



Vegetales y hongos silvestres comestibles en la cara norte de la sierra de Ávila (Ávila)

Autor: Pedro Manuel Díaz Fernández

Institución: Universidad Católica de Ávila (UCAV)

Otros autores: María del Monte Maíz (UCAV)

Resumen

La recolección de vegetales y hongos silvestres ha sido una práctica que ha aportado diversos tipos de alimentos a las poblaciones campesinas. En épocas de penurias y escasez fueron recursos importantes para la subsistencia de muchas familias. El reconocimiento de estas especies, su correcta recolección y preparación se mantiene en la memoria de los campesinos y su transmisión se lleva a cabo de forma oral. El abandono rural y las transformaciones sociales en los modos de vida han roto los puentes de comunicación entre generaciones y el saber de los mayores se pierde con el paso del tiempo. Con la pérdida de la población rural perdemos también una rica herencia cultural y dentro de ella está el conocimiento etnobotánico. En este contexto han ido cobrando creciente interés los estudios etnobotánicos que recogen el uso tradicional de los recursos vegetales, sobre todo a partir de la última década del pasado siglo (Morales *et al.*, 2011). Un grupo más reducido de trabajos tiene un enfoque específico sobre vegetales silvestres consumidos como alimentos. La revisión de Tardío *et al.*, (2006) muestra que 419 especies autóctonas de nuestra flora han sido consumidas con distinto grado de frecuencia en España, listado que puede aumentar pues numerosas comarcas siguen sin ser estudiadas.

1. INTRODUCCIÓN

La recolección de vegetales y hongos silvestres ha sido una práctica que ha aportado diversos tipos de alimentos a las poblaciones campesinas. En épocas de penurias y escasez fueron recursos importantes para la subsistencia de muchas familias. El reconocimiento de estas especies, su correcta recolección y preparación se mantiene en la memoria de los campesinos y su transmisión se lleva a cabo de forma oral. El abandono rural y las transformaciones sociales en los modos de vida han roto los puentes de comunicación entre generaciones y el saber de los mayores se pierde con el paso del tiempo. Con la pérdida de la población rural perdemos también una rica herencia cultural y dentro de ella está el conocimiento etnobotánico. En este contexto han ido cobrando creciente interés los estudios etnobotánicos que recogen el uso tradicional de los recursos vegetales, sobre todo a partir de la última década del pasado siglo (Morales *et al.*, 2011). Un grupo más reducido de trabajos tiene un enfoque específico sobre vegetales silvestres consumidos como alimentos. La revisión de Tardío *et al.*, (2006) muestra que 419 especies autóctonas de nuestra flora han sido consumidas con distinto grado de frecuencia en España, listado que puede aumentar pues numerosas comarcas siguen sin ser estudiadas.

La provincia de Ávila cuenta con un escaso número de trabajos sobre etnobotánica como se pone en evidencia en la reciente revisión de Morales *et al.*, (2011) con solo tres citas para la provincia de Ávila, si bien se obvian algunos trabajos publicados por nosotros y otros autores (de la Fuente, 1999; Díaz Fernández *et al.*, 2008, 2009). El trabajo que presentamos es una primera aportación al estudio etnobotánico de la cara norte de la Sierra de Ávila, territorio desconocido desde el punto de vista etnobotánico.

2. METODOLOGÍA.

Durante los años 2008 y 2012 se ha realizado una encuesta en la población de la Sierra de Ávila. La cara norte de la Sierra de Ávila, es la comarca natural que se extiende al oeste de Ávila capital. La sierra arranca en la divisoria de aguas con la cuenca del río Corneja desde los municipios de Villanueva del Campillo y Vadillo de la Sierra y mantiene una alineación Suroeste-Noreste, hasta la propia capital, cuyo casco histórico se asienta en la cumbre y la solana de su falda. La máxima altitud se alcanza en el cerro Gorría (1728 m) que divide las tierras del valle Amblés al sur y desciende suavemente hacia las tierras llanas de La Moraña hacia el norte. Los límites septentrionales son difusos pues no hay un accidente claro que determine el paso de la sierra al llano, nosotros hemos desechado muchos pueblos que la sectorización comarcal de la administración incluye en la sierra y que a nuestro juicio son claramente moraños como Santo Tomás de Zabarcos o San Pedro del Arroyo.

