

EL AJO SILVESTRE DE FLORES ROSADAS

Allium roseum L. (Amaril·lidàcies)



¿Alguna vez has paseado por el campo y te ha sorprendido el aroma a ajo que desprende una planta de delicadas flores rosadas? Es muy probable que te hayas encontrado con el *ajo de culebra*, conocido en valenciano como *all de bruixa*. Esta especie recibe muchos otros nombres en castellano: *ajo rosado*, *ajo silvestre* o *ajo campesino*; y en valenciano: *all de moro* o *all bord*.

El nombre *Allium* es antiquísimo: ya lo usaban los romanos para referirse a las plantas de este grupo, aunque su origen podría ser celta y cuyo significado sería 'quemar', en referencia al intenso olor picante que desprenden especies como el ajo y la cebolla, que son dos especies distintas del mismo género. El término *roseum* proviene del latín (*roseus* -a -um) y significa 'rosado', aludiendo al bonito color de sus flores.

Puede vivir varios años y alcanzar hasta medio metro de altura. Se reconoce fácilmente por sus hojas largas y estrechas, que al frotarlas liberan el característico olor a ajo. Sus flores, agrupadas en una umbela parecida a un pequeño paraguas, son de un delicado color blanco rosado, lo que la hace destacar entre la vegetación cuando florece.

Típica de la región mediterránea, se distribuye desde el sur de Europa hasta el norte de África y parte de Asia Menor. En España es común en la Comunitat Valenciana, Cataluña, Baleares y Andalucía, creciendo en campos, caminos, prados e incluso en dunas costeras.

Tanto los bulbos como las hojas se utilizan como condimento, aportando un sabor suave y aromático a los platos. Al igual que el ajo cultivado (*Allium sativum*), contiene compuestos azufrados responsables de su olor y sabor característicos. Se le atribuyen propiedades medicinales similares, aunque algo menos potentes. Tradicionalmente se ha empleado para aliviar el reumatismo, reducir la presión sanguínea, facilitar la digestión, como antiséptico general y para eliminar parásitos intestinales. Los bulbos se han tomado en infusión o se han aplicado triturados sobre la piel en forma de cataplasma para tratar granos, picaduras de insectos, mordeduras de animales y para ablandar callos y ojos de gallo, facilitando su eliminación. Además, el jugo de la planta se ha utilizado como repelente de polillas y se dice que toda la planta ahuyenta insectos y roedores.

El nombre *ajo de bruja* (*all de bruixa*) refleja la creencia popular de que esta planta poseía poderes protectores y mágicos, similares a los del ajo común. En la tradición mediterránea, el ajo siempre ha sido un símbolo de protección, utilizado para alejar el mal de ojo, los malos espíritus y las enfermedades, e incluso, ¡a los vampiros!

L'ALL SILVESTRE DE FLORS ROSADES

Allium roseum L. (Amaril·lidàcies)



Has passejat mai pel camp i t'ha sorprès l'aroma d'all que desprèn una planta de delicades flors rosades? És molt probable que t'hages trobat l'*all bord*, també conegut valenciàcom a *all de bruixa*. Aquesta espècie també rep molts altres noms: *all de colobra*, *all de marge*, *all de moro*, *all de vinyes*, *all porrí* o *all rosat*. I en castellà: *ajo rosado*, *ajo silvestre* y *ajo campesino*.

El nom *allium* és antiquíssim: ja l'usaven els romans per a referir-se a les plantes d'aquest grup, encara que l'origen podria ser cèltic i amb el significat de 'cremar', en referència a la intensa olor picant que desprenen plantes com l'all i la ceba, que són dues espècies distintes del mateix gènere. El terme *roseum* prové del llatí (*roseus*, -a, -um) i significa 'rosat', en referència al bonic color de les seues flors.

Pot viure uns quants anys i arribar a fer fins a mig metre d'alçària. Es reconeix fàcilment per les fulles llargues i estretes, que, en fregar-les, alliberen la característica olor d'all. Les flors, agrupades en una umbel·la semblant a un diminut paraigua, són d'un delicat color blanc rosat, cosa que la fa destacar entre la vegetació quan floreix.

Típica de la regió mediterrània, es distribueix des del sud d'Europa fins al nord d'Àfrica i part de l'Àsia Menor. A Espanya és comú a la Comunitat Valenciana, Catalunya, les illes Balears i Andalusia, on creix en camps, camins, prats i fins i tot en dunes costaneres.

