

CARME BOSCH Y CRISTINA BOTA



GUÍA *del*
RECOLECTOR

Remedios y usos de nuestras

plantas y setas



EDICIONES INVISIBLES

Con el apoyo de:



Primera edició: diciembre de 2015

Título original: *Guia del recol·lector*

© **del texto:** Carme Bosch Cebrián y Cristina Bota Cos, 2013

© **de la traducción al castellano:** Francesc Massana

© **de las fotografías:** véanse créditos fotográficos en las págs. 172-174

© **de las ilustraciones:** Andy Noguerón

© **de las características de esta edición:**

Ediciones Invisibles

c/ Tuset 13 – 08006 Barcelona

Tel.: 93 453 55 00

invisibles@edicionesinvisibles.com

www.edicionesinvisibles.com

ISBN: 978-84-944195-5-3

Depósito legal: B.28.416-2015

Proyecto gráfico: Andy Noguerón

Fotografía de la cubierta: Joan Josep Fernández Giner

Fotografías de la solapa: Joan Josep Fernández Giner (Carme Bosch) y

Gloria Palmada Salinas (Cristina Bota)

Maquetación y fotomecánica: Alfa

Impresión y encuadernación: Ingoprint

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transmisión de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos

Reprográficos, www.cedro.org) si necesita

fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra

A close-up photograph of several pink cherry blossoms in full bloom. The petals are a soft, pale pink color, and the centers are a deeper magenta. Numerous yellow stamens with prominent anthers are visible, radiating from the center of the flowers. The background is softly blurred, showing more blossoms and dark branches. The overall lighting is natural and soft, highlighting the delicate texture of the petals.

FEBRERO

Anemone hepatica

HEPÁTICA, HIERBA DEL HÍGADO. **Localización:** bosques húmedos de la mitad este de la Península. **Floración:** de febrero a mayo. **Recolección:** de la hoja, a partir de invierno y ocasionalmente en otoño, cuando el envés de las hojas es de color granate. **Conservación:** secado de la hoja. Hay que utilizarla siempre seca. No se puede tomar fresca o recién recolectada.

Es una de las primeras plantas que florece en la montaña; nos avisa de la llegada del buen tiempo. Al tener la hoja una forma similar a la del hígado, desde tiempos antiguos se ha utilizado para combatir dolores hepáticos e inflamaciones del hígado y de la vesícula biliar. Se toma durante 9 días una infusión fría de 7 g de hojas secas en un cuarto de litro de agua. La infusión se deja reposar durante la noche y se toma por la mañana.

Véase información sobre la infusión fría en la pág. 126.

Las flores y las hojas prensadas son muy bonitas. Requieren un secado rápido.

Adecuada para cultivarla en jardines sombríos y húmedos.

Buxus sempervirens

BOJ. **Localización:** bosques y matorrales a partir de 400 m. Principalmente en el nordeste de la Península. **Floración:** de marzo a abril. **Recolección:** de la madera, en invierno, antes de la floración y en luna nueva. **Conservación:** de las hojas, secas y prensadas.

Se ha utilizado la decocción de las hojas para hacer crecer el cabello.

De la madera de boj se hacen cucharas, tenedores y otros utensilios de cocina. Son muy apreciados porque es una madera de alta calidad, sin poros y que no se oscurece con el aceite hirviendo.

Tradicionalmente se utilizan las ramas para hacer ramos y guirnalda frescas. Con el boj se practica un ritual para sacar verrugas. Se toman tantas hojas como verrugas hay, se entierran y la persona se va lejos del lugar donde se han enterrado. Al cabo de unos días las verrugas desaparecen.

Adecuado para plantarlo en jardines grandes, para hacer setos, túneles, laberintos y otras estructuras vivas en zonas de montaña.

Calendula arvensis

MARAVILLA SILVESTRE, CALÉNDULA SILVESTRE, HIERBA DEL PODADOR, HIERBA VAQUERA. **Localización:** márgenes, herbazales, caminos ruderales de gran parte del país. **Floración y recolección:** de finales de febrero a mayo y de septiembre a noviembre. Medicialmente es mejor utilizar las flores y las hojas frescas. **Conservación:** secado de las flores para la cocina.

Las pequeñas caléndulas silvestres tiñen de color amarillo anaranjado muchos campos de nuestro país a finales de invierno o en otoño. Es



una pequeña hierba aromática de unos 20 cm, cubierta de vello y con hojas lanceoladas y algo pegajosas. Toda la planta es similar y tiene el mismo aroma que la caléndula cultivada, pero es mucho más pequeña.

