agrícolas, se seleccionaban materias primas duras y resistentes, como la encina, el olmo y el castaño, para el arado, la grada y varios de sus componentes. Melojo y fresno eran las mejores para el rastro, la guadaña, la horca y el trillo. Los dientes de varios aperos, como los del rastrillo, estaban hechos de madera de *Erica arborea* o de *Erica australis*. De palos de *Cistus ladanifer* se hacían clavos para

clavar madera. El huso (especie de tornillo o eje de la prensa) de los lagares solía ser de fresno u olmo. Los mangos de las herramientas y útiles de labranza son de fresno, olmo, roble, castaño, aliso y sauce, siempre elaborados a partir de las ramas principales de árboles que no hubieran sido injertados. De varias plantas, en general fácilmente disponibles y de maderas ligeras, se emplean los palos rectos y duros para varas y apoyos de los cultivos de huerto, como *Cistus ladanifer*, *Salix* spp., el chopo, el aliso y el castaño. Las cubas de vino se fabrican con madera de castaño o melojo. El almacén de diversos emparrados está hecho de castaño. Las colmenas se construían de la madera de *Cistus ladanifer*, *Erica arborea* y *Erica australis* subsp. *aragonensis*.

Cada una de las piezas del carro de bueyes era fabricada con el tipo de madera adecuado. Las preferidas por su dureza y resistencia eran el olmo y la encina. Algunas personas comentaron que el típico chillido del carro se debe a la madera de olmo. El transporte de la carga, designado en algunos pueblos por “acarreja”, exigía varios accesorios que se solían colocar según la necesidad, como es el caso de los apoyos laterales y verticales. Estos una vez puestos forman una especie de caja sobre el fondo del carro y sirven para cargas de pequeño calibre, como las patatas o las castañas. En la Tabla 5.22 se describen las piezas fundamentales de los carros, su función y la especie normalmente empleada.

Tabla 5.22 – Especies preferidas para la construcción del carro de bueyes.

Pieza	Función	Madera preferida
Rodeiros	Ruedas	Olmo o fresno
Eje del rodeiro	Eje que une las ruedas	Fresno
Aixeda	Transporta la carga o peso	Olmo
Estreitoras	Conectan el eje a la barra	Encina, roble o fresno
Apladouras	Soportan el eje	Olmo, roble o fresno
Chabelhas	Unen el carro al yugo	Encina
Mesa	Base del carro sobre las barras	Olmo
Yugo	Pieza que unce por el cuello las bestias	Olmo
Estadulhos (carros abiertos)	Apoyos verticales que sostienen la carga (heno, lúpulo)	Castaño, olmo, fresno
Latelas (carros abiertos)	Apoyos horizontales que sostienen la carga (heno, lúpulo)	Castaño, olmo, fresno
Caniças (carros cerrados)	Cajas trenzadas de varas para contener la carga (patatas, estiércol, castañas)	Fresno y chopo

Para la vivienda y mobiliario las materias primas preferidas eran y son las maderas de castaño, melojo, nogal, cerezo y fresno. Se pueden encontrar viguerías, techos, dinteles, entarimados y pavimentos de castaño o melojo; balcones, barandillas, puertas, portadas, ventanas y sus marcos de castaño; mobiliario como arcas, escaños (bancos con respaldo que se puede bajar) y “tripeças” (bancos con tres píses) en melojo, cerezo y

castaño. El olmo solía emplearse con los mismos fines y su madera era también bastante apreciada. Las cerraduras con secreto (figura 5.14), es decir con mecanismo oculto para abrir, son hechas de castaño, olmo o aliso, únicamente por expertos.

Con madera de melojo, fresno, aliso y chopo se elaboraban varios utensilios relacionados con la matanza, con la elaboración del pan y con otras actividades referentes a la cocina en general. Para cubiertos, cucharas y cucharones se empleaban los tallos gruesos y duros de *Erica arborea*, muy resistentes y que no se abrían.

Otros objetos importantes para la vida cotidiana son las ataduras, las escobas, las cestas y los envoltorios. Los sistemas de atar emplean tanto paja de centeno como los tallos jóvenes de mimbres o de otros sauces.

Las escobas se hacen de varios tipos de plantas según la función, con las ramas atadas con cuerdas o mimbres. El 60% de las especies usadas para escobas pertenecen a la familia de las leguminosas. Las escobas de exterior, más fuertes y resistentes, están hechas de leguminosas arbustivas de flor amarilla, como *Cytisus scoparius*, *Adenocarpus complicatus* y *Genista florida* (escobas más largas); las usadas para barrer el hogar, más suaves, son sobre todo de *Cytisus multiflorus*; en algunos lugares, para la entrada de las casas, patios y bodegas se utilizan de *Phillyrea angustifolia*; para la era o para el horno se emplean escobas de *Osyris alba*, *Sambucus nigra* o *Cistus ladanifer*; en la cocina se usan escobillas para rociar hechas de *Mentha x gentilis* o *Dorycnium pentaphyllum* y para barrer la chimenea de *Satureja montana*.

Las cestas también se elaboran según diversos modelos dependiendo de la resistencia de los materiales, la carga a que se destinan, si se emplean materiales pelados o sin pelar, si tienen o no asa y si llevan tapa o son abiertas. Las de castaño, de varias especies del género *Salix* o de aliso son las que se usan en las bodegas o durante las cosechas y sirven para leña, frutas, nueces, castañas o patatas; las de *Cytisus multiflorus* y de *Genista florida*, materiales más blandos que además permiten urdir cenefas con motivos decorativos, son utilizadas en casa como recipientes o para colocar arreglos florales; las cestas de paja trenzada de cereales, zarzas o juncos, son también más frágiles y por eso se reservan para el hogar. Los “escriinhos” de Baçal eran grandes cestas de paja de centeno o cebada trenzada con corteza de vástagos de *Rubus* spp., donde se guardaban la harina, la levadura o el pan después de cocido. Las bases para poner los pots calientes recién retirados del “lar” están hechas de paja trenzada de centeno.

Los frutos y los productos del huerto mientras se cosechan o transportan suelen colocarse en cestas o cajas cubiertas con hojas de higuera, de berza (*Brassica oleracea* var. *acephala*), de vid o de *Digitalis purpurea*, para conservar y evitar su calentamiento por el sol. Las plántulas recién sacadas de los semilleros también se acondicionan con el

terron en hojas de dicha berza o de vid, para mantener las plantas frescas y la tierra húmeda, mientras se transportan para vender en los mercadillos o hacia los lugares de plantación.

La colada, el blanqueo y la tinción de ropa, lino o lana eran una tarea de las mujeres que utilizaban, para el efecto, tanto las cenizas de diversos árboles como las bayas de hiedra o de saúco, el “musgo del castaño” (*Lobularia pulmonaria*) y el “fungão” (*Pisolithus tinctorius*). La ceniza de aliso era la preferida, pero si no se disponía de esa especie se quemaban otras como el melojo, el fresno, el olmo o el sauce (*Salix atrocinerea*). Se usaban recipientes apropiados hechos de madera de castaño, “cortiços”, donde se disponía la ropa.

En el caso de la colada se recubría la ropa con una especie de sábana de lino o estopa, el “alveiro”, sobre la cual se ponían las cenizas y el jabón troceado y luego el agua hirviendo. Al final, si la ropa aún presentaba manchas, se ponía al sol sobre las matas de *Mentha suaveolens*, para “corar” o quitar las manchas. Algunas informantes hacían la colada de las familias más adineradas.

Las madejas de lino se cocían con las cenizas dentro de potes de hierro, al fuego del “lar”. Se preparaba la tinción de la lana o del lino introduciendo la ropa o las madejas en agua de hervir las bayas, el liquen (*Lobularia pulmonaria*) y los cuerpos fructíferos del hongo (*Pisolithus tinctorius*) después de machacados para que «se liberara el polvo».

A las mujeres también les preocupa mantener la ropa perfumada en armarios y arcas o fumigar el hogar para purificar el aire. De varias especies de labiadas se elaboran tanto manojos de ramos que se secan a oscuras, como saquitos de ganchillo o lino donde se guardan hojas secas, flores y semillas. Hojas y frutos de eucalipto y de lavandas se queman en las habitaciones para “limpiar el aire” y con ello prevenir enfermedades.

Las figuras 5.14, 5.15 y 5.16 muestran aspectos de los usos industriales y artesanales de la flora del parque.

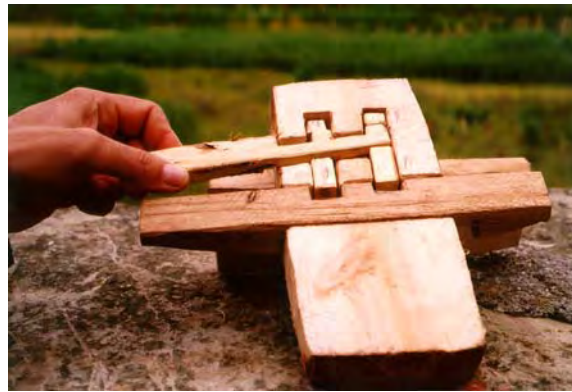


Figura 5.14 – Ejemplos de usos industriales y artesanales de la flora del PNM.

Fotografías izquierda – Leña de *Cytisus* spp. para encender fuego (superior). Cerradura de castaño, Guadramil (centro). Mangos de guadaña, aliso y encina (inferior).

Fotografías derecha – Maderos de castaño (superior). Cerradura Rio de Onor (centro); carro de bueyes (centro). Miniaturas de aperos agrícolas y del carro (inferior).



Figura 5.15 – Ejemplos de usos industriales y artesanales de la flora del PNM.

Fotografías izquierda – Maderos de castaño puestos a remojar (superior). Escoba de *Cytisus multiflorus* (centro). Ataduras o “vergas” de paja de centeno (inferior).

Fotografías derecha – Puerta de castaño (superior). Hojas de berza atadas con mimbre (centro); escobas de *Adenocarpus complicatus* y *Cytisus scoparius*; ramas de arbustos y restos de podar la viña para prender fuego; “toco” de olmo para cortar leña (centro). Cubas de castaño (inferior).

Cestas de sauces y mimbres, mezcla de fibras peladas y sin pelar



Cestas de castaño



Cestas de *Cytisus multiflorus*, de *Genista florida* y de castaño con corteza de *Rubus* spp.



Figura 5.16 – Ejemplos de usos industriales y artesanales de la flora del PNM, cestería.

Las plantas textiles referidas fueron el lino y la ortiga, planta que al parecer, en otro tiempo también se hilaba, según lo han contado algunos informantes mayores, que lo recuerdan de niños. El lino cultivado en los linares, tierras fértiles de regadío, cerca del pueblo, era un cultivo cuidado con esmero desde la siembra hasta la cosecha. Se sembraba desde mayo, como se observa en el dicho de Moimenta «*água de Maio toada, deita o linho numa fraga*», y en el comienzo de septiembre era cosechado y “curado”, es decir remojado, lavado y puesto a secar. Luego había que extraer y tratar la fibra y al final las madejas eran cocidas al fuego, dispuestas en el interior de un pote de hierro, en camadas alternadas con cenizas de aliso, de fresno y de sauce (*Salix atrocinera*) para que blanquearan. Después de estas labores estaban listas para hilar y tejer.

Del procesamiento de la planta se obtenía fibra de tres tipos diferentes. El lino, y dos subproductos, estopa y estopeña, de los cuales se hacían prendas de vestir, sábanas, colchas, manteles, sacos, tapices y telas gruesas. Tanto la fibra como los textiles elaborados eran intercambiados por otros productos de los que no se disponía en estos pueblos, como el aceite de oliva, naranjas y limones, por ejemplo.

Todos los utensilios relacionados con el ciclo del lino eran fabricados a partir de la madera de varios árboles y arbustos. Dichas maderas eran seleccionados según su dureza (blanda o dura), mayor facilidad de ejecución de las piezas y su resistencia.

A continuación se describen algunos de los utensilios y las maderas de las que solían estar hechos:

- a) El “ripo”, para retirar las semillas, se hacía de madera de olmo.
- b) Las “maças” que machacaban la planta destruyendo la epidermis y que liberaban las fibras del tallo solían ser de manzano, encina, melojo o fresno.
- c) La “espadela”, herramienta en forma de espada que golpeaba la fibra, era de maderas ligeras como el cerezo, aliso o chopo, para pesara menos.
- d) La “fitoura”, es la pieza con una tabla plana y ancha sobre un pie más o menos cuadrangular, donde se colocaban las “medas” o especie de madejas groseras para darle con la espadela. El pie era de melojo, porque es madera más pesada, permitiendo un buen apoyo y la otra parte, era de olmo o castaño.
- e) El “sedeiro”, especie de rastrillo con clavos para peinar y formar madejas, se hacía de castaño, olmo o chopo.
- f) La rueca y el huso, de fresno o chopo.
- g) La estructura del telar de madera de fresno, olmo o melojo por ese orden de preferencia; otras piezas de castaño.

En la figura 5.17, se presentan aspectos del proceso de elaboración del lino en Moimenta y algunos de los útiles referidos en el apartado anterior.



Figura 5.17 – Usos industriales de la flora del PNM, el lino: útiles, procesado y productos finales. Madeja de lino (la pequeña), estopeña (la media) y estopa (la mayor) en la foto inferior izquierda.

5.5. PLANTAS ORNAMENTALES

Las plantas ornamentales son, en casi todos los pueblos del parque, algo muy llamativo, porque por todas partes se encuentran plantas decorativas cultivadas en un rincón de la calle, del patio, de la entrada de las casas, colgadas de los balcones o ventanas, incluso en los huertos y cortinales, mezcladas con los cultivos. Dichas plantas satisfacen el gusto por adornar la casa, sobre todo de las mujeres, pero también son importantes para las ceremonias festivas o religiosas y para la autoestima femenina. El número de especies citadas indica la importancia que las mujeres les atribuyen.

Para su cultivo se emplean plantas traídas del bosque, fáciles de propagar, como las violetas, las peonías, o *Primula acaulis*; se preparan semilleros, se recogen y trasplantan órganos subterráneos y esquejes; se adquieren las plántulas o matas en las ferias y mercadillos; pero sobre todo, se intercambia material vegetal entre vecinos y familiares o, sencillamente, se traen para casa pequeños esquejes sacados de jardines públicos o privados, que se intentan multiplicar, muchas veces sin éxito.

Los emigrantes y los familiares que viven en otros lugares son los principales responsables de la introducción de nuevas especies ornamentales. En los últimos años, los servicios municipales han ejecutado planes de desarrollo municipal y construido nuevas carreteras y espacios públicos en los pueblos. Para la decoración de calles y plazas se han introducido árboles, arbustos, rosales y bulbosas, que la gente también ha empezado a utilizar.

Las labores relacionadas con las plantas ornamentales son realizadas por las mujeres y son motivo de cierto desprecio por parte de los varones, que en cierto modo, la consideran una actividad innecesaria, consumidora de espacio, agua y tiempo. Frecuentemente, cuando se les pregunta a los hombres algo sobre estas plantas contestan «Ah! ¡Eso es cosa de mi mujer!» Sin embargo, para el universo femenino poseer y mantener bien cuidado un conjunto de plantas ornamentales es fundamental para su autoestima y un indicio de vitalidad y salud. De hecho, se ha observado que los espacios cercanos a las casas que están abandonados o descuidados corresponden, muchas veces, a los hogares en que la mujer ha enfermado o muerto. Como ya se ha comentado, el cultivo de estas plantas también permite a las mujeres cumplir sus obligaciones relativas a la ornamentación de la iglesia y de los altares y por eso se establece una competencia mal disfrazada entre ellas, porque a todas les gusta enseñar el mejor adorno. El seguimiento de estos cultivos es algo que también les encanta. Durante las entrevistas, las mujeres muchas veces comentaron y resaltaron determinadas características de las especies consi-

deradas importantes como, por ejemplo, el color de ciertas flores o de su follaje, el aroma característico, la resistencia a los rigores climáticos o la precocidad primaveral.

5.5.1. FAMILIAS, ESPECIES Y USOS ORNAMENTALES

En relación con esta categoría se han determinado 130 taxones, incluidos en 107 géneros que se agrupan en 59 familias botánicas. Únicamente el 31% de los taxones corresponden a especies silvestres. Si se analiza la relevancia de las familias considerando su frecuencia de citación relativa para dicha categoría, se constata que son 25 las familias botánicas que obtuvieron valores igual o superiores al 20% de FCr. Por otra parte, si se calcula el índice de importancia relativa de cada familia dentro de esta categoría se comprueba que compuestas, rosáceas, liliáceas, iridáceas, son las más relevantes, además de las más citadas como se observa en la tabla 5.23.

Tabla 5.23 – Familias botánicas de la categoría ornamental con mayor importancia relativa (IR), respectiva frecuencia de citación relativa (FCr) y número de especies. Orden decreciente del valor de IR.

FAMILIAS	IR (%)	FCr (%)	Nº especies	FAMILIAS	IR (%)	FCr (%)	Nº especies
Compositae	91	100	9	Araceae	25	32	1
Rosaceae	83	66	7	Cupressaceae	23	19	3
Liliaceae	75	78	8	Geraniaceae	23	27	1
Iridaceae	62	70	4	Amaryllidaceae	21	25	1
Labiatae	57	51	7	Aspleniaceae	21	25	2
Gramineae	52	49	6	Salicaceae	21	23	2
Araliaceae	46	56	2	Paeoniaceae	20	22	2
Apocynaceae	44	52	2	Ranunculaceae	19	19	2
Caryophyllaceae	44	52	4	Oxalidaceae	18	26	1
Ericaceae	37	29	5	Aquifoliaceae	18	17	1
Cruciferae	35	43	3	Athyriaceae	13	8	1
Violaceae	34	42	3	Grossulariaceae	12	5	2
Leguminosae	34	31	4	Theaceae	11	13	1
Primulaceae	32	45	2	Tiliaceae	11	13	1
Hydrangeaceae	32	36	2	Buxaceae	10	12	1
Oleaceae	31	34	3	Plumbaginaceae	10	12	1
Caprifoliaceae	30	23	4	Saxifragaceae	10	12	1
Crassulaceae	29	22	4	Solanaceae	9	9	1
Pinaceae	27	18	4	Aceraceae	8	8	1

En la categoría ornamentales no se han registrado familias muy numerosas y variadas en términos del número de especies, pero muchas de ellas presentan un alto valor de citación por lo cual su uso, además de frecuente, está consensuado. Probablemente, esto se deba a que la gente suele intercambiar estas especies y recomendar su cultivo.

La figura 5. 18 representa la ordenación de los taxones ornamentales según el índice de importancia relativa. Se verifica que los más relevantes para la categoría son las hiedras y los rosales, lo cual no sorprende porque se trata de plantas muy frecuentes en los patios, jardines y huertos y aprovechadas para diversas finalidades. Sin embargo, este resultado puede explicarse por el hecho de que dichas plantas han sido también referidas para otros usos, como son los remedios caseros o la tinción, y por eso quedaron en la memoria de los informantes. Les siguen un grupo de plantas cuyo valor de IR no varía mucho, por el hecho de que casi todas son igualmente referidas y porque el número de aplicaciones es equivalente y poco diversificado como se comenta a continuación. Son ejemplos de esto *Zantedeschia aethiopica*, *Vinca major*, *Iris germanica* y otras.

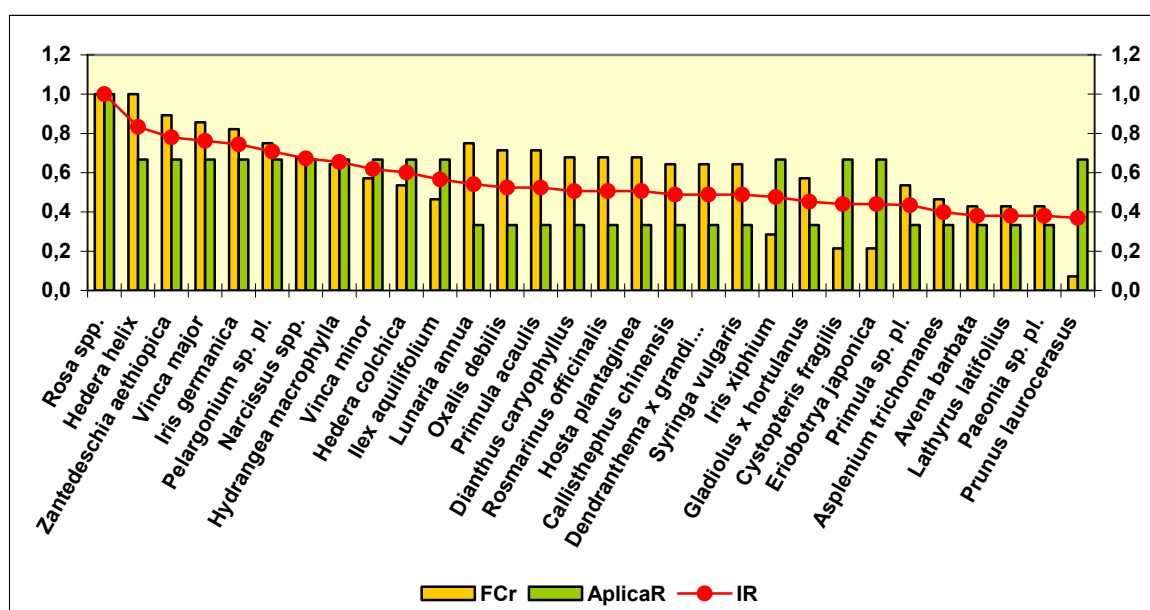


Figura 5.18 – Especies ornamentales del PNM: ordenación de los 30 taxones con mayor frecuencia relativa (FCr) y con el correspondiente número relativo de aplicaciones (AplicaR).

En el caso de la categoría ornamental se constata que las subcategorías establecidas son aún más artificiales y por eso, menos relevantes culturalmente. De hecho, la variedad de usos considerados para las plantas ornamentales es bastante baja, ya que la gente únicamente solía indicar se las cultivaba en el exterior, en tiestos dentro de casa o para arreglos florales. También se ha comentado algo sobre las especies usadas por las municipalidades en las zonas públicas, que se han agrupado bajo la designación de jardinería. El número más elevado de aplicaciones, tres, ha sido registrado para los rosales, que además de cultivadas se utilizan para arreglos florales de flor cortada y de flor seca; diez especies presentan dos aplicaciones y la mayoría solo una.

El reparto de las especies ornamentales según los tipos de uso indicados por los informantes está representado en la figura 5.19. El uso solo en el exterior abarca aquellas

plantas que se cultivan al aire libre; las de adorno de interior corresponden a las que están plantadas en tiestos o macetas dentro de casa; los arreglos de flor cortada incluyen las empleadas en floreros; flor seca se refiere a cuando se utilizan flores u otras partes secas; dentro de jardinería se incluyen las plantadas, principalmente, en calles, plazas y jardines públicos, como ya se había mencionado en el párrafo anterior.

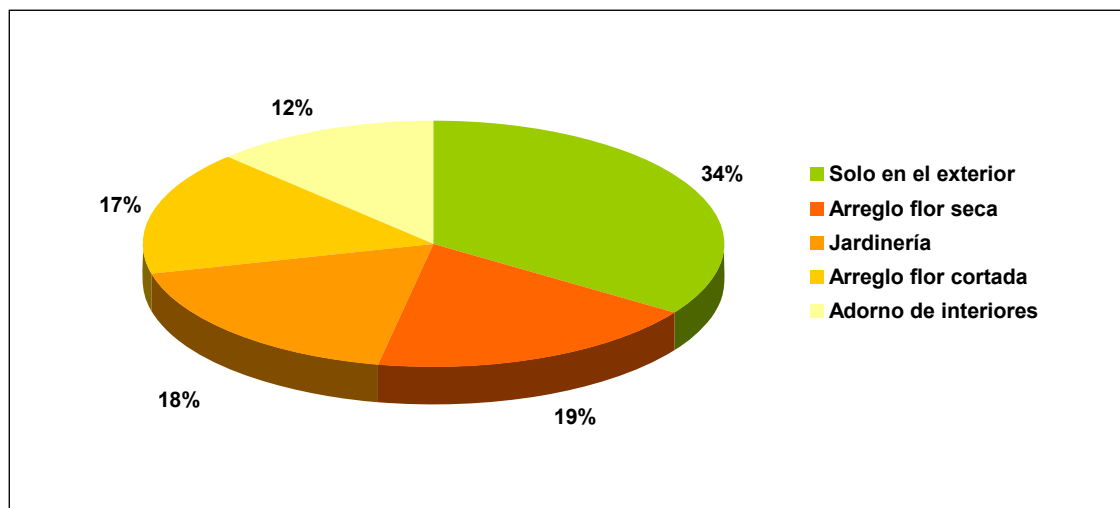


Figura 5.19 – Plantas ornamentales del PNM, porcentaje de especies según el tipo de aplicación.

Se comprueba que además de mantener las plantas cultivadas, la gente aprecia también cogerlas para adornar la casa, como demuestra el porcentaje de especies que se utilizan para arreglos florales de flor cortada o de flor seca.

Algunas de las especies referidas para jardinería se consideran de introducción reciente, porque fueron plantadas cuando se hicieron las obras municipales en las carreteras, calles y plazas de los pueblos. Véanse algunos ejemplos: las variedades de *Chamaecyparis lawsoniana*, *Forsythia x intermedia*, *Escallonia rubra*, *Kerria japonica*, *Viola x wittrochiana*, *Primula* sp. pl., *Eschscholzia californica* o varias especies del género *Verberna*.

El cultivo de las plantas ornamentales se hace aprovechando cualquier sitio y en cualquier tipo de recipiente. Además de las parcelas de tierra en los huertos, de los cuadros y macetas en los patios y de diversos tiestos, también se usan botellas de plástico cortadas por la mitad, cazuelas y fuentes, viejas cubas, barreños y comederos del ganado.

Muchas especies son únicamente empleadas en los huertos, patios y entradas, como por ejemplo, *Lonicera periclymenum*, *Symphoricarpus albus* o los rosales trepadores, que les gusta tener recubriendo muros o dinteles de las puertas. Las plantas aromáticas como *Lavandula angustifolia* subsp. *angustifolia*, *Rosmarinus officinalis*, *Philadelph-*

hus coronarius, *Syringa vulgaris*, *Hosta plantaginea*, o *Hyacinthus orientalis* se prefieren colocadas en los patios y cerca de puertas, ventanas o balcones. Con las de floración vistosa se usa el mismo criterio de colocación para poder disfrutar de sus flores. Ejemplo de estas son *Hydrangea macrophylla* subsp. *macrophylla*, las varias especies del género *Pelargonium* y otras de *Paeonia*.

Debido tanto al rigor invernal como a la canícula de verano, se recomiendan las especies resistentes como es el caso de muchas bulbosas y rizomatosas de las familias iridáceas, liliáceas y amarilidáceas, las crasuláceas, y otras como *Helleborus niger*, y *Bergenia crassifolia*. Además muchas de ellas son las primeras en florecer, aún durante el largo invierno, motivo por el cual son también especialmente apreciadas y por eso se refirieren y tienen en cuenta.

Los arreglos de flor seca se preparan con las flores o inflorescencias secas y las ramas floridas, como *Rosa* spp., *Limonium sinuatum*, *Typha latifolia*, *Salvia sclarea*, *Avena barbata*, *Avena sativa*, *Briza maxima*, *Cortaderia selloana*, *Secale cereale*, *Triticum aestivum* y *Erica* spp. De varias plantas se hacen arreglos florales con el follaje más que con las flores, como es el caso del *Prunus laurocerasus*, *Abies pinsapo*, o *Eriobotrya japonica*. Los frutos pequeños de especies de calabaza y las piñas de los pinos también son usados para decorar.

Algunos informantes suelen cultivar ornamentales en los huertos para vender ramilletes floridos en la feria y mercadillos locales. Las especies preferidas y más frecuentes son *Tulipa* spp., *Narcissus* spp., *Zantedeschia aethiopica*, *Freesia refracta*, *Gladiolus x hortulanus*, *Dendranthema x grandiflorum*, *Gypsophila paniculata*, *Limonium sinuatum*, *Callisthephus chinensis*, y variedades de *Lilium martagon*. Durante las épocas festivas también se recogen y venden ramas floridas de especies que están asociadas a varias celebraciones religiosas, como por ejemplo *Ilex aquilifolium*, *Ruscus aculeatus*, *Acacia dealbata* y *Syringa vulgaris*.

5.5.2. ESPECIES SILVESTRES Y CULTIVADAS EN LA CATEGORÍA ORNAMENTALES

La lista de todas las especies determinadas para esta categoría se encuentra en la tabla 5.24, donde también se refieren sus nombres vulgares, la frecuencia de citación, el tipo de utilización, el modo de obtención más común, si es silvestre o cultivada.

En las figuras 5.20 y 5.21 se muestran patios y entradas de casas donde se suelen cultivar y también se enseñan algunas de las plantas o frutos que se usan para arreglos florales.

Tabla 5.24 – Lista de especies del PNM de la categoría ornamentales. Especies ordenadas por orden alfabético de la familia botánica y nombre científico.

FC – nº de informantes que citaron la especie para el uso descrito. C - cultivada; S – silvestre.

FAMILIA	Especie	Nombre vulgar más frecuente	FC	Aplicación/ Obtención	
ACERACEAE	<i>Acer pseudoplatanus</i>	-----	6	adorno de exteriores	C
ACTINIDIACEAE	<i>Actinidia chinensis</i>	kiba, kibi, kivi, quivi	3	adorno de exteriores	C
AGAVACEAE	<i>Yucca gloriosa</i>	yuca	3	adorno de exteriores	C
AMARYLLIDACEAE	<i>Narcissus</i> spp.	anúncios, narcisos, goivos	19	adorno de exteriores e interiores, flor cortada	S/C
APOCYNACEAE	<i>Vinca major</i>	cangorça, cangorças	24	adorno de exteriores, arreglos florales	C/S
APOCYNACEAE	<i>Vinca minor</i>	cangorça, cangorças	16	adorno de exteriores, arreglos florales	C/S
AQUIFOLIACEAE	<i>Ilex aquifolium</i>	azevinho	13	adorno de exteriores, arreglos florales	S/C
ARACEAE	<i>Zantedeschia aethiopica</i>	jarros	25	adorno de exteriores, flor cortada	C
ARALIACEAE	<i>Hedera colchica</i>	edra, hera	15	adorno de exteriores e interiores, arreglos florales	C
	<i>Hedera helix</i>	edra, hera	28	adorno de exteriores e interiores, arreglos florales	S/C
ASPLENIACEAE	<i>Asplenium billoti</i>	feto	6	adorno de exteriores e interiores	S/C
	<i>Asplenium trichomanes</i> subsp. <i>quadrivalens</i>	avenca, encontro do poço	13	adorno de exteriores e interiores	S/C
ATHYRIACEAE	<i>Cystopteris fragilis</i>	feto	6	adorno de exteriores e interiores, arreglos florales	S/C
BIGNONIACEAE	<i>Campsis grandiflora</i>	-----	2	adorno de exteriores	C
BUXACEAE	<i>Buxus sempervirens</i>	buxo	9	adorno de exteriores	C
CANNACEAE	<i>Canna indica</i>	coquilha, cuquilha	2	adorno de exteriores	C
CAPRIFOLIACEAE	<i>Lonicera periclymenum</i>	madressilva	11	adorno de exteriores	S/C
	<i>Symphoricarpos albus</i>	bola de neve	2	adorno de exteriores	C
	<i>Symphoricarpos orbiculatus</i>	-----	2	adorno de exteriores	C
	<i>Viburnum opulus</i>	nobeleiro, noveleiro	3	adorno de exteriores	S/C
CARYOPHYLLACEAE	<i>Dianthus barbatus</i>	cravínea, cravelíneas	10	adorno de exteriores	C
	<i>Dianthus caryophyllus</i>	craveiro, cravo	19	adorno de exteriores	C
	<i>Gypsophila paniculata</i>	gipsofila	7	adorno de exteriores, flor cortada	C
	<i>Saponaria officinalis</i>	erva sabão	4	adorno de exteriores	S
CELASTRACEAE	<i>Euonymus europaeus</i>	-----	5	adorno de exteriores	C
COMPOSITAE	<i>Calendula officinalis</i>	marianas, calendulas	9	adorno de exteriores	C/S
	<i>Callisthephus chinensis</i>	séssias	18	adorno de exteriores, flor cortada	C
	<i>Dahlia x variabilis</i>	dália, dalias	11	adorno de exteriores, flor cortada	C
	<i>Dendranthema x grandiflorum</i>	crisântemo, carva-lheiras, defuntos	18	adorno de exteriores, flor cortada	C
	<i>Helianthus annuus</i>	tupinambo	2	adorno de exteriores	C
	<i>Helianthus tuberosus</i>	girassol	10	adorno de exteriores	C
	<i>Helichrysum stoechas</i>	douradinha	4	arreglos flor seca	S
	<i>Santolina chamaecyparissus</i>	santolinas	3	adorno de exteriores	C
	<i>Tanacetum parthenium</i>	hortemis, madronha	2	adorno de exteriores	S/C
CRASSULACEAE	<i>Crassula perforata</i>	-----	6	adorno de exteriores	C
	<i>Hylotelephium telephium</i>	bela-luz	2	adorno de exteriores	C

Tabela 5.24 continua.					
FAMILIA	Especie	Nombre vulgar más frecuente	FC	Aplicación/ Obtención	
CRASSULACEAE	<i>Sedum dendroideum</i>	erva dos golpes	2	adorno de exteriores	C
	<i>Sempervivum tectorum</i>	carne-junta, cardo	7	adorno de exteriores	C
CRUCIFERAE	<i>Erysimum cheiri</i>	goivos	8	adorno de exteriores	C
	<i>Lunaria annua</i> subsp. <i>annua</i>	medalhas de papa	21	adorno de exteriores, arreglos flor seca	C
	<i>Matthiola incana</i>	goivos	4	adorno de exteriores	C
CUCURBITACEAE	<i>Cucurbita pepo</i>	abóbora francesa, abóbora decorativas	1	adorno de exteriores, arreglos flor seca	C
CUPRESSACEAE	<i>Chamaecyparis lawsoniana</i>	pinho	5	adorno de exteriores, jardineria	C
	<i>Cupressus lusitanica</i>	cedro, pinho	4	adorno de exteriores	C
	<i>Cupressus sempervirens</i>	acipreste, cipreste, cedro	6	adorno de exteriores	C
DIPSACACEAE	<i>Dipsacus fullonum</i>	cardo penteador, cardo seco	1	arreglos flor seca	S
EBENACEAE	<i>Diospyrus kaki</i>	diospireiros	3	adorno de exteriores	C
ERICACEAE	<i>Arbutus unedo</i>	ervideiro, medronheiro	4	adorno de exteriores	C/S
	<i>Erica australis</i> subsp. <i>aragonensis</i>	urze alvarinha, urze rosa, urze negral,	7	arreglos flor seca	S
	<i>Erica cinerea</i>	queiró, urze	3	arreglos flor seca	S
	<i>Erica tetralix</i>	urze	3	arreglos flor seca	S
	<i>Erica umbellata</i>	queiroga, urze	5	arreglos flor seca	S
FAGACEAE	<i>Quercus rubra</i>	carvalho americano	2	arreglos flor seca	C
GERANIACEAE	<i>Pelargonium</i> sp. pl.	sardinheiras, malvas	21	adorno de exteriores e interiores, arreglos florales	C
GRAMINEAE	<i>Avena barbata</i>	aveia brava	12	arreglos flor seca	S
	<i>Avena sativa</i> subsp. <i>sativa</i>	aveia	6	arreglos flor seca	C
	<i>Briza maxima</i>	-----	3	arreglos flor seca	S
	<i>Cortaderia selloana</i>	penachos	3	arreglos flor seca	C
	<i>Secale cereale</i>	centeio, pão	4	arreglos flor seca	C
	<i>Triticum aestivum</i>	trigo	10	arreglos flor seca	C
GROSSULARIACEAE	<i>Escallonia rubra</i>	escalónia	1	adorno de exteriores	C
	<i>Ribes rubrum</i>	groselha	3	adorno de exteriores	C
GUTTIFERAE	<i>Hypericum calycinum</i>	hipericão de jardim	3	adorno de exteriores	C
HYDRANGEACEAE	<i>Hydrangea macrophylla</i> subsp. <i>macrophylla</i>	hortense, hortênsia	18	adorno de exteriores e interiores, flor cortada, arreglos flor seca	C
	<i>Philadelphus coronarius</i>	celindra, cilindra	10	adorno de exteriores	C
IRIDACEAE	<i>Freesia refracta</i>	frésia	7	adorno de exteriores, jardineria, flor cortada	C
	<i>Gladiolus x hortulanus</i>	gladiolo	16	adorno de exteriores, jardineria, flor cortada	C
	<i>Iris germanica</i>	lírio, iris	23	adorno de exteriores, jardineria, flor cortada	C/S
	<i>Iris xiphium</i>	lírio	8	adorno de exteriores, flor cortada	C
LABIATAE	<i>Lavandula angustifolia</i> subsp. <i>angustifolia</i>	alfazema, lavanda	4	adorno de exteriores e interiores, arreglos flor seca, jardineria	C
	<i>Ocimum minimum</i>	mangerico	2	adorno de interiores	C
	<i>Rosmarinus officinalis</i>	alecrim	19	adorno de exteriores, jardineria, arreglos flor seca	C
	<i>Salvia microphylla</i>	-----	2	adorno de exteriores, jardineria	C

Tabla 5.24 continua.					
FAMILIA	Especie	Nombre vulgar más frecuente	FC	Aplicación/ Obtención	
LABIATAE	<i>Salvia officinalis</i>	salva, salvia	4	adorno de exteriores, jardinería	C/S
	<i>Salvia sclarea</i>	bálsamo	2	adorno de exteriores, arreglos flor seca	C/S
	<i>Thymus vulgaris</i>	tomilho cultivado, tim	6	adorno de exteriores	C
LAURACEAE	<i>Laurus nobilis</i>	louro, loureiro	4	adorno de exteriores	C/S
LEGUMINOSAE	<i>Acacia dealbata</i>	mimosa	7	adorno de exteriores, arreglos flor cortada	C
	<i>Lathyrus latifolius</i>	sapatinhos de Nossa Senhora	12	arreglos florales	S
	<i>Lupinus hispanicus</i>	maias da raposa, rabos de raposa	2	arreglos florales	S
	<i>Robinia pseudoacacia</i>	mimosa branca	3	jardinería	C
LILIACEAE	<i>Asparagus officinalis</i>	espargo	9	adorno de exteriores arreglos florales	C
	<i>Asphodelus serotinus</i>	agriotas	3	arreglos florales	S
	<i>Hosta plantaginea</i>	nardo	19	adorno de exteriores	C
	<i>Hyacinthus orientalis</i>	jacintos	5	adorno de exteriores e interiores	C
	<i>Lilium candidum</i>	Aana, bordões de S. José, sinais	6	adorno de exteriores, flor cortada	S/C
	<i>Lilium martagon</i>	lírio bordões de S. José, sinais	10	adorno de exteriores, flor cortada	S/C
	<i>Ruscus aculeatus</i>	gibardeira	1	adorno de exteriores, arreglos florales	S
	<i>Tulipa spp.</i>	túlipas	7	adorno de exteriores, flor cortada	C
MAGNOLIACEAE	<i>Magnolia x soulangeana</i>	magnólia	6	adorno de exteriores, jardinería	C
MORACEAE	<i>Morus nigra</i>	mora negra, moreira negra	3	adorno de exteriores, jardinería	C
OLEACEAE	<i>Forsythia x intermedia</i>	-----	5	adorno de exteriores, arreglos florales	C
	<i>Osmanthus heterophyllus</i>	azevinho falso	3	adorno de exteriores, arreglos florales	C
	<i>Syringa vulgaris</i>	lila, lilás, lilaseiro	18	adorno de exteriores, arreglos florales	C/S
OXALIDACEAE	<i>Oxalis debilis</i>	trevo de 4 folhas	20	adorno de exteriores	C
PAEONIACEAE	<i>Paeonia broteri</i>	peónia	5	adorno de exteriores, flor cortada	S/C
	<i>Paeonia sp. pl.</i>	peónia	12	adorno de exteriores, flor cortada, jardinería	C
PAPAVERACEAE	<i>Eschscholzia californica</i>	papoila da califórnia, papoila de jardim	3	adorno de exteriores, jardinería	C/S
PINACEAE	<i>Abies pinsapo</i>	pinho	3	adorno de exteriores, jardinería, arreglos florales	C
	<i>Pinus pinaster</i>	pinho. pinheiro, pinheiro bravo	3	adorno de exteriores, jardinería, arreglos florales	C
	<i>Pinus sylvestris</i>	pinho, pinheiro, pinheiro silvestre	3	jardinería, arreglos florales	C
	<i>Pseudotsuga menziesii</i>	pinho, pseudotsuga	5	adorno de exteriores, jardinería, arreglos florales	C
PLATANACEAE	<i>Platanus hispanica</i>	plátano	6	adorno de exteriores, jardinería, arreglos florales	C

Tablea 5.24 continua.					
FAMILIA	Especie	Nombre vulgar más frecuente	FC	Aplicación/ Obtención	
PRIMULACEAE	<i>Primula acaulis</i> subsp. <i>acaulis</i> .	páscoas, pascuelas, pascoinhas	20	adorno de exteriores,	C
	<i>Primula</i> sp. pl.	primaveras, prímulas	15	adorno de exteriores, jardinería	C
PUNICACEAE	<i>Punica granatum</i>	romanzeira	3	adorno de exteriores	C
RANUNCULACEAE	<i>Consolida ajacis</i>	esporas	9	adorno de exteriores, arreglos florales	C
	<i>Helleborus niger</i>	flor do Natal, rosa de janeiro	6	adorno de exteriores	C
ROSACEAE	<i>Eriobotrya japonica</i>	nespereira	6	adorno de exteriores, jardinería, arreglos florales	C
	<i>Kerria japonica</i>	rosinha amarela	3	adorno de exteriores, jardinería	C
	<i>Prunus laurocerasus</i>	cerdeira da India	2	adorno de exteriores, jardinería, arreglos florales	C
	<i>Pyracantha coccinea</i>	piricanta	4	adorno de exteriores, jardinería	C
	<i>Rosa canina</i>	roseira brava, gravanceira, rosa do monte, gravança	2	adorno de exteriores	S
	<i>Rosa</i> sp.	rosa branca, roseira branca, rosa de chá, rosinha de S. Francisco	6	adorno de exteriores	C/S
	<i>Rosa</i> spp.	roseiras cultivadas	28	adorno de exteriores, jardinería, flor cortada, flor seca	C
RUTACEAE	<i>Choisya ternata</i>	mangeriqueira	3	adorno de exteriores	C
SALICACEAE	<i>Salix atrocinerea</i>	salgueira, salgueiro, vergas	9	adorno de exteriores, flor cortada	S
SAXIFRAGACEAE	<i>Bergenia crassifolia</i>	janeiras	9	adorno de exteriores	C
SOLANACEAE	<i>Petunia hybrida</i>	petúnia	7	adorno de exteriores, flor cortada	C
THEACEAE	<i>Camellia japonica</i>	cameleira, japoneira, rosa do japão	10	adorno de exteriores, flor cortada	C
TILIACEAE	<i>Tilia platyphyllos</i>	tila, tília, tília branca	10	adorno de exteriores, jardinería	C
TYPHACEAE	<i>Typha latifolia</i>	foguetes, espadanas	6	arreglo flor seca	C
URTICACEAE	<i>Soleirolia soleirolii</i>	não te metas na minha vida	3	adorno de exteriores e interiores	C
VALERIANACEAE	<i>Centranthus ruber</i>	alfinetes	5	adorno de exteriores, arreglos flor seca	S
VERBENACEAE	<i>Verbena</i> spp.	verbena de jardim	6	adorno de exteriores, jardinería	C
VIOLACEAE	<i>Viola riviniana</i>	violetas	10	adorno de exteriores	S/C
	<i>Viola suavis</i>	violeta	11	adorno de exteriores	S/C
	<i>Viola x wittrochiana</i>	amor-perfeito	11	adorno exteriores, jardinería	C

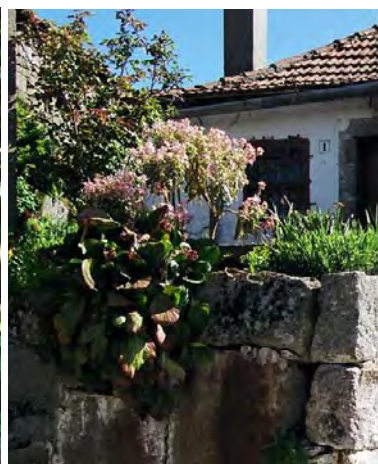
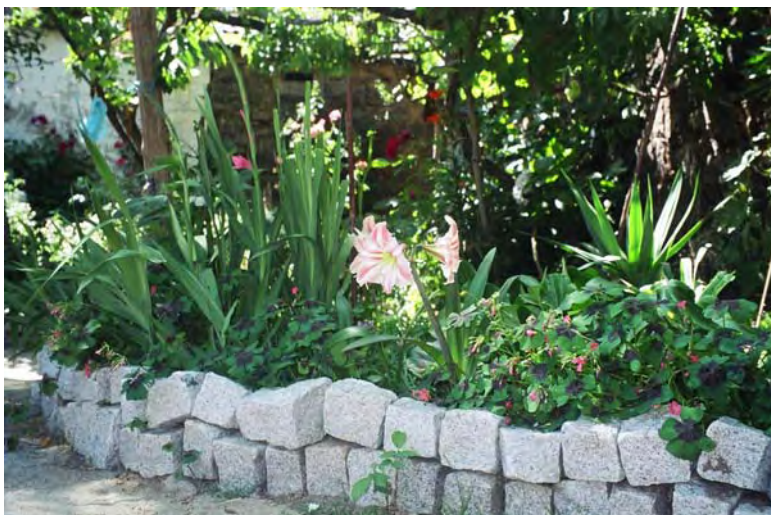


Figura 5.20 – Plantas ornamentales del PNM, especies, usos y lugares de cultivo.