Tant els bulbs com les fulles s'utilitzen com a condiment i aporten un sabor suau i aromàtic als plats. Igual que l'all cultivat (*Allium sativum*), conté compostos ensofrats responsables de la seua olor i el seu sabor característics. Se li atribueixen propietats medicinals similars, però una mica menys potents. Tradicionalment, s'ha emprat per a alleujar el reumatisme, reduir la pressió sanguínia, facilitar la digestió, com a antisèptic general i per a eliminar paràsits intestinals. Els bulbs s'han pres en infusió o s'han aplicat triturats sobre la pell en forma de cataplasma per a tractar grans, picades d'insectes o d'altres animals i per a ablanir durícies i ulls de poll, ja que en faciliten l'eliminació. A més, el suc de la planta s'ha utilitzat com a repel·lent d'arnes i es diu que tota la planta espanta insectes i rosegadors.

El nom *all de bruixa* reflecteix la creença popular que aquesta planta posseïa poders protectors i màgics, similars als de l'all comú. En la tradició mediterrània, l'all sempre ha sigut un símbol de protecció, utilitzat per a allunyar el mal d'ull, els mals esperits i les malalties, i fins i tot, els vampirs!

LA MANZANILLA VALENCIANA

Anacyclus valentinus L. (Asteráceas)

En los campos y caminos de la Comunitat Valenciana, es fácil encontrar una pequeña planta de flores amarillas: la *manzanilla valenciana* o *magarza valenciana*. En valenciano, también se la conoce como *panigroc valencià* o *herba de boligs*.

Anacyclus proviene del griego: está formada por el prefijo ἀν- (*an-*, que significa 'sin') y la palabra κύκλος (*kýklos*), que significa 'círculo' o 'anillo'. Así, *anacyclus* puede interpretarse como 'sin círculo' o 'sin anillo'. Esta denominación hace referencia a una característica morfológica de algunas especies del género, cuyas flores externas carecen de lígulas (pétalos soldados que tienen forma de lengua) o las presentan poco desarrolladas, de modo que el capítulo floral no muestra el típico anillo de flores blancas vistosas que se observa en otras compuestas, como las margaritas. El epíteto específico *valentinus*, *-a*, *-um* significa 'valenciano' o 'proveniente de Valencia'.

Esta planta pertenece a la familia de las margaritas y manzanillas (asteráceas), aunque no debe confundirse con la manzanilla común que solemos tomar en infusión. La manzanilla valenciana es una planta anual, de porte bajo y tallos erguidos o algo rastreros, que puede alcanzar hasta 80 centímetros de altura. Sus hojas están profundamente divididas en segmentos muy finos, y sus flores, de color amarillo intenso, se agrupan en pequeños capítulos sin los pétalos blancos típicos de otras manzanillas.

Es una especie característica del Mediterráneo occidental, especialmente abundante en el Levante español, pero también presente en el sur de Francia, norte de África y algunas islas del Mediterráneo. Crece en lugares soleados y abiertos: bordes de caminos, cultivos, márgenes de ríos, arenales costeros y hasta en solares urbanos o terrenos alterados por la actividad humana. Se adapta bien a suelos secos y arenosos, floreciendo desde principios de primavera hasta finales del verano.

La manzanilla valenciana ha sido empleada en la medicina popular. Tradicionalmente, como digestiva y antiséptica, preparándose en infusión para aliviar molestias estomacales o lavar los ojos y también para lavar heridas.



LA CAMAMIL·LA VALENCIANA

Anacyclus valentinus L.(Asteràcies)

Als camps i als camins de la Comunitat Valenciana és fàcil trobar una planta menuda de flors grogues: la *camamil·la valenciana*, *panigroc valencià* o *herba de boligs*. En castellà, se la coneix com a *manzanilla valenciana* o *magarza valenciana*.

Anacyclus prové del grec: està formada pel prefix ἀν- (an-, que significa 'sense') i la paraula κύκλος (*kýklos*), que significa 'cercle' o 'anell'. Així, *anacyclus* pot interpretar-se com a 'sense cercle' o 'sense anell'. Aquesta denominació fa referència a una característica morfològica d'algunes espècies del gènere, les flors externes del qual manquen de lígules (pètals soldats que tenen forma de llengua) o les presenten poc desenvolupades, de manera que el capítol floral no mostra el típic anell de flors blanques vistoses que s'observa en altres compostes, com les margarides. L'epítet específic *valentinus -a -um* significa 'valencià' o 'provinent de València'.