La litología granítica y el relieve de berrocales, lanchas y piedras caballerías marca profundamente el paisaje. Un clima continental extremo, muy frío y seco condiciona junto con el sustrato geológico los usos del territorio. Matorrales de piorno y estepa, pastos y dehesas de encinas centenarias son aprovechados por una ganadería cada vez más especializada en el vacuno extensivo. La agricultura se circunscribe a los fondos de valle que acumulan depósitos de arenas y limos donde es posible el cultivo del cereal,

especialmente centeno. Los fondos de valles de arroyos y ríos muestran restos de una vegetación de ribera dominada por sauces, fresnos y chopos, pero estas formaciones riparias se restringen a bordes de cauces y parcelas de huertos cada vez mas frecuentemente transformados en prados o en eriales abandonados. Los núcleos de población son pequeños y se encuentran muy envejecidos. Tan sólo algunos núcleos próximos a la capital como Martiherrero o Cardeñosa mantienen una población estable o en aumento al funcionar como núcleos dormitorio donde los vecinos desplazan a diario a la capital.

La encuesta persigue recoger el conocimiento general sobre etnobotánica en todo el territorio y en todos los grupos de edad. El cuestionario persigue registrar las plantas y setas recolectadas en alguna ocasión por el informante en el territorio de estudio. Se descartan plantas recolectadas en otras zonas y se descartan plantas consumidas o conocidas de oídas. Consideramos que la recolección implica un mayor conocimiento tanto para la identificación de las especies como en el reconocimiento del hábitat y de las técnicas de recolección. El método nos permite confeccionar un catálogo etnobotánico con identificación de especies, recogida de nombres vernáculos locales, describir hábitat y parajes donde encontrar la especie, recoger las épocas y técnicas de recolección y las formas de preparación y consumo. La nomenclatura seguida ha sido la de Flora Ibérica y para los taxones no incluidos la de Flora Europea. La nomenclatura para los hongos es la seguida por Diego Calonge (1998).

3. RESULTADOS.

Se ha registrado la recolección y consumo de 23 especies, 21 corresponden a plantas vasculares y 2 a hongos. La información procede de las encuestas realizadas a población procedente de 9 pueblos de la sierra de Ávila: Cabezas del Villar, Casasola, Chamartín, Cillán, Duruelo, Gamonal, San Juan del Olmo, Gallegos de Sobrinos y Mirueña. El bajo número de localidades determina que estos resultados sean tan solo una aproximación preliminar, pero consideramos de interés ya que no existen datos sobre la zona. A continuación se muestra el listado de plantas, diferenciando plantas vasculares y hongos. El orden de aparición de los taxones es alfabético para facilitar la consulta rápida. Para cada taxón se indica el nombre vernáculo señalando la localidad de recogida del mismo; la parte aprovechada y como se consume. En algunos casos se especifican formas de preparación.

PLANTAS VASCULARES

Asparagus acutifolius L

Nombre vernáculo. Espárrago (Gamonal), espárrago triguero (Duruelo)

Hábitat: Montes

Parte aprovechable. Brote juvenil antes de expansión foliar

Consumo. Se cocinan a la plancha o en revueltos con ajo huevo y jamón

Crataegus monogyna Jacq.

Nombre vernáculo. A los frutos Majuelas (Cillán, Gamonal, San Juan del Olmo)

Hábitat. Setos

Parte aprovechable. Frutos

Consumo. Crudo en campo. Nuestro informante de San Juan del olmo ha experimentado su maceración en aguardiente para preparar licores.