Es una planta muy abundante que tiene numerosos usos medicinales. Las flores frescas se comen en ensaladas y en macedonias. Se puede utilizar como colorante, fresca o seca, para arroces, pizzas, pastas... *Véanse recetas en las págs. 133, 136 y 159.*

Calendula officinalis

MARAVILLA, CALÉNDULA, CALDO, FLAMENQUILLA. **Localización:** cultivada. **Floración y recolección:** de flores y hojas, a partir de febrero hasta el otoño. Es mejor utilizarla fresca. **Conservación:** secado de las flores.

Tiene las mismas propiedades medicinales y culinarias que la *Calendula arvensis*, pero esta especie es mucho más grande y mucho más cómoda de recolectar. La caléndula, cultivada en un lugar soleado y amplio, ofrece flores casi todo el año.

Dicen que, cosechadas al mediodía de un día soleado, fortalecen y alivian el corazón. En la India, los ramos y las guirnalda de caléndula forman parte de una gran diversidad de rituales. *Véanse recetas en las págs. 133, 136 y 159.*



Capsella bursa-pastoris

BOLSA DE PASTOR, PAN Y QUESILLO. **Localización:** márgenes, herbazales, caminos ruderales de gran parte del país. **Floración:** de febrero a mayo y de septiembre a noviembre. **Recolección:** de las hojas tiernas, antes de la floración, para uso culinario; para uso medicinal, toda la parte aérea, en el momento de la floración. **Conservación:** secado de la parte aérea.

Especie muy abundante, de unos 40 cm de altura, que se reconoce fácilmente por sus frutos en forma de pequeños corazones, que recuerdan los zurrones que llevaban los pastores.

En la medicina popular, se utiliza la parte aérea en decocción para regular el flujo menstrual, tanto por exceso como por escasez.

Las hojas tiernas de la roseta basal se consumen en ensaladas o hervidas. Son ricas en proteínas, vitaminas y sales minerales.

Fumaria officinalis

FUMARIA. **Localización:** márgenes, herbazales, caminos ruderales de gran parte del país. **Floración y recolección:** de las sumidades florales, de febrero a mayo y de septiembre a noviembre.



La fumaria es una hierba muy abundante, de unos 40 cm de altura, con las flores en forma de pequeñas chimeneas.

La decocción y el zumo de la planta fresca son depurativos e hipotensores. Infusionada en agua, se aplica a la piel para curar eczemas, dermatosis, forúnculos...

Como otras plantas amargas, es útil para el mal funcionamiento del hígado y de la vesícula biliar; de ahí que se tome el zumo o la infusión cuando se hacen limpiezas de primavera. El tratamiento se hace solo durante una semana.

Existen diferentes especies de fumarias, con flores de diferentes colores, pero popularmente todas se usan de la misma forma.



Malva sylvestris

MALVA. **Localización:** márgenes, herbazales, caminos ruderales de gran parte del país. **Floración y recolección:** de flores y hojas, desde finales de febrero hasta junio y de septiembre a noviembre. **Conservación:** secado de las flores. ¡Hay que guardar flores secas para hacer ratafia!

Planta muy abundante, con numerosas propiedades medicinales y comestible. Indispensable en nuestro botiquín para curar resfriados, inflamaciones, estreñimiento...

La especie *M. neglecta* tiene los mismos usos que la *M. sylvestris*. Véanse recetas en las págs. 129-132 y 149.

Por sus numerosos usos, es muy aconsejable tenerla plantada en el jardín o en la terraza.



Narcissus tazetta

NARCISO DE MANOJO, NARCISO COMÚN. **Localización:** naturalizado. Los *N. pseudonarcissus* y *N. poeticus*, en montañas elevadas; los *N. serotinus*, *N. triandrus* y *N. dubius*, en regiones mediterráneas; *N. elegans* y *N. assoanus*, en regiones mediterráneas y en la montaña. **Floración y recolección:** de las flores, de febrero a junio; de la especie *N. serotinus*, de septiembre a octubre.

Todas las especies de narciso nos ofrecen flores delicadas y aromáticas, que nos dan una agradable sorpresa cuando las encontramos florecidas durante un paseo invernal.

Aunque todos los narcisos tienen un sutil y penetrante aroma, solo se cultivan las especies *N. poeticus* y *N. pseudonarcissus* para obtener la esencia mediante disolventes volátiles. Se necesitan unos 1.600 kg de flores para obtener 1 L de esencia, considerada, en perfumería, una de las mejores del mundo.