Aquesta planta pertany a la família de les margarides i camamil·les (asteràcies), però no s'ha de confondre amb la camamil·la comuna que solem prendre en infusió. La camamil·la valenciana és una planta anual, de port baix i tiges alçades o una mica reptants, que pot arribar fins a 80 centímetres d'alçària. Les fulles estan profundament dividides en segments molt fins, i les flors, de color groc intens, s'agrupen en petits capítols sense els pètals blancs típics d'altres camamil·les.

És una espècie característica de la Mediterrània occidental, especialment abundant al l'est de la península Ibèrica, però també present al sud de França, el nord d'Àfrica i algunes illes mediterrànies. Creix en llocs assolellats i oberts: vores de camins, cultius, marges de rius, arenals costaners i fins i tot en solars urbans o terrenys alterats per l'activitat humana. S'adapta bé a sòls secs i arenosos, i floreix des del principi de la primavera fins al final de l'estiu.

La camamil·la valenciana s'ha utilitzat en la medicina popular. Tradicionalment, com a digestiva i antisèptica, preparada en infusió per a alleujar molèsties estomacals o rentar els ulls i també per a llavar ferides.



LA PIMPINELA ESCARLATA

Anagallis arvensis L. (Primuláceas)
(sinónimo de *Lysimachia arvensis* (L.)
U. Manns & Anderb.)



¿Te has fijado alguna vez en una pequeña planta de flores rojas, naranjas o azules que crece en los márgenes de caminos y campos? Es probable que hayas visto esta planta conocida en castellano como *murajes*, *pimpinela escarlata* o *hierba coral*, y en valenciano como *anagall*, *herba sabonera* o *morro*.

Anagallis proviene del griego y significa ‘la que se alegra de nuevo’, haciendo referencia a la costumbre de sus flores de abrirse cada día con el sol y cerrarse cuando el tiempo se nubla. Por eso, durante siglos, los campesinos la llamaron la “meteoróloga de los pobres”, ya que predecía la llegada de la lluvia mejor que cualquier barómetro.

En la Edad Media, los peregrinos del Camino de Santiago llevaban murajes en sus mochilas como protección contra mordeduras de serpiente y para curar pequeñas heridas. Además, su costumbre de abrirse solo con el sol la convirtió en símbolo de alegría y de pureza.

Es una frágil hierbecilla de tallos finos y cuadrangulares, con hojitas opuestas y flores pequeñas pero muy vistosas. Las más comunes son de color rojo o anaranjado, aunque también existen variedades de flor azul. Se encuentra en casi todo el mundo, y en la Comunitat Valenciana es muy habitual en campos, márgenes de caminos y huertos, especialmente en primavera y verano.

Tradicionalmente, se utiliza para el lavado de manos, exprimiendo la planta fresca directamente sobre la piel y frotándola con agua, lo que genera una espuma similar a la del jabón. Por este motivo, es conocida popularmente como *hierba jabonera* o *herba sabonera*, debido a su alto contenido en saponinas.

Además, se aplica en forma de emplastos o cataplasmas sobre la zona afectada, aprovechando la presencia de taninos y aceites esenciales en su composición. De este modo, se utiliza para tratar heridas, quemaduras, ulceraciones y hemorroides.

Cabe destacar que su uso interno está desaconsejado, ya que contiene sustancias tóxicas, concretamente saponósidos triterpénicos derivados del oleanano, los cuales pueden ejercer una acción hemolítica e irritante sobre las mucosas.

La pimpinela escarlata es una famosa novela de aventuras escrita por Emma Orczy en 1905, cuyo protagonista adopta como seudónimo el nombre de esta humilde flor de campo, la pimpinela escarlata, que corresponde botánicamente a *Anagallis arvensis*, dejando como firma en sus mensajes el dibujo de esta pequeña flor como símbolo de su alter ego y de su astucia.

LA PIMPINELLA ESCARLATA

Anagallis arvensis L. (Primulàcies)
(sinònim de *Lysimachia arvensis* (L.)
O. Manns & Anderb.)