Foeniculum vulgare Miller

Nombre vernáculo. Anís de campo (Gamonal), Anisete (Gallegos de Sobrinos)

Hábitat: zonas frescas

Parte aprovechable: tallos florales

Consumo. Se cortan y se mordisquean crudos en el campo

Matricaria aurea (Loefl.) Schultz Bip.

Nombre vernáculo. Manzanilla (Cillán, Gallegos de Sobrinos, Gamonal), Camomila (Duruelo)

Hábitat. Praos pisoteados, cerca de la población

Parte aprovechable. Cabezas florales. Se cortan y se secan

Consumo. Infusión. En Duruelo nuestra informante la utiliza en la elaboración de un sofisticado licor de hierbas por maceración en aguardiente junto a otros ingredientes adquiridos en huertos o herbolarios.

Mentha pulegium L.

Nombre vernáculo: Poleo (Casasola, Gamonal, San Juan del Olmo)

Hábitat: prados húmedos

Parte aprovechable. Tallos con flores. Se cortan y dejan secar

Consumo: Infusión

Mentha suaveolens Ehrh.

Nombre vernáculo: Menta de burro (Gamonal)

Hábitat. Zonas frescas

Parte aprovechable. Tallos con flores. Se cortan y dejan secar

Consumo. Infusión

Montia fontana L.

Nombres vernáculos. Boruja (Casasola, Chamartín, Cillán, Duruelo), Maruja (Mirueña), Marusa (Cabezas del Villar, Gallegos de Sobrinos, Gamonal, San Juan del Olmo)

Hábitat: fuentes y manantiales, en contacto y a veces sumergidas totalmente en agua fluyente

Parte aprovechable: Tallos y hojas

Consumo: En ensaladas, simplemente con aceite vinagre y sal, muy a menudo con ajo machao y a veces con aceitunas negras o cebolla.

Ornithogalum divergens Boreau.

Nombre vernáculo. Panes y queso (Gallegos de Sobrinos), Pan y Queso (Cillán)

Hábitat. Prados frescos con espinos

Parte aprovechable: Flores

Consumo. Se consume cruda como golosina por los niños

Pinus pinea L.

Nombre vernáculo. Las semillas comestibles se llaman piñones (Chamartín, Duruelo)

Hábitat. Pinos en huertos y jardines. No hay pinares de la especie en la comarca.

Parte aprovechable: semillas

Consumo. Crudo en campo

Prunus cerasus L.

Nombre vernáculo. Guindas (Gamonal)

Hábitat. En paredes de huertos.

Parte aprovechable. Frutos, son mas ácidas que las cerezas

Consumo. Crudo en campo

Prunus spinosa L.

Nombre vernáculo. A los frutos Endrina (Cillán, Duruelo, Gamonal, San Juan del Olmo), Andrinás (Gallegos de Sobrinos)

Hábitat. Setos, paredes, bordes de prados y huertos

Parte aprovechable. Frutos

Consumo. Se utilizan para elaborar un licor por maceración (Gallegos de Sobrinos), normalmente en anís seco con azúcar y canela (Duruelo, Gamonal). Su consumo en crudo en campo es más raro (Cillán)

Quercus ilex L.

Nombre vernáculo. A los frutos, bellotas (Cabezas del Villar, Casasola, Chamartín, Cillán, Duruelo, Gallegos de Sobrinos, Gamonal, San Juan del Olmo)

Hábitat: Dehesas

Parte aprovechable. Fruto

Consumo. Consumo crudo en campo, en Chamartín y Cillán nos informaron sobre su consumo asadas en la lumbre como las castañas. Nuestro informante de San Juan del Olmo las ha macerado en aguardiente para preparar licor de bellota

Rorippa nasturtium-aquaticum (L.) Hayek

Nombres vernáculos: Berro (Gallegos de Sobrinos, Gamonal, San Juan del Olmo)

Hábitat: Manantiales y fuentes

Parte aprovechable: Hojas y tallos tiernos.

Consumo: En ensalada sencilla, con aceite, vinagre y sal.