Fotografías izquierda – Entrada de casa, Rio de Onor (superior). Cuadro en patio de Vila Verde (centro). *Salvia sclarea* en un huerto de Tuizelo (inferior).

Fotografías derecha – Caqui almacenado y calabaza decorativa, Portela (superior). Entrada de casa en Moimenta (centro). *Briza maxima*, arreglos de flor seca (inferior).



Figura 5.21 – Plantas ornamentales del PNM, especies, usos y lugares de cultivo

Fotografías izquierda – Entrada de casa, Moimenta (superior). *Viburnum opulus*, *Brassica oleracea* var. *acephala* y *Erysimum* sp., entrada de casa, Moimenta (inferior).

Fotografías derecha – Huerto de Tuizelo, *Bergenia crassifolia* y otras (superior). *Hylotelephium telephium*, muro de Portela (centro). Rosal trepador, divisoria de huerto en Espinhosela (inferior).

5.6. PLANTAS EN EL FOLCLORE

En esta categoría se ha pretendido reunir toda la información que conforma la denominada cultura inmaterial. Se incluyen diversos temas relacionados con el ceremonial religioso y fiestas, las creencias y la superstición, la diversión (recreación), las costumbres ancestrales y la tradición. También se hace referencia a aquellas especies que se chupan o mascan en el campo, puesto que fueron mencionadas por los informantes como si se tratara de juegos infantiles o de formas de matar el tiempo. Del mismo modo, se alude a la gastronomía regional o festiva porque es parte de la fiesta y por sus implicaciones sociales. Sin embargo estos ítems fueron esencialmente comentados en el apartado referente a la alimentación.

La religiosidad es algo muy arraigado en los pueblos del PNM, por eso se da mucha relevancia a todos los ritos del calendario litúrgico católico, asociándose determinadas plantas a cada fecha. Algunos ejemplos son las plantas usadas para los ritos navideños, de Pascua, del Corpus, del mes de mayo, de difuntos y del “día de Todos os Santos”. Las mujeres y los niños tienen un papel fundamental, porque son quienes recolectan y preparan los materiales vegetales necesarios para cada celebración. Con ramas, hojas y flores se elaboran arcos y enramadas, se ornamentan andas, altares, las puertas y atrios de las iglesias y se hacen alfombras.

Muchas especies tienen lugar reservado dentro de las casas, corrales y cobertizos porque se les atribuyen poderes para proteger a las personas, la casa y el ganado, para evitar las dolencias, las tormentas, la hambruna, los malos espíritus o cualquier tipo de mal como la envidia y el mal de ojo; o sencillamente, para propiciar el bienestar de la familia y cuidar de sus pertenencias. Otras están relacionadas con la prevención y curación de enfermedades, como ya se ha comentado. Aún las hay que se consideran fundamentales para la realización de determinadas tareas, visto que se cree que su uso condiciona el resultado final.

El ciclo festivo varía mucho de un pueblo a otro, pero hay ceremoniales y fechas comunes a todos, como el caso de las comidas de Nochebuena, del día de Carnaval, de la Pascua, del día de San Juan, de la siega, del “magusto” o de la matanza. A esas ocasiones corresponden también especies y usos propios, que conforman la tradición, que a la mayoría de la gente le gusta respetar. Además, durante este tipo de celebraciones se reúnen los familiares que viven fuera, los vecinos y amigos, por lo que se les otorga gran importancia.

La descripción de muchos de los usos citados para esta categoría está en el catálogo, en la ficha correspondiente a cada especie. Al final de este apartado en la tabla 5.26 se incluye la lista de especies y el resumen de las costumbres referentes a cada una.

5.6.1. FAMILIAS, ESPECIES Y USOS

La flora silvestre y cultivada del PNM relacionada con este tema corresponde a 105 taxones, pertenecientes en 87 géneros y 48 familias botánicas. La ordenación de las familias, en base a la frecuencia de citación relativa para esta categoría da como resultado que 23 familias obtuvieron valores superiores al 20%. Las más citadas son Labiatae (100% de FCr), Leguminosae (78%), Rutaceae (72%), Oleaceae (68%), Compositae (67%), Rosaceae (63%), Guttiferae (61%), Cruciferae (60%) y Liliaceae (50%). La tabla 5.25 presenta la relevancia de las familias citadas para esta categoría.

Tabla 5.25 – Familias botánicas de la categoría folclore: importancia relativa (IR), frecuencia de citación relativa (FCr) y número de especies. Orden decreciente del valor de IR.

Familias	IR (%)	FCr (%)	Nº Especies	Familias	IR (%)	FCr (%)	Nº Especies
Labiatae	100	100	8	Oxalidaceae	20	31	1
Leguminosae	80	78	8	Araceae	19	19	1
Rosaceae	63	63	6	Ericaceae	16	14	2
Oleaceae	61	68	3	Cupressaceae	16	22	1
Compositae	61	67	5	Caryophyllaceae	15	11	2
Liliaceae	52	50	5	Malvaceae	15	11	2
Gramineae	51	38	4	Aquifoliaceae	14	18	1
Rutaceae	45	72	2	Caprifoliaceae	13	8	2
Cruciferae	43	60	3	Papaveraceae	13	8	1
Apocynaceae	42	49	2	Juglandaceae	13	7	1
Araliaceae	42	49	2	Cucurbitaceae	12	6	2
Guttiferae	40	61	2	Solanaceae	11	13	1
Iridaceae	33	39	3	Typhaceae	11	13	1
Crassulaceae	30	32	3	Vitaceae	10	11	1
Fagaceae	28	29	2	Amaryllidaceae	8	7	1
Polygonaceae	28	29	3	Theaceae	8	7	1
Scrophulariaceae	25	32	3	Boraginaceae	7	6	1
Pinaceae	25	24	2	Myrtaceae	7	6	1
Cistaceae	24	13	2	Hypolepidaceae	7	4	1
Primulaceae	22	35	1	Moraceae	7	4	1
Violaceae	22	25	2	Rafflesiaceae	7	4	1
Paeoniaceae	21	24	1	Rhamnaceae	7	4	1
Lauraceae	21	15	2	Umbelliferae	5	1	1
Linaceae	21	14	1	Urticaceae	5	1	1

Teniendo en cuenta la importancia relativa (IR), las dos primeras familias son también las más importantes, como se observa en la tabla 5.25, pero se observan pequeñas alteraciones en la secuencia referida como resultado del peso del número de aplicaciones. En este caso, el índice infravalora familias con una frecuencia de citación alta, guttíferas, por ejemplo. Además se observa que en esta categoría el grupo de familias con rele-

vancia es más numeroso, al contrario de lo que se ha constatado con otros usos, en los cuales los mayores valores de IR y de FCr se concentraban en un pequeño número de familias.

Las 30 especies más importantes de la categoría folclore se encuentran en la figura 5.22 y en la figura 5.23 se representa el reparto de las especies según los ítems mencionados por el mayor número de informantes.

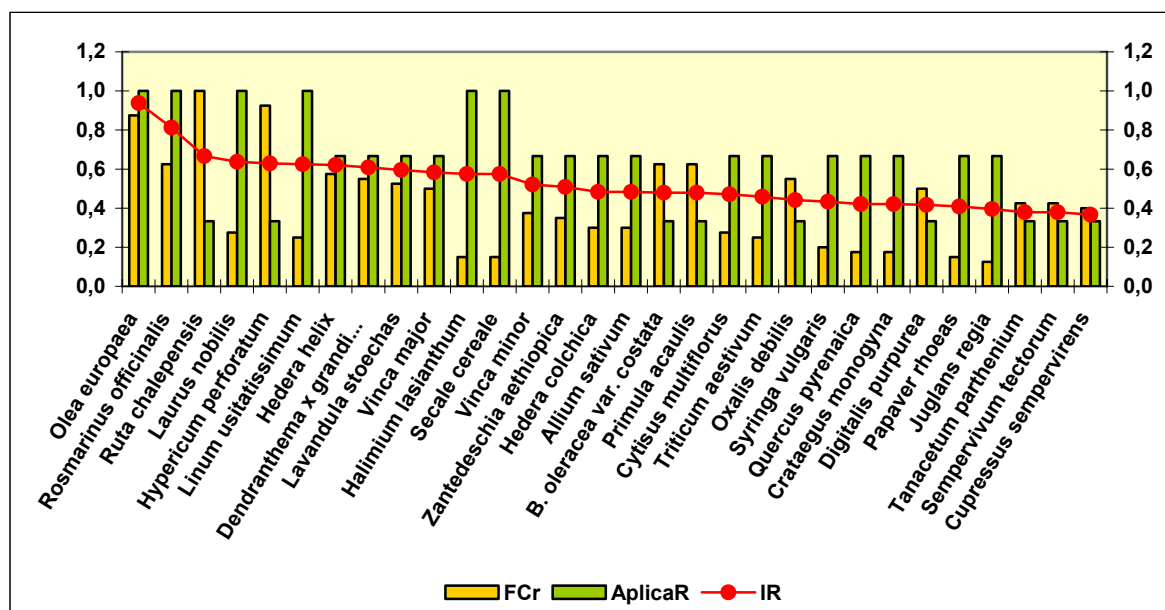


Figura 5.22 – Especies de la categoría folclore: ordenación de los 30 taxones con mayor frecuencia relativa (FCr) y respectivo número relativo de aplicaciones correspondientes.

La especie de mayor importancia para la categoría es *Olea europaea*, seguida del romero, de la ruda y del laurel. El olivo, el romero y el laurel están asociados a ritos de Pascua y de superstición y por eso son bastante citadas o presentan gran diversidad de aplicaciones, porque se emplean en los ceremoniales religiosos, desarrollan un papel importante en muchas de las tradiciones regionales y son consideradas protectoras. *Ruta chalepensis* ocupa el tercer lugar en términos de relevancia (IR). Se trata de una especie cultivada, indicada para ahuyentar espíritus malignos, el mal de ojo y la envidia que es utilizada para conseguir tal efecto de distintas maneras. La sigue *Hypericum perforatum*, protectora de las tormentas y que también protege de la envidia.

Tal y como se constata en la figura 5.22, la gran mayoría de estas plantas son cultivadas y empleadas en otras categorías de uso. Únicamente la ruda (*Ruta chalepensis*) se cultiva y mantiene casi exclusivamente con esta finalidad, puesto que su uso medicinal ha sido poco comentado y al parecer no está extendido.

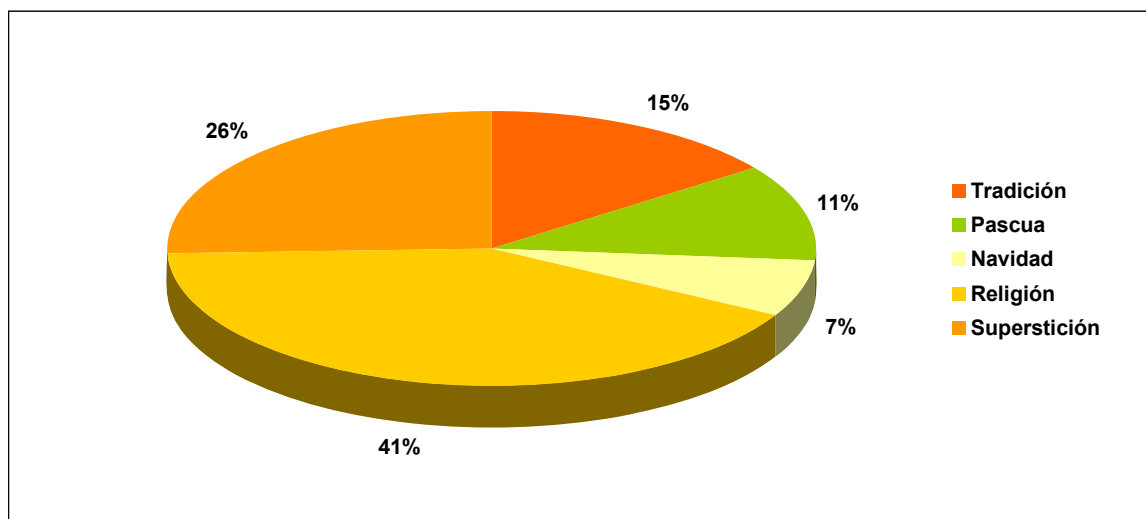


Figura 5.23 – Categoría de uso folclórico: porcentaje de especies según el tipo de aplicación considerada por los informantes del PNM.

Dentro de esta categoría, la religión es la faceta que implica mayor uso de plantas, como se muestra en la figura 5.23. Si se considera que los usos atribuidos a los ítems Pascua y Navidad son también de carácter religioso el porcentaje de especies empleadas en este tipo de celebraciones es realmente elevado. El porcentaje de especies asociadas a los ritos supersticiosos es también apreciable e interesante.

El culto a la Virgen está bastante extendido y los rituales que se refieren a este alcanzan su máxima expresión durante el mes de mayo, que suele ser designado como el mes de María. Por otro lado, en esas fechas, los bosques, los matorrales y los huertos ya tienen flores en profusión, disponibles para todo lo necesario. Por todo eso, mayo era el mes preferido para organizar la Primera Comunión de los niños o para contraer matrimonio, coincidiendo, muchas veces, con los ceremoniales y procesiones de veneración a la Virgen. Luego seguía junio con la bendición de los campos y del ganado y con los “santos populares” San Antonio, San Juan y San Pedro. En estas ocasiones se preparaban adornos hechos de flores, de hojas de hiedra y pervinca, de frondes de pteridofitos, de ramas de arbustos o de pinos y de vástagos de rosales silvestres o zarzas. Los pétalos de rosales, de *Pelargonium* spp. o las flores de *Cytisus* spp., *Primula acaulis* y *Viola* sp. se esparcían sobre los novios o se ponían sobre los manteles de las mesas donde se comía.

Las mujeres han contado, que para las ofrendas a la Virgen se elegían especies de flores blancas, sencillas y delicadas, que simbolizan la pureza, como por ejemplo *Lilium candidum*, *Crataegus monogyna*, *Cytisus multiflorus*, *Viburnum opulus*, *Gypsophila paniculata* y *Paeonia broteri*.

La Pascua es otra celebración bastante interesante, dada la variedad de plantas que suelen usarse por esas fechas. Se empieza por el Domingo de Ramos, día de la

bendición de los ramos durante la misa. Dichos ramos, que son guardados hasta el año siguiente, se elaboran de varias plantas y son colgados detrás de la puerta, encima de la chimenea, colocados en los altares familiares, o al lado izquierdo de la puerta de la casa. Las especies empleadas son el olivo, el laurel, el romero, *Phillyrea angustifolia* y *Lavandula stoechas*, predominando el ramo de olivo que, en otros tiempos, se compraba o buscaba en pueblos vecinos, cuando no había cerca.

El Sábado de Gloria, en algunos pueblos se quemaban palos de *Erica arborea* en una hoguera hecha en el atrio de la iglesia. Estos eran bendecidos por el cura al final de la misa y se conservaban en el hogar para echar al fuego cuando hacía tormenta.

La “Visita Pascal” o la “Visita do Senhor Ressuscitado” es una costumbre bastante extendida y aún vigente sobre todo en las zonas del norte y del interior de Portugal. Durante el Domingo de Pascua y el Lunes de Pasquilla el cura y sus acólitos recorren las casas de los pueblos con el crucifijo, haciéndose anunciar por el sonido de una campanilla. Para ello se ornamentan las calles y el atrio de las iglesias con alfombras de flores, de violetas, de “pascoinhas” (*Primula acaulis*), de rosas y otros arbustos que estén floridos. Las entradas de las casas se adornan con flores y hojas de *Thypha latifolia* y de *Iris germanica*; su interior se decora con ramilletes de *Narcissus*, *Acacia dealbata* o *Syringa vulgaris*. Las mesas se recubren con los mejores manteles, se esparcen con pétalos de flores, antes de *Primula* y *Viola*, pero ahora de *Pelargonium* y de rosas. Dichas mesas se mantienen puestas todo el día y en ellas se exponen las comidas típicas confeccionadas a propósito para estas fiestas. La pequeña procesión entra en cada casa y el cura bendice el hogar, la familia y las cuerdas; a cambio la gente les ofrece vino, “folar”, almendras confitadas y otros manjares propios de esta época del año.

También en el Domingo de Pascua después de la misa los ahijados suelen regalar a sus madrinas un ramillete de flores, y a su vez ellas les regalan el “folar” y algún aguinaldo. Se registraron tres tipos de ritual relacionados con esta tradición. Al parecer, antiguamente, se ofrecía a la madrina después de la misa de Ramos el mismo ramo bendito, adornado con golosinas, tiritas de papel de colores, o con narcisos y tulipanes, y se esperaba al domingo siguiente para recibir el “folar”. Más recientemente era común hacer el ramo de la madrina con flores variadas del huerto o del bosque y ofrecérselos después de la misa del Domingo de Pascua. Hoy día se usan también ramos comprados en las floristerías o hechos de flores del huerto, que se llevan a casa de la madrina durante toda la Semana Santa.

Diversas plantas servían de amuletos contra el mal de ojo o alguna enfermedad. Se hacían collares de frutos para poner en el cuello de los niños y animales, se elaboraban enramadas que se colgaban en los corrales, se ponían ramas de plantas por debajo de la cama y tiestos al lado izquierdo de la puerta, o se llevaban trocitos de plantas dentro

de los bolsillos de abrigos y pantalones. Algunos ejemplos son: dientes de ajo, frutos de rosales silvestres y de *Frangula alnus*; enramadas de *Rosa corymbifera*, matas de *Hylotelephium telephium*, trozos de *Erica arborea* y tiestos con *Ruta chalepensis*.

Además de conservar ramilletes de plantas secas por detrás de la puerta o cerca de la chimenea, otra medida preventiva contra la brujería es ahumar las casas y corrales quemando mezclas de plantas, a veces con sal, o sea las “fumaças”. Las plantas más usadas son *Ruta montana* o *Ruta chalepensis* y *Vinca major* o *Vinca minor*; el olivo con romero, *Plectranthus coleoides* y *Apium graveolens*.

Las costumbres relacionadas con la gastronomía regional son bastante interesantes y fueron descritas en el catálogo. Estas son las tradiciones que más se mantienen, incluso aun cuando ya no se realice la actividad a la que estaban asociadas. Por ejemplo, sigue preparándose el “caldo da segada” o el “rancho”, comidas que solían darse a los segadores, aunque actualmente la siega sea mecánica.

5.6.2. ESPECIES SILVESTRES Y CULTIVADAS DE LA CATEGORÍA FOLCLORE

Las especies de esta categoría se incluyen en la tabla 5.26, donde se resumen los usos principales y se indican el nombre vulgar, la frecuencia de citación y su condición de silvestre o cultivada.

Tabla 5.26 – Especies silvestres y cultivadas del PNM de la categoría folclore, ordenadas por orden alfabético de la familia botánica y nombre científico.

FC – n° de informantes que citaron la especie para el uso descrito. C - cultivada; S – silvestre.

FAMILIA/Especie	Nombre vulgar	FC	Utilización	Síntesis y obtención	
AMARYLLIDACEAE <i>Narcissus</i> spp.	anúncios, goivos, narcisos	5	tradición, rito de pascua	obsequio de ahijados para las madrinas; adornos para la mesa de Semana Santa	S/C
APOCYNACEAE <i>Vinca major</i>	cangorça, cangorças	20	celebraciones religiosas, superstición	decoración de andas y altares; ahumar el hogar, cuerdas y cobertizos, contra el mal de ojo	C/S
<i>Vinca minor</i>	cangorça, cangorças	15	celebraciones religiosas, superstición	decoración de andas y altares; ahumar el hogar, cuerdas y cobertizos, contra el mal de ojo	C/S
AQUIFOLIACEAE <i>Ilex aquifolium</i>	azevinho	13	rito de navideño	enramadas de navidad	S/C
ARACEAE <i>Zantedeschia aethiopica</i>	jarros	14	celebraciones religiosas, fiestas	decoración de andas y altares; arreglos florales	C
ARALIACEAE <i>Hedera colchica</i>	edra, hera	12	celebraciones religiosas, fiestas, rito de pascua	decoración de andas alfombras para las procesiones y la Visita Pascual; arreglos florales	C/S
<i>Hedera helix</i>	edra, hera	23	celebraciones religiosas, fiestas, rito de pascua	decoración de andas y altares, enramadas y arcos decorativos, alfombras para las procesiones y para la Visita Pascual	S/C

Tabla 5.26 – continua.					
FAMILIA/Especie	Nombre vulgar	FC	Utilización	Síntesis y obtención	
BORAGINACEAE <i>Borago officinalis</i>	borrage, borragem	4	creencia	creencia femenina relacionada con la duración del parto	S
CAPRIFOLIACEAE <i>Sambucus nigra</i>	candeleiro, caneleiro, sabugueiro	3	creencia	creencia sobre el tipo de escobilla empleada para limpiar las cenizas y el horno	S/C
<i>Viburnum opulus</i>	nobeleiro, noveleiro	3	celebraciones religiosas de mayo y junio	decoración para la Primera Comunión y la bendición del ganado y de los cultivos; alfombras para la procesión	S/C
CARYOPHYLLACEAE <i>Dianthus caryophyllus</i>	craveiro, cravo	4	celebraciones religiosas, fiestas	decoración de andas y altares, arreglos florales	C
<i>Gypsophila paniculata</i>	gipsofila	4	celebraciones religiosas, fiestas	adorno de altares a la Virgen	C
CISTACEAE <i>Cistus ladanifer</i>	esteva	3	creencia	el buen resultado de la cocedura del pan depende del tipo de escobilla empleada	S
<i>Halimium lasianthum</i> subsp. <i>alyssoides</i>	charguaço, sargaço branco, sarguaço	6	superstición, juego infantil, costumbre de pastores	contra las tormentas echar al fuego ramilletes; mascar los frutos como chicles o para matar el tiempo	S
COMPOSITAE <i>Arctium minus</i>	erva peliceira, peliços	2	juegos infantiles	construcción de cestitas y otros juguetes con las cabezuelas espinosas	S
<i>Callisthephus chinensis</i>	séssias	1	celebraciones religiosas, fiestas de verano	decoración de andas y altares; arreglos florales	C
<i>Dahlia x variabilis</i>	dália, dalias	6	celebraciones religiosas, fiestas de verano	decoración de andas y altares; arreglos florales	C
<i>Dendranthema x grandiflorum</i>	crisântemo, carvalheiras, defuntos, despedidas do verão	22	celebraciones religiosas, difuntos, tradición	decoración de andas y altares; arreglos florales; adorno de tumbas en los cementerios	C
<i>Tanacetum parthenium</i>	hortemis, madronha	17	creencia	Pisarla afecta al ciclo menstrual de las mujeres	S/C
CRASSULACEAE <i>Hylotelephium telephium</i>	bela-luz	3	creencia	debajo de las camas protege a la madre y al recién nacido; colgada propicia salud a todos los habitantes de la casa	C
<i>Sempervivum tectorum</i>	carne-junta, cardo santo	17	creencia	mantenerlas en aleros de tejados para protegerse contra la caída de rayos durante las tormentas	C/S
<i>Umbilicus ruprestris</i>	baselos, supletos	3	juegos infantiles	las flores parecidas a granos de arroz, las usaban las niñas para comiditas	S
CRUCIFERAE <i>Brassica oleracea</i> var. <i>acephala</i>	couve galega	3	creencia	rezos y procedimientos mágicos para ayudar a secar verrugas	C
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>costata</i>	couve portuguesa, couve tronchuda,	25	tradición navideña	hortaliza típica de la cena de Nochebuena	C
<i>Raphanus sativus</i>	raba	15	tradición navideña, matanza	hortaliza típica de la cena de Nochebuena y de las comidas de la matanza	C
CUCURBITACEAE <i>Cucurbita maxima</i>	abóbora menina	1	tradición navideña	buñuelos para Nochebuena, "bolinhos de gerimú"	C

Tabla 5.26 – continua.					
FAMILIA/Especie	Nombre vulgar	FC	Utilización	Síntesis y obtención	
<i>Cucurbita pepo</i>	abóbora porqueira, abóbora decorativa, abóbora francesa.	3	tradición navideña, gastronomía tradicional	buñuelos para Nochebuena, "filhoses"; embutidos tradicionales de Vinhais	C
CUPRESSACEAE <i>Cupressus sempervirens</i>	acipreste, cipreste, cedro	16	árbol simbólico	árbol propia de los cementerios, porque siempre estaba junto a la entrada	C
ERICACEAE <i>Arbutus unedo</i>	ervideiro, medronheiro	4	creencia	se cuenta que son frutos del diablo y por eso se caen todos en la Nochebuena	S/C
<i>Erica arborea</i>	urze alva, urze branca, reagueda	6	árbol singular rito de pascua	árbol centenario; hoguera del Sábado de Gloria; palos benditos protección contra tormentas	S
FAGACEAE <i>Castanea sativa</i>	castanheiro, castanho	14	fiestas del 11 de noviembre, creencia	S.Martinho, el 11 de noviembre, castañas asadas y prueba del vino nuevo; el 1º de mayo castañas cocidas para prevenir el dolor de cabeza.	C/S
<i>Quercus pyrenaica</i>	carvalho, carvalho negral	7	árbol notable, juegos infantiles	árboles monumentales a los que se otorga poderes sobrenaturales; los niños hacían canicas o muñecos de los diversos tipos de agallas	S/C
GRAMINEAE <i>Briza maxima</i>	-----	3	juegos infantiles	los niños jugaban con las inflorescencias, imitando los sonidos propios de campanillas con a las cuales se parecen las flores	S
<i>Secale cereale</i>	centeio, pão	6	celebraciones religiosas, superstición, tradición de la matanza	plántulas para adornar el belén; espigas en el fuego para proteger de la tormenta; paja de centeno la preferida para quemar el cerdo	C
<i>Triticum aestivum</i>	trigo	10	creencia, tradición	espigas para bendecir mientras se recitan rezos propios; paja para ahumar la cara y prevenir los orzuelos, con rezo; "folar" y embutidos típicos	C
<i>Zea mays</i> subsp. <i>mays</i>	milho	8	tradición	durante el espinochar se reunían los vecinos por la noche, y mientras trabajaban, cantaban, contaban chistes y terminaban en fiesta	C
GUTTIFERAE <i>Hypericum perforatum</i>	piricão fêmea, erva da inveja	37	superstición creencia	quemar ramilletes contra tormentas, envidia y el mal de ojo, ahumar el hogar y las cuerdas, añadir sal, colgarla por detrás de puertas, poner enramadas sobre entradas de cuerdas	S
<i>Hypericum undulatum</i>	erva da inveja, piricão macho	7	superstición creencia	quemarla contra las tormentas, la envidia y el mal de ojo	S
HYPOLEPIDACEAE <i>Pteridium aquilinum</i>	feto	3	celebraciones religiosas, fiestas	decoración de andas y altares, enramadas y arcos, alfombras para las procesiones; arreglos florales	S
IRIDACEAE <i>Gladiolus x hortulanus</i>	gladiolo	10	celebraciones religiosas, fiestas verano	decoración de andas y altares; arreglos florales	C

Tabla 5.26 – continua.					
FAMILIA/Especie	Nombre vulgar	FC	Utilización	Síntesis y obtención	
<i>Iris germanica</i>	lirio, iris	10	celebraciones religiosas, fiestas	hojas para la decoración de andas y altares, enramadas y alfombras para procesiones	C/S
<i>Iris xiphium</i>	lirio	8	celebraciones religiosas de mayo	altares de la Virgen y arreglos florales en la iglesia, durante los bautizos, las primeras comuniones y las bodas	C/S
JUGLANDACEAE					
<i>Juglans regia</i>	nogueira	5	matanza, gastronomía tradicional	ingrediente del desayuno de la matanza, "mata-bicho"; embutidos típicos	C/S
LABIATAE					
<i>Lamium purpureum</i>	chupa-méis	7	juegos infantiles, costumbre de pastores	los niños se divierten chupando las flores y los pastores matan el tiempo	S
<i>Lavandula stoechas</i> subsp. <i>sampaioana</i>	arçã, arcenha, rosmaninho	21	superstición, rito de pascua	quemar ramilletes contra el mal de ojo, ahumar el hogar; ramos benditos en el Domingo de Ramos	S/C
<i>Mentha suaveolens</i>	montrasto, mondrasto	2	creencia	la eficacia de los remedios caseros depende de ritos específicos de recolección	S
<i>Mentha x piperita</i>	hortelã-pimenta	11	juegos infantiles	las hojas eran los caramelos de otros tiempos, por eso durante el recreo, los niños invadían los huertos, buscando la planta, para chupar las hojas	C
<i>Ocimum minimum</i>	mangerico	2	tradición	se cultiva para los "santos populares", S. Antonio, S. Juan y S. Pedro y suelen colocarse los tiestos en la ventana	C
<i>Plectranthus coleoides</i>	incenso	1	superstición	las hojas se queman con sal y otras hierbas contra el mal de ojo y para ahuyentar el maligno	C
<i>Rosmarinus officinalis</i>	alecrim	25	superstición, rito de Pascua	ahumar el hogar; ramo del Domingo de Ramos; ramilletes para bendecir y evitar el "coxo"	C
<i>Salvia microphylla</i>		3	juegos infantiles	los niños chupaban las flores y hacían collares con ellas	C
LAURACEAE					
<i>Laurus nobilis</i>	louro, loureiro	11	creencia, matanza, fiesta navideña, rito de Pascua	palo de laurel para revolver la sangre del cerdo durante la matanza; ramo de laurel decorado con alimentos para la fiesta de Santo Estevão (26 de diciembre); ramo bendito del Domingo de Ramos	C/S
LEGUMINOSAE					
<i>Acacia dealbata</i>	mimosa	9	rito de Pascua	adornos con otras plantas para el hogar y para la mesa de Domingo de Pascua	C/S
<i>Cicer arietinum</i>	grão de bico, gravanço, grãos	5	gastronomía tradicional	caldo típico de la siega; comida tradicional de las ferias, de los trabajos agrícolas y de la matanza, "rancho".	C
<i>Cytisus multiflorus</i>	gesta branca	11	celebraciones religiosas, superstición	decoración del interior y del atrio de la iglesia para la primera comunión y la bendición del ganado y de los cultivos; alfombras para la procesión; solo barrer el hogar con escobas hechas de "gesta branca" para evitar los espíritus malignos	S

Tabla 5.26 – continua.					
FAMILIA/Especie	Nombre vulgar	FC	Utilización	Síntesis y obtención	
<i>Cytisus scoparius</i>	gesta negra, gesta amarela, gesta das vassouras	2	celebraciones religiosas, rito de pascua	decoración para la primera comunión, la bendición del ganado y de los cultivos; alfombras para la procesión y Visita Pascual; en mayo, mientras duraban las fiestas, la Virgen quedaba en el atrio de la iglesia protegida con una techumbre de ramas y adornada con las flores.	S
<i>Lathyrus latifolius</i>	sapatinhos de nossa senhora	13	celebraciones religiosas	decoración de los altares de la Virgen y arreglos florales en la iglesia,	S
<i>Lupinus albus</i>	tremoço, tremoceiro	6	celebraciones religiosas	plántulas para adornar el belén y altares a la Virgen	C
<i>Lupinus hispanicus</i>	maias da raposa, rabos de raposa	3	celebraciones religiosas	adorno de altares a la Virgen	S
<i>Phaseolus vulgaris</i>	casacas, casulas.	7	tradición de carnaval	cocido del martes de Carnaval	C
LILIACEAE					
<i>Allium sativum</i>	alho	12	superstición, matanza	diente de ajo en el bolsillo o collar de dientes de ajo ahuyentan el mal de ojo y los espíritus malignos; dientes de ajo y laurel para revolver la sangre durante la matanza	C
<i>Asparagus officinalis</i>	espargo	6	celebraciones religiosas, fiestas	decoración de altares, andas o arreglos para bodas, bautizos y comuniones; ramos de novia	C
<i>Lilium candidum</i>	açucena, bordões de s. josé, sinais	12	celebraciones religiosas, fiestas	decoración para bodas, bautizos y comuniones y para las fiestas de S. José, S. Brás, Pascua, Virgen de Fátima	S/C
<i>Lilium martagon</i>	lírio bordões de s. josé, sinais	5	celebraciones religiosas	decoración de los altares en la iglesia	C/S
<i>Ruscus aculeatus</i>	gibardeira	1	tradición navideña	enramadas de Navidad	S
LINACEAE					
<i>Linum usitatissimum</i>	linho	10	tradición, celebraciones religiosas, superstición	plántulas para adornar el belén y los altares a la Virgen; rito de San Juan	C
MALVACEAE					
<i>Malva sylvestris</i>	malva rosa	5	juegos infantiles, costumbre de pastores	mascar los frutos como chicles o para matar el tiempo	S
<i>Malva tournefortiana</i>	malva rosa, malva roxa	3	juegos infantiles, costumbre de pastores	mascar los frutos como chicles o para matar el tiempo.	S
MORACEAE					
<i>Ficus carica</i>	figueira	3	árbol simbólico, matanza	los higos secos son uno de los ingredientes del desayuno de la matanza, "mata-bicho"	C/S
MYRTACEAE					
<i>Eucalyptus globulus</i>	eucalipto	4	superstición	quemar hojas y tallos y ahumar casas y cuadras para evitar el mal de ojo	C
OLEACEAE					
<i>Olea europaea</i> var. <i>europaea</i>	oliveira	35	tradición, superstición, rito de pascua	prueba del aceite nuevo; ramilletes quemados contra envidia y mal de ojo; ramos benditos del Domingo de Ramos	C/S
<i>Phillyrea angustifolia</i>	lentisco, lentiscos	6	rito de pascua	ramos benditos del Domingo de Ramos	S
<i>Syringa vulgaris</i>	lila, lilás, lilaseiro	8	celebraciones religiosas, rito de pascua	andas y altares; ornamento de la mesa del domingo de pascua; bodas y bautizos	C/S

Tabla 5.26 – continua.					
FAMILIA/Especie	Nombre vulgar	FC	Utilización	Síntesis y obtención	
OXALIDACEAE <i>Oxalis debilis</i>	trevo de quatro folhas	22	creencia	se cree que es portadora de buena suerte	C/S
PAEONIACEAE <i>Paeonia broteri</i>	peónia	5	celebraciones religiosas	adorno de andas y de altares a la Virgen	S/C
<i>Paeonia</i> sp. pl.	peónia	12	celebraciones religiosas	adorno de andas y de altares a la Virgen	C
PAPAVERACEAE <i>Papaver rhoeas</i>	papoila	6	creencia, superstición, juegos infantiles	ramilletes para la buena fortuna de la familia; protección de tormentas; juego de niños para adivinar el color de los pétalos, dentro de los capullos formados por el cáliz	S
PINACEAE <i>Pinus pinaster</i>	pinho, pinheiro, pinheiro bravo	9	celebraciones religiosas	ramas y piñas para andas, alfombras y procesiones	C
<i>Pinus sylvestris</i>	pinho, pinheiro, pinheiro silvestre	6	celebraciones religiosas, bodas	árbol decorado delante de la puerta de la novia, antes de la boda; decoración de andas	C
<i>Pseudotsuga menziesii</i>	pinho, pseudotsuga	2	tradición navideña	hay pueblos donde se adorna en la plaza pública durante los festejos navideños	C
POLYGONACEAE <i>Polygonum arenastrum</i>	experimenta-genros	4	tradición	se solicitaba al futuro yerno que los quitara de las viñas y tierras de labor, tarea que exigía esfuerzo y paciencia	S
<i>Rumex acetosa</i>	azedas	11	juegos infantiles, costumbre de pastores	chupar los tallos para jugar o matar el tiempo	S
<i>Rumex acetosella</i> subsp. <i>angiocarpus</i>	azedas, azedas lagartixas	6	juegos infantiles, costumbre de pastores	chupar los tallos para jugar o matar el tiempo	S
PRIMULACEAE <i>Primula acaulis</i> subsp. <i>acaulis</i>	páscoas, pascoelas, pascoinhas	25	celebraciones religiosas, rito de pascua	decoración de la mesa del Domingo de Pascua, alfombra para la visita pascual; adorno del altar de la Virgen María	S/C
RAFFLESIACEAE <i>Cytinus hypocistis</i>	maias	3	juegos infantiles, costumbre de pastores y carboneros	chupar las flores, para jugar o matar el tiempo	S
RHAMNACEAE <i>Frangula alnus</i>	sangubinho	3	superstición	collar hecho de ramas con sus frutos, para proteger el ganado de las enfermedades	S
ROSACEAE <i>Crataegus monogyna</i>	escaramunheiro, escaramunheiro, espinheiro	7	celebraciones religiosas, costumbre de pastores	arcos y enramadas para el ceremonial religioso de mayo; los pastores se comían los frutos mientras guardaban el ganado	S
<i>Prunus avium</i>	cerdeiro, cerejeira, cerejo	4	fiestas del cerezo, tradición	comer las primeras cerezas y regalárselas entre los novios, padrinos y ahijados.	C/S
<i>Rosa corymbifera</i>	silva gravanceira, gravanceira, rosa brava	11	creencia, superstición	para el "cobranto" agallas en un saquito de paño prendido al cuello o a la cintura; los vástagos por encima de las puertas de casas, corrales y pocilgas contra el mal de ojo, los espíritus malignos y para prevenir enfermedades del ganado	S

Tabla 5.26 – continua.					
FAMILIA/Especie	Nombre vulgar	FC	Utilización	Síntesis y obtención	
<i>Rosa</i> spp.	roseiras cultivadas	16	celebraciones religiosas, bodas	decorados para bautizos comuniones, bodas; altares a la Virgen y las andas de las procesiones; los pétalos se esparcen sobre los recién casados al final de la boda o forman alfombras en la entrada de la iglesia	C
<i>Rubus ulmifolius</i>	amora, mora, moras, silva	3	celebraciones religiosas, juegos infantiles	vástagos para hacer la estructura de enramadas y arcos de las fiestas religiosas, que son recubiertos con ramas de otras plantas, y a veces con billetes de banco o joyas en oro; frotar caras y manos con el jugo de los frutos maduros	S/C
RUTACEAE					
<i>Ruta chalepensis</i>	erva da inveja, arruda, ruda	40	superstición	ramas colgadas o sahumeros contra el mal de ojo y las brujerías	C
<i>Ruta montana</i>	erva da inveja, arruda, ruda	12	superstición	ramas colgadas o sahumeros contra el mal de ojo y las brujerías	S
SCROPHULARIACEAE					
<i>Digitalis purpurea</i>	estoirótes	20	juegos infantiles	explotar ("estoirar") en la palma de una mano, las corolas cerradas con los dedos	S
<i>Verbascum thapsus</i> subsp. <i>crassifolium</i>	cássimo, cássimo branco	3	tradición	los pastores siempre los usaban para bendecir y saludar a los transeúntes.	S
SOLANACEAE					
<i>Datura stramonium</i>	estramónio, figueira do inferno, figueirola do diabo, fruto do diabo	9	fumable	los hombres preparaban las hojas como si fueran de tabaco para fumarlas, lo cual producía adicción, difícil de combatir	S
THEACEAE					
<i>Camellia japonica</i>	cameleira, japoneira, rosa do japão	5	celebraciones religiosas	ramilletes floridos para adornar casas, altares, decorar andas, capillas u oratorios	C
TYPHACEAE					
<i>Typha latifolia</i>	foguetes, espadanas	9	celebraciones religiosas, Corpus	hojas para la decoración de andas o para hacer alfombras	S
UMBELLIFERAE					
<i>Apium graveolens</i> var. <i>dulce</i>	apio, aipo	1	superstición	quemada con sal y otras plantas contra el mal de ojo	C/S
URTICACEAE					
<i>Soleirolia soleirolii</i>	não te metas na minha vida	1	superstición	mantenerla en casa para prevenir el mal de ojo y la envidia	C
VIOLACEAE					
<i>Viola riviniana</i>	violetas	7	celebraciones religiosas, rito de pascua	decoración de la mesa del Domingo de Pascua; alfombra para la visita pascual	S/C
<i>Viola suavis</i>	violeta	11	celebraciones religiosas, rito de pascua	decoración de la mesa del Domingo de Pascua; alfombra para la visita pascual	S/C
VITACEAE					
<i>Vitis vinifera</i>	vide, videira	8	tradición navideña, matanza	las pasas, granos de uvas secas, son fundamentales en las celebraciones navideñas, especialmente, para las campanadas de fin de año; en el desayuno de la matanza se toma aguardiente con pan, nueces e higos secos.	C

5.7. ALIMENTACIÓN ANIMAL Y MANEJO AGROSILVOPASTORAL

Se ha optado por tratar la discusión estas dos categorías en conjunto, ya que muchas de las referencias a la alimentación del ganado están relacionadas con el manejo agrosilvopastoral. En este apartado se comenta todo lo que se ha registrado en relación con la ganadería, las plantas melíferas, los diferentes tipos de cultivos y abonos y la gestión y ordenación de los espacios agrícolas.