T'has fixat mai en una planteta de flors roges, carabassa o blaves que creix als marges de camins i camps? És probable que hages vist aquesta planta coneguda com a *anagall*, *herba sabonera* o *morró* i en castellà com a *murajes*, *pimpinela escarlata* o *hierba coral*.

Anagallis prové del grec i significa 'la que s'alegra de nou', fent referència al costum de les seues flors d'obrir-se cada dia amb el sol i tancar-se quan el temps s'ennuvola. Per això, durant segles, els camperols la van anomenar la "meteoròloga dels pobres", ja que predeia l'arribada de la pluja millor que qualsevol baròmetre.

En l'edat mitjana, els pelegrins del camí de Sant Jaume portaven *anagall* a les motxilles com a protecció contra picades de serp i per a curar ferides menors. A més, el seu costum d'obrir-se només amb el sol el va convertir en símbol d'alegria i de puresa.

És una fràgil herbeta de tiges fines i quadrangulars, amb fulletes oposades i flors menudes, però molt vistoses. Les més comunes són de color roig o ataronjat, encara que també n'hi ha varietats de flor blava. Es troba pràcticament arreu del món, i a la Comunitat Valenciana és molt habitual en camps, marges de camins i horts, sobretot a la primavera i l'estiu.

Tradicionalment, s'utilitza per a rentar-se les mans esprement la planta fresca directament sobre la pell i fregant-la amb aigua, cosa que genera una escuma similar a la del sabó. Per aquest motiu, és coneguda popularment com a *herba sabonera* o *hierba jabonera*, a causa del seu alt contingut en saponines.

A més, s'aplica en forma de emplastres o cataplasmes sobre la zona afectada per aprofitar la presència de tanins i olis essencials en la seua composició. D'aquesta manera, s'utilitza per a tractar ferides, cremades, ulceracions i hemorroides.

Cal destacar que el seu ús intern està desaconsellat, ja que conté substàncies tòxiques, concretament saponòsids triterpènics derivats de l'oleanà, que poden exercir una acció hemolítica i irritant sobre les mucoses.

La *Pimpinella Escarlata* (*The Scarlet Pimpernel*) és una famosa novel·la d'aventures escrita per Emma Orczy en 1905, el protagonista de les quals adopta com a pseudònim el nom d'aquesta humil flor de camp, que correspon botànicament a *Anagallis arvensis*, ja que deixa com a signatura en els seus missatges el dibuix d'aquesta floreta com a símbol del seu alter ego i de la seua astúcia.

LA VARITA DE SAN JOSÉ: ENTRE LA MITOLOGÍA Y LA NATURALEZA

Asphodelus fistulosus L. (Asfodeláceas)



Asphodelus proviene del griego antiguo ἀσφόδελος (*asphódelos*) y del latín *asphodelus*. En la mitología griega, el asfódelo era una planta que se asociaba con los muertos y la región del inframundo llamada prado del Asfódelo, que cita Homero en la *Odisea*, donde iban las almas sin destino de premio ni castigo. Perséfone, reina del inframundo, era representada con guirnaldas de esta planta, simbolizando la conexión entre el mundo de los vivos y el de los muertos.

La simbología del asfódelo persistió en la Europa medieval, donde se plantaba en tumbas como un puente simbólico entre vivos y muertos. Esta tradición reflejaba la creencia en la conexión entre el mundo de los vivos y el de los muertos, un tema que ha resonado a lo largo de la historia.

Cuando se representa a San José, a menudo se le pinta con una ramita con flores en la mano. Algunos asocian estas flores con las azucenas (*Lilium candidum*), mientras que otros las relacionan con el gamoncillo (*Asphodelus fistulosus*), que florece en marzo, lo que explica por qué esta planta también es conocida popularmente como *varita de San José*.

Es una planta herbácea, de hasta 70 cm de altura, que forma matas con hojas largas, finas y huecas, parecidas a la cebolleta. Cuando florece, entre primavera y verano, saca un tallo largo con muchas flores pequeñas, blancas o rosadas, una línea central más oscura. Por la noche o en días nublados, las flores se cierran. Sus frutos son cápsulas que contienen semillas negras y duras.

Desde tiempos antiguos, los asfódelos han sido utilizados en la cuenca mediterránea por sus propiedades medicinales. Sin embargo, su uso no es recomendable debido a su toxicidad derivada de la asfodelina, una antraquinona cuya peligrosidad puede reducirse mediante cocción. En algunos lugares, las hojas cocidas se añadían a guisos o se freían, y las semillas se mezclaban con harina para hacer pan.

