

## Plantas medicinales y Farmacopea Europea

Las plantas contienen principios activos que pueden convertirlas en medicinales, tóxicas o incluso ambas características a la vez. Su número y sus usos medicinales tradicionales son amplísimos. Según las dolencias a tratar pueden calificarse, por ejemplo, de diuréticas, sedantes, laxantes/astringentes, antiinflamatorias, hipotensoras, digestivas, antisépticas... y muchas más propiedades específicas.

En la Ruta Etnobotánica pueden observarse un buen número de plantas con alguna de estas propiedades medicinales. A lo largo de los paneles se mencionarán y destacarán algunas de ellas.

Entre las más importantes están, sin duda, las recogidas en la Farmacopea Europea, que es un conjunto de normas de calidad para los principios farmacológicos activos, cuya finalidad es la de elaborar medicamentos con garantías (composición y método de elaboración). Estar recogida en la Farmacopea es un indicador del alto valor medicinal de una planta.

En la ruta, las plantas descritas en la Farmacopea son el sauco, la ortiga, el espino blanco, el pino, la malva y la árnica. También puede observarse cerca el lino, la amapola o la cola de caballo.



Vizcodas



Malva



Marrubio (*Marrubium vulgare*)



Falsa frambuesa (*Rubus caesius*)

## Vegetación de caminos

Se conoce como vegetación ruderal al conjunto de plantas que crecen en medios muy alterados por el hombre, como caminos, escombreras, zonas habitadas, etc. Uno de los principales cambios que introduce el hombre es el aporte de nitrógeno, muy intenso en zonas rurales por el paso de ganados. La ortiga (*Urtica urens*, *U. dioica*), el marrubio (*Marrubium vulgare*), el ajenjo/asensio (*Artemisia absinthium*), la malva (*Malva sylvestris*), etc, son ejemplos de plantas nitrófilas que abundan en los márgenes de los caminos de Allepuz.

Pero no toda la vegetación de borde de camino es nitrófila.

En ocasiones se busca la función de delimitar el camino con arbustos espinosos o enmarañados para proteger los campos de cultivo del paso de animales. En el tramo de este camino, hasta el río Sollavientos, se pueden observar muchos de estos arbustos: espinos, endrinos, rosales silvestres (*Rosa canina*, *R. micrantha*), zarzas (*Rubus sp.*), aligustres (*Ligustrum vulgare*), saucos...



Ajenjo/Asensio (*Artemisia absinthium*)



Aligustre (*Ligustrum vulgare*)



Escaramujo (*Rosa canina*)

## Saucu / Sabuquera

*Sambucus nigra*



Pequeño árbol caducifolio, que puede alcanzar los 8-10 m, pero normalmente con porte arbustivo, por el ramaje denso que crece desde el pie. Es muy común en toda España.

Sus pequeñas flores blancas, de 5 pétalos, crecen en corimbos (racimos abiertos acabados a la misma altura). Son muy abundantes y olorosas.

Los frutos forman racimos de pequeñas bayas esféricas de color negro púrpura. Son comestibles, pero algo tóxicos si se ingieren crudos y en gran cantidad.

El saucu es una planta oficial muy apreciada de la Farmacopea Europea. Sus flores se utilizan para el tratamiento de resfriados y los frutos por sus efectos laxantes y para tratamientos gripales. También se hacen jarabes refrescantes con la decocción de las flores y mermeladas con los frutos.

## Endrino

*Prunus spinosa*

Arbusto caducifolio, espinoso, enmarañado, de hasta unos 3 de altura. Suele crecer en orlas de caminos y junto a las paredes de piedras que delimitan los huertos y campos de cultivo. También aparece en orlas de bosques.

Es común en toda la Península Ibérica, salvo en su parte sudoccidental, desde el nivel del mar hasta casi 2000m, y se distribuye ampliamente por Europa y Asia occidental.

Tiene una floración blanca muy abundante, antes de que comiencen a salir las hojas. Estas son pequeñas y finamente aserradas.

Su fruto es una baya pequeña, de color inicial verde y pronto de color azul oscuro, casi negro. Su sabor es muy áspero, incluso cuando está maduro.

Las flores son ligeramente laxantes. Las bayas se utilizan para la elaboración del pacharán y mermeladas, y la madera, muy dura, para tornería.



## Crema de ortigas

Ingredientes para 5 personas: 500 gr de ortigas frescas, 150 gr de cebolla, 150 gr de puerros, 1 l de caldo de verduras, 1 dl de aceite de oliva, 35 gr de harina, 1 dl de nata, c/s sal

Una vez conseguidas las ortigas (con unos buenos guantes):

- 1° Escaldar las ortigas en una olla con abundante agua hirviendo, ligeramente salada, durante no más de 5 min.
- 2° Cortar en juliana la cebolla y los puerros, y sofreírlos en una olla con un poco de sal. Cuando empiecen a tomar color, añadir la harina y remover unos segundos.
- 3° Añadir las ortigas escaldadas y verter el caldo de verduras. Dejar cocer, removiendo de vez en cuando, durante unos 15-20 min.
- 4° Sacar del fuego y pasar todo por la batidora para que no quede ningún grumo.
- 5° Volver a poner la crema al fuego, añadir la nata, dejar que alcance el hervor y rectificar de sal.

Observaciones: Podemos cambiar la nata por leche, un poco de queso crema, requesón o, si queremos prescindir de los lácteos, leche de almendras.

