

Ficha botánica

Ensalada de la Villa

PINO PIÑONERO

NOMBRE CIENTÍFICO

"Pinus pinea"

FAMILIA

Pinaceae

DISTRIBUCIÓN

Habita en el sur de Europa y sudoeste de Asia. En la Península está muy repartido, pero se cría naturalmente sobre todo en el centro, sur y este, si bien hay repoblaciones para su explotación en muchos lugares.

PROPIEDADES/USOS

La principal utilidad se debe a sus piñones, que a veces alcanzan elevados precios y mantienen la economía en algunas comarcas ibéricas.

Los piñones se utilizan en la gastronomía como complemento de algunos platos de carne, pero sobre todo son un ingrediente muy apreciado en repostería.

FOTO



Ficha botánica

Ensalada de la Villa

ESCAROLA O LECHUGA SILVESTRE

NOMBRE CIENTÍFICO

"*Lactuca serriola*"

FAMILIA

Asteraceae

DISTRIBUCIÓN

Circum-mediterránea y en gran parte de Europa. Introducida en todo el mundo.

PROPIEDADES/USOS

La planta puede ser comida como ensalada, aunque tiene algo de sabor amargo. Las hojas jóvenes pueden comerse crudas o cocidas. Los antiguos griegos también creían que su jugo acre era un remedio contra úlceras en los ojos.

FOTO



Centro de Información y Educación Ambiental
Dehesa de la Villa

Ficha botánica

Ensalada de la Villa

MALVA

NOMBRE CIENTÍFICO

"*Malva sylvestris*"

FAMILIA

Asteraceae

DISTRIBUCIÓN

Circum-mediterránea y en gran parte de Europa. Introducida en todo el mundo.

FOTO



PROPIEDADES/USOS

Su uso como verdura no es raro. Las hojas tiernas se comen frescas en ensalada. La flor y el fruto entran en la composición de licores. también se consumen sus frutos a modo de golosina (panecillos o quesitos).

Es una especie medicinal con la que se elaboran tratamientos del sistema circulatorio, digestivo, respiratorio, inmunitario, etc.

Ficha botánica

Ensalada de la Villa

AVENA SILVESTRE O LOCA

NOMBRE CIENTÍFICO

"Avena fatua"

FAMILIA

Poaceae

DISTRIBUCIÓN

Mediterráneo, y Eurasia.

Introducida prácticamente en el mundo entero, excepto zonas desérticas o tropicales y altas latitudes.

PROPIEDADES/USOS

Es probablemente uno de los progenitores de la avena cultivada.

Tiene propiedades medicinales como diurético y emoliente.

También se utiliza como forraje y como materia prima para la obtención de harina del grano.

FOTO



Ficha botánica

Ensalada de la Villa

LLANTÉN MAYOR

NOMBRE CIENTÍFICO

"Plántago mayor"

FAMILIA

Plantaginaceae

DISTRIBUCIÓN

Proviene de Europa y Asia pero ha sido introducida en otras regiones como América y África. Suele crecer en terrenos baldíos, terraplenes y taludes.

PROPIEDADES/USOS

Tiene propiedades inmunomoduladoras, antiinflamatorias, antimicrobianas, antiulcerosas, anticancerígenas, analgésicas y antioxidantes.

Esta especie sirve de alimento a las larvas de la polilla *Athetis pallustris*.

FOTO



Centro de Información y Educación Ambiental
Dehesa de la Villa

Ficha botánica

Ensalada de la Villa

TRÉBOL BLANCO

NOMBRE CIENTÍFICO

"*Trifolium repens*"

FAMILIA

Fabaceae

DISTRIBUCIÓN

Es originario de Europa y Asia central. Se ha introducido ampliamente en todo el mundo, común en la mayoría de las zonas herbáceas (céspedes y jardines)

PROPIEDADES/USOS

El trébol blanco es ampliamente utilizado en producción de forraje. Su principal utilización es el pastoreo a diente en mezcla con gramíneas, a las cuales suministra además grandes cantidades de nitrógeno fijado en sus nódulos radicales.

FOTO



Ficha botánica

Ensalada de la Villa

LAVANDA

NOMBRE CIENTÍFICO

Lavandula angustifolia

FAMILIA

Lamiaceae

DISTRIBUCIÓN

Es un endemismo de la región mediterránea occidental (Italia y España). En España, está presente naturalmente, en todo el litoral mediterráneo peninsular y en las islas Baleares

FOTO



PROPIEDADES/USOS

Su forma de aceite esencial es utilizada para tratar varias dolencias por sus propiedades calmantes, desinfectante, cicatrizante, antiinfecciosa, relajante y antiparasitaria. Se recolectan las inflorescencias como antipolillas, para perfumes, como desinfectante ecológico y para infusiones (insomnio y fiebre)

Ficha botánica

Ensalada de la Villa

ROMERO

NOMBRE CIENTÍFICO

Salvia rosmarinus

FAMILIA

Lamiaceae

DISTRIBUCIÓN

Especie de la región mediterránea y del Cáucaso, que ha sido cultivada desde eras antiguas en todo el mundo como planta ornamental.