Son plantas melíferas, gracias a su producción de néctar que atrae abejas y otros polinizadores; de hecho, su comportamiento nictinástico —flores que se abren durante el día y se cierran por la noche— es un mecanismo adaptativo que protege las estructuras reproductivas frente a cambios ambientales nocturnos y visitas no deseadas.

Muestran potencial como fitorremediadores al acumular metales pesados del suelo. En agricultura orgánica, los extractos foliares del gamoncillo son una alternativa natural a los herbicidas convencionales debido a su capacidad para inhibir la germinación de otras malas hierbas.

CEBOLLÍ O VARETA DE SANT JOSEP: ENTRE LA MITOLOGIA I LA NATURA

Asphodelus fistulosus L. (Asfodelàcies)



Asphodelus prové del grec antic ἀσφόδελος (*asphódelos*) i del llatí *asphodelus*. En la mitologia grega, l'asfòdel era una planta que s'associava amb els morts i la regió de l'inframón anomenada prat de l'Asfòdel, que cita Homer en l'*Odissea*, on anaven les ànimes sense destí de premi ni càstig. Persèfone, reina de l'inframón, era representada amb garlandes d'aquesta planta, que simbolitzaven la connexió entre el món dels vius i el dels morts.

La simbologia de l'asfòdel va persistir a l'Europa medieval, on es plantava en tombes com un pont simbòlic entre vius i morts. Aquesta tradició reflectia la creença en la connexió entre el món dels vius i el dels morts, un tema que ha ressonat al llarg de la història.

Quan sant Josep és representat, sovint se'l pinta amb una rameta amb flors a la mà. Alguns associen aquestes flors amb els lliris blancs o assutzenes (*Lilium candidum*), mentre que altres les relacionen amb el cebollí (*Asphodelus fistulosus*), que floreix al març, cosa que explica per què aquesta planta també és coneguda popularment com a *vareta de Sant Josep*.

És una planta herbàcia, de fins a 70 cm d'alçària, que forma mates amb fulles llargues, fines i buides, semblants a la ceba tendra. Quan floreix, entre la primavera i l'estiu, trau una tija llarga amb moltes flors menudes, blanques o rosades, els pètals de les quals presenten una línia central més fosca. A la nit o en dies ennuvolats, les flors es tanquen. Els fruits són càpsules que contenen llavors negres i dures.

Des de temps antics, els asfòdels s'han utilitzat a la conca mediterrània per les seues propietats medicinals. Ara bé, usar-los no és recomanable a causa de la toxicitat derivada de l'asfodelina, una antraquinona amb una perillositat que pot reduir-se mitjançant cocció. En alguns llocs, les fulles cuites s'afegien a guisats o es fregien, i les llavors es mesclaven amb farina per fer pa.

Són plantes mel·líferes, gràcies a la seua producció de nèctar que atrau abelles i altres pol·linitzadors; de fet, el seu comportament nictinàstic —flors que s'obrin durant el dia i es tanquen a la nit— és un mecanisme adaptatiu que protegeix les estructures reproductives enfront de canvis ambientals nocturns i visites no desitjades.

Mostren potencial com a fitoremediadores perquè acumulen metalls pesants del sòl. En agricultura orgànica, els extractes foliars del cebollí són una alternativa natural als herbicides convencionals a causa de la seua capacitat per a inhibir la germinació d'altres males herbes.

LA PLANTA DEL OLOR A BETÚN

Bituminaria bituminosa (L.) C.H.Stirt.
(Fabáceas)



Conocida en castellano como *trébol hediondo* o *trébol bituminoso* y en valenciano como *trèvol pudent*, es muy fácil de reconocer por su característico y penetrante olor a betún o alquitrán que desprenden sus hojas al frotarlas, rasgo que inspira su nombre científico. *Bituminaria* deriva del sustantivo latino *bitumen*, *-is* ('betún') con el sufijo *-aria* (relación o posesión), en referencia al olor a betún de la planta.

Esta planta puede alcanzar hasta un metro de altura y presenta hojas trifoliadas, con folíolos grandes, lanceolados y de color verde oscuro, algo pelosos por ambas caras. Sus flores, de tonos violetas o púrpuras, se agrupan en cabezuelas globosas o redondeadas sostenidas por largos pedúnculos, y tras la floración produce pequeñas legumbres como fruto.