A lo largo de los cuatro años que ha durado el trabajo de campo se ha podido observar un cambio apreciable en el entorno agrícola de los pueblos del PNM, relacionado con el abandono o la reducción de algunas áreas cultivadas, tanto en los huertos como en otros campos. A veces estos cambios han quedado documentados, como ha ocurrido con la Veiga de França, de la cual se posee fotografías de la misma época del año, sacadas en el 2001 y el 2003, donde se aprecia como ha disminuido el número de especies y parcelas cultivadas en dos años.

Además de las causas socio-demográficas explicadas por diversos autores y ya referidos en el capítulo III, durante las entrevistas y la observación participante se ha constatado que algunos de los informantes tienen claro que el control productivo impuesto por las normas comunitarias, las enfermedades del ganado bovino, las pocas ventajas del trabajo agrícola y ganadero y el envejecimiento de la gente son los principales factores que han contribuido al abandono y olvido de muchas prácticas agrícolas y ganaderas.

La ganadería, principalmente la cría de bovinos, es un factor dominante que influye en la manutención y diversidad de los huertos y de otras parcelas cultivadas. El hecho de que se posea dos o tres vacas ya es suficiente para que sea necesario producir alimentos, lo que, a su vez, va a fomentar la variedad de cultivos en los huertos y la gestión de los pastos y de la flora silvestre. Por ejemplo, pese a que se haya reducido bastante el área de cultivo de cereales, los criadores de ganado son los que aún siembran pequeñas parcelas para aprovechar la paja.

Las tareas relativas a estas actividades se reparten de modo distinto entre hombres y mujeres. La alimentación de cerdos y aves de corral, la limpieza de pocilgas y gallineros, la selección de especies a cultivar y los cuidados diarios de los huertos, dar de comer a las vacas en los corrales, y encender el fuego son algunos de los deberes atribuidos a las mujeres, que muchas veces también llevan las vacas a los "lameiros". Los hombres se ocupan de gestionar y cortar la leña, seguir los cultivos de las tierras de labor y las parcelas de bosque, sacar el estiércol y limpiar los corrales, preparar los abonos y labrar, cortar los forrajes cada día, transportar los fardos de paja y heno, apacentar ovejas, cabras y vacas, mantener y reponer las divisorias en huertos y cortinales. Se comparten las tareas de la siega del heno, la cosecha de patata, nabos, frutos y castañas, y la

vendimia. También son compartidas las labores en los huertos y cortinales relacionadas con la labranza y preparación de las siembras o plantaciones.

5.7.1. FAMILIAS, ESPECIES Y USOS EN LA ALIMENTACIÓN ANIMAL

A propósito de la alimentación animal, que solo se refiere a las plantas que se dan a comer en las instalaciones pecuarias, como corrales o gallineros, se ha recopilado información sobre 100 especies, 66 géneros y 29 familias.

Teniendo en cuenta los valores superiores al 20% de la frecuencia de citación relativa para esta categoría, las familias más citadas han sido: cruciferae (100% de FCr), gramineae (99%), leguminosae (70%), compositae (69%), cucurbitaceae (45%), fagaceae (43%), ericaceae (40%), urticaceae (40%), solanaceae (30%), chenopodiaceae (22%) y oleaceae (20%). Se registra que casi la mitad de las familias presenta un valor alto de citación, lo que conlleva su relevancia en la alimentación animal. La importancia relativa mayor para la categoría también corresponde a este grupo de familias botánicas, según se presenta en la tabla 5.27, porque en esta categoría las aplicaciones tienen poco peso, puesto que son poco variadas.

Tabla 5.27 – Familias botánicas de la categoría alimentación animal: importancia relativa (IR), frecuencia de citación relativa (FCr) y número de especies. Orden decreciente del valor de IR.

Familias	IR (%)	FCr (%)	Nº Especies	Familias	IR (%)	FCr (%)	Nº Especies
Leguminosae	85	70	18	Ulmaceae	14	18	1
Gramineae	84	99	6	Papaveraceae	13	11	3
Cruciferae	80	100	7	Labiatae	13	10	3
Compositae	75	69	8	Malvaceae	12	14	2
Cucurbitaceae	53	45	7	Moraceae	9	8	2
Ericaceae	45	40	7	Cistaceae	9	3	2
Urticaceae	30	40	3	Boraginaceae	8	6	2
Fagaceae	29	43	3	Portulacaceae	7	7	1
Solanaceae	23	30	2	Umbelliferae	5	6	1
Chenopodiaceae	21	22	3	Caryophyllaceae	4	3	1
Polygonaceae	19	17	4	Caprifoliaceae	4	2	1
Oleaceae	18	20	1	Crassulaceae	4	2	1
Plantaginaceae	17	14	3	Hypolepidaceae	4	2	1
Salicaceae	15	15	3	Liliaceae	4	2	1
Rosaceae	15	9	3				

La categoría de uso alimentación animal se divide en varios ítems, que corresponden a las distintas aplicaciones consideradas, en total de seis: a) alimentos para bovinos que incluyen forrajes, pajas y ramas secas, hojas y órganos subterráneos; b) alimentos para ovejas y cabras basados en corte de brotes tiernos, ramas y hojas de varias especies; c) cebado del cerdo que implica la recolección y preparación de muchas hierbas, restos de cultivos y de la alimentación humana; d) comida de gallinas, patos, pavos y

conejos que consumen también hierbas, restos de comidas, harinas y granos; e) las plantas melíferas o preferidas por las abejas y alimento de los gusanos de seda. En la figura 5.24 se encuentran los 30 taxones con mayor importancia relativa para esta categoría.

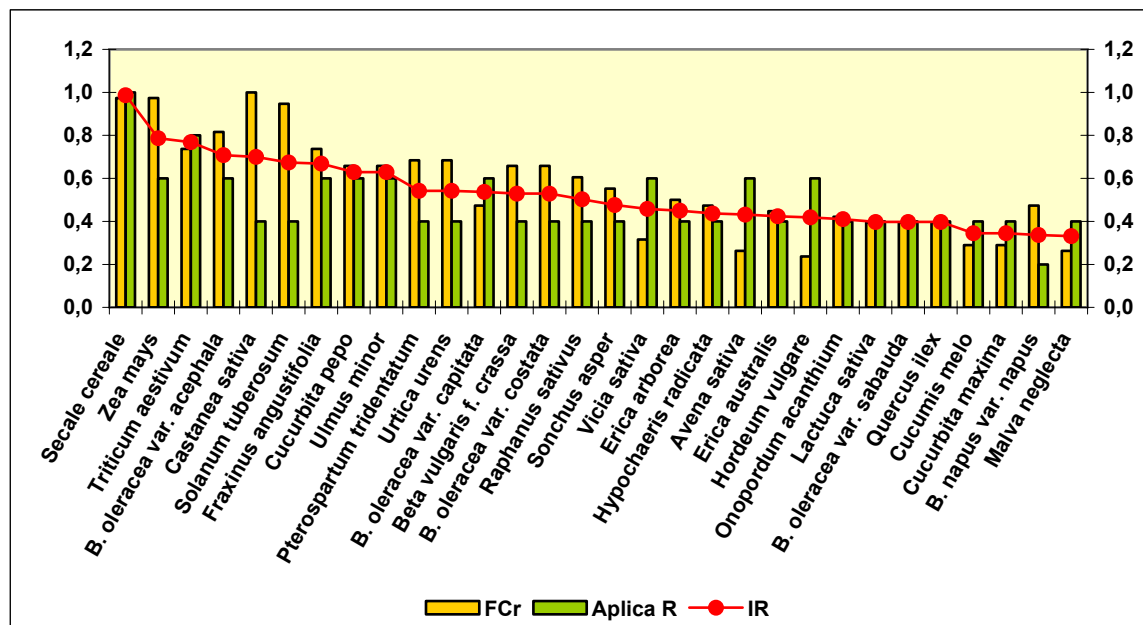


Figura 5.24 – Especies utilizadas en la alimentación animal en el PNM: ordenación de los 30 taxones con mayor importancia relativa (IR). AplicaR – número relativo de aplicaciones; FCr – frecuencia de citación relativa.

La figura muestra que las especies más relevantes usadas en alimentación animal son mayoritariamente cultivadas. En general, las plantas con mayor importancia relativa (IR) se emplean en la alimentación de bovinos y porcinos. El centeno, el maíz y el trigo son las que tienen los valores de IR más altos y con ellos se alimentan cerdos, vacas, aves de corral, conejos y a veces, también se los comen las ovejas. Las seis especies siguientes, berza, castaña, patata, fresno, calabaza y olmo, son sobre todo comida de cerdos. De estas 30 especies representadas en la figura, el 37% son silvestres; las restantes se cultivan en huertos y en tierras de labor. Se confirma así la idea anteriormente referida, de que cultivos y ganadería están asociados, pese a que se disponga de prados y otra vegetación silvestre no incluida en esta categoría, porque estos son directamente pastoreados. En relación con las aplicaciones se constata que la mayoría de las plantas satisfacen a más de un grupo de animales. Por otro lado, se observa que el centeno y el trigo presentan el mayor número de aplicaciones, lo que refleja su versatilidad tanto en términos de los animales que los consumen (vacas, asnos, cerdos, gallinas, conejos), como en los modos de procesado alimentos (paja, hojas verdes, granos, harinas).

5.7.2. ESPECIES SILVESTRE Y CULTIVADAS USADAS EN ALIMENTACIÓN ANIMAL

En la tabla 5.28 se recopilan todas las especies silvestres y cultivadas empleadas en la alimentación del ganado y de los animales domésticos, su nombre vulgar, la frecuencia de citación, el tipo de animal, la parte consumida y el modo resumido de como se les da a comer y si se trata de plantas silvestres o cultivadas.

Tabla 5.28 – Plantas silvestres y cultivadas del PNM incluidas en la categoría alimentación animal. Especies ordenadas por orden alfabético de la familia botánica y nombre científico. FC – número de informantes que refirieron la especie para el uso descrito.

FAMILIA/Especie	Nombre vulgar	FC	Utilización	Parte consumida	Modo de consumo y obtención	
BORAGINACEAE						
<i>Borago officinalis</i>	borrage, borragem	6	cerdos, conejos	brotos tiernos	hierba cruda o cocida y mezclada con salvado de trigo y centeno	silvestre
<i>Echium plantagineum</i>	soages, senra	3	cerdos, conejos	brotos tiernos	hierba cruda o cocida	silvestre
CAPRIFOLIACEAE						
<i>Viburnum opulus</i>	escorna cabra,	3	cabras	hojas	desmoche (ripado)	silvestre
CARYOPHYLLACEAE						
<i>Stellaria media</i>	merujes da horta,	4	cerdos, conejos	parte aérea	hierba cruda	silvestre
CHENOPODIACEAE						
<i>Beta vulgaris</i> f. <i>crassa</i>	rabaça, rabão, rabões	25	vacas, cerdos	raíces, hojas	cruda	cultivada
<i>Beta vulgaris</i> var. <i>conditiva</i>	beterraba, rabões	4	vacas, cerdos	raíces, hojas	cruda	cultivo reciente
<i>Chenopodium murale</i>	armolas	2	cerdos	hojas	hierba cruda o cocida	silvestre
CISTACEAE						
<i>Cistus ladanifer</i>	esteva	2	abejas	polen	melífera	silvestre
<i>Halimium lasianthum</i>	sargaço branco, charguaço	2	ovejas, cabras	brotos tiernos	desmoche (ripado)	silvestre
COMPOSITAE						
<i>Carduus carpetanus</i>	cardo trigueiro, cardo bravo	6	cerdos, conejos	rosetas de hojas basales	hierba pasada por el fuego o cocida y mezclada con patatas o salvado de trigo y centeno	silvestre
<i>Cirsium vulgare</i>	cardo bravo	6	cerdos, conejos	rosetas de hojas basales	hierba pasada por el fuego o cocida y mezclada con patatas o salvado de trigo y centeno	silvestre
<i>Helianthus annuus</i>	girassol	8	cerdos, aves	semillas	entera o troceada	cultivada
<i>Hypochaeris radicata</i>	leitugas, leiturga	18	cerdos, conejos	rosetas de hojas basales	hierba cruda o cocida	silvestre
<i>Lactuca sativa</i>	alface, salada, selada	15	cerdos, aves	restos de cultivo, hojas	cruda	cultivada
<i>Onopordum acanthium</i>	cardo bravo	16	cerdos, conejos	rosetas de hojas basales	hierba cruda o cocida y mezclada con otras hierbas, patatas cocidas, salvado de cereal	silvestre
<i>Sonchus asper</i> subsp. <i>glaucescens</i>	cardo molar	21	cerdos, conejos	rosetas de hojas basales	hierba cruda o cocida y mezclada con salvado de trigo y centeno	silvestre

Tabla 5.28 - continua.						
FAMILIA/Especie	Nombre vulgar	FC	Utilización	Parte consumida	Modo de consumo y obtención	
<i>Sonchus oleraceus</i>	cardo molarinho	6	cerdos, conejos	rosetas de hojas basales	hierba cruda o cocida y mezclada con salvado de trigo y centeno	silvestre
CRASSULACEAE <i>Umbilicus rupestris</i>	baselos, supletos	3	cerdos, conejos	hojas	hierba cruda o cocida	silvestre
CRUCIFERAE <i>Brassica napus</i> var. <i>napus</i>	nabo, nabiça	18	vacas	raíces, tallos y hojas	cruda, hierba segada en verde	cultivada
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>acephala</i>	couve galega	31	cerdos, aves	hojas	cruda, hojas picadas mezcladas con miga de pan, patata cocida, granos o salvado de cereal	cultivada
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>capitata</i>	coração, coração de boi, repolho	18	cerdos	hojas, coles viejas	cruda	cultivada
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>costata</i>	couve portuguesa, couve tronchuda, penca, repolho	25	vacas, cerdos	hojas, coles viejas	cruda	cultivada
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>sabauda</i>	couve lombarda, lombardo	15	vacas, cerdos, aves	hojas, coles viejas	cruda	cultivada
<i>Coincya monensis</i>	labrestos	9	cerdos, conejos	hojas	hierba cruda o cocida y mezclada con otras hierbas, patatas cocidas, salvado de cereal	silvestre
<i>Raphanus sativus</i>	raba	23	vacas, cerdos	raíces, hojas	cruda	cultivada
CUCURBITACEAE <i>Bryonia dioica</i>	norça, nóscora, parricos, sertas	3	conejos	brotos tiernos	hierba cruda	silvestre
<i>Citrullus lanatus</i>	melancia	7	cerdos, aves	restos de cultivo, cáscaras, semillas	cruda	cultivada
<i>Cucumis melo</i>	melão, meloa	11	cerdos, aves	restos de cultivo, cáscaras, semillas	cruda	cultivada
<i>Cucumis sativus</i>	pepino	3	aves	restos de cultivo, cáscaras, semillas	cruda	cultivada
<i>Cucurbita ficifolia</i>	abóbora chila, gila	3	cerdos, aves	restos de cultivo, cáscaras, semillas	cruda	cultivada
<i>Cucurbita maxima</i>	abóbora menina	11	cerdos, aves	restos de cultivo, cáscaras, semillas	cruda o cocida y mezclada con otros alimentos	cultivada
<i>Cucurbita pepo</i>	abóbora porqueira	25	cerdos, aves, vacas	restos de cultivo, cáscaras, semillas	cruda o cocida y mezclada con otros alimentos	cultivada
ERICACEAE <i>Arbutus unedo</i>	ervideiro, medronheiro	2	ovejas, cabras	hojas	desmoché (ripado)	cultivada silvestre
<i>Calluna vulgaris</i>	caluna, urze	3	cabras, abejas	brotos tiernos, hojas, polen	desmoché (ripado), melífera	silvestre
<i>Erica arborea</i>	urze branca, reagueda	19	ovejas, cabras, abejas	brotos tiernos, hojas, polen	desmoché (ripado), melífera	silvestre
<i>Erica australis</i>	urze alvarinha,	17	ovejas, cabras, abejas	brotos tiernos, hojas, polen	desmoché (ripado), melífera	silvestre
<i>Erica cinerea</i>	queiró, urze	3	abejas	polen	melífera	silvestre
<i>Erica tetralix</i>	urze	3	abejas	polen	melífera	silvestre
<i>Erica umbellata</i>	queiroga, urze	9	abejas	flores	melífera	silvestre

Tabla 5.28 - continua.						
FAMILIA/Especie	Nombre vulgar	FC	Utilización	Parte consumida	Modo de consumo y obtención	
FAGACEAE						
<i>Castanea sativa</i>	castanheiro, castanho	38	cerdos, abejas	restos de castañas, polen	cruda, melífera	cultivada silvestre
<i>Quercus ilex</i> subsp. <i>ballota</i>	azinha, azinho, carrasco, sardão	15	ovejas, cabras, cerdos	brotes, hojas frutos	cruda desmoche (ripado)	silvestre
<i>Quercus pyrenaica</i>	carvalho, carvalho negral	7	ovejas, cabras, cerdos	brotes, hojas frutos	cruda desmoche (ripado)	silvestre cultivada
GRAMINEAE						
<i>Avena sativa</i>	aveia	10	cerdos, conejos, vacas	parte aérea	hierba segada en verde, ensilado	cultivo reciente
<i>Hordeum vulgare</i>	cevada	9	cerdos, conejos, vacas	parte aérea	hierba segada en verde, ensilado	cultivada
<i>Lolium perenne</i>	azevém	16	vacas	parte aérea	hierba segada en verde ensilado, heno	silvestre cultivada
<i>Secale cereale</i>	centeio, pão	37	vacas, ovejas, cerdos, aves, asnos	tallos, hojas, inflorescencias, semillas	hierba segada en verde, paja, granos, harina, sémola, salvado	cultivada
<i>Triticum aestivum</i>	trigo	28	vacas, ovejas, cerdos, aves	tallos, hojas, inflorescencias, semillas	hierba segada en verde, paja, granos, harina, sémola, salvado	cultivada
<i>Zea mays</i> subsp. <i>mays</i>	milho	37	vacas, cerdos, aves	tallos, hojas, inflorescencias, semillas	hierba segada en verde, ensilado, paja, mazorcas, granos, harina, salvado	cultivada
HYPOLEPIDACEAE						
<i>Pteridium aquilinum</i>	feto	3	cerdos	esporofito joven	cruda	silvestre
LABIATAE						
<i>Lavandula angustifolia</i>	alfazema, lavanda	3	abejas	polen	melífera	cultivo reciente
<i>Lavandula stoechas</i>	arçã, arcenha, rosmáninho	2	abejas	polen	melífera	silvestre cultivada
<i>Rosmarinus officinalis</i>	alecrim	9	abejas	polen	melífera	cultivada
LEGUMINOSAE						
<i>Cytisus multiflorus</i>	gesta branca	16	ovejas, cabras	brotes tiernos, tallos, hojas	desmoche (ripado)	silvestre
<i>Cytisus scoparius</i>	gesta negra	9	ovejas, cabras	brotes tiernos, tallos, hojas	desmoche (ripado)	silvestre
<i>Genista falcata</i>	tojo, tojo miúdo	3	ovejas, cabras	brotes tiernos, tallos, hojas	desmoche (ripado)	silvestre
<i>Lens culinaris</i>	lenteilha	1	vacas	parte aérea	hierba segada en verde	cultivada
<i>Medicago arabica</i>	erva para os coelhos, larica	3	conejos	parte aérea	hierba cruda	silvestre
<i>Medicago sativa</i>	luzerna	2	vacas	parte aérea	hierba cruda, forraje	cultivada
<i>Ornithopus compressus</i>	senrada, erva dos coelhos	6	conejos	parte aérea	hierba cruda	silvestre
<i>Pterospartum tridentatum</i>	Carqueja carqueija	26	ovejas, cabras, abejas	brotes tiernos, tallos, hojas, polen	desmoche (ripado) melífera	silvestre
<i>Trifolium pratense</i>	trevo	2	vacas	parte aérea	hierba cruda, forraje, heno	silvestre cultivada
<i>Trifolium repens</i>	trevo	2	vacas	parte aérea	hierba cruda, forraje, heno	silvestre cultivada
<i>Trifolium resupinatum</i>	trevo	2	vacas	parte aérea	hierba cruda, forraje, heno	silvestre cultivada
<i>Trifolium subterraneum</i>	trevo	2	vacas	parte aérea	hierba cruda, forraje, heno	silvestre cultivada

Tabla 5.28 - continua.						
FAMILIA/Especie	Nombre vulgar	FC	Utilización	Parte consumida	Modo de consumo y obtención	
<i>Ulex europaeus</i>	tojo	3	abejas	polen	melífera	silvestre
<i>Vicia disperma</i>	larica	2	cerdos, conejos	parte aérea	hierba cruda	silvestre
<i>Vicia faba</i>	favas	2	conejos	hojas, vainas inmaduras	hierba cruda	cultivada
<i>Vicia hirsuta</i>	larica	2	cerdos, conejos	parte aérea	hierba cruda	silvestre
<i>Vicia lutea</i>	larica	2	cerdos, conejos	parte aérea	hierba cruda	silvestre
<i>Vicia sativa</i> subsp. <i>sativa</i>	ervilhaca, vicia, larica	12	vacas, cerdos, conejos	parte aérea	hierba cruda, forraje, ensilado	silvestre cultivo reciente
LILIACEAE						
<i>Asphodelus serotinus</i>	agriotas	3	cerdos	raíces, hojas carnosas	cruda	silvestre
MALVACEAE						
<i>Malva neglecta</i>	malva branca	10	cerdos, aves	hojas, tallos	hierba cruda o cocida	silvestre
<i>Malva sylvestris</i>	malva rosa	9	cerdos, aves	hojas, tallos	hierba cruda o cocida	silvestre
MORACEAE						
<i>Morus alba</i>	mora branca, moreira branca	6	gusanos de seda	hojas	fresca	cultivada
<i>Morus nigra</i>	mora negra, moreira negra	5	gusanos de seda	hojas	fresca	cultivada
OLEACEAE						
<i>Fraxinus angustifolia</i>	freixo	28	vacas, cerdos, conejos	hojas, ramas	desmoche (ripado), frescas y secas	silvestre cultivada
PAPAVERACEAE						
<i>Chelidonium majus</i>	ceruda, maleitas	2	conejos	hierbas	hierba cruda	silvestre
<i>Fumaria officinalis</i>	erva fumária, erva passarinha	1	conejos	parte aérea	hierba cruda	silvestre
<i>Papaver rhoeas</i>	papoila	12	cerdos	hojas basales	hierba cruda o cocida y mezclada con otros alimentos	silvestre
PLANTAGINACEAE						
<i>Plantago coronopus</i>	estrelinha, estrela-mar	5	cerdos, conejos	hojas basales	hierba cruda o cocida y mezclada con otros alimentos	silvestre
<i>Plantago lanceolata</i>	língua de ovelha	5	cerdos, conejos	hierbas	hierba cruda o cocida y mezclada con otros alimentos	silvestre
<i>Plantago major</i>	santagem, santai- ges, santarja	10	cerdos	hierbas	hierba cruda o cocida y mezclada con otros alimentos	silvestre
POLYGONACEAE						
<i>Rumex acetosa</i>	azedas	10	cerdos	hierbas	hierba cruda	silvestre
<i>Rumex acetosella</i>	azedas, azedas lagartixas	7	cerdos, conejos	hojas	hierba cruda	silvestre
<i>Rumex crispus</i>	labaça, lavaça, língua-de-vaca	3	cerdos, conejos	hojas	hierba cruda	silvestre
<i>Rumex obtusifolius</i>	labaça, rabaça, lampaca	4	cerdos, conejos	hojas	hierba cruda	silvestre
PORTULACACEAE						
<i>Portulaca oleracea</i>	baldroegas, bel- droegas	10	cerdos	parte aérea	hierba cruda o cocida y mezclada con otros alimentos	silvestre
ROSACEAE						
<i>Malus domestica</i>	macieira, maceira	7	cerdos	restos de frutos	cruda	cultivada silvestre
<i>Pyrus communis</i>	pereira	5	cerdos, aves	restos de frutos	cruda	cultivada silvestre
<i>Sanguisorba minor</i>	pentes, pimpaela	1	cerdos	parte aérea	hierba cocida y mezclada con otros alimentos	silvestre

Tabla 5.28 - continua.						
FAMILIA/Especie	Nombre vulgar	FC	Utilización	Parte consumida	Modo de consumo y obtención	
SALICACEAE						
<i>Populus nigra</i>	choupo negro	3	vacas, cerdos	hojas	desmoche (ripado)	silvestre
<i>Salix atrocinera</i>	salgueira	9	abejas	polen	melífera	silvestre
<i>Salix salviifolia</i>	salgueira	9	abejas	polen	melífera	silvestre
SOLANACEAE						
<i>Lycopersicon esculentum</i>	tomate	6	aves	restos de cultivo y de consumo humano	cruda	cultivada
<i>Solanum tuberosum</i>	batata, batateira	36	cerdos, aves	tubérculos, restos de cultivo y de consumo humano	cruda, cocida	cultivada
ULMACEAE						
<i>Ulmus minor</i>	negrilho, olmo, ulmeiro	25	vacas, ovejas, cerdos	hojas, ramas	desmoche (ripado)	silvestre cultivada
UMBELLIFERAE						
<i>Daucus carota</i> subsp. <i>sativus</i>	cenoura	8	conejos	tallos, hojas	hierba cruda	cultivada
URTICACEAE						
<i>Urtica dioica</i>	urtiga, urtigas	16	cerdos	hojas	hierba cruda o cocida y mezclada con otros alimentos	silvestre
<i>Urtica urens</i>	urtigões	26	pavos, aves, cerdos	hojas	hierba cruda o cocida y mezclada con otros alimentos	silvestre

Se ha constatado que del total de especies referidas para la alimentación animal el 61% son usadas en las comidas de cerdos, el 30% para los conejos, el 23% se dan a comer a las vacas, el 19% a las aves de corral, el 12% son brotes, ramas y hojas cortados para las ovejas y cabras, el 12% gustan a las abejas y el 2% eran dados a los gusanos de seda.

5.7.3. FAMILIAS, ESPECIES Y USOS EN EL MANEJO AGROSILVOPASTORAL

En el manejo agrosilvopastoral se han considerado todas las especies relacionadas con el manejo y explotación de los agroecosistemas, las que organizan la propiedad y las pastadas directamente por el ganado.

Los taxones relacionados con el manejo agrosilvopastoral son 77 pertenecientes a 55 géneros y 26 familias botánicas, que se presentan en la tabla 5.29, ordenadas por el orden decreciente del índice de importancia relativa (IR). Las familias más relevantes coinciden también con las más citadas y son leguminosas (100% de FCr), gramíneas (90%), fagáceas (75%). Les siguen ericáceas, salicáceas y rosáceas, todas con frecuencias de citación relativas superiores al 45%.

Tabla 5.29 – Familias botánicas de la categoría manejo agrosilvopastoral: importancia relativa (IR), respectiva frecuencia de citación relativa (FCr) y número de especies. Orden decreciente del valor de IR.

Familias	IR (%)	FCr (%)	Nº Especies	Familias	IR (%)	FCr (%)	Nº Especies
Leguminosae	100	100	16	Ulmaceae	9	11	1
Gramineae	63	90	6	Cupressaceae	9	8	3
Fagaceae	57	75	4	Cruciferae	6	10	1
Ericaceae	46	46	6	Plantaginaceae	6	6	2
Salicaceae	41	56	5	Polygonaceae	6	6	2
Rosaceae	37	45	4	Cannabaceae	5	7	1
Pinaceae	26	31	3	Linaceae	4	6	1
Oleaceae	24	38	2	Grossulariaceae	4	4	2
Compositae	19	23	6	Papaveraceae	4	5	1
Solanaceae	18	26	3	Caryophyllaceae	3	3	1
Vitaceae	15	17	1	Portulacaceae	3	3	1
Juglandaceae	12	19	1	Cistaceae	2	2	1
Betulaceae	11	17	2	Santalaceae	2	2	1

La relevancia de estas familias está relacionada con el sistema tradicional del uso de la tierra y con la cabaña ganadera. Las especies de leguminosas y gramíneas se emplean en cultivos de secano de forma rotativa y alternante, que incluyen períodos de descanso para no agotar el suelo. Muchas de ellas son también plantas pratenses, tanto espontáneas como cultivadas, presentes en los “lameiros”. Las fagáceas, además de otras finalidades, son fundamentales para la alimentación de ovejas y cabras, para cama del ganado y consecuente elaboración de abonos para las tierras de labor.

La figura 5.25 enseña las especies de mayor índice de importancia relativa.

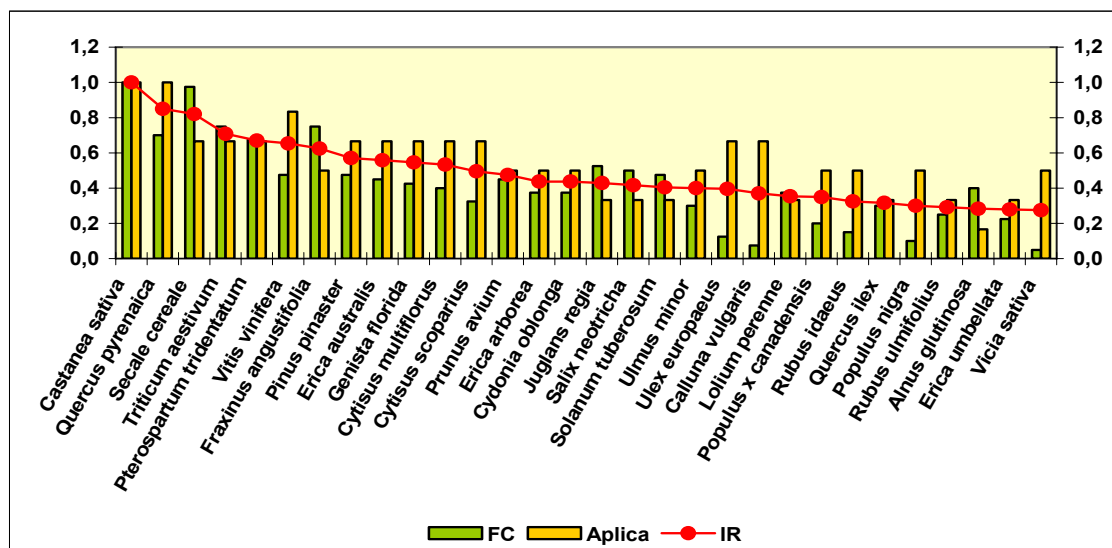


Figura 5.25 – Especies de manejo agrosilvopastoral en el PNM: ordenación de los 30 taxones con mayor importancia relativa (IR). AplicaR – número relativo de aplicaciones; FCr – frecuencia de citación relativa.

Se confirma la importancia de las fagáceas y de las gramíneas dentro de esta categoría, porque el melojo, el castaño, el centeno y el trigo son las especies de mayor IR. Las formas vitales predominantes son los árboles y los arbustos. A otras especies menos citadas les corresponde una apreciable diversidad de aplicaciones; es el caso de *Ulex europaeus*, *Calluna vulgaris*, *Populus nigra* y *Vicia sativa*. Se trata de información referida por varones, agricultores experimentados, que quisieron categorizar sus aportaciones por temas como, por ejemplo es el caso de melíferas, de especies pratenses, de la rotación de cultivos o de abonos.

Los taxones incluidos en la categoría manejo agrosilvopastoral se reparten según sus usos que están representadas en la figura 5.26.

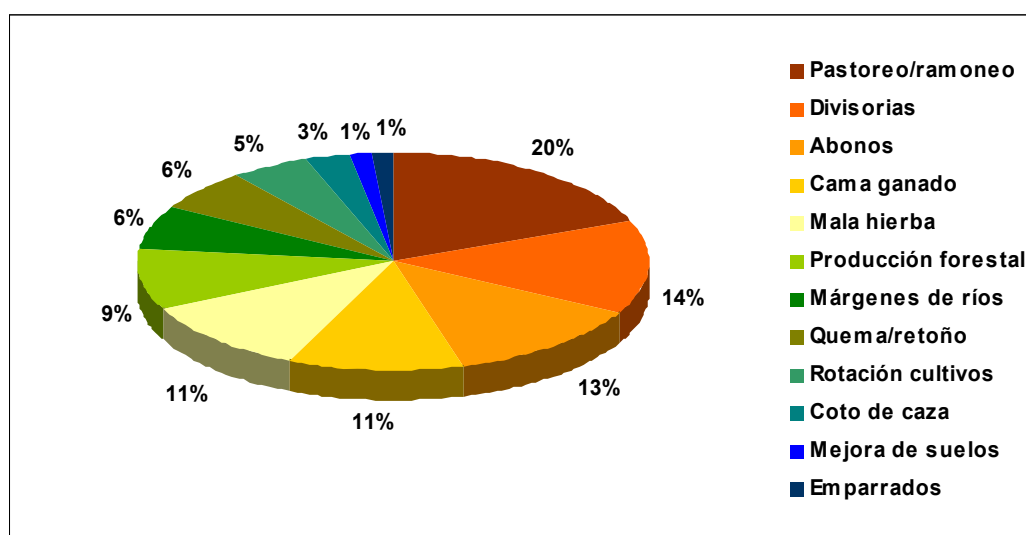


Figura 5.26 – Especies de la categoría manejo agrosilvopastoral: porcentaje de especies según el tipo de aplicación considerada en el PNM.

Se concluye que el 20% de las especies corresponde a las que los informantes dicen que son pastoreadas por bovinos, ovinos y caprinos. Por otra parte, tanto las plantas empleadas para organizar y dividir huertas comunitarias y vallar prados o huertos, como las usadas en las cuadras para cama del ganado y para elaborar abonos de los cultivos tienen un peso considerable en esta categoría.

5.7.4. ESPECIES SILVESTRES Y CULTIVADAS USADAS EN EL MANEJO AGROSILVOPASTORAL

La totalidad de las especies silvestres y cultivadas encontradas para esta categoría de uso están representadas en la tabla 5.30, donde igualmente se resumen sus nombres vulgares, la frecuencia de citación, las subcategorías definidas para agrupar las diferentes finalidades consideradas por los entrevistados y si la planta es silvestre o cultivada. Los informantes se han referido a algunos usos de una forma pormenorizada, lo que

se ha tenido que sintetizar en una subcategoría. Por ejemplo, las especies plantadas para dividir y limitar las propiedades se reunieron en el ítem divisorias; y las repoblaciones de especies forestales, que además de motivos de producción, se les asocia un beneficio para la caza y el mantenimiento de zonas boscosas, se han incluido en vida silvestre y caza.

Tabla 5.30 – Plantas silvestres y cultivadas del PNM incluidas en la categoría manejo agrosilvo-pastoral. Especies ordenadas por orden alfabético de familia botánica y nombre científico. FC – número de informantes que citaron la especie para el uso descrito.