Rosa canina L.

Nombres vernáculos: a la planta Espino (Gamonal), al fruto escaramujo (Casasola, Cillán, San Juan del Olmo)

Hábitat: setos, paredes de huertos, caminos, orlas de bosques, prados.

Parte aprovechable: En Gamonal recogimos el consumo de "pitones de espino".

Consumo: Los tallos se pelan y se comen crudos. Los frutos en aguardiente para licores

Observaciones. Otras especies de *Rosa* silvestres pueden aparecer en la zona, *Rosa canina* agrupa el conjunto de variedades más comunes en este territorio.

Rosmarinus officinalis L.

Nombre vernáculo: romero (Casasola)

Hábitat. Escasa en la zona, nuestro informante lo recoge en la dehesa de Berona

Parte aprovechable. Tallos con hojas

Consumo. Solo se usa como ambientador en el coche o en casa.

Rubus ulmifolius L.

Nombre vernáculo. A los frutos: mora (Cabezas del Villar, Casasola, Chamartín, Cillán, Duruelo, Gamonal, Mirueña, San Juan del Olmo), o zarzamora (Gallegos de Sobrinos, Gamonal)

Hábitat. Setos en bordes de caminos, riberas, prados y huertos

Parte aprovechable. Fruto

Consumo. En crudo en campo es el más extendido. En ocasiones se lleva a casa y tras su lavado se consume como postre añadiendo azúcar según gustos. Es frecuente su uso para la elaboración de mermeladas. En Cillán nuestra informante las usa para decorar tartas. También se ha usado para preparar licores por maceración en aguardiente Duruelo, San Juan del Olmo). Los niños de Casasola elaboraban “flaxes” de moras triturándolas en el envase de plástico de los flaxes y chupando el puré resultante. Nuestro informante de San Juan del Olmo ha recolectado y consumido los tallos tiernos, que una vez pelados de espinas se consumen en crudo en el campo.

Observaciones: la especie *Rubus ulmifolius* es la mas extendida en la comarca pero existen otras especies de zarzas cuyos frutos son igualmente comestibles, particularmente *Rubus caesius* suele dar un fruto mas pequeño y de maduración mas temprana.

Rumex acetosa L.

Nombre vernáculo: Aciceras (Cillán)

Hábitat. En huertos y prados

Parte aprovechable. Hojas basales antes de emerger el tallo floral

Consumo. Crudas en campo

Observaciones: En el valle Amblés se ha citado *Rumex papillaris* Boiss. & Reuter consumida de la misma manera.

Scolymus hispanicus L.

Nombre vernáculo. Cardillos (Cillán, Gallegos de Sobrinos, San Juan del Olmo)

Hábitat. Prados

Parte aprovechable. Nervio central de las hojas basales de la roseta.

Consumo. En tortilla o revuelto

Thymus mastichina (L.) L.

Nombre vernáculo: Tomillo salsero o tomillo de bolas (Gamonal)

Hábitat: Montes

Parte aprovechable. Hojas, tallos y flores. Se cortan los tallos y se secan

Consumo. En infusión

Thymus vulgaris L.

Nombre vernáculo: Tomillo (Cabezas del Villar, Casasola, Chamartín), tomillo salsero (Cillán, San Juan del Olmo)

Hábitat: Montes

Parte aprovechable. Hojas, tallos y flores. Se cortan los tallos y se secan

Consumo. Muy usado como ambientador en coches y casas. La infusión con miel para las irritaciones de garganta (Cillán). Condimento de guisos. Para elaborar licor de hierbas macerándolo en aguardiente (San Juan del Olmo)

Trifolium pratense L.

Nombre vernáculo. Flores moradas (Cillán)

Hábitat. Prados

Parte aprovechable. Glomérulo

Consumo. Se chupa la base del glomérulo por su sabor dulce, es una costumbre de niños.