Está ampliamente distribuida por toda la cuenca mediterránea, desde el sur de Europa hasta el norte de África y el oeste de Asia, y es muy frecuente en la península ibérica (excepto en el noroeste) y en las Islas Canarias, donde muchas de sus poblaciones presentan flores blanquecinas.

Prefiere suelos removidos calizos, arcillosos o margosos y suele crecer en taludes, bordes de caminos y terrenos degradados, mostrando una gran resistencia y capacidad para prosperar en ambientes difíciles.

Es destacable su capacidad para la fijación de nitrógeno atmosférico en el suelo, gracias a la simbiosis con bacterias en sus raíces. Esto la convierte en una aliada para la recuperación de suelos pobres o contaminados con metales pesados, mejorando su fertilidad y estructura, por lo que se emplea en proyectos de fitorremediación.

Además, es una excelente planta forrajera, especialmente útil en zonas áridas, ya que mantiene el follaje verde durante el verano y aporta proteínas al ganado.

De ella se extraen furocumarinas como el psoraleno y la angelicina, compuestos con aplicaciones en dermatología y farmacia, especialmente en fototerapia (PUVA) para tratar, junto con radiación UVA, afecciones como la psoriasis, el vitiligo y la dermatitis atópica. Sin embargo, estos mismos componentes la hacen fototóxica, tanto por contacto como por ingestión, pudiendo provocar lesiones cutáneas e hiperpigmentación si, tras manipularla, la piel se expone al sol. Por ello, se recomienda precaución al tocarla, ya sea de forma deliberada o accidental, antes de exponerse a la luz solar.

LA PLANTA DE L'OLOR DE BETUM

Bituminaria bituminosa (L.) C.H.Stirt.
(Fabàcies)



Coneguda en valencià com a *trèvol pudent* o *herba pudenta* o *cabruna* i en castellà com a *trébol hediondo*, és molt fàcil de reconèixer pel característic i penetrant olor de betum o quitrà que desprenen les fulles en fregar-les, tret que inspira el seu nom científic. *Bituminaria* deriva del substantiu llatí *bitumen* -is ('betum') amb el sufix -ària (relació o possessió), en referència a l'olor de betum de la planta.

Aquesta planta pot arribar fins a un metre d'alçària i presenta fulles trifoliades, amb folíols grans, lanceolats i de color verd fosc, una miqueta pelosos per totes dues cares. Les flors, de tons violeta o purpuris, s'agrupen en capítols globulars o arredonits sostinguts per llargs peduncles, i després de la floració produeix com a fruit uns llegums menuts.

Es troba àmpliament distribuïda per tota la conca mediterrània, des del sud d'Europa fins al nord d'Àfrica i l'oest d'Àsia, i és molt freqüent a la península Ibèrica (excepte al nord-oest) i a les illes Canàries, on moltes de les seues poblacions presenten flors blanquinoses.

Prefereix sòls remoguts calcaris, argilencs o margosos i sol créixer en talussos, vores de camins i terrenys degradats, ja que mostra una gran resistència i capacitat per a prosperar en ambients difícils.

És destacable la seua capacitat per a la fixació de nitrogen atmosfèric al sòl, gràcies a la simbiosi amb bacteris en les seues arrels. Això la converteix en una aliada per a la recuperació de sòls pobres o contaminats amb metalls pesants, sòls dels quals millora la fertilitat i l'estructura, i per això s'utilitza en projectes de fitoremediació.

A més, és una excel·lent planta farratgera, especialment útil en zones àrides, ja que manté el fullatge verd durant l'estiu i aporta proteïnes al bestiar.

Se n'extrauen furanocumarines com el psoralèn i l'angelicina, compostos amb aplicacions en dermatologia i farmàcia, sobretot en fototeràpia (PUVA) per a tractar, juntament amb radiació UVA, afeccions com la psoriasi, el vitiligen i la dermatitis atòpica. Ara bé, aquests mateixos components la fan fototòxica, tant per contacte com per ingestió, i pot provocar lesions cutànies i hiperpigmentació si, després de manipular-la, la pell s'exposa al sol. Per això, es recomana precaució a l'hora de tocar-la, ja siga de manera deliberada o accidental, abans d'exposar-se a la llum solar.