Espece	Nombre vulgar	FC	Tipo de uso	Obtención
BETULACEAE				
<i>Alnus glutinosa</i>	amieiro	16	protección de márgenes, divisorias	silvestre, cultivada
<i>Corylus avellana</i>	aveleira,	3	lindes, divisorias	silvestre, cultivada
CANNABACEAE				
<i>Humulus lupulus</i>	lúpulo cultivado	8	tierras con almacén específico	silvestre, cultivada
CARYOPHYLLACEAE				
<i>Stellaria media</i>	merujes da horta,	3	mala hierba de huertos	silvestre
CISTACEAE				
<i>Halimium lasianthum</i> subsp. <i>alyssoides</i>	charguaço, sargaço branco	2	pastoreo de ovinos y caprinos	silvestre
COMPOSITAE				
<i>Carduus carpetanus</i>	cardo trigueiro	2	mala hierba de cultivos	silvestre
<i>Chondrilla juncea</i>	erva dos golpes	2	mala hierba de cultivos	silvestre
<i>Cirsium vulgare</i>	cardo bravo	2	mala hierba de cultivos	silvestre
<i>Helianthus annuus</i>	girassol	6	divisorias	cultivada
<i>Sonchus asper</i>	cardo molar	11	pastoreo de bovinos	silvestre
<i>Sonchus oleraceus</i>	cardo molarinho	2	pastoreo de bovinos	silvestre
CRUCIFERAE				
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>acephala</i>	couve galega	11	divisorias	cultivada
CUPRESSACEAE				
<i>Chamaecyparis lawsoniana</i>	pinho	3	arbolados, divisorias, cortavientos, repoblaciones con frondosas	cultivada
<i>Cupressus lusitanica</i>	cedro, pinho	3	arbolados, divisorias, cortavientos, repoblaciones con frondosas	cultivada
<i>Cupressus sempervirens</i>	acipreste, cipreste, cedro	3	arbolados, divisorias, cortavientos, repoblaciones con frondosas	cultivada, silvestre
ERICACEAE				
<i>Calluna vulgaris</i>	caluna, urze	3	pastoreo de ovinos y caprinos, cama de ganado, abono, quema	silvestre
<i>Erica arborea</i>	urze alva, urze branca, reagueda	15	pastoreo de ovinos y caprinos, cama de ganado, abono	silvestre
<i>Erica australis</i> subsp. <i>aragonsensis</i>	urze alvarinha, torga	18	pastoreo de ovinos y caprinos, cama de ganado, abono, quema	silvestre
<i>Erica cinerea</i>	queiró, urze	3	pastoreo de ovinos y caprinos, quema	silvestre
<i>Erica tetralix</i>	urze	3	pastoreo de ovinos y caprinos, quema	silvestre
<i>Erica umbellata</i>	queiroga, queiruga, urze	9	pastoreo de ovinos y caprinos, quema	silvestre
FAGACEAE				
<i>Castanea sativa</i>	castanheiro, castanho	40	producción de castaña, rebusca de cerdos, pastoreo de ovinos y caprinos, cama de ganado, abono	cultivada, silvestre
<i>Quercus ilex</i> subsp. <i>ballota</i>	azinheira, azinho, carrasco, sardão	12	pastoreo de ovinos y caprinos, árboles notables	silvestre

Tabla 5.30 - continuación				
Especie	Nombre vulgar	FC	Tipo de uso	Obtención
<i>Quercus pyrenaica</i>	carvalho, carvalho negral	28	protección de la vida silvestre, cinegética, repoblaciones forestales, pastoreo de ovinos y caprinos, cama de ganado, abono, gestión de leñas	silvestre, cultivada
<i>Quercus rubra</i>	carvalho americano	3	repoblaciones forestales	cultivo reciente
GRAMINEAE				
<i>Avena sativa</i> subsp. <i>sativa</i>	aveia	4	rotación de cultivos, mejora de suelos	cultivo reciente
<i>Hordeum vulgare</i>	cevada	3	rotación de cultivos	cultivada
<i>Lolium perenne</i>	azevém	15	pastoreo de bovinos y ovinos, pastos cultivados.	silvestre, cultivada
<i>Secale cereale</i>	centeio, pão	39	rotación de cultivos, pastoreo de ovinos y caprinos, cama de ganado, abono	cultivada
<i>Triticum aestivum</i>	trigo	30	rotación de cultivos, pastoreo de ovinos y caprinos, cama de ganado, abono	cultivada
<i>Zea mays</i> subsp. <i>mays</i>	milho	8	rotación de cultivos, divisorias	cultivada
GROSSULARIACEAE				
<i>Escallonia rubra</i>	escalónia	1	divisorias	cultivada
<i>Ribes rubrum</i>	groselha	3	divisorias	cultivada
JUGLANDACEAE				
<i>Juglans regia</i>	nogueira	21	repoblaciones forestales, divisorias	cultivada, silvestre
LEGUMINOSAE				
<i>Acacia dealbata</i>	mimosa	4	taludes, mala hierba	cultivo introducido
<i>Cytisus grandiflorus</i>	gesta introduzida,	4	cama de ganado, abono	silvestre, cultivada
<i>Cytisus multiflorus</i>	gesta branca	16	pastoreo de ovinos y caprinos, cama de ganado, abono, quema	silvestre
<i>Cytisus scoparius</i>	gesta negra, gesta das vassouras	13	pastoreo de ovinos y caprinos, cama de ganado, abono, quema	silvestre
<i>Cytisus striatus</i>	gesta amarela,	4	cama de ganado, abono	silvestre, cultivada
<i>Genista falcata</i>	tojo, tojo miúdo	5	cama de ganado, abono	silvestre
<i>Genista florida</i> subsp. <i>polygalaephylla</i>	piorno	17	pastoreo de ovinos y caprinos, cama de ganado, abono, explotación de cepas	silvestre, cultivada
<i>Medicago sativa</i>	luzerna	2	pastoreo de bovinos y ovinos, pastos cultivados.	cultivada
<i>Ornithopus compressus</i>	senrada	3	pastoreo de bovinos y ovinos	silvestre
<i>Pterospartum tridentatum</i> subsp. <i>tridentatum</i>	carqueja, carqueija	27	pastoreo de ovinos y caprinos, cama de ganado, abono, quema	silvestre
<i>Trifolium pratense</i>	trevo	2	pastoreo de bovinos y ovinos, pastos cultivados.	silvestre, cultivada
<i>Trifolium repens</i>	trevo	2	pastoreo de bovinos y ovinos, pastos cultivados.	silvestre, cultivada
<i>Trifolium resupinatum</i>	trevo	2	pastoreo de bovinos y ovinos, pastos cultivados.	silvestre, cultivada
<i>Trifolium subterraneum</i>	trevo	2	pastoreo de bovinos y ovinos, pastos cultivados.	silvestre, cultivada
<i>Ulex europaeus</i>	tojo	5	pastoreo de ovinos y caprinos, cama de ganado, abono, quema	silvestre
<i>Vicia sativa</i> subsp. <i>sativa</i>	ervilhaca, vicia, larica	2	rotación de cultivos, mejora de suelos, mala hierba de mies	silvestre, cultivo reciente
LINACEAE				
<i>Linum usitatissimum</i>	linho	7	linares, campos de cultivo con manejo propio	cultivada
OLEACEAE				
<i>Fraxinus angustifolia</i>	freixo	30	protección de márgenes, cortavientos, divisorias, corte de ramas	silvestre, cultivada

Tabla 5.30 - continuación				
Especie	Nombre vulgar	FC	Tipo de uso	Obtención
<i>Olea europaea</i>	oliveira	12	abono	cultivada, silvestre
PAPAVERACEAE				
<i>Papaver rhoeas</i>	papoila	6	mala hierba de mies	silvestre
PINACEAE				
<i>Pinus pinaster</i>	pinho, pinheiro, pinheiro bravo	19	repoblaciones forestales, protección de la vida silvestre y cinegética, cama de ganado, abono	cultivada, silvestre
<i>Pinus sylvestris</i>	pinho, pinheiro, pinheiro silvestre	8	repoblaciones forestales, vida silvestre y cinegética	cultivada
<i>Pseudotsuga menziesii</i>	pinho, pseudotsuga	7	repoblaciones forestales, vida silvestre y cinegética	cultivada
PLANTAGINACEAE				
<i>Plantago coronopus</i>	estrelinha, estrela-mar	4	mala hierba de huertos	silvestre
<i>Plantago lanceolata</i>	língua de ovelha	3	pastoreo de bovinos	silvestre
POLYGONACEAE				
<i>Polygonum arenastrum</i>	experimenta-genros	4	mala hierba de huertos y viñas	silvestre
<i>Polygonum aviculare</i>	sempre-noiva	3	mala hierba de cultivos	silvestre
PORTULACACEAE				
<i>Portulaca oleracea</i>	beldroegas, beldrogas	3	mala hierba de cultivos y huertos	silvestre
ROSACEAE				
<i>Cydonia oblonga</i>	marmeleiro	15	divisorias, setos	silvestre, cultivada
<i>Prunus avium</i>	cerdeiro, cerejeira, cerejo	18	repoblaciones, lindes, árboles aislados en aceras, calles, carreteras	cultivada, silvestre
<i>Rubus idaeus</i>	framboesa	6	divisorias, setos, mala hierba	cultivo reciente
<i>Rubus ulmifolius</i>	amora, mora, silva	10	divisorias, mala hierba	silvestre, cultivada
SALICACEAE				
<i>Populus nigra</i>	choupo negro	4	lindes y cortavientos, protección de márgenes, orillas de prados, repoblación de prados abandonados y baldíos	silvestre, cultivada
<i>Populus x canadensis</i>	choupo híbrido	8	repoblación de prados y baldíos	cultivada
<i>Salix atrocinera</i>	salgueira, vergas	15	protección de márgenes de ríos	silvestre
<i>Salix neotricha</i>	vime, vimes, vimeiro	20	lindes de prados y huertos	cultivada, silvestre
<i>Salix salviifolia</i>	salgueira, vergas	15	protección de márgenes de ríos	silvestre
SANTALACEAE				
<i>Osyris alba</i>	balaia, balaio	2	mala hierba de mies y huertos	silvestre
SOLANACEAE				
<i>Datura stramonium</i>	Estramónio	7	mala hierba de cultivos	silvestre
<i>Solanum nigrum</i>	erva moira, erva moura	3	mala hierba de cultivos	cultivada
<i>Solanum tuberosum</i>	batata, batateira	19	rotación de cultivos	cultivada
ULMACEAE				
<i>Ulmus minor</i>	negrilho, olmo, ulmeiro	12	protección de márgenes, cortavientos, divisorias, corte de ramas	silvestre, cultivada
VITACEAE				
<i>Vitis vinifera</i>	vide, videira	19	emparrados, setos, viña, abono	cultivada

5.7.5. COMENTARIOS SOBRE ALIMENTACIÓN ANIMAL Y MANEJO AGROSILVOPASTORAL

Los pastos herbáceos son la base de la alimentación de las vacas. El número de animales está condicionado por el área disponible de “lameiros” donde pastan durante casi todo el año, exceptuando los momentos en que estos prados están reservados para el heno, cuando su productividad es más escasa, y cuando la nieve o las heladas impiden al ganado salir de los corrales. Como se ha dicho en el capítulo III, la mayor parte de los

prados son de vegetación espontánea; sin embargo, a veces, son mejorados resemebrándolos con gramíneas y leguminosas. Durante el otoño y el invierno se les da a comer varias especies de gramíneas que son segadas en verde y también heno, paja de trigo o centeno y nabos. Los forrajes consumidos en verde por el ganado después de cortados cada día son las “ferrãs, ferrejos o ferrenhos” y se cultivan en los cortinales y huertos. Algunos de los informantes también preparan ensilados, pero estos son pocos. Cuando el ganado «sale al lameiro» suelen comer las hierbas de los caminos, que algunos de los entrevistados conocen bien, y por ello, saben cuales son las preferencias de las vacas; *Plantago lanceolata*, *Sonchus asper*, *Sonchus oleraceus*, *Ornithopus compressus* y *Medicago arabica* son algunas de estas especies.

La alimentación de ovejas y cabras no depende de plantas cultivadas a propósito para ello. Este tipo de ganado aprovecha la flora de los matorrales, los pastos de montañera, ramonea en las orlas de los bosques y se come los subproductos de algún cultivo, como los rastrojos de los cereales y la vegetación espontánea de los barbechos. Durante la mayor parte del año los rebaños se dispersan por las tierras, tanto privadas como comunitarias (pastoreo de recorrido). Sin embargo, cuando los inviernos eran más rigurosos, a veces se quedaban en los corrales y se les daban de comer ramas de olmo, melojo o fresno, o también de especies arbustivas, y paja de cereales. La quema de los matorrales está asociada al pastoreo de recorrido. Al final del otoño, antes de las primeras lluvias, muchos pastores tienen la costumbre de prender fuego a las matas de ericáceas, cistáceas y leguminosas arbustivas. De esta manera se evitan el crecimiento excesivo de los arbustos que impedirían el paso a los rebaños y se consiguen retoños tan apreciados por el ganado. Este tipo de control y de rejuvenecimiento de la vegetación está hoy prohibido; sin embargo, la quema aún se practica y es una de las causas de los frecuentes incendios forestales; por eso está considerada ilegal por las autoridades forestales y policiales. Debido a la topografía de la zona, también es responsable de la erosión del suelo, que suele ser arrastrado durante las fuertes precipitaciones invernales.

A propósito de las comidas de cerdos y conejos se ha hablado de malas hierbas. Algunas de las especies que se dan a comer a estos animales se recogen en los huertos y campos de cultivo, ya que normalmente porque interfieren en el crecimiento de las plantas cultivadas, como es el caso de *Papaver rhoeas*, *Plantago coronopus*, *Polygonum arenastrum*, *P. aviculare* y *Portulaca oleracea*. A veces se les atribuyen características indeseables, como dar mal sabor a la harina en el caso de los cereales; otras son demasiado agresivas y por eso difíciles de eliminar. Son así consideradas por algunos de los informantes, *Carduus carpetanus*, *Cirsium arvense*, *Datura stramonium*, *Stellaria media*, *Acacia dealbata*, *Vicia sativa* y especies del género *Rubus* entre otras.

Otro aspecto bastante interesante del manejo agrosilvopastoral está relacionado con la explotación del melojar. La gestión de estos bosques es una fuente de ingresos de las familias por medio de la venta de la madera y de la leña, combustible tan apreciado. Además proporcionaba madera para el mobiliario y construcción de la vivienda, bellotas para cerdos, forraje para ovejas y cabras, camas para el ganado y materia prima para fertilizar y abonar huertos y tierras de labor.

Con las ramas de ericáceas y leguminosas, hojas de castaño, melojo o pino y paja de cereales se prepara la cama del ganado. Después de limpiar los corrales se deja el estiércol a “curtir” (fermentar) en lugares apropiados designados por “estrumeiras”. Hay quienes solían trocear la parte aérea de *Cytisus multiflorus* y de otras leguminosas y dejarlas en un sitio aireado y sombreado para que se pudrieran y utilizarlas como abono.

Las tierras destinadas a los principales cultivos son de cuatro tipos:

- a) Tierras de labor, en zonas más o menos alejadas de los pueblos, que forman un mosaico con matorrales y pastos, y se dividen en “hojas” cultivadas sucesivamente una tras otra, donde alternan cultivos con barbecho. Allí suelen cultivarse las especies de secano o sea, cereales (trigo y centeno), forrajes (avena, veza, cebada, maíz, nabos y calabazas) y alguna vez patatas.
- b) Cortinales, “cortinhas”, o tierras de dimensión variable, normalmente más grandes que las huertas, cerca de los pueblos o junto a las casas, con posibilidad de riego y que se encuentran valladas de piedra. Ordinariamente se siembran todos los años y en ellas se cultivan forrajes, hortalizas, frutales, patatas, leguminosas para grano y en otros tiempos lino.
- c) Huertas comunitarias, muchas veces junto a la orilla de ríos y riberas que fluyen por los pueblos, compartidas por varios vecinos a quienes les toca pequeñas parcelas, con agua disponible para riego, que no se pueden cercar sino con algún cultivo anual, como por ejemplo, pies de berza (*Brassica oleracea* var. *acephala*), de maíz o, más raramente de *Helianthus annuus*. A veces rodean toda la huerta zarzas, cerezos, membrillos, nogales y otros árboles frutales. Se cultivan forrajes, patatas, hortalizas, cebollas y ajos, calabazas, sandías, melones, tomates, pimientos y pepinos entre otros.
- d) Huertos, a menudo al lado o por detrás de las casas, lugares donde se cultiva un poco de todo, dependiendo del tamaño. Los cultivos más frecuentes son verduras y legumbres, hierbas aromáticas, plantas medicinales y ornamentales, un laurel, una higuera, emparrado de vid, un pie de mimbre y algún que otro frutal.

Las figuras 5.27, 5.28, 5.29 representan algunos aspectos característicos del manejo agrosilvopastoral en el PNM.



Figura 5.27 – Manejo agrosilvopastoral en el PNM.

Fotografías izquierda – Forraje de *Brassica napus*, cortada cada día, Portela (superior). Tierras de labor y rotación de cultivos, Espinhosela (centro). Paja de trigo para cama de ganado (inferior).

Fotografías derecha – Huerta comunitaria, parcelas y estiércol, Rio de Onor (superior). Mosaico paisajístico, de tierras de labor, matorrales y prados, Gimonde (centro). Paja de centeno para cama de ganado (inferior), Tuizelo.



Figura 5.28 – Manejo agrosilvopastoral en el PNM

Fotografías izquierda – Calabazas y alubias en huerto de Travanca (superior). Labrando un huerto en Tuizelo (centro). Ajos, cebollas y lechuga en huerto de Moimenta (inferior).

Fotografías derecha – Llevando las vacas al pasto, Moimenta (superior). Huerto en Vilarinho de Lomba (centro). Venta de plantones en la feria, Vinhais (inferior).



Figura 5.29 – Manejo agrosilvopastoral en el PNM, huertas comunitarias.

Fotografías izquierda – Espinhosela (superior). Esparciendo el estiércol, França (centro). Rio de Onor, en verano con berzas y maíz; al final del invierno con ferrãs (forraje) (inferior).

Fotografías derecha – França en 2004, casi abandonada (superior). Rio de Onor, preparando la siembra (centro). Moimenta (inferior).

5.8. PLANTAS VETERINARIAS

La veterinaria popular ha sido el tema que se ha prospectado menos por los motivos ya explicados en los primeros apartados de este capítulo y principalmente porque la cabaña ganadera ha disminuido mucho, incluso mientras ha durado este trabajo. Del total de los informantes solo cuatro siguen con la cría de bovinos, tres mantienen un rebaño y son muy pocos los que aún ceban el cerdo. Varias especies y remedios usados en la medicina humana también se aplicaban en la veterinaria popular. Eran sobre todo desinfectantes y antiinflamatorios fuertes que curaban o prevenían las enfermedades más frecuentes, habitualmente relacionadas con el aseo de las pezuñas, ubres y ojos o con las diarreas.

En relación con ciertas especies, como *Xolantha tuberaria*, *Juglans regia*, *Borago officinalis* y *Rumex obtusifolius*, es frecuente no separar las referencias a los remedios usados en la medicina humana de los prescritos para la veterinaria. De hecho muchas de las aplicaciones relacionadas con esta categoría y proporcionadas por las mujeres se obtuvieron precisamente, mientras se discutían temas de la medicina humana.

Como también se ha referido para la medicina humana, en la veterinaria tradicional el poder curativo de las plantas está, muchas veces, asociado a creencias. Aunque ya no se usen los remedios, dichas creencias han perdurado y aún siguen aplicándose alguna vez. Por ejemplo, frecuentemente se colocan enramadas de *Rosa corymbifera* por encima de las entradas de las cuadras y se bendicen los animales con ramos benditos y espigas de cereales para prevenir o contribuir a la curación de enfermedades.

5.8.1. FAMILIAS, ESPECIES Y USOS EN LA VETERINARIA POPULAR

El catálogo recoge información sobre 32 especies utilizadas en esta categoría y que pertenecen a 29 géneros y 21 familias. Casi todas las especies citadas son silvestres (97%). Malváceas, cistáceas y ranunculáceas son las familias que presentan mayor frecuencia relativa, con valores respectivamente del 100% de FCr, 86% y 58%.

Sin embargo, cuando se considera el índice de importancia relativa, la ordenación de las familias es algo distinta debido al peso de las aplicaciones asociadas, principalmente, a rosáceas y labiadas. En la tabla 5.31 se establece el índice de importancia relativa de las familias (IR) usadas en la veterinaria popular.

Tabla 5.31 – Familias botánicas de la categoría veterinaria: importancia relativa (IR), frecuencia de citación relativa (FCr) y número de especies. Orden decreciente del valor de IR.

Familias	IR (%)	FCr (%)	Nº Especies	Familias	IR (%)	FCr (%)	Nº Especies
Malvaceae	100	100	3	Gramineae	16	16	1
Cistaceae	68	86	1	Boraginaceae	15	14	1
Rosaceae	63	42	3	Linaceae	15	14	1
Labiatae	52	37	4	Polygonaceae	15	14	1
Compositae	49	49	3	Rhamnaceae	14	12	1
Oleaceae	47	44	1	Ericaceae	12	7	1
Caprifoliaceae	38	42	2	Urticaceae	12	7	1
Ranunculaceae	37	58	1	Araliaceae	11	5	1
Scrophulariaceae	27	21	2	Leguminosae	11	5	1
Plantaginaceae	21	26	1	Papaveraceae	9	2	1
Juglandaceae	18	19	1				

Las familias de mayor importancia relativa son las malváceas, cistáceas y rosáceas, que incluyen especies empleadas como desinfectantes y diuréticos. También en este caso el índice IR infravalora familias muy citadas pero poco versátiles, como es el caso de ranunculáceas, compuestas y oleáceas.

En la figura 5.30 se muestran las especies según su índice de importancia relativa.

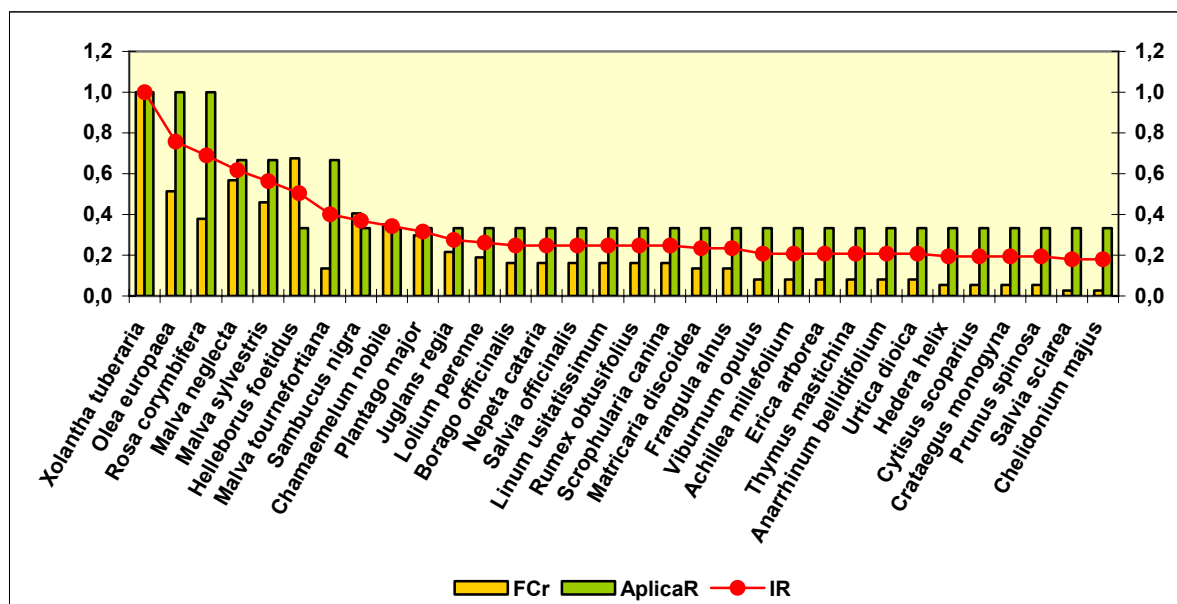


Figura 5.30 – Especies utilizadas en la veterinaria popular en el PNM: ordenación de los taxones según la importancia relativa (IR). AplicaR – número relativo de aplicaciones; FCr – frecuencia de citación relativa.

La especie más relevante para esta categoría es *Xolantha tuberaria*, como se demuestra en la figura 5.30. Esta planta, *Olea europaea* y *Rosa corymbifera*, además de las más importantes, son las que satisfacen mayor número de finalidades.

Comparando estos resultados con otros mencionados en diversos estudios (Blanco *et. al*, 1999; Viegi *et al.*, 1999; Pardo de Santayana, 2003; San Miguel, 2004), se observa que la relevancia de familias botánicas y de especies de uso veterinario en las diversas zonas es muy similar, tal como suele ocurrir en el caso de la medicina humana.

La figura 5.31 resume el reparto de especies por tipo de aplicación referida por los informantes del PNM.

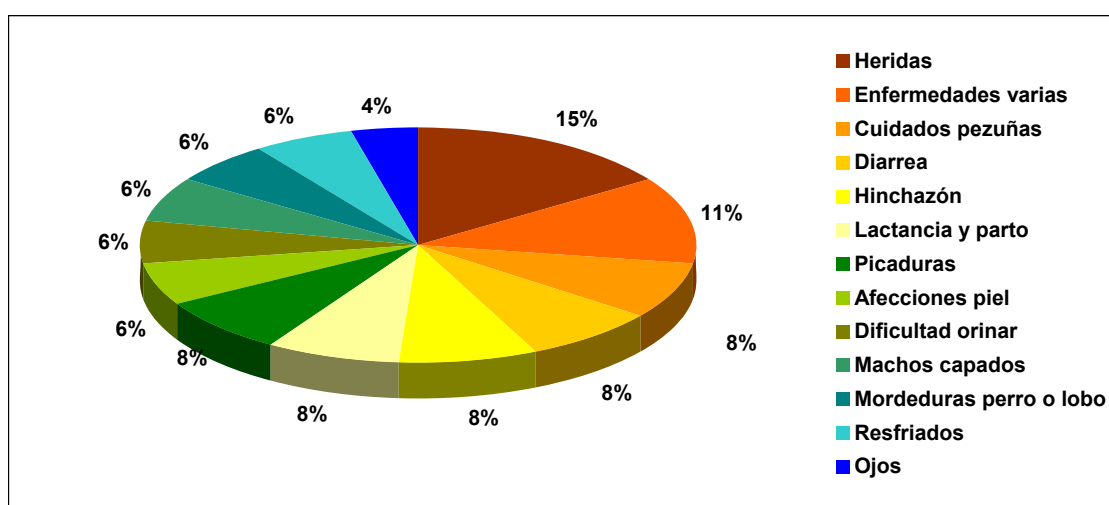


Figura 5.31 – Veterinaria popular en el PNM, porcentaje de especies por tipo de aplicación considerada por los informantes.

En la veterinaria popular se empleaban los mismos procesos de preparación de remedios que en la medicina humana. La decocción de sumidades floridas, tallos, hojas y raíces solía ser el modo de preparación más frecuente. Sin embargo, muchas plantas se usaban directamente, frotándose hojas y tallos o aplicando la savia sobre las zonas afectadas. Algunos ejemplos son *Hedera helix* para limpiar los ojos, *Salvia sclarea* o *Scrophularia canina* para picaduras y heridas, *Helleborus foetidus* para cuando los cerdos y ovejas se rascaban demasiado. Las pomadas hechas con mezclas de varias plantas, machacadas con grasa de cerdo o aceite de oliva eran bastante frecuentes para cuidar las pezuñas. El cocimiento de *Borago officinalis* y de harina de centeno y la decocción de agallas de rosales silvestres se daban a beber a los animales con diarrea. La hinchazón es una dolencia de las vacas común durante la primavera y provocada por la ingestión de hierba demasiado tierna (con poca celulosa) y húmeda. Para que eructaran y expulsaran los gases acumulados en la panza, se les daba a roer palos de saúco y de *Erica arborea* y a beber botellas con la decocción de *Chamaemelum nobilis*, *Rumex obtusifolius*, con el

agua de curtir aceitunas o con “borra” de café. La decocción de los frutos verdes de rosales silvestres servía para tratar las afecciones respiratorias de las vacas y además, mientras el ganado los mascaba crudos las vías respiratorias se les descongestionaban.

A lo largo del trabajo de campo, la gente se ha referido a varias enfermedades del ganado, designándolas por sus nombres locales. Son ejemplos de esa terminología popular: las “tetilhas”, ampollas del hocico de los cerdos curadas con pastas de linaza cocida en leche; el “rebunhão” o la piel rojiza y con ampollas que provocan picor en cerdos y ovejas, para lo que se colocaban plantas de *Helleborus foetidus* en los corrales y pocilgas y se frotaba la piel de los animales con ella; el “recozido”, o heridas purulentas entre las uñas de las ovejas que daban cojera y que había que tratar con una pasta de hojas de *Achillea millefolium*, *Thymus mastichina* con unto y manteca de cerdo; la “mormeira”, tos y resfriado del ganado, cuyos síntomas se aliviaban dándoles a roer frutos verdes de rosales silvestres.

5.8.2. ESPECIES SILVESTRES Y CULTIVADAS USADAS EN VETERINARIA

En la tabla 5.32 se recogen todas las familias y especies referidas para la veterinaria popular, además de sus nombres vernáculos, de la frecuencia de citación (FC), principal utilización, propiedad terapéutica y modo de administración.

Tabla 5.32 – Lista de especies del PNM usadas en veterinaria popular. Especies ordenadas por el orden alfabético de familias botánicas y nombres científicos.
FC – número de informantes que citaron la planta para el uso descrito.

FAMILIA/Especie	Nombre vulgar	FC	Indicación	Propiedad terapéutica	Modo de administración
ARALIACEAE <i>Hedera helix</i>	edra, hera	2	limpieza de ojos	desinfectante, antiinflamatorio	jugo de las hojas
BORAGINACEAE <i>Borago officinalis</i>	borragem	6	ganado enfermo, heridas, picaduras	desinfectante, antiinflamatorio	dar a beber el cocimiento de las hojas, lavados
CAPRIFOLIACEAE <i>Sambucus nigra</i>	caneleiro, sabugueiro	15	hinchazón de vacas	elimina gases acumulados	palos para roer, dar a beber la decocción
<i>Viburnum opulus</i>	escorna cabra	3	desmoche de cabras	ninguna	aprovechar la dureza de los tallos para sacar o desgastar los cuernos a las cabras, para que cuando se peleen no se hagan daño
CISTACEAE <i>Xolantha tuberaria</i>	alcária	37	hembras paridas y machos capados, heridas, mordeduras y picaduras, limpieza de pezuñas, tetas, ubres	desinfectante, antiinflamatorio, cicatrizante y calmante	decocción de la planta seca para lavados
COMPOSITAE <i>Achillea millefolium</i>	fiolhinho	3	enfermedad de las pezuñas, “recozido”	cicatrizante	pasta de hojas molidas de la planta y de <i>Thymus mastichina</i> con grasa de cerdo

Tabla 5.32 – continua.					
FAMILIA/Especie	Nombre vulgar	FC	Indicación	Propiedad terapéutica	Modo de administración
<i>Matricaria discoidea</i>	maçanela, maciela	5	hinchazón de vacas	expulsión de gases acumulados, calmante	dar a beber la decocción de inflorescencias
ERICACEAE <i>Erica arborea</i>	urze branca, reagueda	3	enfermedad de bovinos, "mal da rela"	sangría	palos de este brezo en la lengua o en el ano
GRAMINEAE <i>Lolium perene</i>	azevém, feno seco	7	ganado enfermo, heridas	desinfectante, antiinflamatorio	dar a beber la decocción de la parte aérea seca
JUGLANDACEAE <i>Juglans regia</i>	nogueira	8	prevención de infecciones, mordeduras, picaduras de insectos, heridas	desinfectante, antiinflamatorio	decocción de hojas secas o frescas para lavados
LABIATAE <i>Nepeta cataria</i>	urtiga morta	6	purgante de gatos	vomitivo	para vomitar se lo comen los gatos
<i>Salvia officinalis</i>	salva, salvia	6	mordedura de lobo	desinfectante	quemar la herida con hojas de salvia calentadas al fuego
<i>Salvia sclarea</i>	bálsamo	1	prevención de mastitis en vacas y ovejas	desinfectante, antiinflamatorio	decocción de hojas secas o frescas para limpiar ubres y tetas
<i>Thymus mastichina</i>	sal puro, sal da terra	3	enfermedad de las pezuñas, de las ovejas, "recozido", cojera debido a ulceraciones de las uñas	cicatrizante,	pomada de hojas molidas de la planta y de <i>achillea millifolium</i> con manteca de cerdo
LEGUMINOSAE <i>Cytisus scoparius</i>	gesta negra,	2	tiña de cabras	desinfectante, parasitocida	decocción de ramas, tallos y hojas para lavados del pelo
LINACEAE <i>Linum usitatissimum</i>	linho	6	enfermedad de los cerdos, o "tetilhas", ampollas en el hocico	cicatrizante, antiinflamatorio	formar un ungüento con las semillas molidas y aceite de oliva, calentar al fuego y aplicar sobre las heridas, mientras rezar un rezo específico
MALVACEAE <i>Malva neglecta</i>	malva branca	21	prevención de inflamaciones y diarrea, picaduras, heridas, cuidados de las hembras lactantes	desinfectante, antiinflamatorio, cicatrizante,	decocción de hojas secas o frescas para dar a beber al ganado y animales domésticos, para limpiar ubres y tetas, pezuñas y ojos, lavados en general
<i>Malva sylvestris</i>	malva rosa	17	prevención y cura de inflamaciones externas, cuidados de los cerdos capados y hembras paridas	desinfectante, antiinflamatorio, cicatrizante, curativo	decocción de tallos y hojas para lavados
<i>Malva tournefortiana</i>	malva rosa, malva roxa	5	prevención y cura de inflamaciones externas	desinfectante, antiinflamatorio, cicatrizante	decocción de tallos y hojas para lavados
OLEACEAE <i>Olea europaea</i>	oliveira	19	hinchazón de vacas, cuidados de las pezuñas, inflamaciones internas	desinfectante, antiinflamatorio	dar a beber agua de curar aceitunas, preparados de plantas y aceite, dar a comer cocimientos de hierbas con aceite
PAPAVERACEAE <i>Chelidonium majus</i>	cerudas	1	heridas	desinfectante, cicatrizante	pomada de tallos y hojas con aceite o manteca de cerdo
POLYGONACEAE <i>Rumex obtusifolius</i>	labaça, rabaça, lampaça	6	hinchazón de vacas	expulsión de gases	dar a beber la decocción de inflorescencias

Tabla 5.32 – continua.					
FAMILIA/Especie	Nombre vulgar	FC	Indicación	Propiedad terapéutica	Modo de administración
RANUNCULACEAE <i>Helleborus foetidus</i>	bugalhó	25	enfermedades de cerdos y ovejas, "rebunhão" y "bexigas", picor y rubefacción de la piel	desinfectante, calmante	frotar la piel de los animales con los tallos y hojas, colocar plantas en los corrales para que el ganado se pueda rascar
RHAMNACEAE <i>Frangula alnus</i>	sangubinho	5	diarrea sanguínea	antiinflamatorio	preparado específico que no recuerdan
ROSACEAE <i>Crataegus monogyna</i>	escaramunheiro, espinheiro	2	cerdos con dificultad en orinar	diurético	dar frutos en la comida
<i>Prunus spinosa</i>	abrunhos	2	cerdos con dificultad en orinar	diurético	dar frutos en la comida
<i>Rosa corymbifera</i>	silva gravanceira, rosa brava	14	diarrea de bovinos, erupción vesicular en cerdos y ovejas, resfriados y tos de las vacas	antidiarreico, antiinflamatorio, descongestivo	dar a beber la decocción de las agallas para combatir la diarrea, facilitar los frutos poco maduros, descongestiona las vías respiratorias, ramas en los corrales.
SCROPHULARIACEAE <i>Anarrhinum bellidifolium</i>	tamarga	3	ganado con dificultad en orinar	diurético	dar a beber la decocción de hojas
<i>Scrophularia canina</i> subsp. <i>canina</i>	erva-da-quinta	6	mordedura de lobo, heridas en general	desinfectante, cicatrizante	quemar la herida con hojas de salvia calentadas al fuego y lavar las heridas con el cocimiento de hojas de esta planta
URTICACEAE <i>Urtica dioica</i>	Urtiga, urtigas	3	cerdas lactantes	galactogéneo	dar a comer la planta cocida a las cerdas recién paridas, para estimular la producción de leche

5.9. OTROS USOS DE LAS ESPECIES CATALOGADAS EN EL PNM

En este apartado se comentan las especies englobadas en la categoría de tóxicos y otros usos. En realidad no siempre las plantas mencionadas tienen un efecto tóxico, más bien son repelentes debido a los aromas que desprenden, no obstante la gente considera este efecto como equivalente y por eso se han agrupado estas especies de este modo.

Los conocimientos relativos a la toxicidad de las plantas para el hombre y animales domésticos fueron raramente referidos por los informantes. Muchos apenas habían oído hablar del tema y lo han comentado a propósito de *Digitalis purpurea* y de *Tamus communis*. Muy diferente es el caso de las setas comestibles, que todos saben del riesgo de recogerlas sin conocerlas bien e incluso algunos advirtieron de los peligros de su consumo despreocupado.

Resulta llamativo el hecho de que varias de las especies empleadas en la medicina y veterinaria populares posean sustancias tóxicas, como se confirma en la bibliografía (Villar *et al.*, 1984) y que la gente lo ignore y además siga usándolas, como por ejemplo *Hedera helix*, *Chelidonium majus* y *Verbascum thapsus*. También se ha comentado el efecto tóxico para los peces de las plantas utilizadas como cebo. Según se ha afirmado, las seis especies mencionadas solo afectan a los peces y cuando se emplea la dosis correcta no llegan a matarlos.

Varias especies son repelentes de insectos o de vertebrados y se usaban tanto en el hogar y las bodegas como en las cuadras, gallineros y terrizos. Las labiadas es la familia más relevante para esta categoría con 100% de la frecuencia de citación relativa y de aplicaciones relativas.

La tabla 5.33 resume las especies de estas dos categorías, sus principales finalidades y el número de personas que han citado cada tipo de uso (FC del uso), y no de la especie como se hizo para las otras categorías.

Tabla 5.33 – Especies del PNM usadas como cebo o repelentes de insectos y vertebrados.

Tipo de uso	Especie	FC del uso
Cebo para pesca	<i>Juglans regia</i> , <i>Linum usitatissimum</i> , <i>Verbascum thapsus</i> subsp. <i>crassifolium</i> , <i>Daphne gnidium</i> , <i>Apium nodiflorum</i> , <i>Oenanthe crocata</i>	13
Repelentes de moscas y mosquitos	<i>Ballota nigra</i> subsp. <i>foetida</i> , <i>Mentha x piperita</i> , <i>Mentha spicata</i> , <i>Mentha suaveolens</i> , <i>Ficus carica</i>	22
Repelentes de parásitos de aves	<i>Vinca major</i> , <i>Vinca minor</i> , <i>Ballota nigra</i> subsp. <i>foetida</i> , <i>Lavandula stoechas</i> subsp. <i>sampaioana</i> , <i>Mentha suaveolens</i> , <i>Fumaria officinalis</i> subsp. <i>officinalis</i>	30
Repelente de pulgas y piojos (hogar)	<i>Mentha suaveolens</i> , <i>Daphne gnidium</i>	10
Repelentes de vertebrados (topos, ratones, culebras)	<i>Sambucus nigra</i> , <i>Euphorbia lathyris</i> , <i>Satureja hortensis</i> , <i>Satureja montana</i> , <i>Ruta chalepensis</i>	9
Repelentes de polilla	<i>Lavandula angustifolia</i> subsp. <i>angustifolia</i> , <i>Thymus mastichina</i> , <i>Laurus nobilis</i>	20
Repelentes de insectos del grano y de la harina de los cereales	<i>Ficus carica</i>	3

5.10. EL USO DE LAS PLANTAS EN EL PNM

5.10.1. TIPOLOGÍA DE USOS

La mayoría de los informantes recuerdan usos y dichos sobre plantas de su niñez, y muchos siguen recogiendo plantas, principalmente medicinales. En general a los hombres les gusta menos hablar sobre el tema; sin embargo, aquellos a quienes les atrae cazar y pescar o que apacientan ovejas, también suelen recolectar plantas y setas en las orillas del río, en los bosques y en las formaciones de matorral. Muchos de los más jóvenes, es decir, las personas con edad comprendida entre los 30 y los 50 años, aprecian las viejas tradiciones y fundamentalmente, les interesa conocer usos medicinales, alimentarios y relativos al folclore, pero no suelen intentar reproducirlos.

Actualmente, la gente que más recurre al uso de plantas son los que se han quedado a vivir y a trabajar en el pueblo. A los que han tenido que buscarse una nueva vida fuera de la comarca, tanto en otros puntos del país como emigrando a otros lugares del mundo, también les gusta todo lo que se refiere a usos tradicionales, fundamentalmente de plantas, pero a la hora de ir por ellas, tienen más dificultad, porque ya han olvidado las prácticas y los lugares donde se ubican.