SETAS

Pleurotus eryngii (DC.: Fr.) Quél

Nombre vernáculo. Seta de cardo (Cillán, Duruelo, Gamonal, Mirueña, San Juan del Olmo)

Hábitat. Prados y dehesas.

Parte aprovechable. Pie y sombrero

Consumo. Plancha, con arroz y en revuelto con huevo a veces añadiendo gambas o jamón.

Terfezia arenaria (Moris) Trappe

Nombre vernáculo: Criadilla (Gallegos de Sobrinos)

Hábitat. Ceros de encina en solanas

Parte aprovechable. Carpóforo

Consumo: tortilla y revuelto

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

Los datos obtenidos deben considerarse como una primera aproximación para conocer el patrimonio etnobotánico de la sierra de Ávila. Ha pesar de ello pueden realizarse algunas observaciones. Dos especies son conocidas por todos los encuestados: la zarzamora (*Rubus ulmifolius* principalmente) y la Boruja o Marusa (*Montia fontana*). La totalidad de encuestados han recolectado frutos de zarzamora (moras o zarzamoras) y uno de los informantes consume los tallos tiernos. Las borujas, marusas o marujas son también una verdura consumida por la totalidad de los encuestados. La forma de preparación es en ensalada, muy frecuentemente con ajo machao. En el conjunto de la encuesta predominan los frutos y las aromáticas, con 7 especies en cada grupo. Siguen las verduras con 5 especies, por último encontramos las flores, con dos especies consumidas por un número bajo de informantes.

Los hongos comestibles son poco consumidos por la población encuestada y fundamentalmente se centran en la seta de cardo pues la criadilla es conocida solo por un informante. La forma de consumo mas habitual es en crudo en campo, seguida por las infusiones, elaboración de licores, revueltos y tortillas, ensaladas y mermeladas. La conservación de estos alimentos es por desecación, en el caso de las aromáticas, además de los licores y mermeladas. La edad de los informantes está relacionada con el número de plantas recolectadas, los informantes de mayor edad reconocen mas de 10 especies mientras que los informantes que menos especies reconocen son los más jóvenes, lo que pone en evidencia lo señalado en la introducción sobre la pérdida de conocimiento en las nuevas generaciones. Es esperable que aumentando la encuesta se pueda elaborar una lista más amplia de plantas y puedan realizarse más análisis sobre el conocimiento etnobotánico y su relación con las características sociales de la población actual de la sierra de Ávila.

5. BIBLIOGRAFÍA

de la Fuente Novella, J. 1999. Breve guía de las plantas medicinales del valle del Alto Tiétar (Ávila). Trasierra, 1999; 4: 53-66

Díaz-Fernández, P.M.; Ramos Miras, J.J.; San José Wery, A.; Pascual Gallego, V.; López Almansa, J.C. y Muñoz Gallego, C.L. 2008. Puesta en valor de recursos genéticos vegetales y su aplicación a estrategias de desarrollo rural: Estudio etnobotánico de *Montia fontana* L. en la provincia de Ávila. 9 Congreso Nacional de Medio Ambiente. Del 1 al 5 de diciembre de 2008 Madrid.

Díaz-Fernández, P.M.; Ramos Miras, J.J.; San José Wéry, A.M.; López Almansa, J.C.; del Monte Maíz, M.; Muñoz Gallego, C. L. 2009. Estudio etnoecológico de especies forestales comestibles en la provincia de Ávila. V Congreso Forestal Español, del 21 al 25 Septiembre, Ávila.

Diego Calonge, de, F. 1998. Setas de Madrid. Comunidad de Madrid, Consejería de Medio Ambiente y desarrollo regional. Madrid

Morales, R Tardío, J., y Aceituno, L. 2011. Biodiversidad y Etnobotánica en España. Memorias R. Soc. Esp. Hist. Nat., 2ª époc., 9: 157-207

Tardío, J.; Pardo-de-Santayana, M. y Morales, R. 2006. Ethnobotanical review of wild edible plants in Spain. Botanical Journal of the Linnean Society, 2006; 152: 27–71.