LA MARAVILLA SILVESTRE QUE SIGUE AL SOL

Calendula arvensis L. (Asteráceas)

Cuando el invierno apenas se despereza y el verano aún no asoma, una pequeña flor amarilla se abre paso entre la hierba, es la *maravilla silvestre* conocida también con otros nombres, como *caléndula silvestre*, *flor de cada mes*, *flor de muerto*, *hierba lavamanos*, *hierba del podador*, *pata gallina* o *uña de gato*. En valenciano se la conoce como *boixac de camp*, *groguet de camp*, *ungla de gat*, *llevagats*, *galdiró*, *garronada* o *llevamà*.

Su nombre científico encierra ya un guiño simbólico: *Calendula*, del participio latino *calenda -arum*, evoca los primeros días de los meses romanos, y *arvensis*, del adjetivo *arvus -a -um*, en referencia a los campos cultivados donde suele prosperar. Los antiguos romanos la llamaron *solsequium*, 'la que sigue al sol', porque sus flores parecen girar siguiendo la luz a lo largo del día.

Pero la *caléndula silvestre* es, sobre todo, una flor solar. En la cultura popular, se asocia a la renovación y al ciclo vital, y en algunos lugares se utiliza en rituales funerarios, como símbolo de la memoria y el renacimiento.

Es una planta humilde, de tallos ramificados y hojas vellosas, que rara vez supera el palmo de altura. Sus flores, de un amarillo intenso que parece capturar la luz del sol, se abren casi todo el año. No en vano, en algunos lugares la llaman *flor de cada mes*, pues su ciclo vital no entiende de estaciones rígidas y se deja ver en cualquier momento.

Tiene una curiosa estrategia para repartir sus semillas. Sus frutos, que parecen pequeños ganchos o gusanitos, adoptan diferentes formas para viajar de distintas maneras. Algunos frutos tienen espinas y se enganchan al pelaje de los animales, que los llevan lejos sin darse cuenta. Otros son ligeros y pueden ser arrastrados por el viento y algunos simplemente caen al suelo cerca de la planta madre, asegurando que siempre haya caléndulas en la zona. Gracias a esta variedad de formas y métodos dispersivos, la caléndula silvestre consigue colonizar nuevos lugares y mantenerse siempre presente en nuestros campos y caminos.

Originaria de Europa y norte de África, se ha extendido por toda la cuenca mediterránea y sus islas hasta alcanzar la India. Prefiere los suelos bien drenados y soleados, y no le asustan ni la sequía ni el calor. Es una superviviente nata, capaz de crecer en cunetas, baldíos y márgenes de caminos, donde a menudo pasa desapercibida para el caminante apresurado. Además, sus flores atraen abejas, mariposas y otros polinizadores, y sus tallos dan cobijo a diminutos invertebrados.

Sus hojas y flores, jóvenes y tiernas, se han añadido a ensaladas en algunas zonas rurales, y su infusión ha sido remedio casero para aliviar inflamaciones y curar heridas. En cosmética natural, los extractos de caléndula son conocidos por sus propiedades calmantes y regeneradoras.

No faltan tampoco las historias de ingenio: en épocas pasadas, sus pétalos se emplearon como un modesto sustituto del azafrán, tiñendo guisos y arroces con un dorado que engañaba a la vista, si no al paladar.



GROGUET DE CAMP QUE SEGUEIX EL SOL

Calendula arvensis L. (Asteràcies)

Quan l'hivern tot just desendormisca i l'estiu encara no apunta, una floreta groga s'obri pas entre l'herba, és el *boixac de camp*, coneguda també amb altres noms com *groguet de camp*, *ungla de gat*, *llevagats*, *galdiró*, *garronada* o *llevamà*. En castellà se la coneix com a *maravilla silvestre*, *caléndula silvestre*, *flor de cada mes*, *flor de muerto*, *hierba lavamanos*, *hierba del podador*, *pata gallina* o *uña de gato*.

El seu nom científic és ja una picada d'ullet simbòlica: *Calendula*, del participi llatí *calenda -arum*, evoca els primers dies dels mesos romans, i *arvensis*, de l'adjectiu *arvus -a -um*, en referència als camps cultivats on sol prosperar. Els antics romans la van anomenar *solsequium*, 'la que segueix el sol', perquè les flors semblen girar seguint la llum al llarg del dia.