Además suelen volver a sus pueblos de origen durante las vacaciones o en general cuando se jubilan, que regresan definitivamente. Mientras han estado fuera, han adquirido nuevos gustos y necesidades que buscan satisfacer. Por eso, esas personas son las responsables de la reciente introducción de plantas aromáticas, medicinales, de hortalizas y sobre todo de plantas ornamentales, cuyas semillas o esquejes han traído de otros parajes, donde han vivido y trabajado. Las novedades, principalmente las relacionadas con las plantas medicinales y ornamentales, se expanden pronto debido al intercambio de conocimientos y especies entre vecinos y familiares.

Algunos entrevistados se han referido a que en los últimos años es frecuente la presencia de extraños recolectando plantas en los alrededores de los pueblos. Se trata de comerciantes de plantas medicinales o de sus intermediarios, que suelen recolectar grandes cantidades para vender en ferias y tiendas en las ciudades, sin respetar fechas y lugares de recolección, lo que no agrada a la mayoría de los paisanos. Otros informantes han comentado que, en tiempos pasados, los contrabandistas solían recolectar plantas medicinales, porque durante sus recorridos a uno y otro lado de la frontera aprovechaban para buscar ciertas plantas y proporcionárselas a los que no podían disponer de ellas. Este era el caso de *Arnica montana*, que no existía en Moimenta y que por eso la gente solía encargarla a los contrabandistas de tabaco y café.

Según los informantes clave, el uso tradicional de plantas implica el conocimiento de los ejemplares adecuados, de los lugares donde viven, de las fechas de recolección, de las técnicas de manipulación, de los órganos o partes utilizadas. Además hay que tener en cuenta los objetivos, procesos de transformación y tipos de aplicación.

En Moimenta, se preguntaron cuáles eran las cualidades que caracterizan un recolector o usuario experimentado. En síntesis, los entrevistados consideraron fundamentales para una utilización correcta de las diferentes plantas las siguientes características:

- a) Reconocer en el campo especies útiles e interesantes.
- b) Elegir los mejores lugares y fechas apropiadas para la cosecha.
- c) Seleccionar el tipo de material que es necesario recolectar.
- d) Determinar los procesos y manejo más adecuados en relación con los objetivos y los materiales vegetales.
- e) Controlar aplicaciones y recetas.
- f) Contrastar información específica con otros usuarios.
- g) Transmitir conocimientos sin exponer su dominio sobre el tema.
- h) Manifestar intuición y experimentar con nuevos productos y recetas.

El verdadero conocedor puede distinguir especies muy semejantes, fáciles de confundir. Es frecuente designar las especies preferidas como planta hembra y las que son susceptibles de confusión y no presentan gran interés como planta macho. Así, ocurre con muchas medicinales, como por ejemplo, con *Hypericum perforatum* y *H. umbelatum*. Las dos especies coexisten y se parecen por las hojas, inflorescencias y flores; pero el “hipericão” macho (*H. undulatum*), sin aprovechamiento, lo distinguen por su tallo estriado y el “hipericão” hembra (*H. perforatum*), usado en infusiones, por su tallo cilíndrico y liso.

Algunas especies deben ser recolectadas en nichos ecológicos particulares, que vienen determinados por diversas causas, tales como la presencia de afloramientos rocosos, alteraciones del suelo, a veces por el efecto de la erosión, por la exposición o por el encharcamiento temporal. Por ejemplo, la “alcária” (*Xolantha tuberaria*) sólo aparece en las pendientes soleadas y de mayor inclinación, de los valles de los ríos, sobre pizarras y rocas afines, que forman estrechas manchas designadas como el “filão” (filón). La “seixinha” (*Arenaria montana*), «brota un poco por todas partes», pero el material de mejor calidad está en los taludes de los caminos que serpentean por los melojares. En el caso de las setas se pueden citar las “repolgas” (*Pleurotus ostreatus*); según parece, son más carnosas y sabrosas las que crecen en troncos de olmo que las de chopo.

La época de cosecha, es decir, la estación del año y mes, así como la hora del día son factores que influyen en la calidad del material vegetal. Algunas hierbas como *Chamaemelum nobile*, *Thymus pulegioides* o *Foeniculum vulgare*, usadas como tisanas e

infusiones deben ser recolectadas durante la madrugada de San Juan, a ser posible antes que salga el sol, para que no perdán sus virtudes. Los “oregãos” (*Origanum vulgare*), usados para aliviar la tos y el catarro, se cogen cuando es el tiempo de las castañas.

Después de recogidas, muchas plantas se conservan al abrigo de la luz, en sitios frescos, para que se sequen adecuadamente. Otras se exponen en paños al sol o son sumergidas en agua u otros líquidos, aceite de oliva, “bagaço” o aguardiente, vino, alcohol. Algunas son consumidas de inmediato y diversos frutos se pelan para el aprovechamiento de las semillas.

Desde luego, el procesamiento condiciona el éxito de las diferentes utilizaciones, permitiendo, incluso alterar o mejorar algunas propiedades. En el caso de plantas alimentarias, la cocción de las partes vegetativas, por ejemplo, es empleada para eliminar o reducir la astringencia, tal como han comprobado los botánicos y farmacólogos (Font Quer, 1962/1999). De los frutos más agrios, como los endrinos y las fresas silvestres, se preparan mermeladas o licores, y de los perecederos se hacen conservas. La mezcla de diversas plantas es frecuente para potenciar sus propiedades, y también la adición de coadyuvantes (grasa de cerdo, miel u otro) para facilitar la aplicación. Igualmente, se practican procedimientos particulares con algunas plantas que según los usuarios experimentados mejoran alguna de las virtudes o evitan ciertos inconvenientes de su aplicación. Algunos ejemplos ya mencionados son la eliminación del ápice y base de las hojas, el aprovechamiento de la epidermis, la maceración en azúcar o aguardiente, el asado al fuego, la transformación en polvo. Las aplicaciones, particularmente relevantes en el caso de medicinales, aromáticas e industriales, también poseen sus secretos. Los entendidos saben distinguir diferentes situaciones y actuar de acuerdo con las necesidades. Según estos expertos, para manejar plantas medicinales, de uso externo o interno, es fundamental conocer la dosificación correcta, puesto que algunas sustancias, por encima de cierta concentración pueden ser muy tóxicas, opinión que es compartida por científicos (Font Quer, 1962/1999).

5.10.2. VIGENCIA DE USOS

No siempre ha resultado fácil determinar si algo que se estaba comentando durante una entrevista correspondía a una práctica actual o a un recuerdo del pasado. Las personas mayores tendían a emplear los tiempos verbales en presente, excepto cuando mencionaban usos de connotación negativa relacionados con épocas de penuria o con la dureza de la vida en el campo. Se ha hablado en tiempo verbal presente de la mayoría de las plantas medicinales, simbólicas y ceremoniales, ornamentales y de las plantas cultivadas en general. La gente ha utilizado el pasado principalmente para referencias a plantas empleadas en veterinaria, ganadería, manejo y plantas silvestres alimentarias. Por

otra parte, los informantes más jóvenes, los que aún no han cumplido los 60, suelen referirse a los usos de las plantas en tiempo pasado, incluso cuando intentan recuperar algunas viejas costumbres.

En varios de los pueblos del PNM se ha observado que en muchas ocasiones la vida cotidiana discurre según un compromiso entre tradición y modernidad. Al lado del tractor que labra las parcelas de mayor dimensión están la yunta de vacas o la mula que labran los huertos y el carro adaptado con neumáticos; el fertilizante químico y el estiércol; los piensos para el ganado y los “ramalhos” (ramas de fresno); los remedios recetados por el médico y las infusiones caseras o los ramilletes de plantas protectoras; las cajas de plástico para cosechar cerezas y fresas y las cestas de mimbres y de castaño.

La evaluación de la vigencia de los usos atribuidos a las plantas se ha basado, sobre todo, en la observación de la vida cotidiana de la gente mientras se realizaban diversas tareas domésticas y agrícolas. También se han considerado, aunque con cierta prevención, las muestras de plantas que las personas tenían en sus casas. De hecho, se ha comprobado que a veces se siguen guardando semillas, plantas y objetos, pese a que no se utilizan casi nunca. Ese es el caso de viejos útiles de la cocina, de varias especies para usos artesanales e industriales, como *Melica ciliata* para relleno de colchones y almohadas o mimbres para cestas, o de semillas de cultivos antiguos, que no se siembran más por lo costoso que resulta su cultivo y seguimiento o porque se han sustituido, como el lino y las lentejas.

Globalmente los usos que más se perdieron son aquellos que implican el empleo y recolección de plantas silvestres, fundamentalmente en lo que se refiere a sus aplicaciones alimentarias, veterinarias e industriales, pero también en lo que concierne al manejo agrosilvopastoral y alimentación animal. En relación con las plantas cultivadas la pérdida se registra sobre todo a nivel de abandono de determinados cultivos o actividades agrícolas, aunque algunas de sus aplicaciones también sean ya consideradas obsoletas y se hayan sustituido por otras más modernas, como los rellenos de pajas de cereales, o algunos útiles domésticos y aperos agrícolas. Muchas de las finalidades medicinales relacionadas con los accidentes provocados por la dureza de los trabajos agrícolas, las mordeduras de lobo, los parásitos, las enfermedades de niños o las afecciones del aparato reproductor también han caído en desuso. Sin embargo, las tisanas diuréticas, digestivas y estomacales, las infusiones para el aparato excretor, para la hipertensión, el colesterol, la diabetes, las decocciones empleadas en dermatología y los sencillos remedios caseros para alivio de los síntomas de resfriados y tos son bastante apreciados, como alternativa a la medicina convencional; por eso siguen vigentes.

El abandono de los usos tradicionales de las plantas no siempre es debido a la erosión del conocimiento. Más bien se debe a otras causas exteriores, como pueden ser

la imposición de normas productivas de la Comunidad Europea, el éxodo rural y el envejecimiento de la población. Como ya se ha comentado anteriormente, se ha verificado una fuerte interrelación entre determinadas actividades y el manejo de las plantas, como por ejemplo, la ganadería o el cultivo de cereales.

En la figura 5.32 se indica, como ejemplo, la vigencia de los usos principales (categorías de uso consideradas) y de las respectivas aplicaciones (usos precisos) para el conjunto de las 30 especies de mayor importancia relativa, representadas en la figura 5. 4 (página 288), considerando el periodo en que ha durado el trabajo de campo. Teniendo en cuenta la rapidez de los cambios registrados en esta zona, es posible que casi dos años después, esta vigencia de usos se haya también modificado.

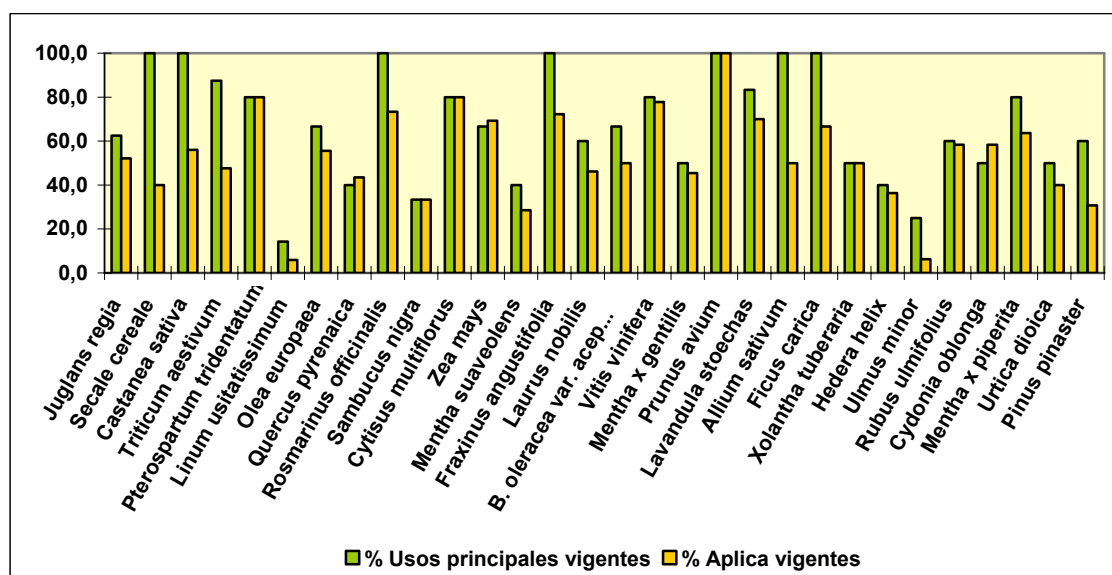


Figura 5.32 – Vigencia de usos tradicionales de plantas en el PNM. Registro de usos y aplicaciones aún vigentes para las 30 especies que presentaron mayor importancia relativa (IR). Valores en porcentaje del total establecido en el catálogo para cada taxón.

Se confirma que para todos los taxones, excepto en el caso de *Prunus avium*, se ha reducido el número de usos principales y la mayor parte de las aplicaciones. Incluso, cuando dichos usos principales se mantienen, el abandono de algunas de las finalidades es aún así, apreciable. En lo que se refiere al lino y al olmo, se puede considerar una pérdida total, porque ya no se cultiva en el primer caso y el segundo ha sucumbido prácticamente debido a la enfermedad. Hoy día el empleo de la fibra de lino y de la madera de olmo corresponden a restos de esos materiales, aún guardados por la gente. Las figuras 5.33 y 5.34 ilustran algunos aspectos relacionados con los usos tradicionales vigentes de las plantas en el PNM, fundamentalmente relativos a la recolección y al manejo de varias especies.



Figura 5.33 – Usos tradicionales de las plantas en el PNM.

Fotografías izquierda – Cerezas silvestres trenzadas en venta en la feria de mayo, Bragança (superior). Trozos de *Foeniculum vulgare* para infusión, Portelo (centro). Manojos de *Mentha suaveolens* para secar y guardar, Moimenta (inferior).

Fotografías derecha – Recolección de *Crataegus monogyna* para infusión, Portela (superior). *Lunaria annua*, olivo, romero y espigas en oratorio casero, Vila Verde (centro). Emparrado, França (inferior).



Figura 5.34 – Usos tradicionales de las plantas en el PNM.

Fotografías izquierda – Mimbres en remojo, França (superior). Cuscús en venta, Feira Franca de Moimenta (centro). Plantas medicinales en Vilarinho de Lomba. Hoja de membrillo, flores de carqueja, inflorescencias de tila, *Foeniculum vulgare*, *Melissa officinalis*, entre otras (inferior).

Fotografías derecha – Recolección de tila, Travanca (superior). Paja de centeno troceada para infusión, Vilarinho de Lomba (centro). Cosecha y secado de hierbas medicinales, *Melissa officinalis*, Quirás (inferior).

5.11. CONOCIMIENTO ETNOBOTÁNICO

Las aportaciones individuales de los informantes al catálogo de la flora etnobotánica del PNM han sido tratadas por franja de edad y sexo, para establecer las diferencias fundamentales de interés y conocimientos sobre plantas y sus usos. Los resultados obtenidos se muestran en las figuras 5.35, 5.36 y 5.37.

Para el análisis por franja de edad se han agrupado los informantes en cuatro clases, lo más homogéneas posible, en relación al número de informantes incluidos. La clase de edad inferior a 60 años abarca 19 personas cuya edad media es de 51; la clase de los 60-70 contiene 24 informantes con edad media igual a 65; la de los 70-80 corresponde a 31 entrevistados y a una media de edades de 75; la clase de más de 80 años de edad incluye 14 y la edad media es de 84. Como se ha referido, la mayoría de los informantes son mujeres, que por eso predominan en todas las clases. El mayor porcentaje de hombres está en la clase de los 60-70 años de edad.

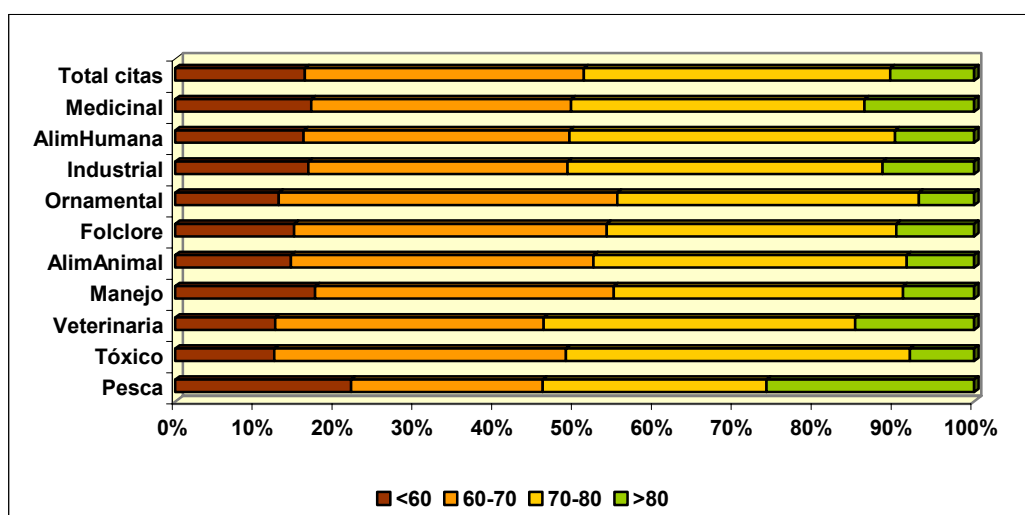


Figura 5.35 – Informantes del PNM, aportaciones por franjas de edad. Los valores en porcentaje se refieren al número de taxones citados, para cada uso principal. Pesca, corresponde a la categoría designada por otros usos, porque ha sido el único tipo de aplicación citada.

En el gráfico de la figura 5.35 se observa que el saber etnobotánico está fundamentalmente concentrado en las personas con edades comprendidas entre los 60 y los 80 años. Sus conocimientos contribuyeron mayoritariamente en todas las categorías de uso, excepto en la de pesca, categoría en la que las pocas aportaciones se distribuyen casi homogéneamente según los cuatro intervalos de edad. En relación con las plantas ornamentales, los informantes de la clase 60 y 70 han sido los que, proporcionalmente, han aportado mayor número de información.

Esta concentración de información en las personas mayores es un resultado común a varios de los estudios etnobotánicos consultados (Raja *et al.*, 1997; Bonet *et al.*, 1999; Blanco & Cuadrado, 2000; Pieroni, 2000; Agelet & Vallés, 2001, 2003a y 2003b; Pardo de Santayana, 2003; Novais, 2004). El hecho de que los conocimientos sean propios de una franja de edad tan avanzada, puede ser un obstáculo para su transmisión a las generaciones más jóvenes. La sabiduría de estas personas es muy grande, porque poseen multitud de experiencias de vida, elevada relación con su entorno social y natural y por tanto, un saber empírico acumulado, que además, a la mayor parte de ellas les gusta compartir.

Teniendo en cuenta la frecuencia de citación relativa, es decir el número de referencias a taxones utilizados en cada categoría normalizados al valor máximo, se obtiene el resultado plasmado en la figura 5.36, la cual muestra el reparto de categorías por franja de edad.

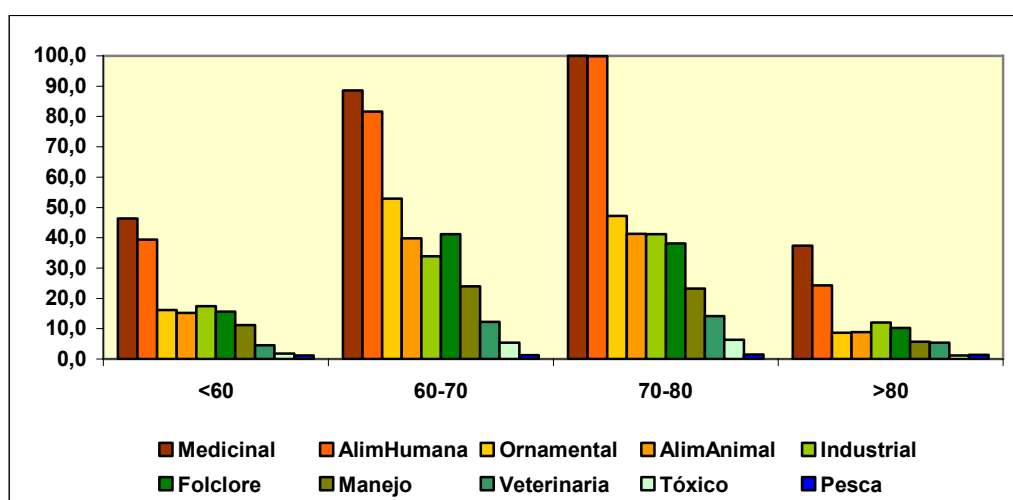


Figura 5.36 – Informantes del PNM, reparto de conocimientos etnobotánicos por categoría de uso y por franjas de edad. Los porcentajes se refieren a la frecuencia de citación relativa.

Se comprueba que en todas los intervalos de edad, los datos aportados referentes a la medicina popular y a la alimentación humana se destacan por su valor de frecuencia relativa, lo que confirma, que esos son los temas que más les interesan y que por eso perdura en la mayor medida dicho conocimiento. En relación con el arte de usar plantas para cebo de pesca o con las plantas tóxicas y repelentes, teniendo en cuenta los resultados, estos usos parecen estar bastante olvidados. El dominio de otros campos fundamentalmente inherentes a la agricultura y ganadería, como la veterinaria, el manejo agro-silvopastoral, la tecnología y la alimentación del ganado, pertenece a los grupos intermedios. Las frecuencias de citación para esos usos, tanto de los mayores de 80 años como del grupo de los más jóvenes muestran que, globalmente, ese tipo de saber está proba-

blemente olvidado en los primeros y es desconocido en los segundos o que casi no se utiliza y por eso no es mencionado.

En base a la premisa de que lo que no se practica presenta una tendencia a olvidarse, los resultados pueden tener también un significado social importante. Por una parte, las clases intermedias siguen reproduciendo el modelo tradicional de agricultura, pese al desincentivo económico manifiesto, y a estilo de vida rural, ambos caracterizados por una gran dependencia del entorno natural; por eso conocen los usos, manejan bastantes plantas y mantienen los conocimientos asociados. Muchos de los informantes de más de 80 años (la media de edades es de 84 años) se encuentran ya incapacitados para la realización de la mayoría de las tareas inherentes al mantenimiento de actividades agrícolas y ganaderas y a la recolección de plantas, y por eso ya recuerdan poco del tema. Los más jóvenes o ejercen otras actividades alternativas o modernizaron la agricultura que practican; puede que les interese conocer los usos tradicionales de las plantas pero no dependen de ello para sobrevivir.

En general, a la mayoría de los informantes les gusta aprender nuevos usos. Se ha comprobado que muchos son bastante receptivos a escuchar y probar nuevos remedios caseros, tisanas y recetas culinarias aportadas por amigos y familiares, o comentadas en los medios de comunicación, sobre todo en la televisión, y en algún libro o revista de la especialidad.

La figura 5.37 muestra la distribución del conocimiento etnobotánico teniendo en cuenta el sexo y permite comparar el peso de la contribución de la mujer y del varón según categorías principales de uso.

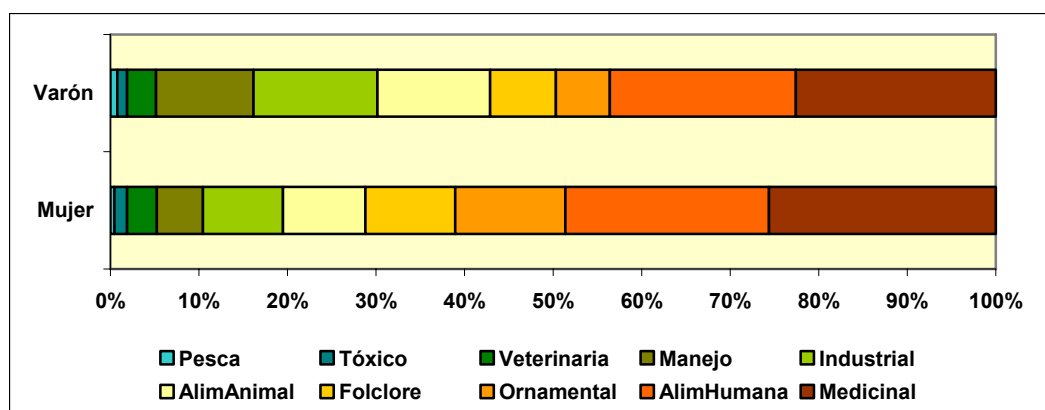


Figura 5.37 – Informantes del PNM, aportaciones por género. Los valores en porcentaje se refieren al número de taxones, para cada uso principal. Pesca, corresponde a la categoría designada por otros usos, porque ha sido el único tipo de aplicación citada.

En la figura se constata que los temas relacionados con las plantas ornamentales, el folclore, las especies repelentes y tóxicas son aquellos en que sobresale más el papel

de las mujeres. A la vez, estas comparten con los hombres el saber sobre plantas medicinales, alimentarias y veterinarias. En cambio los hombres aportan más conocimientos relacionados con sus tareas más frecuentes, que son las inherentes a la alimentación del ganado, a la tecnología y al manejo agrosilvopastoral.

Los conocimientos sobre plantas ornamentales y la manutención de los huertos enorgullecen a las mujeres, que a toda hora enseñan plantas, colores, aromas u otros atributos de “sus plantas” y resaltan la calidad de sus hortalizas y verduras. Los hombres se llenan de orgullo con su experiencia acumulada sobre ganadería, caza, cultivos agrícolas, producción de vino, castaña o cereza, o las mejoras que han introducido en el hogar o en la finca. Sin embargo, también comentan el buen resultado de las cosechas que sus mujeres han obtenido en los huertos, que a veces atribuyen a ellos mismos, puesto que son ellos quienes suelen labrar y abonar las tierras.

Como se ha comentado a lo largo de este trabajo, ellas son las que mejor conocen el universo vegetal, las que más lo manejan, a quienes les interesa más todo lo relacionado con los usos de las plantas y a quienes les gusta hablar de ello. Así, se admite que las mujeres son las verdaderas responsables del mantenimiento y transmisión del saber y de las prácticas asociadas a los usos de las plantas.

Las figuras 3.38, 3.39 y 3.40 pretenden rendir homenaje a algunos de los informantes del PNM, cuyo arduo quehacer es el fundamento de esta tesis.



Figura 5.38 – Informantes del PNM, discusión de grupo en Rio de Onor a la izquierda; merienda en Moimenta y grupo de informantes de Tuizelo a la derecha.



Figura 5.39 – Informantes del PNM.

Fotografías izquierda – Baçal (superior). Moimenta (centro). Rio Onor (inferior).

Fotografías derecha – Espinhosela (superior). Tuizelo (centro); França (centro). Vila Verde e Moimenta (inferior).



Figura 5.40 – Informantes del PNM.

Fotografías izquierda – Portela (superior). Oleiros (centro). Tuizelo (inferior).

Fotografías derecha – Portela (superior). Moimenta, foto de Enaile Iadanza (centro). Moimenta (inferior).

CONCLUSIONES

1. Los resultados obtenidos en el Parque Natural de Montesinho ponen de relieve la riqueza de saberes y de usos tradicionales de las plantas de este espacio natural protegido. El índice de etnobotanicidad (24,7%), un alto nivel de consenso (93%), valores similares a los obtenidos en otros estudios ibéricos, y el amplio espectro de usos con un especial peso (61%) en lo referente a plantas medicinales, alimentarias e industriales son indicadores de una elevada interrelación del hombre con su entorno vegetal, en el que busca, en primera instancia, la satisfacción de sus necesidades básicas.
2. El catálogo de la etnoflora del PNM recoge información sobre 364 taxones de plantas vasculares, el 55% silvestres, pertenecientes a 249 géneros que se agrupan en 85 familias botánicas. Labiadas, leguminosas, rosáceas y compuestas son las más relevantes, las más citadas y las que implican un mayor número de especies.
3. Se han registrado un total de 626 nombres vulgares que designan especies o variedades, de los cuales el 12% no se ha encontrado documentado en la bibliografía portuguesa consultada. Además se ha recopilado vocabulario diverso relacionado con las plantas, los usos y el hábitat que refleja un léxico rico y variado.
4. Las plantas de mayor importancia relativa, índice que valora la diversidad de usos y la frecuencia de citación son: el nogal, el centeno, la carqueja (*Pterospartum tridentatum*), el castaño, el lino, el olivo, el trigo, el saúco (*Sambucus nigra*), el romero y la “gesta branca” (*Cytisus multiflorus*).
5. El reparto de los taxones catalogados en las diferentes categorías de uso establecidas revela que las plantas medicinales predominan tanto por el porcentaje de taxones manejados (46% del total), mayoritariamente silvestres, y por el número de personas que los han mencionado (73% de los entrevistados), como por la variedad de aplicaciones (468) y por su empleo o conocimiento que corresponde al mayor número de registros (3942). Tratan sobre todo las afecciones digestivas, respiratorias y dermatológicas. Dentro de la categoría, *Pterospartum tridentatum* es la más relevante según su IR y *Xolantha tuberaria* la más citada.
6. Las plantas alimentarias (120 taxones) son sobre todo cultivadas (75%) en los huertos, lo que es indicativo de la importancia de estos en la zona. *Mentha x gentilis*, *Vitis vinifera*, *Juglans regia*, y *Castanea sativa* son las especies que presentan el índice de importancia relativa más alto. Sin embargo se ha recopilado un número apreciable de usos relaciona-

dos con el consumo alimentario de plantas silvestres, como es el caso de las hojas de diversas labiadas, de los órganos subterráneos de *Conopodium majus* o de las flores de *Halimium lasianthum* y de *Cytinus hypocistis*.

7. El aprecio a las plantas ornamentales (130 taxones) y a las de significación simbólica (105 taxones) es muy grande, según muestra el elevado número de plantas citadas, en comparación con los valores obtenidos en otras zonas. Las costumbres y tradiciones vinculadas al entorno natural y al calendario agrícola reforzaban la relevancia de ciertas especies en la vida cotidiana y espiritual de las poblaciones. Los rosales y la hiedra como ornamentales y el olivo, el romero y la ruda (*Ruta chalepensis*) en la categoría de folclore son las principales, tanto por su frecuencia de citación como por su índice de importancia relativa.

8. Se ha comprobado que el saber botánico sobre plantas está concentrado en la franja de edad de los 60 a los 80 años, que se reparte de modo distinto por género y que las mujeres fueron quienes han aportado más información. Los conocimientos referentes a las plantas ornamentales y el folclore son aquellos en que realza más el papel de la mujer. El saber sobre plantas medicinales, alimentarias y veterinarias es compartido entre ambos sexos. Los hombres conocen mejor los temas relacionados con sus tareas cotidianas, que son las inherentes a la alimentación del ganado, a la tecnología y al manejo agrosilvopastoral.

9. Se ha observado que a la gente le gusta escuchar y probar de todo para poder usarlo. En los pueblos del PNM, el intercambio de especies y saberes es frecuente entre vecinos y familiares. Muchas de las recientes aportaciones se deben a los emigrantes, tanto en lo que se refiere a nuevas plantas como a los costumbres y conocimientos; sin embargo también es muy común la adquisición de ornamentales, plántulas de cultivos de huerto o frutales en las ferias y mercadillos.

10. Globalmente, los usos que más se perdieron son los relativos al empleo y recolección de plantas silvestres, fundamentalmente en lo que respecta a sus aplicaciones alimentarias, veterinarias e industriales, pero también en lo que concierne al manejo agrosilvopastoral y a la alimentación animal. Las mujeres son las que detentan y manejan mejor el saber etnobotánico, quienes les interesa más todo lo relacionado con los usos de las plantas y a quienes más les gusta hablar de ello. Por ello se constata que ellas son las responsables del mantenimiento y transmisión del saber y de las prácticas asociadas a al universo vegetal.

11. El abandono de muchos de los usos tradicionales de las plantas ha sido progresivo, pero actualmente se está acelerando, no siempre debido a la erosión del conocimiento, pero más bien por otras causas exteriores, como pueden ser la imposición de normas

productivas de la Comunidad Europea, el éxodo rural y el envejecimiento de la población. Se ha verificado una fuerte interrelación entre determinadas actividades y el manejo de las plantas, como por ejemplo, la ganadería o el cultivo de cereales.

12. Se ha señalado una gran coincidencia de especies, usos y léxico entre los pueblos del PNM y las referidas en la bibliografía para la provincia de Zamora, colindante del área de estudio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGELET, A. & VALLÈS, J. (2001). Studies on pharmaceutical ethnobotany in the Region of Pallars (Pyrenees, Catalonia, Iberian Peninsula). Part. I. Medicinal uses of non-vascular plants. *Journal of Ethnopharmacology* 77: 57-70.
- AGELET, A. & VALLÈS, J. (2003a). Studies on pharmaceutical ethnobotany in the Region of Pallars (Pyrenees, Catalonia, Iberian Peninsula). Part. II. Medicinal uses of non-vascular plants. *Journal of Ethnopharmacology* 84: 211-227.
- AGELET, A. & VALLÈS, J. (2003b). Studies on pharmaceutical ethnobotany in the Region of Pallars (Pyrenees, Catalonia, Iberian Peninsula). Part. III. Medicinal uses of non-vascular plants. *Journal of Ethnopharmacology* 84: 229-234.
- AGROCONSULTORES & COBA (1991). *Carta dos Solos, Carta do uso actual da terra e Carta da aptidão da terra do Nordeste de Portugal*. Vila Real: UTAD, PDRITM.
- AGUIAR, C. & CARVALHO, A. M. (2003). *Viburnum opulus* L., um novo arbusto da Flora indígena de Portugal. *Silva lusitana* 11 (2): .
- AGUIAR, C. & CARVALHO, A. M. (1994). Flora Leonesa das Serras de Nogueira e Montesinho. *Annale Societate Broteriana* 60: 1-11.
- AGUIAR, C. F. G. (2001). *Flora e vegetação da Serra da Nogueira e do Parque Natural de Montesinho*. [Tese de doutoramento]. Lisboa: Instituto Superior de Agronomia. Universidade Técnica de Lisboa.
- AIZPURU, I., ASEGINOLAZA, C., URIBE-ECHEVARRÍA, P. M., URRITA, P. & ZORRAKIN, I. (1999). *Claves de la Flora del País Vasco y territorios limítrofes*. Vitoria-Gasteiz: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco.
- ALEXIADES, M. N. (1996). Collecting ethnobotanical data: an introduction to basic concepts and techniques. In M. N. Alexiades (ed.), *Selected guidelines for ethnobotanical research: a field manual*: 53-94. New York: The New York Botanical Garden.
- ÁLVAREZ, B. T. (2000). Ichthyotoxic plants used in Spain. *Journal of Ethnopharmacology* 73: 505-512.
- ALVES, A. Falcato (1994). *Os comeres dos ganhões. Memórias de outros sabores*. Porto: Campo das Letras.
- ALVES, F. M. (1983). *Memórias Arqueológico-Históricas do Distrito de Bragança. Arqueologia, Etnografia e arte*. Volume XI, 3ª edição. [Edição original 1947]. Bragança: Museu Abade de Baçal.
- ALVES, F. M. (1985). *Memórias Arqueológico-Históricas do Distrito de Bragança. Arqueologia, Etnografia e arte*. Volume IX, 4ª edição. [Edição original 1934]. Bragança: Museu Abade de Baçal.
- ALVES, F. M. (1987). *Memórias Arqueológico-Históricas do Distrito de Bragança. Arqueologia, Etnografia e arte*. Volume X, 4ª edição. [Edição original 1938]. Bragança: Museu Abade de Baçal.
- AMOROZO, M. C. de Mello (2002). Uso e diversidade de plantas medicinais em Santo António do Leverger, MT, Brasil. *Acta Botanica Brasileira* 16 (2): 189-203.
- ARGÜELLO, J. (2003). *Estudio etnobotánico de la Serra do Açor (Portugal)*. [Trabajo investigación tutelado, Programa doctorado Biología Evolutiva y Biodiversidad]. Madrid: Facultad de Ciencias, Universidad Autónoma de Madrid.
- BALÉE, W. (1993). *Footprints of the forest: Ka'apor Ethnobotany. The historical ecology of plant utilization by an Amazonian People*. New York: Columbia University Press.
- BALICK, M & COX, P. (1996). *Plants, people and culture. The science of Ethnobotany*. USA: Scientific American Library.
- BAPTISTA, A. S. & NEIVA, R. (2001). *Plantas Aromáticas e medicinais da Serra da Estrela*. Lisboa: Instituto da Conservação da Natureza, Parque Natural da Serra da Estrela.
- BAPTISTA, F. de Oliveira (1993). *Agricultura, espaço e sociedade rural*. Coimbra: Fora do Texto.
- BARÃO, M. J. (2003). Foram cardos foram prosas... In A. Soveral Dias, *Etnobotânica – perspectivas, história e utilizações*. Série Ciências da Natureza e do Ambiente nº 4: 19-29. Évora: Publicações Universidade de Évora.

- BEGOSSI, A. (1996). Use of ecological methods in Ethnobotany: diversity indices. *Economic Botany* 50 (3): 280-289.
- BELCHIOR, L. M. U. (2000). *A talha e a sertã, comer e beber no Alentejo*. Editorial ALVA.
- BENNET, B. C. & PRANCE, G. T. (2000). Introduced plants in the indigenous pharmacopeia of Northern South America. *Economic Botany* 54 (1): 90-102.
- BERLIN, B. (1992). *Ethnobiological classification. Principles of categorization of plants and animals in traditional societies*. New Jersey: Princeton University Press.
- BERNARD, H. R. (1988). *Research methods in cultural anthropology*. Newbury Park, CA: Sage Publications.
- BLANCO, E. (1996a). *El Caurel, las plantas y sus habitantes. Estudio etnobotánico de la Sierra del Caurel (Lugo): La importancia de las plantas para nuestros antepasados*. Santiago de Compostela: Fundación Caixa Galicia.
- BLANCO, E. (1996b). Ideas metodológicas relativas al trabajo de campo etnobotánico. *Monografías del Jardín Botánico de Córdoba*, Vol. 3: 89-91.
- BLANCO, E. (2003a). Pinceladas de etnobotánica salmantina. *Revista de Estudios Salamanca*, "La cultura tradicional".
- BLANCO, E. (2003b). Un trabajo etnobotánico de campo en los Montes de Toledo. *Actas del Congreso sobre la Naturaleza en la Provincia de Toledo*: 361-412 Toledo: Instituto Provincial de investigaciones y Estudios Toledanos, Diputación Provincial de Toledo.
- BLANCO, E., CUADRADO, C. (2000). *Etnobotánica en Extremadura. Estudio de la Calabria y la Siberia extremeñas*. Madrid: Edición del autor y CEP de Alcoba de los Montes.
- BLANCO, E. & DÍEZ, J. (2005). *Catálogo de etnoflora selecta de Sanabria, La Carballeda y Los Valles* (en prensa).
- BLANCO, E. & MORALES, R. (1994). Etnobotánica. *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares* 49 (2): 295-222.
- BLANCO, E., MACÍ, M. & MORALES, R. (1999). Medicinal and veterinary plants of El Caurel (Galicia, north-west Spain). *Journal of Ethnopharmacology* 65: 113-124.
- BONET, M. A. (2001). *Estudis etnobotànics del Montseny*. [Tesis doctoral]. Barcelona: Facultat de Farmàcia, Universitat de Barcelona.
- BONET, M. A. & VALLÈS, J. (2002). Use of non-crop food vascular plants in Montseny biosphere reserve (Catalonia) Iberian Peninsula. *International Journal of Food Sciences and Nutrition* 53: 225-248.
- BONET, M. A. & VALLÈS, J. (2003). Pharmaceutichal ethnobotany in the Montseny biosphere reserve (Catalonia, Iberian Peninsula). General results and new or rarely reported medicinal plants. *Journal of Pharmacy and Pharmacology* 55: 259-270.
- BONET, M. A., PARADA, M., SELGA, A. & VALLÈS, J. (1999). Studies on pharmaceutichal ethnobotany in the regions of L' Alt Empordà and Les Guilleries (Catalonia, Iberian Peninsula). *Journal of Ethnopharmacology* 68: 154-168.
- BONNIER, G. & DOUIN, R. (1990). *La grande flore en couleurs de Gaston Bonnier*. Paris: Editions Belin.
- BORGES, A. E. & TELHADA, M. S. (1996). O lugar das plantas medicinais no contexto etnográfico alentejano. Património cultural, sua importância. *Revista do Arquivo de Beja*, II, série III: 195-188.
- BORGES, A. E. (1991). *Estudo das potencialidades da vegetação aromática, medicinal e condimentar da Bacia Hidrográfica do Rio Minho*. PDAR do Minho. Lisboa: Estação Florestal Nacional, Instituto Nacional de Investigação Agrária.
- BORGES, A. E. (2003). *Remédios naturais. Etnobotânica das plantas medicinais*. Lisboa: Apenas Livros Lda.
- BORGES, A. E. (2004). *Plantas medicinais e condimentares*. Lisboa: Apenas Livros Lda.
- BORGES, A. E. & ALMEIDA, V. C. (1996). As plantas medicinais e condimentares. Análise das potencialidades de uma região Alentejana. *Silva lusitana*, Ano IV, nº especial: 143-169.
- BOTELHO, M. C. (2001). *Aportação ao conhecimento da Etnoflora do Nordeste de Portugal*. [Relatório Final da Licenciatura em Engenharia Florestal]. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- BRITO, J. Pais de (1996a). *Retrato de aldeia com espelho. Ensaio sobre Rio de Onor*. Lisboa: Publicações D. Quixote.