FOTO



PROPIEDADES/USOS

Su forma de aceite esencial es utilizada para tratar varias dolencias por sus propiedades calmantes, desinfectante, cicatrizante, antiinfecciosa, relajante y antiparasitaria. Se recolectan las inflorescencias como antipolillas, para perfumes, como desinfectante ecológico y para infusiones (insomnio y fiebre)

Ficha botánica

Ensalada de la Villa

SERBAL DE CAZADORES

NOMBRE CIENTÍFICO

"*Sorbus aucuparia*"

FAMILIA

Rosaceae

DISTRIBUCIÓN

Aparece en toda Europa — incluso Islandia—, Groenlandia, Madeira, Asia occidental y norte de África. En la Península es más abundante en el norte y va desapareciendo hacia el sur.

FOTO



PROPIEDADES/USOS

Los frutos de esta especie contienen mucha vitamina C. No se suelen consumir en fresco, aunque en el norte hay quien elabora con ellos mermeladas y licores. Se utiliza por los diabéticos gracias a sus azúcares, sustitutos de la sacarosa de caña o remolacha. Hay quienes los usan por ser diuréticos, y otros, como cebo para cazar aves.

Antiguamente las hojas se usaban para estreñir, la corteza para curtir pieles, las ramitas finas para hacer trabajos de cestería y su madera para fabricar los ejes de los carros.



Centro de Información y Educación Ambiental
Dehesa de la Villa

Ficha botánica

Ensalada de la Villa

MIRTO O ARRAYÁN

NOMBRE CIENTÍFICO

"Myrtus sp."

FAMILIA

Rosaceae

DISTRIBUCIÓN

Originario de la cuenca mediterránea, el mirto (de los griegos) o arrayán (de los árabes) es un arbusto leñoso de hojas y flores perfumadas.

FOTO



PROPIEDADES/USOS

El mirto se consideraba uno de los atributos de la diosa Afrodita-Venus y uno de los símbolos de la belleza, la juventud y la castidad. En la Antigüedad se trenzaban coronas con ramas de mirto para honrar a los atletas. Gracias a sus propiedades aromáticas se ha empleado tradicionalmente en la composición de colonias, pomadas y filtros. Su esencia se usa en aromaterapia, cosmética y perfumería. Las hojas y bayas verdes sirven para condimentar carnes, y las bayas maduras para elaborar licores y mermeladas.



Centro de Información y Educación Ambiental
Dehesa de la Villa

Ficha botánica

Ensalada de la Villa

SANTOLINA O CIPRESILLA

NOMBRE CIENTÍFICO

Santolina chamaecyparissus

FAMILIA

Asteraceae

DISTRIBUCIÓN

La planta es originaria del sur de Europa, encontrándose también en el norte de África y en Norteamérica.

FOTO



PROPIEDADES/USOS

- Se utiliza para evitar las polillas poniéndolo dentro de los cajones de ropa.
- Es rica en aceites aromáticos.
- Puede servir como vermífugo.
- Tiene propiedades estomacales.
- Antibiótico y desinfectante.



Centro de Información y Educación Ambiental
Dehesa de la Villa

Ficha botánica

Ensalada de la Villa

GORDOLOBO

NOMBRE CIENTÍFICO

Verbascum thapsus

FAMILIA

Scrophulariaceae

DISTRIBUCIÓN

Natural de Europa, Asia occidental, África, Norteamérica, Sudamérica y en el Himalaya.

FOTO



PROPIEDADES/USOS

- Las flores tienen pigmento amarillo que ya utilizaban las mujeres romanas para poner rubio el cabello.
- Espectoral utilizándose contra asma y bronquitis.
- Los fomentos de la planta se utilizan contra las hemorroides.
- Por su acción expectorante y mucolítica se pueden usar en Tinturas medicinales para aliviar ciertos síntomas asociados al tabaquismo.

Ficha botánica

Ensalada de la Villa

CORREHUELA

NOMBRE CIENTÍFICO

Convolvulus arvensis

FAMILIA

Convolvulaceae

DISTRIBUCIÓN

Aunque son nativas de Europa y la zona templada de Asia, se han naturalizado en otras zonas del mundo.

FOTO



PROPIEDADES/USOS

- Golosinas y masticatorias: Los chavales comían sus frutitos que llamaban panecillos.
- Se la considera mala hierba pero también es un bioindicador para los agricultores a la antigua porque cuando una parcela presenta correhuela quiere decir que "su tierra es buena, movida y fresca"

Ficha botánica

Ensalada de la Villa

MADROÑO

NOMBRE CIENTÍFICO

Arbutus unedo
FAMILIA

Ericaceae

DISTRIBUCIÓN

Es una especie mediterránea que también se distribuye por las islas atlánticas de Irlanda, Canarias, Azores, Madeira y Cabo Verde. En la Península y Baleares aparece en casi todas la provincias, pero escasea o falta en las zonas más continentales y frías del interior.