El *N. poeticus* y el *N. dubius* están protegidos.

Recomendamos plantar estos bulbos en los jardines.

Opuntia ficus-indica = Opuntia ficus-barbarica

CHUMBERA, HIGUERA DE PALA, NOPAL. **Localización:** naturalizada, sobre todo en el litoral mediterráneo y en el sur de la Península. **Floración:** de mayo a julio. **Recolección:** de las palas, todo el año; del fruto, en verano.

Esta cactácea originaria de América se ha convertido en una especie invasora de nuestro litoral.

Se consumen tradicionalmente los frutos y las pencas tiernas licuadas, como verdura, en salsas o, cocinadas en azúcar, en infinidad de postres. Véase cómo se preparan en la pág. 149.

Las pencas, conocidas con el nombre de nopalillos, tienen un gran contenido nutricional. Entre otros usos medicinales, se emplea para eliminar el colesterol y combatir la obesidad.

En cosmética se usa el aceite de las semillas como un potente regenerador de la piel.



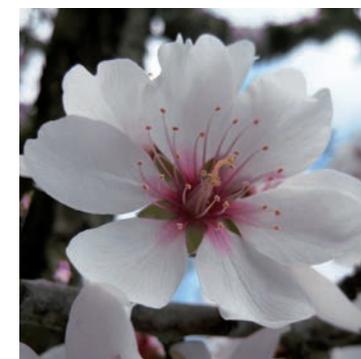
Prunus dulcis

ALMENDRO. **Localización:** cultivado. **Floración y recolección:** de las flores, de finales de enero a marzo. **Recolección:** de las almendras, a finales de septiembre.

Un pastor ibicenco, Toni de Can Marget, decía que la luna llena de febrero era la luna más clara del año porque todos los almendros de la isla estaban en flor.

La floración del almendro es un espectáculo efímero y gratuito del que podemos disfrutar cada año si tenemos los ojos bien abiertos mientras recolectamos unas cuantas flores para hacer un licor. Véanse recetas en las págs. 142 y 151.

El aceite de almendras dulces es uno de los mejores aceites para utilizar en cosmética.



Prunus spinosa

ENDRINO, ESPINO NEGRO. **Localización:** zarzales y márgenes de los caminos de gran parte del país. **Floración y recolección:** de las flores, de finales de febrero a mayo; de los frutos, en otoño cuando ya son blandos. **Conservación:** del fruto y secado rápido de las flores para conservar el color. ¡Hay que guardar flores secas para hacer ratafia!

El endrino es un arbusto de ramas muy espinosas, corteza negruzca y unos 2 m de altura. Las flores son pequeñas y muy abundantes, y los frutos, redondos, pequeños (de 1 cm de diámetro) y de color azul negruzco.

Sus flores, muy aromáticas, se cosechan para hacer infusiones laxantes, ensaladas y licores. Como laxante suave, se puede tomar una tisana cada día en ayunas.



Los frutos son astringentes; cuando son muy maduros son comestibles y se hacen mermeladas, jaleas, licores como el pacharán... También se utilizan para teñir de color azul pálido. *Véanse recetas en las págs. 128, 129, 138, 142, 153 y 165.*



Ranunculus ficaria

CELIDONIA MENOR, HIERBA DE LAS ALMORRANAS. **Localización:** lugares húmedos de gran parte del país, principalmente en el norte. **Floración:** de febrero a mayo. **Recolección:** de las hojas tiernas, antes de la floración; de las flores, al inicio de la floración.

Hierba que se reconoce por las flores brillantes, de unos 5 cm de diámetro, y por las hojas en forma de corazón con un largo pecíolo. Cuando florece no hay otra flor que se le parezca.

Las hojas muy tiernas se pueden comer en ensaladas o hervidas. Los capullos se pueden conservar confitados en vinagre y sal.

¡Es una flor muy bonita para cultivar en el jardín!



Rorippa Nasturtium-aquaticum = Nasturtium officinale

BERRO, MASTUERZO DE AGUA. **Localización:** arroyos, fuentes, riberas de todo el país y cultivado. **Floración:** de finales de marzo a septiembre. **Recolección:** de los tallos y hojas tiernas, todo el año menos los meses de calor.

Hierba que vive siempre en el agua y alcanza de 20 a 40 cm de altura. Cuando está en flor es fácil de reconocer por las florecillas blancas y las hojas, que son partidas y tienen un folíolo terminal más grande.