- BRITO, J. Pais de (coord.) (1996b). *O voo do arado*. Lisboa: Museu Nacional de Etnologia, Instituto Português de museus, Ministério da Cultura.
- BRITO, M. C. (1997). Sabores e tradições no Baixo Alentejo. *Revista do Arquivo de Beja*, IV, série III: 109-112.
- CALDAS, E. de Castro (1991). *A agricultura portuguesa através dos tempos*. Lisboa: Instituto Nacional de Investigação Científica.
- CAMEJO-RODRIGUES, J. S. & ATHAYDE, S. F. (2004). *The survival of musical instruments amongst the Yudja people un Xingu Indigenous Park (South Brazilian Amazon)*. Poster in IX International Congress of Ethnobiology, Programme and abstracts. Canterbury: University of Kent.
- CAMEJO-RODRIGUES, J. S. (2001). *Contributo para o estudo etnobotânico das plantas medicinais e aromáticas no Parque Natural da Serra de S. Mamede*. [Tese de licenciatura]. Lisboa: Faculdade de Ciências. Universidade Clássica de Lisboa.
- CAMEJO-RODRIGUES, J. S. (2002). *Plantas medicinais da Serra do Açor*. Lisboa: Instituto da Conservação da Natureza, Área de Paisagem Protegida da Serra do Açor.
- CAMEJO-RODRIGUES, J. S., ASCENSÃO, L. BONET, M. À. & VALLÈS, J. (2003). An ethnobotanical study of medicinal and aromatic plants in the Natural Park of Serra de S. Mamede (Portugal). *Journal of Ethnopharmacology* 89: 199-209.
- CARVALHO, A., GOMES, M. L. (1973). *Alimentação e condições de vida de famílias de trabalhadores rurais alentejanos*. Oeiras: Fundação Calouste Gulbenkian.
- CARVALHO, A. M. (1993). *Barbela, um trigo escravo. A cultura tradicional de trigo na Terra-Fria Transmontana: que futuro?* [Tese de mestrado]. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- CARVALHO, A. M. (2002). *Etnobotânica de Moimenta da Raia. Las plantas en una aldea transmontana*. [Trabajo investigación tutelado, Programa doctorado Biología Evolutiva y Biodiversidad]. Madrid: Facultad de Ciencias, Universidad Autónoma de Madrid.
- CARVALHO, A. M., LOUSADA, J. B. & RODRIGUES, A. P. (2001). Etnobotânica da Moimenta da Raia. A importância das plantas numa aldeia transmontana. *Actas y CD-ROM do I Congresso de Estudos Rurais*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- CARVALHO, A. M., QUEIRÓZ, A., VELOSO, M., BETTENCOURT, E. & GUSMÃO, L. (1999). Morphological and molecular characterization of portuguese common bean (*Phaseolus vulgaris* L.) germoplasm. Preliminary results. *Actas del II Congreso de la Sociedad Española de Genética*. La Coruña.
- CARVALHO, A. M., PIRES, C., MACHADO, E., QUEIRÓZ, A., VELOSO, M. & BETTENCOURT, E. (2001). Caracterização morfológica e molecular de germoplasma de *Phaseolus vulgaris* L., procedente do concelho de Bragança. *Actas de Horticultura*, Tomo 4: 1527-1534.
- CASTROVIEJO S. (coord.) (1986-2003). *Flora Iberica*. Madrid: Real Jardín Botánico, CSIC.
- CATARINO, Fernando (1993). A botânica e os descobrimentos do século XVI. In V. M. Soares *et al.* (coord.), *A universidade e os descobrimentos*. Comissão Nacional para as Comemorações dos Descobrimentos Portugueses. Lisboa: Imprensa Nacional – Casa da Moeda.
- COOK, F. E. M. (1995). *Economic Botany data collection standard. Prepared for the International Working Group on Taxonomic Databases for Plant Sciences (TDWG)*. London: Royal Botanic Gardens, Kew.
- COSTA, J. C., AGUIAR, C., CAPELO, J., LOUSÃ, M. & NETO, C. (1998). Biogeografia de Portugal Continental. *Quercetea* 0: 5-56.
- COURTECUISSE, R. (1999). *Mushrooms of Britain and Europe*. London: Harper Collins Publishers.
- COUTINHO, A. X. Pereira (1877). A quinta districtal de Bragança no anno agrícola de 1875 a 1876. Porto: Typografia do Jornal do Porto.
- COUTINHO, A. X. Pereira (1939). *Flora de Portugal (Plantas vasculares)*. 2ª edição. [Edição original 1913]. Lisboa: Bertrand Irmãos.
- CUNHA, A. Proença da (2003). *Plantas e produtos vegetais em fitoterapia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- CUNHA, A. Proença da, SILVA, A. P. & ROQUE, O. R. (2004). *Plantas e produtos vegetais em cosmética e dermatologia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- DAVIS, E. W. (1995). Ethnobotany: An old practice, a new discipline. In R. E. Schultes & S. von Reis, *Ethnobotany. Evolution of a discipline*: 40-51. London: Chapman & Hall.

- DIAS, A. Soveral (coord.) (2003). *Etnobotânica – perspectivas, história e utilizações*. Série Ciências da Natureza e do Ambiente nº 4. Évora: Publicações Universidade de Évora.
- DIAS, Jorge (1984). *Rio de Onor. Comunitarismo Agro-pastoril*. 3ª edição. [Edição original 1953]. Lisboa: Editorial Presença.
- DOMÍNGUEZ, F. (edit.) (2000). Instrucciones de la lista roja y datos de interés. *Conservación vegetal* 6: 7-10.
- ERTUG, F. (2000). An ethnobotanical study in Central Anatolia (Turkey). *Economic Botany* 54 (2): 155-182.
- ERTUG, F. (2004). Wild edible plants of the Bodrum Area (Mugla, Turkey). *Turk.J. Bot.* 28:161-174.
- FAJARDO, J. A., VERDE, A., RIVERA, D. & OBÓN, C. (2000). *Las plantas en la cultura popular de la provincia de Albacete*. Albacete: Instituto de Estudios Albacetenses «Don Juan Manuel» de la Excm. Diputación de Albacete, Série I, nº 118.
- FAO (1998). World reference base for soil resources. Rome: *World Soil Resources Reports* nº 84.
- FAO-UNESCO (1987). Soil map of the World. Revised legend. Rome: FAO, *World Soil Resources Reports* nº60.
- FEIJÃO, R. Oliveira (1952). *Medicina pelas plantas*. 4ª edição. Lisboa: Livraria Progresso Editora.
- FEIJÃO, R. Oliveira (1961). *Elucidário fitológico. Plantas vulgares de Portugal Continental, Insular e Ultramarino – Classificação, nomes vernáculos e aplicações*. Volumes I, II y III. Lisboa: Instituto Botânico de Lisboa.
- FERNANDES, A., FERNANDES, R. & ALMEIDA, M.T. (1987). Effect of cold storage on seed viability of aromatic plants from the portuguese flora. In Miguel Mota & José Baeta (eds.), *International Symposium on Conservation of Genetic Resources of Aromatic and Medicinal Plants*: 57-74. Oeiras: Eucarpia Genetic Resources Section.
- FERNANDES, M. F. & CARVALHO, L. M. de (2003). *Portugal botânico de A a Z. Plantas portuguesas e exóticas*. Lisboa: Lidel.
- FERNANDES, M. M. (1997). O valor dos simples. Elementos para uma estratégia de valorização de plantas silvestres com propriedades medicinais e aromáticas, entre outras. *Estudos Transmontanos e Durienses*, 7: 267-298.
- FERRÃO, J. E. Mendes (1980). *A influencia portuguesa e a difusão das plantas pelo mundo*. Conferencia. Vila Real: Instituto Universitário de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- FERRÃO, J. E. Mendes (1981). Acerca da introdução da laranjeira doce em Portugal. *Anais Instituto Superior Agronomia* 38: 197-204.
- FERRÃO, J. E. Mendes (1992). *A aventura das plantas e os descobrimentos portugueses*. Lisboa: Instituto de Investigação Científica e Tropical.
- FERRÃO, J. E. Mendes (1993). *Especiarias. Cultura, tecnologia, comércio*. Lisboa: Instituto de Investigação Científica e Tropical.
- FIGUEIREDO, Tomás de (2001). *Uma panorâmica sobre os recursos pedológicos do Nordeste Transmontano*. II Seminário Recursos Naturais do Nordeste Transmontano. Bragança: Escola Superior de Educação.
- FIGUEIREDO, Tomás de & FONSECA, F. (1997). Les sols, les processus d'érosion et l'utilisation de la terre en montagne au nord-est du Portugal: Approche cartographique sur quelques zones du Parc Naturel de Montesinho. *Montpellier Réseau Erosion*, Bulletin 17: 205-217.
- FONT QUER, P. (1999). *Plantas medicinales. El Dioscórides renovado*. [Edición original de Labor, 1962]. Barcelona: Editorial Península.
- FONTES, A. L. (2000). *Os chás dos Congressos de Vilar de perdizes*. Montalegre: Centro Social Paroquial de Vilar de Perdizes.
- FONTES, A. L., SANCHES, J. D. G. (1995). *Medicina popular barrosã. Ensaio de antropologia médica*. Lisboa: Editorial Notícias.
- FRANCO, J. A. (1971). *Nova Flora de Portugal (Continente e Açores)*, Volume I. Lisboa: Edição do Autor.
- FRANCO, J. A. (1984). *Nova Flora de Portugal (Continente e Açores)*, Volume II. Lisboa: Edição do Autor.
- FRANCO, J. A., MALATO-BELIZ, J. & MOTA, M. (1987). Effect of cold storage on seed viability of aromatic plants from the portuguese flora. In M. Mota & J. Baeta (eds.), *International Symposium on Conservation of Genetic Resources of Aromatic and Medicinal Plants*: 39-46. Oeiras: Eucarpia Genetic Resources Section.

- FRANCO, J. A. & ROCHA AFONSO, M. L. (1965). Das pereiras bravas portuguesas. *Separata da Revista da Faculdade de Ciências de Lisboa*, 2ª série C, Volume XIII, Fasc. 2: 175-213.
- FRANCO, J. A. & ROCHA AFONSO, M. L. (1994). *Nova Flora de Portugal (Continente e Açores, Volume III, fascículo I (Gramineae)*. Lisboa: Escolar Editora.
- FRANCO, J. A. & ROCHA AFONSO, M. L. (1998). *Nova Flora de Portugal (Continente e Açores, Volume III, fascículo II (Alismataceae – Iridaceae)*. Lisboa: Escolar Editora.
- FRANCO, J. A. & ROCHA AFONSO, M. L. (2003). *Nova Flora de Portugal (Continente e Açores), Volume III, fascículo III. (Juncaceae – Orchidaceae)*. Lisboa: Escolar Editora.
- GASPAR, N. S. *et al.* (1999). Etnobotânica do distrito de Santarém. Escola Superior Agrária de Santarém. <http://www.esa-santarem.pt/unidadesensino/pvegetal.htm>. Consultado em 05/03/2000.
- GONÇALVES, D. A. (1985a). *A rega de lima no interior de Trás-os-Montes*. Vila Real: Instituto Universitário de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- GONÇALVES, D. A. (1985b). *Contribuição para o estudo da bacia superior do Rio Sabor – Influência da circulação geral e regional na estrutura da baixa atmosfera*. [Tese de doutoramento]. Vila Real: Instituto Universitário de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- GONÇALVES, D. A. (1990). *O uso do solo e a construção das paisagens rurais. O caso do interior de Trás-os-Montes*. Bragança: 1^{as} Jornadas do Mundo Rural, Instituto Politécnico de Bragança.
- GONÇALVES, D. A. (1991). *Terra Quente – Terra Fria (1ª aproximação)*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- GONÇALVES, D. A. (2004). Aspectos gerais do clima de Trás-os-Montes. In *Viagens Técnico-científicas*: 7-10. I Congresso Ibérico de Ciência do Solo. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- GONÇALVES, D. A., MOREIRA, M. C. & GUERREIRO, M. V. (1980). *Parque Natural de Montesinho*. Lisboa: Secretaria de Estado do Ordenamento e do Ambiente, Serviço Nacional de Parques, Reservas e Património Paisagístico.
- GRANZOW DE LA CERDA, I. (ed.) (1993). *Etnobotánica (El mundo vegetal en la tradición)*. *Archivo de tradiciones Salmantinas*. Salamanca: Centro de Cultura Tradicional. Diputación de Salamanca.
- GUIVEN, D. R. & HARRIS, W. (1994). *Techniques and methods of Ethnobotany*. London: Commonwealth Secretariat Publications.
- HERNÁNDEZ BERMEJO, E. (ed.) (1996). Métodos en Etnobotánica. *Monografías del Jardín Botánico de Córdoba* 3.
- HERNÁNDEZ, J., CLEMENTE, M. & RODRÍGUEZ, C. (1999). Estrategias de conservación de la flora amenazada. *Medio Ambiente* 30: 52-59.
- IUCN, The World Conservation Union (1994). *IUCN red list categories*. Gland, Switzerland.
- JOHNS, T., KOKWARD, J. O. & KIMANANI, E. K. (1990). Herbal remedies of the Luo of Sykia Distric, Kenya. Establishing quantitative criteria for consensus. *Economic Botany* 44: 369-381.
- KAYS, S. J. & DIAS, J. C. D. (1996). *Cultivated vegetables of the world*. Athens: Exon Press.
- KOE, T. de (1985). *Flora e vegetação da Bacia Superior do Rio Sabor no Parque Natural de Montesinho*. Bragança: Série Estudos, Instituto Politécnico de Bragança.
- LAUTENSACH, H. (1991). Portugal no contexto Ibérico. In O. Ribeiro *et al.* *Geografia de Portugal*. Volume I, *A posição Geográfica do Território*, pp. 5-23 da 2ª edição. [Edição original 1987]. Lisboa: Edições João Sá da Costa.
- LEPORATTI, M. L. & CORRATI, L. (2001). Ethnopharmacobotanical remarks on the Provincie of Chieti town (Abruzzo, Central Italy). *Journal of Ethnopharmacology* 74: 17-40.
- LEPORATTI, M. L. & IVANCHEVA, S. (2003). Preliminary comparative analysis of medicinal plants used in the traditional medicine of Bulgaria and Italy. *Journal of Ethnopharmacology* 87: 123-142..
- LÓPEZ GONZÁLEZ, Ginés A. (2001). *Los árboles y los arbustos de la Península Ibérica e Islas Baleares*. Tomos I y II. Madrid: Mundi-Prensa.
- LOURENÇO, F. J. (1932). *Rápida notícia acerca das culturas e gados da Terra Fria Bragançana*. [Relatório Final do Curso de Engenheiro Agrónomo]. Lisboa: Instituto Superior de Agronomia. Universidade Técnica de Lisboa.

- LOUSADA, J. B. (2001). *Etnobotânica no Parque Natural de Montesinho. O caso da aldeia de Moimenta*. [Relatório Final da Licenciatura em Gestão de Recursos Florestais]. Bragança: Instituto Politécnico, Escola Superior agrária de Bragança.
- MALATO-BELIZ, J. (1987). *O barrocal algarvio. Flora e vegetação da Amendoeira (Loulé)*. Coleção Parques Naturais nº 17. Lisboa: Serviço Nacional de Parques e Reservas e Património Paisagístico.
- MARGARIDO, A. (1994). *As surpresas da flora no tempo dos descobrimentos*. Comissão Nacional para as Comemorações dos Descobrimentos Portugueses Mafrá: Edições ELO.
- MARIZ, J. (1889a). Uma excursão botânica em Trás-os-Montes. *Boletim Sociedade Broteriana* 1ª série, 7: 3-34.
- MARIZ, J. (1889b). Outra excursão botânica na mesma provincia. *Boletim Sociedade Broteriana* 1ª série, 7: 35-76.
- MARQUES, A. H. de Oliveira (1978). *Introdução à história da agricultura portuguesa*. Lisboa: Edições Cosmos.
- MARTIN, G. J. (1995). *Ethnobotany: a methods manual*. London: Chapman & Hall.
- MARTÍNEZ, M. J. L., GONZÁLEZ, M. R. T. & MOLERO, M. J. (1996). Ethnobotanical resources in the province of Almería, Spain: Campos de Níjar. *Economic Botany* 50: 40-56.
- MARTINS, A. (2004). Considerações gerais sobre o ambiente de pedogénese na região de Trás-os-Montes e Alto Douro. In *Viagens Técnico-científicas*: 17-21. I Congresso Ibérico de Ciência do Solo. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- MARTINS, F. X. (2004). *Cogumelos*. Mirandela: Coleção Património Cultural Transmontano, João Azevedo editor.
- MARTINS, J. V. (1995). *Moimenta da raia. Uma aldeia comunitária em evolução e mudança*. Braga: Junta de Freguesia da Moimenta, Parque Natural de Montesinho.
- MESA, S. (1996a). Algunos elementos para el análisis numérico de los datos en Etnobotánica. *Monografías del Jardín Botánico de Córdoba* 3: 69-73.
- MESA, S. (1996b). *Estudio etnobotánico y agroecológico de la comarca de la Sierra Mágina*. [Tesis doctoral]. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- MONTEZUMA-DE-CARVALHO, J., PAIVA, J. & PIMENTA, M. C. S. (1987). Effect of cold storage on seed viability of aromatic plants from the portuguese flora. In Miguel Mota & José Baeta (eds.), *International Symposium on Conservation of Genetic Resources of Aromatic and Medicinal Plants*: 111-116. Oeiras: Eucarpia Genetic Resources Section.
- MORALES, R., MACÍA, M. J., DORDA, E. & GARCÍA-VILLARACO (1996). *Nombres vulgares II*. Archivos de Flora Iberica 7. Madrid: Real Jardín Botánico, CSIC.
- MOREIRA, I., VASCONCELOS, T., CAIXINHAS, L. & ESPÍRITO-SANTO, D. (2000). *Ervas daninhas das vinhas e pomares*. 2ª edição. Departamento de Protecção de Plantas. Oeiras: Universidade Técnica de Lisboa, Instituto Superior de Agronomia.
- MOREIRA, M. A. M. Frazão (1999). Apropriação social da natureza entre os Nalu da Guiné-Bissau. A etnobotânica num contexto em mudança. [Tese de doutoramento]. Lisboa: Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa.
- MUNTANÉ, J. (1991). *Aportación al coneixement de l'etnobotànica de Cerdanya*. [Tesis doctoral]. Barcelona: Facultad de Farmacia, Universidad de Barcelona.
- NOVAIS, M. H., SANTOS, I. MENDES, S. & PINTO-GOMES, C. (2004). Studies on pharmaceutical ethnobotany in Arrábida Natural Park (Portugal). *Journal of Ethnopharmacology* 93: 183-195.
- NUEZ, F., RUIZ, J. J., VALCÁRCEL J. V. & FERNÁNDEZ DE CÓRDOBA, P. (2000). *Colección de semillas de calabaza del Centro de Conservación y Mejora de la Agrodiversidad Valenciana*. Monografías INIA: Agrícola nº 4. Madrid: Ministério de Ciencia y Tecnología, Instituto Nacional de Investigación Agraria y Alimentaria (INIA).
- ORLOV, B. S. & BRUSH, S. B. (1996). Anthropology and the conservation of biodiversity. *Annual Review Anthropology* 25: 329-352.
- PALHINHA, Ruy Telles (1946). *Plantas aromáticas de Portugal. Listas das plantas aromáticas espontâneas, sub-espontâneas e cultivadas que se encontram em Portugal*. Brotéria 15: 97-113.
- PANERO, J. A. (2000). *Sayago. Costumbres, creencias y tradiciones*. Valladolid: Junta de Castilla y León y Diputación de Zamora.

- PARDO DE SANTAYANA, M. (2003). *Las plantas en la cultura tradicional de la antigua Merindad de Campoo*. [Tesis doctoral]. Madrid: Facultad de Ciencias, Universidad Autónoma de Madrid.
- PEDRO, J. Gomes (1998). *Flora e vegetação da Serra da Arrábida*. Colecção Natureza e paisagem nº 10, 2ª edição. Lisboa: Instituto da Conservação da Natureza.
- PICÃO, J. da Silva (1947). *Através dos Campos*. Lisboa: Neogravura Lda.
- PIERONI, A. (1999). Gathered wild food plants in the Upper Valley of the Serchio River (Garfagnana), Central Italy. *Economic Botany* 53 (3): 327-341.
- PIERONI, A. (2000). Medicinal plants and food medicines in the folk traditions of upper Luca province, Italy. *Journal of Ethnopharmacology* 70 (3): 253-273.
- PIERONI, A., NEBEL, S., QUAVE, C., MUÑIZ, H. & HEINRICH, M. (2002). Ethnopharmacology of Liakra: traditional weedy vegetables of the Arbëreschë of the Vulture area in southern Italy. *Journal of Ethnopharmacology* 81 (2): 165-185.
- PINTO da SILVA, A. R. (1970). *A flora e a vegetação da Serra da Estrela*. Colecção Parques Naturais nº 17, 1ª edição. Lisboa: Instituto da Conservação da Natureza.
- PINTO da SILVA, A. R. (1970). A flora e a vegetação das áreas ultrabásica do nordeste transmontano. *Agronomia Lusitana* 30: 175:364.
- PINTO da SILVA, A. R. (1971). Les plantes synanthropiques au Portugal continental et aux Açores. *Boissiera* 19: 297-303.
- PIRES, J. M., AGUIAR PINTO, P. MOREIRA, N. T. (1994). *Lameiros de Trás-os-Montes. Perspectivas de futuro para estas pastagens de montanha*. Bragança: Série Estudos, Instituto Politécnico de Bragança.
- PORTA, J., LÓPEZ-ACEVEDO, M., ROQUERO, C. (1999) *Edafología para la agricultura y el medio ambiente*. Madrid: Mundi-Prensa.
- PORTELA J. (1985). Observação participante (reflexões sobre uma experiência). *Cadernos de Ciências Sociais*, 3: 157-176.
- PORTELA J. (1988). *Rural household strategies of income generation. A study of northeastern Portugal 1900-1987*. [PhD. Tesis]. University of Wales.
- PORTÈRES, R. (1970). *Cours de ethno-botanique et ethno-zoologie (1969-1970). Volume I, Ethnobotanique générale*. Paris: Museum National d' Histoire Naturelle, Laboratoire de ethno-botanique et ethno-zoologie.
- RAJA D., BLANCHÉ, C., & VALLÉS, J. (1997). Contribution to the knowledge of the pharmaceutical ethnobotany of La Segarra region (Catalonia, Iberian Peninsula). *Journal of Ethnopharmacology*, 57: 149-160.
- RAMINHOS, M. da Encarnação (1999). *Mézinhas populares do Algarve. Chás, óleos, compressas, cataplasmas e vapores*. [Edição original 1966]. Ferragudo: Edições Contra Margem.
- REDENTOR, A. (1998). História e gentes. In João Azevedo editor *Parque Natural de Montesinho*: 51-57. Mirandela: Colecção Património Cultural Transmontano.
- RIBEIRO, J. Alves, COSTA, E., SANTOS, S. & CECÍLIA, A. (2004). Glossário de Etnobotânica Portuguesa. Comunicação I Jornadas de Etnobotânica. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- RIBEIRO, J. Alves., MONTEIRO, A. M. & SILVA, M. L. F. (2000). *Etnobotânica. Plantas bravias, comestíveis, condimentares e medicinais*. Mirandela: Colecção Património Cultural Transmontano, João Azevedo editor.
- RIBEIRO, M. & MARTINS, C. (1995). A tradição já não é o que era dantes. *Economia e sociologia*, 60: 29-45.
- RIBEIRO, Orlando (1986). *Portugal o Mediterrâneo e o Atlântico*. Colecção Nova Universidade. [Edição original 1945]. Lisboa: Livraria Sá da Costa.
- RIBEIRO, Orlando (1992). *Geografia e civilização. Temas portugueses*. [1ª edição 1961]. Lisboa: Livros Horizonte.
- RIVAS-MARTÍNEZ, S. (1987). *Memoria del mapa de series de vegetación de España*, 1: 400 000. Madrid: ICONA.
- RIVAS-MARTÍNEZ, S. (1995). Clasificación bioclimática de la tierra. *Folia Botanica Matritensis* 16.
- RIVERA NÚÑEZ, D. & OBÓN de CASTRO, C. (1991). *La guía de Incafo de las plantas útiles y venenosas de la Península Ibérica y Baleares (excluidas medicinales)*. Madrid: Incafo.

- ROCHA, F. (1996). *Nomes vulgares de plantas existentes em Portugal*. Oeiras: Direcção Geral de Protecção das Culturas. Ministério da Agricultura, do Desenvolvimento Rural e das Pescas.
- RODRIGUES, A. P., AGUIAR, C., MOREIRA, L. (1998). O meio natural. In João Azevedo editor *Parque Natural de Montesinho*: 17-47. Mirandela: Coleção Património Cultural Transmontano.
- RODRIGUES, Orlando I. A. (1998). *A terra e a mudança. Reprodução Social e património fundiário na Terra Fria Transmontana*. Bragança: Série Estudos, Instituto Politécnico de Bragança.
- RODRIGUES, Orlando I. A. (2000). *Utilização do território e propriedade fundiária*. [Tese de doutoramento]. Lisboa: Instituto Superior de Agronomia. Universidade Técnica de Lisboa.
- ROZEIRA, A. (1944). *A Flora da província de Trás-os-Montes e Alto Douro. Estudo da distribuição geográfica*. Porto.
- SAN MIGUEL, E. (2004). Etnobotánica de Piloña (Asturias): Cultura y saber popular sobre las plantas en un concejo del centro-oriente Asturiano. [Tesis doctoral]. Madrid: Facultad de Ciencias, Universidad Autónoma de Madrid.
- SÁNCHEZ de Lorenzo Cáceres, J. M. (coord.) (2000-2003). *Flora ornamental Española*. Madrid: Mundi-Prensa.
- SANTOS, S. P. (2004). *Plantas da minha terra*. Braga: Cooperativa Agrícola do Concelho de oliveira de Frades, CRL.
- SARAMAGO, A. (1997). *Para uma história da alimentação no Alentejo*. Lisboa: Assírio e Alvim.
- SCHULTES, R. E., & von REIS, S. (eds.) (1995). *Ethnobotany. Evolution of a Discipline*. London: Chapman & Hall.
- SILVA, J. Lino da (1993). Nomes portugueses do *Zea mays* e de outros milhos. *Revista Lusitana* (Nova Série) 11: 75-125.
- SVANBERG, I & TUNÓN, H (eds.) (2000). *Ecological Knowledge in the North. Studies in Ethnobiology*. Studia Ethnobiologica 9. Upsala: Swedish Biodiversity Center.
- TABORDA, V. (1987). *Alto Trás-os-Montes. Estudo Geográfico*. [Edição original 1932]. Lisboa: Livros Horizonte.
- TARDÍO, J., PASCUAL, H., & MORALES, R. (2002). *Alimentos silvestres de Madrid. Guía de las plantas y setas de uso alimentario tradicional en la Comunidad de Madrid*. Madrid: Real Jardín Botánico, CSIC, Ediciones La Librería, Instituto Madrileño de Investigación Agraria y Alimentaria.
- TAVARES, C. (1963). A botânica nos colóquios de Garcia da Horta. *Cadernos Garcia da Horta*, nº 11: 677-695.
- TELES, A. N. (1970). Os lameiros do Nordeste de Portugal. Subsídios para o seu estudo fitossociológico. *Agronomia Lusitana* 31: 4-136. [Edição original 1957].
- TROTTER, R. T. & LOGAN, M. H. (1986). Informant consensus: a new approach for identifying potentially effective medicinal plants. In N. L. Etkin (ed.), *Plants in indigenous medicine and diet, behavioural approaches*: 91-112. New York: Redgrave Publishing Company, Bredford Hills.
- TUTIN, T. G., HEYWOOD, V. H., BURGESS, N. A., MOORE, D. M., VALENTINE, D. H., WALTERS, S. M. & WEBB, D. A. (eds.) (1980). *Flora Europaea*, Volumes 3 y 5. Cambridge: Cambridge University Press.
- TUXILL, John & NABHAN, Gary Paul (2001). *People, plants and protected areas. A guide to in situ management*. London: Earthscan Publications Ltd.
- VALLÈS, J. (1996). Los nombres populares de las plantas: método y objetivo en etnobotánica. *Monografías del Jardín Botánico de Córdoba* 3: 7-13.
- VASCONCELLOS, J. de Carvalho (1949). *Plantas medicinais e aromáticas*. Lisboa: Ministério da Economia. Direcção Geral dos Serviços Agrícolas.
- VASCONCELLOS, J. Leite de (1982). *Etnografia portuguesa*. Volume V. Lisboa: Imprensa Nacional.
- VASCONCELOS, T., PORTUGAL, J. M. & MOREIRA, I. (2000). *Flora infestante das culturas de sequeiro do Alentejo*. Beja: Escola Superior Agrária de Beja.
- VERDE, A., RIVERA, D. & OBÓN, C. (1998). *Etnobotánica en las Sierras de Segura y Alcaraz: las plantas y el hombre*. Albacete: Instituto de Estudios Albacetenses, Série I, nº 102.

- VIEGI, L., BIOLI, A., VANGELISTI, R. & CELA RENZONI, G. (1999). Prima indagine sulle piante utilizzate in medicina veterinaria popolare in alcuna località dell' Alta Val de Cecina. *Atti Società Toscane de Scienze Naturali*, Serie B, 106: 131-140.
- VILLAR, L. (1984). Un estudio de las plantas medicinales del Alto Aragón y su utilización. *Acta Biologica Montana* 1984 IV: 467-472.
- VILLAR L. (1996). Propuesta de un sistema de tipificación en etnobotánica: herbario. *Monografías del Jardín Botánico de Córdoba* 3: 75-78.
- VILLAR, L., PALACIN, J. M., CALVO, C., GOMEZ, J. D. & MONSERRAT, G. (1984). Plantas tóxicas de uso medicinal en el Pirineo Aragones. *Acta Biologica Montana* 1984 IV: 497-514.
- VOGL, C. R., VÖGL-LUKASSER, B. & PURI, R. K. (2004). Tools and methods for data collection in ethnobotanical studies of homegardens. *Field Methods* 3, Volume 16: 285-306.
- WALTERS, S. M. *et. al.* (eds.) (1981-1997). *The European Garden Flora*. Volumes 1-5. Cambridge: Cambridge University Press.
- ZENT, S. (1996). Behavioral orientations toward ethnobotanical quantification. In M. N. Alexiades (ed.), *Selected guidelines for ethnobotanical research: a field manual*: 53-94. New York: The New York Botanical Garden.

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 2.1	Catálogo de la flora etnobotánica del PNM, parte del formulario de la tabla principal de la base de datos.	35
Figura 2.2	Formularios de tablas vinculadas: informantes y lista de plantas silvestres.	36
Figura 2.3	Fórmula de cálculo del índice de importancia relativa (IR), adaptada de Pardo de Santayana (2003).	43
Figura 3.1	Localización de la zona de estudio en la Península Ibérica.	45
Figura 3.2	Vista panorámica del pueblo de Moimenta, desde el camino forestal que se le acerca.	46
Figura 3.3	Organización administrativa del Parque Natural de Montesinho.	47
Figura 3.4	Melojar entre Mofreita y Moimenta.	56
Figura 3.5	Bosque de ribera, río Tuela, Santa Cruz.	57
Figura 3.6	Matorral de <i>Erica australis</i> y <i>Pterospartum tridentatum</i> , sierra de Montesinho.	59
Figura 3.7	Lameiros, valle del río Baceiro.	61
Figura 3.8	Ordenación típica del espacio. Pueblo de Montesinho desde el camino forestal hasta el embalse de la Serra Serrada.	63
Figura 3.9	Edificios en los pueblos del PNM.	65
Figura 3.10	Vegas de França y Rio de Onor, dos resquicios de la vida comunitaria, en 2001.	68
Figura 3.11	Variación de la población distribuida por franjas de edad, en los pueblos del PNM, según los censos de 1991 y 2001.	70
Figura 3.12	Estructura de edad de la población del PNM en el 2001.	72
Figura 3.13	La distribución de los cultivos: matorral alternando con “folhas” de cereal, barbecho y nabos, Espinhosela.	76
Figura 3.14	Castañar – “souto” – durante el invierno, Oleiros.	77
Figura 3.15	Zonación transversal del espacio rural en el Parque Natural de Montesinho.	79
Figura 4.1	“Encontro do poço” (<i>Asplenium trichomanes</i>). Parâmio, camino de la ribera.	85
Figura 4.2	<i>Narcissus triandrus</i> , una de las especies silvestres del PNM.	92
Figura 4.3	“Cangorça” (<i>Vinca major</i>).	93
Figura 4.4	“Cangorça” (<i>Vinca minor</i>).	93
Figura 4.5	“Hera” (<i>Hedera colchica</i>) en un muro de piedra, Donai.	95
Figura 4.6	“Hera” (<i>Hedera helix</i>) en orla de bosque, Tuizelo.	95
Figura 4.7	“Jarros” (<i>Zantedeschia aethiopica</i>) en un huerto, Tuizelo.	96
Figura 4.8	“Borragem” (<i>Borago officinalis</i>) en una calle, Tuizelo.	98
Figura 4.9	“Madressilva” (<i>Lonicera periclymenum</i>).	100
Figura 4.10	<i>Sambucus nigra</i> , carretera a Moimenta.	101
Figura 4.11	“Seixinha” (<i>Arenaria montana</i>).	103
Figura 4.12	Cosecha diaria de remolacha forrajera para alimentar los cerdos en Rio de Ono.	106
Figura 4.13	“Sargaço branco” (<i>Halimium lasianthum</i>).	109
Figura 4.14	“Alcaria” (<i>Xolantha tuberaria</i>).	110
Figura 4.15	“Cânforo” (<i>Artemisia abrotanum</i>).	112
Figura 4.16	Inflorescencia de <i>Artemisia vulgaris</i>	113
Figura 4.17	“Cardo trigueiro” (<i>Carduus carpetanus</i>).	114
Figura 4.18	Informante muestra como distinguir <i>Matricharia camomilla</i> de <i>Chamaemelum nobile</i>	115
Figura 4.19	“Cardo bravo” (<i>Cirsium vulgare</i>).	116
Figura 4.20	Las “dalias” (<i>Dahlia x variabilis</i>) son las flores de las fiestas de verano.	116
Figura 4.21	Variedades de lechuga en un huerto de Portela.	119
Figura 4.22	“Sacaprada” (<i>Senecio jacobea</i>).	121
Figura 4.23	<i>Sonchus asper</i> , comida de cerdos y conejos.	122
Figura 4.24	“Hortemis” (<i>Tanacetum parthenium</i>).	123
Figura 4.25	<i>Hylotelephium telephium</i>	124

Figura 4.26	<i>Sedum dendroideum</i> en un muro de piedra Vilar de lomba.....	124
Figura 4.27	<i>Sedum palmeri</i> .tiesto en Rio de Onor.	125
Figura 4.28	<i>Sempervivum tectorum</i>	125
Figura 4.29	<i>Umbilicus rupestris</i>	126
Figura 4.30	“Nabal” en Fontes.	127
Figura 4.31	Los “grelos” son las inflorescencias amarillas de <i>Brassica napus</i>	127
Figura 4.32	“Couve galega” en huerto de Vilarinho de Lomba.	128
Figura 4.33	Los “espigos” son las inflorescencias blancas de <i>Brassica oleracea</i> var. <i>costata</i>	128
Figura 4.34	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>capitata</i>	129
Figura 4.35	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>costata</i>	130
Figura 4.36	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>gemmifera</i>	130
Figura 4.37	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>italica</i>	131
Figura 4.38	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>sabauda</i>	131
Figura 4.39	Las diferencias entre “rabas” (<i>Raphanus sativus</i>) y “rabões” (<i>Beta vulgaris</i> var. <i>crassa</i>).	133
Figura 4.40	“Parricos” (<i>Bryonia dioica</i>), Tuizelo.	135
Figura 4.41	“Abóbora menina” (<i>Cucurbita maxima</i>).	137
Figura 4.42	“Abóbora porqueira” (<i>Cucurbita pepo</i>).	137
Figura 4.43	“Abóbora porqueira” (<i>Cucurbita pepo</i>), las preferidas para mermeladas.	138
Figura 4.44	“Cabaça” (<i>Lagenaria siceraria</i>).	139
Figura 4.45	“Ervideiro” (<i>Arbutus unedo</i>).	141
Figura 4.46	“Reagueda” (<i>Erica arborea</i>).	142
Figura 4.47	“Torgos” o raíces de <i>Erica australis</i>	143
Figura 4.48	<i>Erica australis</i> , Montesinho.	143
Figura 4.49	<i>Erica umbellata</i>	144
Figura 4.50	Castaño florido y variedades de castaña cultivadas en el PNM.	146
Figura 4.51	Del castaño se aprovecha casi todo	147
Figura 4.52	“Buralhaco”, agalla de <i>Quercus pyrenaica</i>	148
Figura 4.53	Melojar durante el invierno, Moimenta.	148
Figura 4.54	“Sardinheiras” (<i>Pelargonium</i> sp.).	151
Figura 4.55	“Escrinhos”.....	154
Figura 4.56	Mies de centeno, Montesinho.	155
Figura 4.57	Paja de centeno.	156
Figura 4.58	“Vergas o ataduras hechas de paja de centeno.	156
Figura 4.59	Trigal, Baçal.	157
Figura 4.60	Paja de trigo, Aveleda.	158
Figura 4.61	Variedades de trigo.	158
Figura 4.62	Mazorcas secándose en Moimenta.	159
Figura 4.63	<i>Ribes rubrum</i>	160
Figura 4.64	“Hiperião do Gerês” (<i>Hypericum androsaenum</i>).	161
Figura 4.65	“Pericão fêmea” (<i>Hypericum perforatum</i>).	161
Figura 4.66	“Celindra” (<i>Phyladelphus coronarius</i>).	163
Figura 4.67	<i>Freesia refracta</i>	163
Figura 4.68	<i>Iris germanica</i>	164
Figura 4.69	Nogal (<i>Juglans regia</i>).	165
Figura 4.70	Pliego de <i>Juncus effusus</i>	166
Figura 4.71	<i>Melissa officinalis</i>	170
Figura 4.72	“Cravo-verde” (<i>Mentha x piperita</i>).	171
Figura 4.73	<i>Mentha pulegium</i>	172

Figura 4.74	<i>Mentha suaveolens</i>	173
Figura 4.75	<i>Ocimum minimum</i>	175
Figura 4.76	<i>Origanum vulgare</i> subsp. <i>virens</i>	175
Figura 4.77	<i>Plectranthus coleoides</i>	176
Figura 4.78	<i>Salvia officinalis</i>	178
Figura 4.79	<i>Salvia sclarea</i>	179
Figura 4.80	<i>Satureja hortensis</i>	180
Figura 4.81	<i>Thymus mastichina</i>	181
Figura 4.82	<i>Thymus pulegioides</i>	181
Figura 4.83	<i>Laurus nobilis</i>	183
Figura 4.84	Fiestas de Santo Estevão, el 26 de Diciembre.....	183
Figura 4.85	<i>Acacia dealbata</i>	184
Figura 4.86	<i>Cytisus multiflorus</i>	186
Figura 4.87	<i>Genista florida</i> subsp. <i>polygalaephylla</i>	189
Figura 4.88	“Feijão comum” (<i>Phaseolus vulgaris</i>).....	193
Figura 4.89	<i>Pterospartum tridentatum</i>	194
Figura 4.90	“Rabo de gato” (<i>Trifolium angustifolium</i>).....	195
Figura 4.91	“Tojo” (<i>Ulex europaeus</i>).....	197
Figura 4.92	Plantación de cebollas.....	200
Figura 4.93	Inflorescencias de ajo (<i>Allium sativum</i>).....	201
Figura 4.94	“Nardo” (<i>Hosta plantagineum</i>).....	203
Figura 4.95	Variedades cultivadas de “bordões de S. José”.....	204
Figura 4.96	Ramillete de lino florido.....	205
Figura 4.97	“Mangadinhos y carapelas” (manojos de lino recién cosechado y puestos a secar.....	206
Figura 4.98	“Malva branca” (<i>Malva neglecta</i>).....	207
Figura 4.99	“Figueira” (<i>Ficus carica</i>).....	209
Figura 4.100	“Moreira negra” (<i>Morus nigra</i>).....	210
Figura 4.101	Ramas de fresno recién cortadas.....	212
Figura 4.102	“Ramalhos” (<i>Fraxinus angustifolia</i>).....	212
Figura 4.103	“Paeónia” (<i>Paeonia broteri</i>).....	216
Figura 4.104	“Incha-bois” (<i>Polygonum persicaria</i>).....	221
Figura 4.105	<i>Rumex obtusifolius</i>	223
Figura 4.106	<i>Primula acaulis</i>	224
Figura 4.107	Las flores carnosas de <i>Cytinus hypocistis</i>	225
Figura 4.108	<i>Crataegus monogyna</i>	227
Figura 4.109	Membrillos (<i>Cydonia oblonga</i>).....	228
Figura 4.110	Níspero en flor, Portela.....	229
Figura 4.111	<i>Fragaria vesca</i> , cultivada en un patio.....	230
Figura 4.112	Fresón cultivado en Tuizelo.....	230
Figura 4.113	Manzano, variedad “Bravo de Esmolfe”.....	231
Figura 4.114	Ramita de cerezo, Portela.....	232
Figura 4.115	Ciruelo con frutos en Moimenta.....	233
Figura 4.116	Arbustos de <i>Prunus laurocerasus</i>	234
Figura 4.117	“Rosinha de S. Francisco”, Tuizelo.....	237
Figura 4.118	Rosal en un huerto de França.....	237
Figura 4.119	Frutos de rosal silvestre.....	238
Figura 4.120	“Framboesa” (<i>Rubus idaeus</i>).....	239
Figura 4.121	<i>Rubus</i> sp.....	240