FOTO



PROPIEDADES/USOS

La madera es densa, muy dura, de excelente calidad como leña y muy apropiada para hacer carbón vegetal. Sirve para tallar cuencos y cubiertos.

Las hojas y la corteza se han empleado como curtientes por su alto contenido en taninos; su raíz, para teñir de rojo, y en medicina para combatir diarreas, favorecer el tránsito de la orina y limpiar las vías urinarias. Los frutos del madroño al madurar fermentan y contienen cierta cantidad de alcohol, por lo que su consumo excesivo puede provocar borracheras.

Ficha botánica

Ensalada de la Villa

FRESNO

NOMBRE CIENTÍFICO

Fraxinus excelsior

FAMILIA

Oleaceae

DISTRIBUCIÓN

Crece en gran parte de Europa y Asia, haciéndose más escaso hacia el sur. En la Península habita en el norte y se refugia en las montañas y zonas más húmedas y frescas a medida que descendemos en latitud.

FOTO



PROPIEDADES/USOS

Su madera es muy apreciada por ser elástica y resistente, apta para elaborar mangos, aperos, piezas de carros, remos y lanzas, como se ve en la cita inicial. También da un buen combustible como leña y un excelente carbón vegetal. Sus hojas y ramas tiernas igualmente se han aprovechado como forraje para el ganado. Se utiliza mucho como planta ornamental por su bello porte, rápido crecimiento y buena sombra, y para restaurar tierras removidas y taludes de los ríos.

Ficha botánica

Ensalada de la Villa

VIBORERA

NOMBRE CIENTÍFICO

Echium vulgare

FAMILIA

Boraginaceae

DISTRIBUCIÓN

Es nativa en casi toda Europa e introducida en otros continentes.

FOTO



PROPIEDADES/USOS

Toda la planta tiene o ha tenido algún uso para el ser humano.

Los tallos, a diferencia de las hojas, no son tóxicos, por lo que se pueden consumir una vez pelados para eliminar la vellosidad.

Las raíz se utilizaba como tintorera por su contenido en tanino.

Las flores son melíferas. Se creía que protegía contra las picaduras de víbora por el parecido de su fruto con la cabeza de este reptil.

Ficha botánica

Ensalada de la Villa

LENGUA DE VACA

NOMBRE CIENTÍFICO

Rumex crispus

FAMILIA

Polygonaceae

DISTRIBUCIÓN

Nativa en toda Europa, parte de Asia y África. Naturalizada en el mundo entero.

FOTO



PROPIEDADES/USOS

Los principios activos de la planta se encuentra en la raíz y en las hojas.

Se utiliza para el tratamiento de estreñimiento crónico, anemia, en individuos con defensas escasas y también por tratamiento de diarrea.



Ficha botánica

Ensalada de la Villa

MAJUELO

NOMBRE CIENTÍFICO

Crataegus monogyna

FAMILIA

Rosaceae

DISTRIBUCIÓN

Se encuentra de forma natural en toda Eurasia y en África de norte.

Es abundante en toda la península ibérica y Baleares, escaseando en la zona meridional en la que se sitúa en montañas y vaguadas.

FOTO



PROPIEDADES/USOS

Se planta como seto, especialmente para uso agrícola por sus espinas y ramaje cerrado.

Se usa en infusión para tratar varios problemas de corazón y circulatorios.

Como alimento, las hojas jóvenes son buenas en ensaladas y el fruto es comestible, rico en vitamina C y favorece la regulación de la tensión sanguínea y nerviosa.

Las majuelas (frutos) antiguamente se vendían y los niños jugaban con ellas lanzándolas con cerbatanas.

Ficha botánica

Ensalada de la Villa

ARTEMISA VULGARES

NOMBRE CIENTÍFICO

Artemisia vulgaris
FAMILIA

Asteraceae

DISTRIBUCIÓN

Es nativa de áreas templadas de Europa, Asia, norte de África, está en Norteamérica donde es una maleza. Crece muy bien en suelos nitrogenados, en especial enmalezados y no cultivados.

FOTO



PROPIEDADES/USOS

La artemisa se usa en la cocina para aromatizar alimentos y bebidas, como el pescado, la carne, las ensaladas o la cerveza. Actualmente se la usa poco por su toxicidad, pero es recordada por su uso culinario, medicinal y de hierba para fumar. En la Edad Media, la artemisa se usaba como hierba protectora mágica. Los soldados romanos se lo ponían dentro de sus sandalias para proteger sus pies de la fatiga.



Ficha botánica

Ensalada de la Villa

ENCINA

NOMBRE CIENTÍFICO

Quercus ilex

FAMILIA

Fagaceae

DISTRIBUCIÓN

La encina es el árbol más representativo de la Península Ibérica.

La especie habita en toda la región mediterránea.

FOTO



PROPIEDADES/USOS

Se podría decir que es tan completo como el cerdo, del que se aprovecha todo, y curiosamente sus bellotas son las que confieren a los embutidos ese regusto especial que los hace tan preciados.

La madera es densa, dura y de muy buena calidad, excelente como combustible y carbón vegetal.

Su corteza se ha usado para curtir las pieles por ser rica en taninos.