Tiene un sabor picante y es muy rico en hierro. Se pueden hacer ensaladas, cremas, sopas. Hay que recolectarlo en aguas muy limpias y consumirlo muy rápidamente, porque se marchita.



Salix atrocinerea = Salix cinerea subsp. oleifolia

SAUCE CENIZO. **Localización:** bosque de ribera, suelos húmedos, desde el litoral hasta alta montaña. **Floración:** de enero a marzo. **Recolección:** de las ramas, para decorar, antes de la floración. **Conservación:** secado de las ramas con capullos.

Las ramas, una vez han echado capullos, se conservan secas para hacer ramos de decoración. En algunos pueblos se habían utilizado los brotes tiernos en cestería.

También se puede usar el *Salix caprea*, que tiene características parecidas.

Adecuado para cultivarlo en jardines sombríos y húmedos.

Sanguisorba minor = Poterium sanguisorba

PIMPINELA MENOR, HIERBA DEL CUCHILLO. **Localización:** prados, bordes de caminos y suelos pedregosos de casi todo el país. **Floración:** de finales de abril a agosto. **Recolección:** de las hojas tiernas, antes de la floración; de la raíz, de la primavera al otoño. **Conservación:** secado de la raíz.

Es una hierba muy abundante, de hojas compuestas que brotan a ras de suelo. Presenta tallos de unos 60-80 cm de altura, con flores en la punta que parecen una pequeña piña de color verde rojizo.

Las hojas tiernas están muy buenas en las ensaladas. La raíz se utiliza, medicinalmente, como astringente, para curar diarreas y heridas de la piel; hay que hacer una decocción, durante 15 minutos, con 50 g de raíz seca por 1 L de agua.



Silene vulgaris

COLLEJA, CONEJA, CONEJERA. **Localización:** prados húmedos y márgenes de caminos. **Floración:** de marzo a julio. **Recolección:** de las hojas, antes de la floración.

Tiene los tallos erectos y las hojas lanceoladas y opuestas. Las flores son muy características porque tienen un cáliz hinchado que se puede reventar como si fuera un pequeño globo.



Las hojas se usan para hacer tortillas o para consumir hervidas o escaldadas. Una vez hervidas, también se pueden hacer crepes con ellas.

Para la tortilla, se lavan las hojas, se rehogan a fuego muy lento durante unos minutos y luego se mezclan con los huevos batidos.

Adecuada para plantarla en jardines de poco riego.

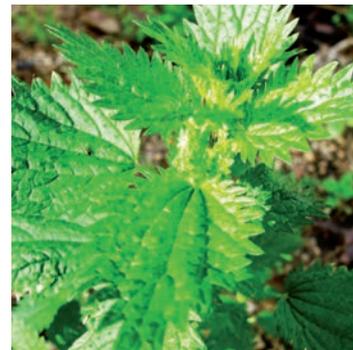


Urtica sp.

ORTIGA. **Localización:** herbazales y arcenes ruderales de todo el país. **Floración:** de marzo a septiembre. **Recolección:** de las hojas y los brotes tiernos, con guantes.

Planta muy conocida por el escozor que producen sus pelos urticantes, pero no se le debe tener miedo, porque casi siempre, junto a las ortigas, hay alguna planta que calma sus efectos, como la malva, el llantén, la uva de pájaro...

Es una hierba con numerosas aplicaciones medicinales, culinarias y antiparasitarias de los cultivos. *Véanse recetas en las págs. 130, 136, 137 y 139.*





ÍNDICE

<i>Introducción</i>	9
<i>Calendario</i>	13
ENERO	13
FEBRERO	23
MARZO	31
ABRIL	39
MAYO	49
JUNIO	63
JULIO	75
AGOSTO	83
SEPTIEMBRE	95
OCTUBRE	103
NOVIEMBRE	115
DICIEMBRE	119
<i>Recetas</i>	123
CONSEJOS DE SECADO Y CONSERVACIÓN	124
INFUSIONES	126
JARABES	138
LICORES Y VINOS MEDICINALES	141
RECETAS DE COCINA	149
TINTURAS DE USO EXTERNO	154
ACEITES Y UNGÜENTOS PARA APLICACIÓN EXTERNA	156
CATAPLASMAS Y PARCHES	161
TINTES NATURALES	164
<i>Apéndice</i>	169
BIBLIOGRAFÍA Y ENLACES	170
AGRADECIMIENTOS	172
CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS	172
ÍNDICE DE RECETAS	175
ÍNDICE DE ESPECIES	177