Figura 4.122	<i>Rubus</i> spp.	240
Figura 4.123	“Mangeriqueira” (<i>Choisya ternata</i>).	241
Figura 4.124	“Erva da inveja” (<i>Ruta chalepensis</i>).	242
Figura 4.125	“Vimes” híbridos cultivados.	244
Figura 4.126	<i>Digitalis purpurea</i> .	246
Figura 4.127	<i>Capsicum annum</i> .	248
Figura 4.128	Patatal, Vilarinho de Lomba.	251
Figura 4.129	“Japoneira” florida (<i>Camelia sinensis</i>).	251
Figura 4.130	Híbrido de tila.	253
Figura 4.131	<i>Typha latifolia</i> .	253
Figura 4.132	<i>Foeniculum vulgare</i> .	257
Figura 4.133	<i>Urtica dioica</i> .	259
Figura 4.134	<i>Vitis vinifera</i> .	264
Figura 4.135	“Musgo do castanheiro” (<i>Lobularia pulmonaria</i>).	266
Figura 4.136	“Repolgas” (<i>Pleurotus ostreatus</i>).	270
Figura 4.137	“Pés de pita” (<i>Ramaria</i> sp.).	271
Figura 4.138	“Pinheiras” (<i>Lactarius deliciosus</i>).	271
Figura 4.139	“Fungão” (<i>Pisolithus tinctorius</i>).	272
Figura 4.140	“Mocosos” (<i>Suillus bellinii</i>).	272
Figura 5.1	Catálogo de la etnoflora del PNM, familias botánicas con mayor número de especies.	280
Figura 5.2	Catálogo de la etnoflora del PNM, distribución del número de taxones por categoría de uso, señalando el número de especies silvestres.	281
Figura 5.3	Catálogo de la etnoflora del PNM, familias botánicas con mayor importancia relativa (IRF).	287
Figura 5.4	Catálogo de la etnoflora del PNM, taxones con mayor importancia relativa (IR).	288
Figura 5.5	Catálogo de la etnoflora del PNM, ordenación de 30 taxones con mayor frecuencia de citación (arriba), mayor número de usos principales (centro) y mayor número de aplicaciones referidas (abajo).	290
Figura 5.6	Plantas medicinales del PNM, familias botánicas con mayor número de especies según sistemas corporales o patologías.	301
Figura 5.7	Plantas medicinales del PNM, sistemas corporales y patologías: número de especies y familias, frecuencia de citación relativa para las subcategorías y aplicaciones dadas (FCr).	302
Figura 5.8	Las 30 especies medicinales con mayor importancia relativa (IR).	303
Figura 5.9	Especies medicinales y modos de preparación.	305
Figura 5.10	Especies alimentarias del PNM: ordenación de los 30 taxones con mayor importancia relativa (IR).	331
Figura 5.11	Plantas alimentarias del PNM, porcentaje de especies por parte consumida.	332
Figura 5.12	Especies del PNM, de la categoría industrial y artesanal, ordenación de los 30 taxones con mayor importancia relativa (IR).	344
Figura 5.13	Plantas industriales y artesanales del PNM, porcentaje de especies por tipo de material usado.	345
Figura 5.14	Ejemplos de usos industriales y artesanales de la flora del PNM.	354
Figura 5.15	Ejemplos de usos industriales y artesanales de la flora del PNM.	355
Figura 5.16	Más ejemplos de usos industriales y artesanales de la flora del PNM, cestería.	356
Figura 5.17	Usos industriales y artesanales de la flora del PNM, el lino, útiles, proceso de elaboración y productos finales.	358
Figura 5.18	Especies ornamentales del PNM: ordenación de los 30 taxones con mayor frecuencia relativa (FCr) y respectivo número relativo de aplicaciones (AplicaR).	361
Figura 5.19	Plantas ornamentales del PNM, porcentaje de especies por tipo de aplicación.	362
Figura 5.20	Plantas ornamentales del PNM, especies, usos y lugares de cultivo.	368
Figura 5.21	Otras plantas ornamentales del PNM, especies, usos y lugares de cultivo.	369

Figura 5.22	Especies de la categoría folclore: ordenación de los 30 taxones con mayor frecuencia relativa (FCr) y respectivo número relativo de las aplicaciones.	372
Figura 5.23	Categoría de uso folclore: porcentaje de especies por tipo de aplicación considerada por los informantes del PNM.	373
Figura 5.24	Especies utilizadas en la alimentación animal en el PNM: ordenación de los 30 taxones con mayor importancia relativa (IR).	384
Figura 5.25	Especies utilizadas en el manejo agrosilvopastoral en el PNM: ordenación de los 30 taxones con mayor importancia relativa (IR).	390
Figura 5.26	Especies de la categoría manejo agrosilvopastoral, porcentaje de especies según el tipo de aplicación considerada en el PNM.	391
Figura 5.27	Manejo agrosilvopastoral en el PNM.	397
Figura 5.28	Otros aspectos del manejo agrosilvopastoral en el PNM.	398
Figura 5.29	Manejo agrosilvopastoral en el PNM, huertas comunitarias.	399
Figura 5.30	Especies utilizadas en la veterinaria popular en el PNM: ordenación de los taxones según la importancia relativa (IR).	401
Figura 5.31	Veterinaria popular en el PNM, porcentaje de especies por tipo de aplicación considerada por los informantes.	402
Figura 5.32	Vigencia de usos tradicionales de plantas en el PNM. Registro de usos y aplicaciones aún vigentes, para las treinta especies que presentaron mayor importancia relativa (IR).	411
Figura 5.33	Usos tradicionales de las plantas en el PNM.	412
Figura 5.34	Otros usos tradicionales de las plantas en el PNM.	413
Figura 5.35	Informantes del PNM, aportaciones por franjas de edad.	414
Figura 5.36	Informantes del PNM, reparto de conocimientos etnobotánicos por categoría de uso y por franja de edad.	415
Figura 5.37	Informantes del PNM, aportaciones por género.	416
Figura 5.38	Informantes del PNM.	417
Figura 5.39	Informantes del PNM.	418
Figura 5.40	Informantes del PNM.	419

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.1	Investigación etnobotánica en Portugal, resultados recientes, áreas prospectadas y referencia bibliográfica.	14
Tabla 1.2	Investigación etnobotánica en Portugal, proyectos e iniciativas recientes.	15
Tabla 2.1	Guión de entrevista. Ejemplos de algunos de los temas debatidos.	21
Tabla 2.2	Descripción de informantes entrevistados que proporcionaron información válida.	30
Tabla 2.3	Categorías antropocéntricas o de uso.	38
Tabla 2.4	Categorías de uso y sus subdivisiones o subcategorías.	39
Tabla 3.1	Zonas climáticamente homogéneas en la provincia portuguesa de Trás-os-Montes.	50
Tabla 3.2	Parámetros aditivos e índices bioclimáticos en las estaciones meteorológicas del PNM.	51
Tabla 3.3	Porcentaje de los diferentes grupos de suelo y su distribución en el territorio del PNM.	53
Tabla 3.4	Características demográficas de los pueblos del PNM. Distribución espacial y diferencias entre los censos de 1991 y 2001.	71
Tabla 3.5	Índices estadísticos relativos a la actividad agrícola en el PNM.	74
Tabla 5.1	Reparto del número de registros y otros datos relacionados con las categorías de uso principales, definidas para el PNM.	282
Tabla 5.2	Plantas del catálogo de la etnoflora del PNM, no referidas por Aguiar (2001).	286
Tabla 5.3	Nivel de consenso de la información etnobotánica del PNM, considerando el número de informantes que refiere cada especie y respectiva aplicación según categoría de uso.	292
Tabla 5.4	Nomenclatura popular del PNM: criterios y conceptos implícitos en los nombres locales de las plantas.	295
Tabla 5.5	Nombres vulgares registrados en el catálogo del PNM sin correspondencia en la bibliografía portuguesa consultada.	298
Tabla 5.6	Familias botánicas con mayor importancia relativa (IR) dentro de la categoría medicinal.	300
Tabla 5.7	Plantas medicinales del PNM, porcentaje de especies según la parte utilizada en remedios caseros y proceso de preparación más común a que son sometidas.	304
Tabla 5.8	Plantas del catálogo del PNM usadas en la preparación de jarabes.	306
Tabla 5.9	Plantas del catálogo del PNM usadas en uso externo.	306
Tabla 5.10	Plantas medicinales del PNM, modos de administración, porcentaje de especies y aplicaciones respectivas.	307
Tabla 5.11	Lista de plantas cultivadas en el PNM y usadas en la medicina popular.	308
Tabla 5.12	Lista de plantas silvestres del PNM usadas en la medicina popular.	313
Tabla 5.13	Especies del catálogo del PNM más citadas para la preparación de infusiones y decocciones para el aparato digestivo.	320
Tabla 5.14	Plantas medicinales del PNM usadas para afecciones de la piel, según la frecuencia de citación relativa, para la subcategoría (FCr).	323
Tabla 5.15	Familias botánicas de la categoría alimentación humana con mayor importancia relativa (IR) y sus valores correspondientes de frecuencia de citación relativa (FCr) y número de especies.	330
Tabla 5.16	Plantas alimentarias del PNM, usos alimentarios principales y su reparto en familias botánicas, nº de especies referidas y frecuencia de citación relativa (FCr).	330
Tabla 5.17	Lista de plantas alimentarias cultivadas en el PNM y tipología de consumo.	333
Tabla 5.18	Lista de plantas silvestres del PNM usadas en alimentación y tipología de consumo.	336
Tabla 5.19	Familias botánicas de la categoría industrial y artesanal con mayor importancia relativa (IR), con los valores respectivos de frecuencia de citación relativa (FCr) y número de especies.	342
Tabla 5.20	Plantas industriales y artesanales del PNM, número de familias y especies, frecuencia relativa para cada subcategoría (FCr).	343
Tabla 5.21	Lista de especies del PNM de la categoría industrial y artesanal.	345

Tabla 5.22	Especies preferidas para la construcción del carro de bueyes.	351
Tabla 5.23	Familias botánicas de la categoría ornamentales con mayor importancia relativa (IR), respectiva frecuencia de citación relativa (FCr) y número de especies.	360
Tabla 5.24	Lista de especies del PNM de la categoría ornamentales.	364
Tabla 5.25	Familias botánicas de la categoría folclore: importancia relativa (IR), frecuencia de citación relativa (FCr) y número de especies.	371
Tabla 5.26	Especies silvestres y cultivadas del PNM de la categoría folclore.	375
Tabla 5.27	Familias botánicas de la categoría alimentación animal: importancia relativa (IR), frecuencia de citación relativa (FCr) y número de especies.	383
Tabla 5.28	Plantas silvestres y cultivadas del PNM incluidas en la categoría alimentación animal.	385
Tabla 5.29	Familias botánicas de la categoría manejo agrosilvopastoral: importancia relativa (IR), respectiva frecuencia de citación relativa (FCr) y número de especies.	390
Tabla 5.30	Plantas silvestres y cultivadas del PNM incluidas en la categoría manejo agrosilvopastoral.	392
Tabla 5.31	Familias botánicas de la categoría veterinaria: importancia relativa (IR), frecuencia de citación relativa (FCr) y número de especies.	401
Tabla 5.32	Lista de especies del PNM usadas en veterinaria popular.	403
Tabla 5.33	Especies del PNM usadas como cebo o repelente de insectos y vertebrados.	406

ÍNDICE DE NOMBRES CIENTÍFICOS

Nombre científico	Nombre vulgar	Página
<i>Abies pinsapo</i>	pinho	88
<i>Acacia dealbata</i>	mimosa	184
<i>Acer pseudoplatanus</i>		91
<i>Actinidia chinensis</i>	kiba, kibi, kivi, quivi	91
<i>Achillea filipendulina</i>	estazia	110
<i>Achillea millefolium</i>	fiolhinho	111
<i>Adenocarpus complicatus</i> subsp. <i>complicatus</i>	codesco, codesso	184
<i>Agaricus bisporus</i>	cacobinas, cacavinas, concubinas	267
<i>Alnus glutinosa</i>	amieiro	96
<i>Aloysia citrodora</i>	erva-lúisa, limonete, lucíalima	261
<i>Alliaria petiolata</i>	folhas alhas, erva alheira	126
<i>Allium ampeloprasum</i> var. <i>porrum</i>	alho francês, alho porro, porro	200
<i>Allium cepa</i>	cebola	200, 201
<i>Allium sativum</i>	alho	201
<i>Amanita caesarea</i>	rebió, rebiós, rebiosos	267
<i>Amanita muscaria</i>	cogumelos das cabras	267
<i>Anarrhinum bellidifolium</i>	tamarga	246
<i>Apium graveolens</i> var. <i>dulce</i>	apio, aipo	254
<i>Apium nodiflorum</i>	rabaça, rabação	255
<i>Arbutus unedo</i>	ervideiro, medronheiro	140, 141
<i>Arctium minus</i>	erva peliceira, peliços, pele de sapo	111
<i>Arenaria montana</i>	seixinha	103
<i>Arnica montana</i> subsp. <i>atlantica</i>	arnique, erva dos golpes	111
<i>Arrhenatherum elatius</i> subsp. <i>bulbosum</i>	grama	151
<i>Artemisia abrotanum</i>	cânforo, cânfora, alcafor	112
<i>Artemisia vulgaris</i>	estacia	112
<i>Asparagus officinalis</i>	espargo	202
<i>Asphodelus serotinus</i>	agriotas	202
<i>Asplenium billotii</i>	feto	85
<i>Asplenium trichomanes</i> subsp. <i>quadrivalens</i>	avenca, encontro do poço	85
<i>Avena barbata</i> subsp. <i>lusitanica</i>	aveia brava	152
<i>Avena sativa</i> subsp. <i>sativa</i>	aveia	152
<i>Ballota nigra</i> subsp. <i>foetida</i>	marroios	166
<i>Bergenia crassifolia</i>	janelras	245
<i>Beta vulgaris</i> f. <i>crassa</i>	beterraba amarela, rabaça, rabão, rabões	105
<i>Beta vulgaris</i> var. <i>conditiva</i>	beterraba, beterraba vermelha, rabões	106
<i>Beta vulgaris</i> var. <i>cicla</i>	acelga	106
<i>Bidens aurea</i>	chá da horta	113
<i>Boletus edulis</i>	níscaro, níscares, míscares	267, 268
<i>Boletus pinophilus</i>	níscaro, níscares, míscares	268
<i>Borago officinalis</i>	borrage, borragem	98
<i>Brassica napus</i> var. <i>napus</i>	nabo, nabiga	126
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>acephala</i>	couve galega	127, 128
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>botrytis</i>	couve-flor	129
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>capitata</i>	coração, coração de boi, repolho	129
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>costata</i>	couve portuguesa, couve tronchuda, penca, repolho	129, 130
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>gemmifera</i>	couve-de-bruxelas	130
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>italica</i>	bróculos	130, 131
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>sabauda</i>	couve lombarda, lombardo	131
<i>Briza maxima</i>		153
<i>Bryonia dioica</i>	norça, nóscola, parricos, sartas	134
<i>Buxus sempervirens</i>	buxo	99
<i>Calamintha nepeta</i>	erva chazeira, nêbeda, nêveda, mangericão do mato	167
<i>Calendula officinalis</i>	marianas, calendulas	113
<i>Callisthephus chinensis</i>	séssias	114
<i>Calluna vulgaris</i>	caluna, urze	141
<i>Camellia japonica</i>	cameleira, japoneira, rosa do japão	251
<i>Campsis grandiflora</i>		97
<i>Canna indica</i>	coquilho, cuquilho	100
<i>Cantharellus cibarius</i>	marelas	268
<i>Capsella bursa-pastoris</i>	bolsa de pastor	131

<i>Capsicum annuum</i>	pimento, malagueta	248
<i>Carduus carpetanus</i>	cardo trigueiro, cardo bravo	114
<i>Castanea sativa</i>	castanheiro, castanho	145, 146
<i>Centaurium erythraea</i>	fel da terra	149
<i>Centranthus ruber</i>	alfinetes	261
<i>Chamaecyparis lawsoniana</i>	pinho	87
<i>Chamaemelum nobile</i>	maçaneta, maçanilha, maciela, mazanilha	114, 115
<i>Chelidonium majus</i>	ceruda, cerudas, maleitas	216
<i>Chenopodium ambrosioides</i>	té, chá bravo, chá de Santa Maria	107
<i>Chenopodium murale</i>	armolas	107
<i>Choisya ternata</i>	mangeriqueira	241
<i>Chondrilla juncea</i>	leiturga, erva dos golpes	115
<i>Cicer arietinum</i>	grão de bico, gravanço, grãos	184
<i>Cinnamomum verum</i>	canela	265
<i>Cirsium vulgare</i>	cardo bravo	116
<i>Cistus ladanifer</i>	esteva	108
<i>Citrus lemon</i>	limão, limoeiro	265, 266
<i>Citrus sinensis</i>	laranja	266
<i>Citrullus lanatus</i>	melancia	135
<i>Claviceps purpurea</i>	corniços, morrão	269
<i>Coffea arabica</i>	café	265
<i>Coincya monensis</i> subsp. <i>cheiranthos</i>	labrestos	132
<i>Conopodium majus</i>	agreicho, agreixo	255
<i>Consolida ajacis</i>	esporas	226
<i>Coriandrum sativum</i>	coentro, coentros	256
<i>Cortaderia selloana</i>	penachos	153
<i>Corylus avellana</i>	aveleira, avelaneira	97
<i>Crassula perforata</i>		123
<i>Crataegus monogyna</i>	escaramunheiro, escaramunheiro, espinheiro	227
<i>Cucumis melo</i>	melão, meloa	135
<i>Cucumis sativus</i>	pepino	136
<i>Cucurbita ficifolia</i>	abóbora chila, gila	136
<i>Cucurbita maxima</i>	abóbora menina	137
<i>Cucurbita pepo</i>	abóbora porqueira, abóbora francesa	137, 138
<i>Cupressus lusitanica</i>	cedro, pinho	87
<i>Cupressus sempervirens</i>	acipreste, cipreste, cedro	88
<i>Cydonia oblonga</i>	marmeleiro	227, 228
<i>Cystopteris fragilis</i>	feto	86
<i>Cytinus hypocistis</i>	maias	225
<i>Cytisus grandiflorus</i>	gesta introduzida, gesta de jardim	185
<i>Cytisus multiflorus</i>	gesta branca	185, 186
<i>Cytisus scoparius</i>	gesta negra, gesta amarela, gesta das vassouras	186, 187
<i>Cytisus striatus</i>	gesta amarela, gesta negra	187
<i>Dahlia x variabilis</i>	dália, dalias	116
<i>Daphne gnidium</i>	trovisco	252
<i>Datura stramonium</i>	estramónio, figueira do inferno, figueirola do diabo	248
<i>Daucus carota</i> subsp. <i>sativus</i>	cenoura	256
<i>Dendranthema x grandiflorum</i>	crisântemo, carvalheiras, defuntos, despedidas de verão	116
<i>Dianthus barbatus</i> subsp. <i>barbatus</i>	cravineas, cravelinas	103
<i>Dianthus caryophyllus</i>	craveiro, cravo	103, 104
<i>Digitalis purpurea</i>	estoirótes	246
<i>Dipsacus fullonum</i>	cardo penteador, cardo seco	139, 140
<i>Dorycnium pentaphyllum</i> subsp. <i>pentaphyllum</i>	pulgana, mata pulga	187, 188
<i>Diospyrus kaki</i>	diospireiro	140
<i>Echium plantagineum</i>	soages, senra	98
<i>Equisetum arvense</i>	cavalinha, erva-prata	86
<i>Erica arborea</i>	urze alva, urze branca, reagueda	141, 142
<i>Erica australis</i> subsp. <i>aragonensis</i>	urze alvarinha, urze rosa, urze negral, torga	142, 143
<i>Erica cinerea</i>	queiró, urze	143
<i>Erica tetralix</i>	urze	144
<i>Erica umbellata</i>	queiroga, queiruga, urze	144
<i>Eriobotrya japonica</i>	nespereira	228
<i>Erysimum cheiri</i>	goivos	132
<i>Escallonia rubra</i>	escalónia	160
<i>Eschscholzia californica</i>	papoila da califórnia, papoila de jardim	217
<i>Eucalyptus globulus</i>	eucalipto	211
<i>Euonymus europaeus</i>		105
<i>Euphorbia lathyris</i>	erva das ratas	145
<i>Ficus carica</i>	figueira	208, 209
<i>Filago lutescens</i>	erva das pedreiras	117
<i>Filipendula ulmaria</i>	molejas, erbascos, rainha dos lameiros	229
<i>Fistulina hepatica</i>	bacas, baquinhos dos castanheiros, vacas	269
<i>Foeniculum vulgare</i>	erva doce, fioho, funcho	256, 257
<i>Forsythia x intermedia</i>		211

<i>Fragaria vesca</i> subsp. <i>vesca</i>	amiródio, morangueiro bravo	229
<i>Fragaria x ananassa</i>	morangueiro cultivado	230
<i>Frangula alnus</i>	sangubinho	226
<i>Fraxinus angustifolia</i>	freixo	211, 212
<i>Freesia refracta</i>	frésia	163
<i>Fumaria officinalis</i> subsp. <i>officinalis</i>	erva fumária, erva passarinha	217
<i>Genista falcata</i>	tojo, tojo miúdo	188
<i>Genista florida</i> subsp. <i>polygalaephylla</i>	piorno	188, 189
<i>Geranium dissectum</i>	erva de S. Roberto	150
<i>Geranium lucidum</i>	erva de S. Roberto	150
<i>Geranium robertianum</i>	chá de S. Roberto, erva de S. Roberto	150
<i>Gladiolus x hortulanus</i>	gladiolo	163
<i>Glechoma hederacea</i>	malbela, malvela	167
<i>Gypsophila paniculata</i>	gipsofila	104
<i>Halimium lasianthum</i> subsp. <i>alyssoides</i>	charguaço, sargaço branco, sarguaço	108, 109
<i>Halimium umbellatum</i> subsp. <i>viscosum</i>	charguaço negro, sargaço negro	109
<i>Hedera colchica</i>	edra, hera	94, 95
<i>Hedera helix</i>	edra, hera	95
<i>Helianthus annuus</i>	girassol	117
<i>Helianthus tuberosus</i>	tupinambo	118
<i>Helichrysum stoechas</i> subsp. <i>stoechas</i>	douradinha	118
<i>Helleborus foetidus</i>	bugalhó	226
<i>Helleborus niger</i>	flor do natal, rosa de janeiro	226
<i>Hordeum vulgare</i>	cevada	153, 154
<i>Hosta plantaginea</i>	nardo	202, 203
<i>Humulus lupulus</i>	lúpulo, lúpulo bravo, lúpulo silvestre	99
<i>Hyacinthus orientalis</i>	jacintos	203
<i>Hydrangea macrophylla</i> subsp. <i>macrophylla</i>	hortense, hortênsia	162
<i>Hylotelephium telephium</i>	bela-luz	124
<i>Hypericum androsaemum</i>	pelicão, pericão, hipericão do gerês	160
<i>Hypericum calycinum</i>	hipericão de jardim	161
<i>Hypericum perforatum</i>	hipiricão, hipericão fêmea, piricão, piricão fêmea	161
<i>Hypericum undulatum</i>	erva da inveja	162
<i>Hypochaeris radicata</i>	leitugas, leiturga	118
<i>Ilex aquifolium</i>	azevinho	94
<i>Iris germanica</i>	lírio, iris	164
<i>Iris xiphium</i>	lírio	64
<i>Juglans regia</i>	nogueira	165
<i>Juncus effusus</i>	junco	166
<i>Keria japonica</i>	rosinha amarela	230
<i>Lactarius deliciosus</i>	pinheiras	271
<i>Lactuca sativa</i>	alface, salada, selada	119
<i>Lagenaria siceraria</i>	cabaça	139
<i>Lamium maculatum</i>	trolha	168
<i>Lamium purpureum</i>	chupa-méis	168
<i>Lathyrus latifolius</i>	sapatinhos de Nossa Senhora	189
<i>Laurus nobilis</i>	louro, loureiro	182, 183
<i>Lavandula angustifolia</i> subsp. <i>angustifolia</i>	alfazema, lavanda	168
<i>Lavandula stoechas</i> subsp. <i>sampaioana</i>	arçã, arcenha, rosmaninho	169
<i>Leccinum scabrum</i>	cocumelos, rocos	268
<i>Lens culinaris</i>	lentilha	189
<i>Lilium candidum</i>	açucena, bordões de S. José, sinais	203
<i>Lilium martagon</i>	lírio bordões de de S. José, sinais	204
<i>Limonium sinuatum</i>	flores de palha, estatices	220
<i>Linum usitatissimum</i>	linho	205, 206
<i>Lobularia pulmonaria</i>	musgo do castanheiro	266
<i>Lolium perenne</i>	azevém	154
<i>Lonicera periclymenum</i> subsp. <i>hispanica</i>	madressilva	100
<i>Lotus corniculatus</i> subsp. <i>carpetanus</i>	gravatinha, unha de gato, garfinhos de Nossa Senhora	190
<i>Lunaria annua</i> subsp. <i>annua</i>	medalhas de papa	132
<i>Lupinus albus</i>	tremoço, tremoceiro	190
<i>Lupinus angustifolius</i>	tremoço	190, 191
<i>Lupinus hispanicus</i>	maias da raposa, rabos de raposa	191
<i>Lycopersicon esculentum</i>	tomate	249
<i>Macrolepiota procera</i>	rocas, fusos	269
<i>Magnolia x soulangeana</i>	magnólia	206
<i>Malus domestica</i>	maceira, maceira	231
<i>Malva neglecta</i>	malva branca	207
<i>Malva sylvestris</i>	malva rosa	207, 208
<i>Malva tournefortiana</i>	malva rosa, malva roxa	208
<i>Matricaria chamomilla</i>	camomila	119
<i>Matricaria discoidea</i>	maçaneta, maciela	120
<i>Matthiola incana</i>	goivos	132, 133
<i>Medicago arabica</i>	erva para os coelhos, larica	191

<i>Medicago sativa</i>	luzerna	191, 192
<i>Melica ciliata</i> subsp. <i>magnolii</i>	sumauma	155
<i>Melissa officinalis</i>	cidreira, erva cidreira	169, 170
<i>Melilotis melissophyllum</i> subsp. <i>melissophyllum</i>	bertónica, bretónica	170
<i>Mentha aquatica</i>	hortelã-pimenta	170
<i>Mentha x gentilis</i>	hortelã, hortelã da horta, hortelã mourisca	171
<i>Mentha x piperita</i>	cravo verde, cravo fino, erva cravo, hortelã-pimenta	171
<i>Mentha pulegium</i>	poejo, poejos	172
<i>Mentha spicata</i>	hortelã-pimenta, erva da diarreia	172, 173
<i>Mentha suaveolens</i>	erva burra, mondrastinha, mondrasto, montrato	173, 174
<i>Mercurialis ambigua</i>	mercuriais, belros mercuriais	145
<i>Montia fontana</i>	merujas, merujes, morujas	223
<i>Morchella esculenta</i>	seta, setas	270
<i>Morus alba</i>	mora branca, moreira branca	209
<i>Morus nigra</i>	mora negra, moreira negra	210
<i>Musa x paradisiaca</i>	banana	265
<i>Narcissus</i> spp.	anúncios, goivos, narcisos	92
<i>Nepeta cataria</i>	urtiga morta	174
<i>Ocimum minimum</i>	mangerico	174, 175
<i>Oenanthe crocata</i>	canafreixa, canafreicha	257
<i>Olea europaea</i> var. <i>europaea</i>	oliveira	213
<i>Onopordum acanthium</i>	cardo bravo	120
<i>Origanum vulgare</i> subsp. <i>virens</i>	oregão, oregãos	175
<i>Ornithopus compressus</i>	senrada, erva dos coelhos	192
<i>Ornithopus pinnatus</i>	erva das carriças	192
<i>Osmanthus heterophyllus</i>	azevinho falso	214
<i>Osyris alba</i>	balaia, balaia, baleios	245
<i>Oxalis debilis</i>	trevo de quatro folhas	215
<i>Paeonia broteri</i>	peónia	216
<i>Paeonia</i> sp. pl.	peónia	215
<i>Papaver rhoeas</i>	papoila	217, 218
<i>Papaver somniferum</i> subsp. <i>somniferum</i>	papoila branca	218
<i>Parietaria judaica</i>	alfavaca da cobra, alparietária, napolitária, urtiga mansa	258
<i>Paxillus involutus</i>	carneiras	270
<i>Pelargonium</i> sp. pl.	sardinheiras, malvas	151
<i>Petroselinum crispum</i>	salsa	257, 258
<i>Petunia hybrida</i>	petúnia	249, 250
<i>Phagnalon saxatile</i>	coroa de rei	120
<i>Phaseolus vulgaris</i>	feijão, feijão verde, feijão de vagar, feijão seco, cascas	192, 193
<i>Philadelphus coronarius</i>	celindra, cilindra	163
<i>Phillyrea angustifolia</i>	lentisco, lentiscos	214
<i>Physospermum cornubiense</i>	anis	258
<i>Pinus pinaster</i>	pinho, pinheiro, pinheiro bravo	89
<i>Pinus sylvestris</i>	pinho, pinheiro, pinheiro silvestre	90
<i>Pisolithus tinctorius</i>	fungão, fungo	271
<i>Pisum sativum</i> subsp. <i>sativum</i>	ervilhas, ervilhas de trepar, guisantes	194
<i>Plantago coronopus</i>	estrelinha, estrela-mar	218
<i>Plantago lanceolata</i>	língua de ovelha	219
<i>Plantago major</i>	santagem, santaiges, santarja	219
<i>Platanus hispanica</i>	plátano	219
<i>Plectranthus coleoides</i>	incenso	176
<i>Pleurothus ostreatus</i>	repolgas, repolvoras, terneras	270
<i>Polygonum arenastrum</i>	experimenta-genros	220
<i>Polygonum aviculare</i>	sempre-noiva, estende braço	220
<i>Polygonum persicaria</i>	incha-bois	221
<i>Populus nigra</i>	choupo negro	242, 243
<i>Populus x canadensis</i>	choupo híbrido	243
<i>Portulaca oleracea</i>	baldroegas, beldroegas, beldrogas	223, 224
<i>Potentilla reptans</i>	erva das sete sangrias	231, 232
<i>Primula acaulis</i> subsp. <i>acaulis</i>	páscoas, pascoelas, pascoinhas	224
<i>Primula</i> sp. pl.	primaveras, primulas	224
<i>Prunella x intermedia</i>	chestre	176
<i>Prunella vulgaris</i> subsp. <i>vulgaris</i>	erva férrea	176
<i>Prunus avium</i>	cerdeiro, cerejeira, cerejo	232
<i>Prunus cerasus</i>	ginjeira	233
<i>Prunus domestica</i> subsp. <i>domestica</i>	ameixeira, ameixo, ameixoira	233
<i>Prunus dulcis</i>	amendoeira	234
<i>Prunus laurocerasus</i>	cerdeira da índia	234
<i>Prunus persica</i>	pessegueiro, pavia	235
<i>Prunus spinosa</i>	abrunhos, ameixeira brava	235
<i>Pseudotsuga menziesii</i>	pinho, pseudotsuga	90
<i>Pteridium aquilinum</i>	feto	86
<i>Pterospartum tridentatum</i> subsp. <i>tridentatum</i>	carqueja, carqueija	194, 195
<i>Punica granatum</i>	romanzeira	225

<i>Pyracantha coccinea</i>	piricanta	236
<i>Pyrus communis</i>	pereira	236
<i>Quercus ilex</i> subsp. <i>ballota</i>	azinhêira, azinho, carrasco, sardão	147
<i>Quercus pyrenaica</i>	carvalho, carvalho negral	148, 149
<i>Quercus rubra</i>	carvalho americano	149
<i>Ramaria</i> sp.	pés de pita	271
<i>Raphanus raphanistrum</i> subsp. <i>raphanistrum</i>	saramagos	133
<i>Raphanus sativus</i>	raba	133
<i>Ribes rubrum</i>	groselha	160
<i>Robinia pseudoacacia</i>	mimosa branca	195
<i>Rorippa nasturtium - aquaticum</i>	agrião, agriões	134
<i>Rosa</i> sp.	rosa branca, rosa de chá, rosinha de S. Francisco	236
<i>Rosa</i> spp.	roseiras cultivadas	237
<i>Rosa canina</i>	roseira brava, gravanceira, rosa do monte, gravança	238
<i>Rosa corymbifera</i>	silva gravanceira, gravanceira, rosa brava	238, 239
<i>Rosmarinus officinalis</i>	alecrim	177
<i>Rubus idaeus</i>	framboesa	239
<i>Rubus ulmifolius</i>	amora, mora, moras, silva	240
<i>Rumex acetosa</i>	azedas	221
<i>Rumex acetosella</i> subsp. <i>angiocarpus</i>	azedas, azedas lagartixas	222
<i>Rumex crispus</i>	labaça, lavaça, língua-de-vaca	222
<i>Rumex induratus</i>	azedas	222
<i>Rumex obtusifolius</i>	labaça, rabaça, lampaça	223
<i>Ruscus aculeatus</i>	gibardeira	204
<i>Ruta chalepensis</i>	erva da inveja, arruda, ruda	241, 242
<i>Ruta montana</i>	erva da inveja, arruda, ruda	242
<i>Salix atrocinerea</i>	salgueira, salgueiro, vergas	243, 244
<i>Salix neotricha</i>	vime, vimes, vimeiro	244
<i>Salix salviifolia</i>	salgueira, salgueiro, vergas	245
<i>Salvia microphylla</i>		177, 178
<i>Salvia officinalis</i>	salva, salvia	178
<i>Salvia sclarea</i>	bálsamo	178, 179
<i>Salvia verbenaca</i>	gala-crista	179
<i>Sambucus nigra</i>	candeleiro, caneleiro, sabugueiro	101
<i>Sanguisorba minor</i>	pentes, pimpaêla	241
<i>Santolina chamaecypariss</i>	santolinas	121
<i>Saponaria officinalis</i>	erva sabão	104
<i>Satureja hortensis</i>	segurelha	180
<i>Satureja montana</i>	segurelha	180
<i>Scrophularia canina</i> subsp. <i>canina</i>	erva-da-quinta	247
<i>Scrophularia scorodonia</i>	trolha, folhas trolha	247
<i>Secale cereale</i>	centeio, pão	155, 156
<i>Sedum dendroideum</i>	erva dos golpes	124
<i>Sempervivum tectorum</i>	carne-junta, cardo santo	125
<i>Senecio jacobaea</i>	sacaprada, sacapradinha	121
<i>Sinapis arvensis</i>	mostarda	134
<i>Solanum melongena</i>	beringela, bringela	250
<i>Solanum nigrum</i>	erva moira, erva moura	250
<i>Solanum tuberosum</i>	batata, batateira	250, 251
<i>Soleirolia soleirolii</i>	não te metas na minha vida	259
<i>Sonchus asper</i> subsp. <i>glaucescens</i>	cardo molar	121, 122
<i>Sonchus oleraceus</i>	cardo molarinho	122
<i>Spinacia oleracea</i>	espinafre, espinafre de inverno	107
<i>Stellaria holostea</i>	erva urinária, freirinha	105
<i>Stellaria media</i>	merujes da horta, morujas da horta	105
<i>Suillus bellini</i>	mocosos	272
<i>Symphoricarpos albus</i>	bola de neve	102
<i>Symphoricarpos orbiculatus</i>		102
<i>Syringa vulgaris</i>	lila, lilás, lilaseiro	214, 215
<i>Tamus communis</i>	budanha, budanhas, nabo da budanha	139
<i>Tanacetum parthenium</i>	hortemis, madronha	122, 123
<i>Taraxacum</i> gr. <i>officinale</i>	dente de leão	123
<i>Tetragonia tetragonoides</i>	espinafre, espinafre de verão	92
<i>Thymus mastichina</i>	sal puro, sal da terra	181
<i>Thymus pulegioides</i>	pojinha, tomilho	181
<i>Thymus vulgaris</i>	tomilho cultivado, tim	182
<i>Thymus zygis</i> subsp. <i>zygis</i>	tomilho	182
<i>Tilia platyphyllos</i>	tila, tília, tília branca	252
<i>Tricholoma equestre</i>	carneirinhas, amarelinhas, carneirinhas dos pinheiros	272
<i>Tricholoma portentosum</i>	chichorros, chichorros dos pinheiros	273
<i>Trifolium angustifolium</i>	erva dos picos, trevo dos picos, rabo de gato	195
<i>Trifolium pratense</i>	trevo	196
<i>Trifolium repens</i>	trevo	196
<i>Trifolium resupinatum</i>	trevo	196

<i>Trifolium subterraneum</i>	trevo	197
<i>Triticum aestivum</i>	trigo	157, 158
<i>Tulipa</i> spp.	túlipas	204
<i>Typha latifolia</i>	foguete, espadanas	253
<i>Ulex europaeus</i>	tojo	197
<i>Ulmus minor</i>	negrilho, olmo, ulmeiro	253, 254
<i>Umbilicus rupestris</i>	baselos, supletos	125, 126
<i>Urtica dioica</i>	urtiga, urtigas	259
<i>Urtica membranacea</i>	urtiga branca, urtigas	260
<i>Urtica urens</i>	urtigões	260
<i>Verbascum thapsus</i> subsp. <i>crassifolium</i>	cássimo, cássimo branco	247
<i>Verbena officinalis</i>	verbena, ardabelho, argabelho, arbajão	261
<i>Verbena</i> spp.	verbena de jardim	262
<i>Viburnum opulus</i>	crava cornos, escorna cabra, nobeleiro, noveleiro	102
<i>Vicia disperma</i>	larica	198
<i>Vicia faba</i>	favas	198
<i>Vicia hirsuta</i>	larica	198
<i>Vicia lutea</i>	larica	199
<i>Vicia sativa</i> subsp. <i>sativa</i>	ervilhaca, vicia, larica	199
<i>Vigna unguiculata</i> subsp. <i>unguiculata</i>	chicharos, feijão frade	199, 200
<i>Vinca major</i>	cangorça, cangorças	93
<i>Vinca minor</i>	cangorça, cangorças	93
<i>Viola riviniana</i>	violetas	262
<i>Viola suavis</i>	violeta	262, 263
<i>Viola x wittrochiana</i>	amor-perfeito	263
<i>Vitis vinifera</i>	vide, videira	263, 264
<i>Xolantha tuberaria</i>	alcária, carpacinha, carrapatinho, erva do monte	109, 110
<i>Yucca gloriosa</i>	yuca	91
<i>Zantedeschia aethiopica</i>	jarros	96
<i>Zea mays</i> subsp. <i>mays</i>	milho	159

ÍNDICE DE NOMBRES VULGARES

Nombre vulgar	Nombre científico	Página
Abóbora chila	<i>Cucurbita ficifolia</i>	136
Abóbora francesa	<i>Cucurbita pepo</i>	137, 138
Abóbora menina	<i>Cucurbita maxima</i>	137
Abóbora porqueira	<i>Cucurbita pepo</i>	137, 138
Abrunhos	<i>Prunus spinosa</i>	235
Acelga	<i>Beta vulgaris</i> var. <i>cicla</i>	106
Acipreste	<i>Cupressus sempervirens</i>	88
Açucena	<i>Lilium candidum</i>	203
Agreicho	<i>Conopodium majus</i>	255
Agreixo	<i>Conopodium majus</i>	255
Agrião, agriões	<i>Rorippa nasturtium - aquaticum</i>	134
Agriotas	<i>Asphodelus serotinus</i>	202
Alcafor	<i>Artemisia abrotanum</i>	112
Alcária	<i>Xolantha tuberaria</i>	109
Alecrim	<i>Rosmarinus officinalis</i>	177
Alface	<i>Lactuca sativa</i>	119
Alfavaca da cobra	<i>Parietaria judaica</i>	25
Alfazema	<i>Lavandula angustifolia</i> subsp. <i>angustifolia</i>	168
Alfinetes	<i>Centranthus ruber</i>	261
Alho francês	<i>Allium ampeloprasum</i> var. <i>porrum</i>	200
Alho porro	<i>Allium ampeloprasum</i> var. <i>porrum</i>	200
Alho	<i>Allium sativum</i>	201
Alparietária	<i>Parietaria judaica</i>	258
Amarelinhas	<i>Tricholoma equestre</i>	272
Ameixeira brava	<i>Prunus spinosa</i>	235
Ameixeira, ameixoeira	<i>Prunus domestica</i> subsp. <i>domestica</i>	233
Ameixo	<i>Prunus domestica</i> subsp. <i>domestica</i>	233
Amendoeira	<i>Prunus dulcis</i>	234
Amieiro	<i>Alnus glutinosa</i>	96
Amiródio	<i>Fragaria vesca</i> subsp. <i>vesca</i>	229
Amora	<i>Rubus ulmifolius</i>	240
Amor-perfeito	<i>Viola x wittrochiana</i>	263
Anis	<i>Physospermum cornubiense</i>	258
Anúncios	<i>Narcissus</i> spp.	92
Apio, alpo	<i>Apium graveolens</i> var. <i>dulce</i>	254
Arbajão	<i>Verbena officinalis</i>	261
Arçã	<i>Lavandula stoechas</i> subsp. <i>sampaioana</i>	169
Arcenha	<i>Lavandula stoechas</i> subsp. <i>sampaioana</i>	169
Ardabelho	<i>Verbena officinalis</i>	261
Argabelho	<i>Verbena officinalis</i>	261
Armolas	<i>Chenopodium murale</i>	107
Arnique	<i>Arnica montana</i> subsp. <i>atlantica</i>	111
Arruda	<i>Ruta chalepensis</i> ; <i>Ruta montana</i>	241, 242
Aveia brava	<i>Avena barbata</i> subsp. <i>lusitanica</i>	152
Aveia	<i>Avena sativa</i> subsp. <i>sativa</i>	152
Avelaneira	<i>Corylus avellana</i>	97
Aveleira	<i>Corylus avellana</i>	97
Avenca	<i>Asplenium trichomanes</i> subsp. <i>quadrivalens</i>	85
Azedas lagartixas	<i>Rumex acetosella</i> subsp. <i>angiocarpus</i>	222
Azedas	<i>Rumex acetos</i> ; <i>Rumex acetosella</i> ; <i>Rumex induratus</i>	221, 222
Azevém	<i>Lolium perenne</i>	154
Azevinho falso	<i>Osmanthus heterophyllus</i>	214
Azevinho	<i>Ilex aquifolium</i>	94
Azinheira	<i>Quercus ilex</i> subsp. <i>ballota</i>	147
Azinhão	<i>Quercus ilex</i> subsp. <i>ballota</i>	147
Bacas	<i>Fistulina hepatica</i>	269
Balaia	<i>Osyris alba</i>	245
Balaia	<i>Osyris alba</i>	245
Baldroegas, beldroegas	<i>Portulaca oleracea</i>	223
Baleios	<i>Osyris alba</i>	245
Bálsamo	<i>Salvia sclarea</i>	178, 179
Banana	<i>Musa x paradisiaca</i>	265

Baquinhas dos castanheiros.....	<i>Fistulina hepatica</i>	269
Baselos	<i>Umbilicus rupestris</i>	125
Batata, batateira.....	<i>Solanum tuberosum</i>	250, 251
Bela-luz.....	<i>Hylotelephium telephium</i>	124
Belros mercuriais	<i>Mercurialis ambigua</i>	145
Beringela.....	<i>Solanum melongena</i>	250
Bertónica.....	<i>Mellitis melissophyllum</i> subsp. <i>melissophyllum</i>	170
Beterraba amarela	<i>Beta vulgaris</i> f. <i>crassa</i>	105
Beterraba vermelha	<i>Beta vulgaris</i> var. <i>conditiva</i>	106
Bola de neve.....	<i>Symphoricarpos albus</i>	102
Bolsa de pastor	<i>Capsella bursa-pastoris</i>	131
Bordões de S. José.....	<i>Lilium candidum</i> ; <i>Lilium martagon</i>	203, 204
Borrage	<i>Borago officinalis</i>	98
Borragem	<i>Borago officinalis</i>	98
Bretónica.....	<i>Mellitis melissophyllum</i> subsp. <i>melissophyllum</i>	170
Bringela.....	<i>Solanum melongena</i>	250
Bróculos.....	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>italica</i>	130, 131
Budanha, budanhas.....	<i>Tamus communis</i>	139
Bugalhó.....	<i>Helleborus foetidus</i>	226
Buxo.....	<i>Buxus sempervirens</i>	99
Cabaça.....	<i>Lagenaria siceraria</i>	139
Cacavinas	<i>Agaricus bisporus</i>	267
Cacobinas	<i>Agaricus bisporus</i>	267
Café	<i>Coffea arabica</i>	265
Calendulas	<i>Calendula officinalis</i>	113
Caluna.....	<i>Calluna vulgaris</i>	141
Cameleira.....	<i>Camellia japonica</i>	251
Camomila.....	<i>Matricaria chamomilla</i>	119
Canafreixa, canafreicha	<i>Oenanthe crocata</i>	257
Candeleiro.....	<i>Sambucus nigra</i>	101
Canela.....	<i>Cinnamomum verum</i>	265
Caneleiro.....	<i>Sambucus nigra</i>	101
Cânforo, cânfora	<i>Artemisia abrotanum</i>	112
Cangorça, cangorças.....	<i>Vinca major</i>	93
Cangorça, cangorças.....	<i>Vinca minor</i>	93
Cardo bravo	<i>Carduus carpetanus</i> ; <i>Onopordum acanthium</i>	114, 120
Cardo bravo	<i>Cirsium vulgare</i>	116
Cardo molar	<i>Sonchus asper</i> subsp. <i>glaucescens</i>	121
Cardo molarinho	<i>Sonchus oleraceus</i>	122
Cardo penteador.....	<i>Dipsacus fullonum</i>	139
Cardo santo	<i>Sempervivum tectorum</i>	125
Cardo seco.....	<i>Dipsacus fullonum</i>	139
Cardo trigueiro	<i>Carduus carpetanus</i>	114
Carneiras	<i>Paxillus involutus</i>	270
Carneirinhas dos pinheiros.....	<i>Tricholoma equestre</i>	272
Carneirinhas.....	<i>Tricholoma equestre</i>	272
Carne-junta	<i>Sempervivum tectorum</i>	125
Carpacinha.....	<i>Xolantha tuberaria</i>	109
Carqueja, carqueija.....	<i>Pterospartum tridentatum</i> subsp. <i>tridentatum</i>	194, 195
Carrapatinho	<i>Xolantha tuberaria</i>	109
Carrasco	<i>Quercus ilex</i> subsp. <i>ballota</i>	147
Carvalheirass	<i>Dendranthema x grandiflorum</i>	116
Carvalho americano.....	<i>Quercus rubra</i>	149
Carvalho negral.....	<i>Quercus pyrenaica</i>	148, 149
Carvalho.....	<i>Quercus pyrenaica</i>	148, 149
Cascas	<i>Phaseolus vulgaris</i>	192, 193
Cássimo, cássimo branco.....	<i>Verbascum thapsus</i> subsp. <i>crassifolium</i>	247
Castanheiro, castanho	<i>Castanea sativa</i>	145, 146
Casulas	<i>Phaseolus vulgaris</i>	192, 193
Cavalinha.....	<i>Equisetum arvense</i>	86
Cebola.....	<i>Allium cepa</i>	200, 201
Cedro	<i>Cupressus lusitanica</i> ; <i>Cupressus sempervirens</i>	87, 88
Celindra, cilindra	<i>Philadelphus coronarius</i>	163
Cenoura	<i>Daucus carota</i> subsp. <i>sativus</i>	256
Centeio.....	<i>Secale cereale</i>	155, 156
Cepo	<i>Erica australis</i> subsp. <i>aragonensis</i>	142, 143
Cerdeira da Índia	<i>Prunus laurocerasus</i>	234
Cerdeiro	<i>Prunus avium</i>	232
Cerejeira, cerejo.....	<i>Prunus avium</i>	232
Ceruda, cerudas	<i>Chelidonium majus</i>	216
Cevada.....	<i>Hordeum vulgare</i>	153, 154
Chá bravo	<i>Chenopodium ambrosioides</i>	107
Chá da horta	<i>Bidens aurea</i>	113
Chá de S. Roberto	<i>Geranium robertianum</i>	150

Chá de Santa Maria.....	<i>Chenopodium ambrosioides</i>	107
Charguaço negro.....	<i>Halimium umbellatum</i> subsp. <i>viscosum</i>	108
Charguaço.....	<i>Halimium lasianthum</i> subsp. <i>alyssoides</i>	108
Cestre.....	<i>Prunella x intermedia</i>	176
Chícharos.....	<i>Vigna unguiculata</i> subsp. <i>unguiculata</i>	199, 200
Chichorros dos pinheirais.....	<i>Tricholoma portentosum</i>	273
Chichorros.....	<i>Tricholoma portentosum</i>	273
Choupo híbrido.....	<i>Populus x canadensis</i>	243
Choupo negro.....	<i>Populus nigra</i>	242, 243
Chupa-méis.....	<i>Lamium purpureum</i>	168
Cidreira.....	<i>Melissa officinalis</i>	169, 170
Cipreste.....	<i>Cupressus sempervirens</i>	88
Cocumelos.....	<i>Leccinum scrabum</i>	268
Codesco.....	<i>Adenocarpus complicatus</i> subsp. <i>complicatus</i>	184
Codesso.....	<i>Adenocarpus complicatus</i> subsp. <i>complicatus</i>	184
Coentro, coentros.....	<i>Coriandrum sativum</i>	256
Cogumelos das cabras.....	<i>Amanita muscaria</i>	267
Concubinas.....	<i>Agaricus bisporus</i>	267
Coquilho, cuquilho.....	<i>Canna indica</i>	100
Coração de boi.....	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>capitata</i>	129
Coraçãooi.....	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>capitata</i>	129
Cornicós.....	<i>Claviceps purpurea</i>	269
Coroa de rei.....	<i>Phagnalon saxatile</i>	120
Couve galega.....	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>acephala</i>	127, 128
Couve lombarda.....	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>sabauda</i>	131
Couve portuguesa.....	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>costata</i>	129, 130
Couve tronchuda.....	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>costata</i>	129, 130
Couve-de-bruxelas.....	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>gemmifera</i>	130
Couve-flor.....	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>botrytis</i>	129
Crava-cornos.....	<i>Viburnum opulus</i>	102
Craveiro.....	<i>Dianthus caryophyllus</i>	103
Cravelinas.....	<i>Dianthus barbatus</i> subsp. <i>barbatus</i>	103
Cravíneas.....	<i>Dianthus barbatus</i> subsp. <i>barbatus</i>	103
Cravo fino.....	<i>Mentha x piperita</i>	171
Cravo verde.....	<i>Mentha x piperita</i>	171
Cravo.....	<i>Dianthus caryophyllus</i>	103
Crisântemo.....	<i>Dendranthema x grandiflorum</i>	116
Dália, dalias.....	<i>Dahlia x variabilis</i>	116
Defuntos.....	<i>Dendranthema x grandiflorum</i>	116
Dente de leão.....	<i>Taraxacum gr. officinale</i>	123
Despedidas de verão.....	<i>Dendranthema x grandiflorum</i>	116
Diospireiro.....	<i>Diospyrus kaki</i>	140
Douradinha.....	<i>Helichrysum stoechas</i> subsp. <i>stoechas</i>	118
Edra.....	<i>Hedera colchica</i> ; <i>Hedera helix</i>	94, 95
Encontro do poço.....	<i>Asplenium trichomanes</i> subsp. <i>quadrivalens</i>	85
Erbascos.....	<i>Filipendula ulmaria</i>	229
Erva alheira.....	<i>Alliaria petiolata</i>	126
Erva burra.....	<i>Mentha suaveolens</i>	173, 174
Erva chazeira.....	<i>Calamintha nepeta</i>	167
Erva cidreira.....	<i>Melissa officinalis</i>	169, 170
Erva cravo, erva crave.....	<i>Mentha x piperita</i>	171
Erva da inveja.....	<i>Hypericum undulatum</i> ; <i>Ruta chalepensis</i> ; <i>Ruta montana</i>	162, 241, 242
Erva das carças.....	<i>Ornithopus pinnatus</i>	192
Erva das pedreiras.....	<i>Filago lutescens</i>	117
Erva das ratas.....	<i>Euphorbia lathyris</i>	145
Erva das sete sangrias.....	<i>Potentilla reptans</i>	231
Erva de S. Roberto.....	<i>Geranium dissectum</i> ; <i>G. lucidum</i> ; <i>G. robertianum</i>	150
Erva do monte.....	<i>Xolantha tuberaria</i>	109
Erva doce.....	<i>Foeniculum vulgare</i>	256, 257
Erva dos coelhos.....	<i>Medicago arabica</i> ; <i>Ornithopus compressus</i>	191, 192
Erva dos golpes.....	<i>Arnica montana</i> subsp. <i>atlantica</i> ; <i>Chondrilla juncea</i> ;	111, 115, 124
Erva dos picos.....	<i>Sedum dendroideum</i>	195
Erva férrea.....	<i>Trifolium angustifolium</i>	176
Erva fumária.....	<i>Prunella vulgaris</i> subsp. <i>vulgaris</i>	217
Erva moira.....	<i>Fumaria officinalis</i> subsp. <i>officinalis</i>	250
Erva moura.....	<i>Solanum nigrum</i>	250
Erva passarinha.....	<i>Fumaria officinalis</i> subsp. <i>officinalis</i>	217
Erva peliceira.....	<i>Arctium minus</i>	111
Erva sabão.....	<i>Saponaria officinalis</i>	104
Erva urinária.....	<i>Stellaria holostea</i>	105
Erva-da-quinta.....	<i>Scrophularia canina</i> subsp. <i>canina</i>	247
Erva-luísa.....	<i>Aloysia citrodora</i>	261
Ervideiro.....	<i>Arbutus unedo</i>	140, 141

Ervilhaca	<i>Vicia sativa</i> subsp. <i>sativa</i>	199
Ervilhas de trepa	<i>Pisum sativum</i> subsp. <i>sativum</i>	194
Ervilhas	<i>Pisum sativum</i> subsp. <i>sativum</i>	194
Escalónia	<i>Escallonia rubra</i>	160
Escaramunheiro	<i>Crataegus monogyna</i>	227
Escaramunheiro	<i>Crataegus monogyna</i>	227
Escorna cabra	<i>Viburnum opulus</i>	102
Espadanas	<i>Typha latifolia</i>	253
Espargo	<i>Asparagus officinalis</i>	202
Espinafre de inverno	<i>Spinacia oleracea</i>	107
Espinafre de verão	<i>Tetragonia tetragonoides</i>	92
Espinafre	<i>Spinacia oleracea</i> ; <i>Tetragonia tetragonoides</i>	92, 107
Espinheiro	<i>Crataegus monogyna</i>	227
Esporas	<i>Consolida ajacis</i>	226
Estacia	<i>Artemisia vulgaris</i>	112
Estatices	<i>Limonium sinuatum</i>	220
Estazia	<i>Achillea filipendulina</i>	110
Estende braço	<i>Polygonum aviculare</i>	220
Esteva	<i>Cistus ladanifer</i>	108
Estoirótes	<i>Digitalis purpurea</i>	246
Estramónio	<i>Datura stramonium</i>	248
Estrela-mar	<i>Plantago coronopus</i>	218
Estrelinhar	<i>Plantago coronopus</i>	218
Eucalipto	<i>Eucalyptus globulus</i>	211
Experimenta-genros	<i>Polygonum arenastrum</i>	220
Favas	<i>Vicia faba</i>	198
Feijão de vagar	<i>Phaseolus vulgaris</i>	192, 193
Feijão frade	<i>Vigna unguiculata</i> subsp. <i>unguiculata</i>	199, 200
Feijão seco	<i>Phaseolus vulgaris</i>	192, 193
Feijão verde	<i>Phaseolus vulgaris</i>	192, 193
Feijão	<i>Phaseolus vulgaris</i>	192, 193
Fel da terra	<i>Centaurium erythraea</i>	149
Feto	<i>Asplenium billotii</i> ; <i>Cystopteris fragilis</i> ; <i>Pteridium aquilinum</i>	85, 86
Figueira do inferno	<i>Datura stramonium</i>	248
Figueira	<i>Ficus carica</i>	208, 209
Figueirola do diabo	<i>Datura stramonium</i>	248
Fiolhinho	<i>Achillea millefolium</i>	111
Fiolho	<i>Foeniculum vulgare</i>	256, 257
Fionho	<i>Foeniculum vulgare</i>	256, 257
Flor do Natal	<i>Helleborus niger</i>	226
Flores de palha	<i>Limonium sinuatum</i>	220
Flores dos mortos	<i>Dendranthema x grandiflorum</i>	116
Foguetes	<i>Typha latifolia</i>	253
Folhas alhas	<i>Alliaria petiolata</i>	126
Folhas trolha	<i>Scrophularia scorodonia</i>	247
Framboesa	<i>Rubus idaeus</i>	239
Freirinha	<i>Stellaria holostea</i>	105
Freixo	<i>Fraxinus angustifolia</i>	211, 212
Frésia	<i>Freesia refracta</i>	163
Fruto do diabo	<i>Datura stramonium</i>	248
Funcho	<i>Foeniculum vulgare</i>	256, 257
Fungão	<i>Pisolithus tinctorius</i>	271
Fungo	<i>Pisolithus tinctorius</i>	271
Fusos	<i>Macrolepiota procera</i>	269
Gala-crista	<i>Salvia verbenaca</i>	179
Garfinhos de Nossa Senhora	<i>Lotus corniculatus</i> subsp. <i>carpetanus</i>	190
Gesta amarela	<i>Cytisus scoparius</i> ; <i>Cytisus striatus</i>	186, 187
Gesta branca	<i>Cytisus multiflorus</i>	185, 186
Gesta das vassouras	<i>Cytisus scoparius</i>	186, 187
Gesta de jardim	<i>Cytisus grandiflorus</i>	185
Gesta introduzida	<i>Cytisus grandiflorus</i>	185
Gesta negra	<i>Cytisus scoparius</i> ; <i>Cytisus striatus</i>	186, 187
Gibardeira	<i>Ruscus aculeatus</i>	204
Gila	<i>Cucurbita ficifolia</i>	136
Ginjeira	<i>Prunus cerasus</i>	233
Gipsofila	<i>Gypsophila paniculata</i>	104
Girassol	<i>Helianthus annuus</i>	117
Gladiolo	<i>Gladiolus x hortulanus</i>	163
Goivos	<i>Erysimum cheiri</i> ; <i>Matthiola incana</i> ; <i>Narcissus</i> sp.	92, 132
Gramma	<i>Arrhenatherum elatius</i> subsp. <i>bulbosum</i>	151
Grão de bico	<i>Cicer arietinum</i>	184
Grão, grãos	<i>Cicer arietinum</i>	184
Gravança	<i>Rosa canina</i>	238
Gravanceira	<i>Rosa canina</i> ; <i>Rosa corymbifera</i>	238, 239

Gravânço	<i>Cicer arietinum</i>	184
Gravatinha	<i>Lotus corniculatus</i> subsp. <i>carpetanus</i>	190
Groselha	<i>Ribes rubrum</i>	160
Guisantes	<i>Pisum sativum</i> subsp. <i>sativum</i>	194
Hera	<i>Hedera colchica</i> ; <i>Hedera helix</i>	94, 95
Hiperição de jardim	<i>Hypericum calycinum</i>	161
Hiperição do gerês	<i>Hypericum androsaemum</i>	160
Hiperição fêmea	<i>Hypericum perforatum</i>	161
Hipiricação	<i>Hypericum perforatum</i>	161
Hortelã da horta	<i>Mentha x gentilis</i>	171
Hortelã mourisca	<i>Mentha x gentilis</i>	171
Hortelã	<i>Mentha x gentilis</i>	171
Hortelã-pimenta	<i>Mentha aquatica</i> ; <i>Mentha x piperita</i> ; <i>Mentha spicata</i>	170, 171, 172, 173
Hortemis	<i>Tanacetum parthenium</i>	122
Hortense	<i>Hydrangea macrophylla</i> subsp. <i>macrophylla</i>	162
Hortênsia	<i>Hydrangea macrophylla</i> subsp. <i>macrophylla</i>	162
Incenso	<i>Plectranthus coleoides</i>	176
Incha-bois	<i>Polygonum persicaria</i>	221
Iris	<i>Iris germanica</i>	164
Jacintos	<i>Hyacinthus orientalis</i>	203
Janeiras	<i>Bergenia crassifolia</i>	245
Japoneira	<i>Camellia japonica</i>	251
Jarros	<i>Zantedeschia aethiopica</i>	96
Junco	<i>Juncus effusus</i>	166
Kiba	<i>Actinidia chinensis</i>	91
Kibi	<i>Actinidia chinensis</i>	91
Labaga	<i>Rumex crispus</i> ; <i>Rumex obtusifolius</i>	222, 223
Labrestos	<i>Coincya monensis</i> subsp. <i>cheiranthos</i>	132
Lampaça	<i>Rumex obtusifolius</i>	223
Laranja	<i>Citrus sinensis</i>	266
Larica	<i>Medicago arabica</i> ; <i>Vicia disperma</i> ; <i>V. hirsuta</i> ; <i>V. lutea</i> ; <i>V. sativa</i>	191, 198, 199
Lavaça	<i>Rumex crispus</i> ; <i>Rumex obtusifolius</i>	222, 223
Lavanda	<i>Lavandula angustifolia</i> subsp. <i>angustifolia</i>	168
Leitugas	<i>Hypochaeris radicata</i>	118
Leiturga	<i>Chondrilla juncea</i> ; <i>Hypochaeris radicata</i>	115, 118
Lentilha	<i>Lens culinaris</i>	189
Lentisco, lentiscos	<i>Phillyrea angustifolia</i>	214
Lila	<i>Syringa vulgaris</i>	214, 215
Lilás	<i>Syringa vulgaris</i>	214, 215
Lilaseiro	<i>Syringa vulgaris</i>	214, 215
Limão	<i>Citrus lemon</i>	265, 266
Limoeiro	<i>Citrus lemon</i>	265, 266
Limonete	<i>Aloysia citrodora</i>	261
Língua de ovelha	<i>Plantago lanceolata</i>	219
Língua-de-vaca	<i>Rumex crispus</i>	222
Linhaça	<i>Linum usitatissimum</i>	205, 206
Linho	<i>Linum usitatissimum</i>	205, 206
Lírio	<i>Iris germanica</i> ; <i>Iris xiphium</i> ; <i>Lilium martagon</i>	164, 204
Lombardo	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>sabauda</i>	131
Loureiro	<i>Laurus nobilis</i>	182, 183
Louro	<i>Laurus nobilis</i>	182, 183
Lucálima	<i>Aloysia citrodora</i>	261
Lúpulo, lúpulo bravo	<i>Humulus lupulus</i>	99
Luzerna	<i>Medicago sativa</i>	191, 192
Maçanela	<i>Chamaemelum nobile</i> ; <i>Matricaria discoidea</i>	114, 120
Maçanilha	<i>Chamaemelum nobile</i>	114
Maceira	<i>Malus domestica</i>	231
Macieira	<i>Malus domestica</i>	231
Maciela	<i>Chamaemelum nobile</i> ; <i>Matricaria discoidea</i>	114, 120
Madressilva	<i>Lonicera periclymenum</i> subsp. <i>hispanica</i>	100
Madronha	<i>Tanacetum parthenium</i>	122
Magnólia	<i>Magnolia x soulangeana</i>	206
Maias da raposa	<i>Lupinus hispanicus</i>	191
Maias	<i>Cytinus hypocistis</i>	225
Malagueta	<i>Capsicum annum</i> ; <i>C. frutescens</i>	248
Malbela	<i>Glechoma hederacea</i>	167
Maleitas	<i>Chelidonium majus</i>	216
Malva branca	<i>Malva neglecta</i>	207
Malva rosa	<i>Malva sylvestris</i> ; <i>Malva tournefortiana</i>	207, 208
Malva roxa	<i>Malva tournefortiana</i>	208
Malvas	<i>Pelargonium</i> sp. pl.	151
Malvela	<i>Glechoma hederacea</i>	167
Mangericão do mato	<i>Calamintha nepeta</i>	167
Mangerico	<i>Ocimum minimum</i>	174, 175

Mangeriqueira	<i>Choisya ternata</i>	241
Marelas	<i>Cantharellus cibarius</i>	268
Marianas	<i>Calendula officinalis</i>	113
Marmeleiro	<i>Cydonia oblonga</i>	227, 228
Marroios	<i>Ballota nigra</i> subsp. <i>foetida</i>	166
Mata pulga	<i>Dorycnium pentaphyllum</i> subsp. <i>pentaphyllum</i>	187, 188
Mazanilha	<i>Chamaemelum nobile</i>	114
Medalhas de papa	<i>Lunaria annua</i> subsp. <i>annua</i>	132
Medronheiro	<i>Arbutus unedo</i>	140, 141
Melancia	<i>Citrullus lanatus</i>	135
Melão	<i>Cucumis melo</i>	135
Meldrasto	<i>Mentha suaveolens</i>	173, 174
Meloa	<i>Cucumis melo</i>	135
Mendrasto	<i>Mentha suaveolens</i>	173, 174
Mercuriais	<i>Mercurialis ambigua</i>	145
Merujas	<i>Montia fontana</i>	223
Merujes da horta	<i>Stellaria media</i>	105
Merujes	<i>Montia fontana</i>	223
Milho	<i>Zea mays</i> subsp. <i>mays</i>	159
Mimosa branca	<i>Robinia pseudoacacia</i>	195
Mimosa	<i>Acacia dealbata</i>	184
Míscaros	<i>Boletus edulis</i> ; <i>Boletus pinophilus</i>	267, 268
Mocosos	<i>Suillus bellini</i>	272
Molejas	<i>Filipendula ulmaria</i>	229
Mondrastinha	<i>Mentha suaveolens</i>	173, 174
Mondrasto	<i>Mentha suaveolens</i>	173, 174
Montrasto	<i>Mentha suaveolens</i>	173, 174
Mora branca	<i>Morus alba</i>	209
Mora negra	<i>Morus nigra</i>	210
Mora, moras	<i>Rubus ulmifolius</i>	240
Morangueiro bravo	<i>Fragaria vesca</i> subsp. <i>vesca</i>	229
Morangueiro cultivado	<i>Fragaria x ananassa</i>	230
Moreira branca	<i>Morus alba</i>	209
Moreira negra	<i>Morus nigra</i>	210
Morrão	<i>Claviceps purpurea</i>	269
Morujas da horta	<i>Stellaria media</i>	105
Morujas	<i>Montia fontana</i>	223
Mostarda	<i>Sinapis arvensis</i>	134
Musgo do castanheiro	<i>Lobularia pulmonaria</i>	266
Nabiça	<i>Brassica napus</i> var. <i>napus</i>	126
Nabo da budanha	<i>Tamus communis</i>	139
Nabo	<i>Brassica napus</i> var. <i>napus</i>	126
Não te metas na minha vida	<i>Soleirolia soleirolii</i>	259
Napolitária	<i>Parietaria judaica</i>	258
Narcisos	<i>Narcissus</i> spp.	92
Nardo	<i>Hosta plantaginea</i>	202, 203
Nêbeda	<i>Calamintha nepeta</i>	167
Negrilho	<i>Ulmus minor</i>	253, 254
Nespereira	<i>Eriobotrya japonica</i>	228
Nêveda	<i>Calamintha nepeta</i>	167
Níscaros, nísscaros	<i>Boletus edulis</i> ; <i>Boletus pinophilus</i>	267, 268
Nobeleiro	<i>Viburnum opulus</i>	102
Nogueira	<i>Juglans regia</i>	165
Norça	<i>Bryonia dioica</i>	134
Nóscora	<i>Bryonia dioica</i>	134
Noveleiro	<i>Viburnum opulus</i>	102
Oliveira	<i>Olea europaea</i> var. <i>europaea</i>	213
Olmo	<i>Ulmus minor</i>	253, 254
Oregão, oregãos	<i>Origanum vulgare</i> subsp. <i>virens</i>	175
Pão	<i>Secale cereale</i>	155, 156
Papoila branca	<i>Papaver somniferum</i> subsp. <i>somniferum</i>	218
Papoila da califórnia	<i>Eschscholzia californica</i>	217
Papoila de jardim	<i>Eschscholzia californica</i>	217
Papoila	<i>Papaver rhoeas</i>	217, 218
Parricos	<i>Bryonia dioica</i>	134
Páscoas	<i>Primula acaulis</i> subsp. <i>acaulis</i>	224
Pascoelas	<i>Primula acaulis</i> subsp. <i>acaulis</i>	224
Pascoinhas	<i>Primula acaulis</i> subsp. <i>acaulis</i>	224
Pavia	<i>Prunus persica</i>	235
Pele de sapo	<i>Arctium minus</i>	111
Pelicação do Gerês	<i>Hypericum androsaemum</i>	160
Pelicação fêmea	<i>Hypericum perforatum</i>	161
Pelicação macho	<i>Hypericum undulatum</i>	162
Peliços	<i>Arctium minus</i>	111

Penachos.....	<i>Cortaderia selloana</i>	153
Penca.....	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>costata</i>	129, 130
Pentes.....	<i>Sanguisorba minor</i>	241
Peónia.....	<i>Paeonia broteri</i>	216
Peónia.....	<i>Paeonia</i> sp. pl.	215
Pepino.....	<i>Cucumis sativus</i>	136
Pereira.....	<i>Pyrus communis</i>	236
Pés de pita.....	<i>Ramaria</i> sp.	271
Pessegueiro.....	<i>Prunus persica</i>	235
Petúnia.....	<i>Petunia hybrida</i>	249
Pimento.....	<i>Capsicum annuum</i>	248
Pimpaela.....	<i>Sanguisorba minor</i>	241
Pinheiras.....	<i>Lactarius deliciosus</i>	271
Pinheiro bravo.....	<i>Pinus pinaster</i>	89
Pinheiro silvestre.....	<i>Pinus sylvestris</i>	90
Pinheiro.....	<i>Pinus pinaster</i> ; <i>Pinus sylvestris</i>	89, 90
Pinho.....	<i>Abies pinsapo</i> ; <i>Chamaecyparis lawsoniana</i> ; <i>Cupressus lusitanica</i> ;	
	<i>Pinus pinaster</i> ; <i>P. sylvestris</i> ; <i>Pseudotsuga menziesii</i>	87, 88, 89, 90
Piorno.....	<i>Genista florida</i> subsp. <i>polygalaphylla</i>	188, 189
Piricanta.....	<i>Pyracantha coccinea</i>	236
Piricão do Gerês.....	<i>Hypericum androsaemum</i>	160
Piricão fêmea.....	<i>Hypericum perforatum</i>	161
Piricão macho.....	<i>Hypericum undulatum</i>	162
Plátano.....	<i>Platanus hispanica</i>	219
Poejo, poejos.....	<i>Mentha pulegium</i>	172
Pojinha.....	<i>Thymus pulegioides</i>	181
Porro.....	<i>Allium ampeloprasum</i> var. <i>porrum</i>	200
Primaveras.....	<i>Primula</i> sp. pl.	224
Prímulas.....	<i>Primula</i> sp. pl.	224
Pseudotsuga.....	<i>Pseudotsuga menziesii</i>	90
Pulgana.....	<i>Dorycnium pentaphyllum</i> subsp. <i>pentaphyllum</i>	187, 188
Pulitária.....	<i>Parietaria judaica</i>	258
Queiró.....	<i>Erica cinerea</i>	143
Queiroga.....	<i>Erica umbellata</i>	144
Queiruga.....	<i>Erica umbellata</i>	144
Quivi.....	<i>Actinidia chinensis</i>	91
Raba.....	<i>Raphanus sativus</i>	133
Rabaça.....	<i>Beta vulgaris</i> f. <i>crassa</i>	105
Rabaça, rabação.....	<i>Apium nodiflorum</i>	255
Rabão, rabões.....	<i>Beta vulgaris</i> var. <i>conditiva</i> ; <i>Beta vulgaris</i> f. <i>crassa</i>	105, 106
Rabo de gato.....	<i>Trifolium angustifolium</i>	195
Rabos de raposa.....	<i>Lupinus hispanicus</i>	191
Rainha dos lameiros.....	<i>Filipendula ulmaria</i>	229
Reagueda.....	<i>Erica arborea</i>	141, 142
Rebió, rebíós.....	<i>Amanita caesarea</i>	267
Rebiosos.....	<i>Amanita caesarea</i>	267
Repolgas.....	<i>Pleurothus ostreatus</i>	270
Repolho.....	<i>Brassica oleracea</i> var. <i>capitata</i> ; <i>B. oleracea</i> var. <i>costata</i>	129, 130
Repolvoras.....	<i>Pleurothus ostreatus</i>	270
Rocas.....	<i>Macrolepiota procera</i>	269
Rocos.....	<i>Leccinum scrabum</i>	268
Romanzeira.....	<i>Punica granatum</i>	225
Rosa de chá.....	<i>Rosa</i> sp.	236
Rosa de Janeiro.....	<i>Helleborus niger</i>	226
Rosa do Japão.....	<i>Camellia japonica</i>	251
Rosa do monte.....	<i>Rosa canina</i>	238
Roseira brava,.....	<i>Rosa canina</i> ; <i>Rosa corymbifera</i>	238, 239
Roseiras cultivadas.....	<i>Rosa</i> spp.	237
Rosinha amarela.....	<i>Kerria japonica</i>	230
Rosinha de S. Francisco.....	<i>Rosa</i> sp.	236
Rosmaninho.....	<i>Lavandula stoechas</i> subsp. <i>sampaioana</i>	169
Ruda.....	<i>Ruta chalepensis</i> ; <i>Ruta montana</i>	241, 242
Sabugueiro.....	<i>Sambucus nigra</i>	101
Sacaprada, sacapradinha.....	<i>Senecio jacobaea</i>	121
Sal da terra.....	<i>Thymus mastichina</i>	181
Sal puro.....	<i>Thymus mastichina</i>	181
Salada, selada.....	<i>Lactuca sativa</i>	119
Salgueira.....	<i>Salix atrocinerea</i> ; <i>Salix salviifolia</i>	243, 244
Salgueiro.....	<i>Salix atrocinerea</i> ; <i>Salix salviifolia</i>	243, 244
Salsa.....	<i>Petroselinum crispum</i>	257, 258
Salva.....	<i>Salvia officinalis</i>	178
Salvia.....	<i>Salvia officinalis</i>	178
Sangubinho.....	<i>Frangula alnus</i>	226
Santagem, santaiges.....	<i>Plantago major</i>	219

Santarja.....	<i>Plantago major</i>	219
Santolinas.....	<i>Santolina chamaecypariss</i>	121
Sapatinhos de Nossa Senhora.....	<i>Lathyrus latifolius</i>	189
Saramagos.....	<i>Raphanus raphanistrum</i> subsp. <i>raphanistrum</i>	133
Sardão.....	<i>Quercus ilex</i> subsp. <i>ballota</i>	147
Sardinheiras.....	<i>Pelargonium</i> sp. pl.....	151
Sargaço branco.....	<i>Halimium lasianthum</i> subsp. <i>alyssoides</i>	108
Sargaço negro.....	<i>Halimium umbellatum</i> subsp. <i>viscosum</i>	108
Sarguaço.....	<i>Halimium lasianthum</i> subsp. <i>alyssoides</i>	108
Segurelha.....	<i>Satureja hortensis</i>	180
Segurelha.....	<i>Satureja montana</i>	180
Seixinha.....	<i>Arenaria montana</i>	103
Sempre-noiva.....	<i>Polygonum aviculare</i>	220
Senra.....	<i>Echium plantagineum</i>	98
Senrada.....	<i>Ornithopus compressus</i>	192
Séssias.....	<i>Callisthephus chinensis</i>	114
Seta, setas.....	<i>Morchella esculenta</i>	270
Silva gravanceira.....	<i>Rosa corymbifera</i>	238, 239
Silva.....	<i>Rubus ulmifolius</i>	240
Sinais.....	<i>Lilium candidum</i> ; <i>Lilium martagon</i>	203, 204
Soages.....	<i>Echium plantagineum</i>	98
Sumauma.....	<i>Melica ciliata</i> subsp. <i>magnolli</i>	155
Supletos.....	<i>Umbilicus rupestris</i>	125
Tamarga.....	<i>Anarrhinum bellidifolium</i>	246
Té.....	<i>Chenopodium ambrosioides</i>	107
Terneras.....	<i>Pleurothus ostreatus</i>	270
Tila.....	<i>Tilia platyphyllus</i>	252
Tília branca.....	<i>Tilia platyphyllus</i>	252
Tília.....	<i>Tilia platyphyllus</i>	252
Tim.....	<i>Thymus vulgaris</i>	182
Tojo miúdo.....	<i>Genista falcata</i>	188
Tojo.....	<i>Genista falcata</i> ; <i>Ulex europaeus</i>	188; 197
Tomate.....	<i>Lycopersicon esculentum</i>	249
Tomilho.....	<i>Thymus zygis</i> subsp. <i>zygis</i>	182
Tomilho cultivado.....	<i>Thymus vulgaris</i>	182
Torga, torgo.....	<i>Erica australis</i> subsp. <i>aragonensis</i>	142, 143
Tremoço.....	<i>Lupinus angustifolius</i>	190, 191
Tremoço, tremoceiro.....	<i>Lupinus albus</i>	190
Trevo de quatro folhas.....	<i>Oxalis debilis</i>	215
Trevo dos picos.....	<i>Trifolium angustifolium</i>	195
Trevo.....	<i>Trifolium pratense</i> ; <i>T. repens</i> ; <i>T. resupinatum</i> ; <i>T. subterraneum</i>	196, 197
Trigo.....	<i>Triticum aestivum</i>	157, 158
Trolha.....	<i>Lamium maculatum</i> ; <i>Scrophularia scorodonia</i>	168, 247
Trovisco.....	<i>Daphne gnidium</i>	252
Túlipas.....	<i>Tulipa</i> spp.....	204
Tupinambo.....	<i>Helianthus tuberosus</i>	118
Ulmeiro.....	<i>Ulmus minor</i>	253, 254
Unha de gato.....	<i>Lotus corniculatus</i> subsp. <i>carpetanus</i>	190
Urtiga branca.....	<i>Urtica membranacea</i>	260
Urtiga mansa.....	<i>Parietaria judaica</i>	258
Urtiga morta.....	<i>Nepeta cataria</i>	174
Urtiga, urtigas.....	<i>Urtica dioica</i> ; <i>Urtica membranacea</i>	259, 260
Urtigões.....	<i>Urtica urens</i>	260
Urze alva.....	<i>Erica arborea</i>	141, 142
Urze alvarinha.....	<i>Erica australis</i> subsp. <i>aragonensis</i>	142, 143
Urze branca.....	<i>Erica arborea</i>	141, 142
Urze negral.....	<i>Erica australis</i> subsp. <i>aragonensis</i>	142, 143
Urze rosa.....	<i>Erica australis</i> subsp. <i>aragonensis</i>	142, 143
Urze.....	<i>Calluna vulgaris</i> ; <i>Erica cinerea</i> ; <i>E. tetralix</i> ; <i>E. umbellata</i>	141, 143, 144
Vacas.....	<i>Fistulina hepatica</i>	269
Verbena de jardim.....	<i>Verbena</i> spp.....	262
Verbena.....	<i>Verbena officinalis</i>	261
Vergas.....	<i>Salix atrocinerea</i> ; <i>Salix salviifolia</i>	243, 244
Vícia.....	<i>Vicia sativa</i> subsp. <i>sativa</i>	199
Vide.....	<i>Vitis vinifera</i>	263, 264
Videira.....	<i>Vitis vinifera</i>	263, 264
Vime, vimes.....	<i>Salix neotricha</i>	244
Vimeiro.....	<i>Salix neotricha</i>	244
Violeta.....	<i>Viola riviniana</i> ; <i>Viola suavis</i>	262, 263
Yuca.....	<i>Yucca gloriosa</i>	91