Però aquesta calèndula silvestre és, sobretot, una flor solar. En la cultura popular, s'associa a la renovació i al cicle vital, i en alguns llocs s'utilitza en rituals funeraris, com a símbol de la memòria i el renaixement.

És una planta humil, de tiges ramificades i fulles velloses, que poques vegades supera el pam d'alçària. Les flors, d'un groc intens que sembla capturar la llum del sol, s'obrin quasi tot l'any. No és debades que en alguns llocs l'anomenen *flor de cada mes*, perquè el seu cicle vital no entén d'estacions rígides i es deixa veure en qualsevol moment.

Té una curiosa estratègia per a repartir les seues llavors. Els fruits, que semblen ganxets o cuquets, adopten diferents formes per a viatjar de diverses maneres. Alguns fruits tenen espines i s'enganxen al pelatge dels animals, que els porten lluny sense adonar-se'n. Altres són lleugers i se'ls pot endur el vent, i alguns simplement cauen a terra prop de la planta mare, de manera que s'asseguren que sempre hi haja calèndules a la zona. Gràcies a aquesta varietat de formes i mètodes dispersius, el *boixac de camp* aconsegueix colonitzar nous llocs i mantenir-se sempre present als nostres camps i camins.

Originària d'Europa i nord d'Àfrica, s'ha escampat per tota la conca mediterrània i les seues illes fins a arribar a l'Índia. Prefereix els sòls ben drenats i assolellats, i no l'espanten ni la sequera ni la calor. És una supervivent natural, capaç de créixer en cunetes, erms i marges de camins, on sovint passa desapercebuda per al caminant precipitat. A més, les seues flors atrauen abelles, papallones i altres pol·linitzadors, i les tiges donen recer a diminuts invertebrats.

Les seues fulles i flors, joves i tendres, s'han afegit a ensalades en algunes zones rurals, i la seua infusió ha sigut remei casolà per a alleujar inflamacions i curar ferides. En cosmètica natural, els extractes de calèndula són coneguts per les seues propietats calmants i regeneradores.

No falten tampoc les històries d'enginy: en èpoques passades, els pètals es van emprar com un modest substitut del safrà, per a tenyir guisats i arrossos amb un color daurat que enganyava la vista, si no el paladar.



ACHICORIA: LA FLOR AZUL DE LOS CAMINOS

Cichorium intybus L. (Asteráceas)

Planta muy común en los campos y márgenes de caminos de España. En castellano la llamamos *achicoria*, *achicoria amarga* o *escarola silvestre*, mientras que en valenciano recibe nombres como *cama-roja*, *xicoira* o *xicoira amarga*.

Cichorium proviene del griego *kío* ('caminar') y *chorión* ('lugar' o 'campo'), haciendo referencia a que es una planta que se encuentra fácilmente a lo largo de los caminos y en lugares abiertos. *Intybus* procede del griego *ἰντυβος* (*intybos*), que significa 'escarola' o 'achicoria', y fue adoptado en latín como *intybus* o *intibus* para designar esta especie concreta.

En la Edad Media se pensaba que protegía contra el mal de ojo y se utilizaba en rituales mágicos. Además, por la forma en que sus flores siguen al sol, se la relacionaba con el astro rey y se le atribuían poderes especiales de protección y buena fortuna.

Es una planta robusta, de tallos altos y hojas dentadas que crecen en roseta. Sus flores, agrupadas en capítulos, son de un azul brillante, se abren solo cuando hay sol y suelen cerrarse al atardecer. La raíz es gruesa y profunda, lo que le permite sobrevivir en suelos pobres y secos.

La achicoria es originaria de Europa, pero hoy en día se encuentra en casi todo el mundo. En la Comunitat Valenciana y el resto de España es muy común, sobre todo en lugares soleados, caminos, campos abandonados y bordes de carreteras.

Sus flores atraen a abejas y mariposas, ayudando a la polinización y a mantener la biodiversidad del entorno.

Las hojas tiernas pueden comerse en ensaladas, aunque son algo amargas. En tiempos de escasez, la raíz se ha tostado para hacer un "café" sin cafeína, muy popular durante la posguerra, ya que contiene inulina, un polisacárido prebiótico que cuida nuestra flora intestinal. Además, tiene compuestos amargos (lactucina, lactucopirina) que estimulan la digestión y ayudan al hígado. Se ha usado como tónico digestivo y hepático, para estimular el apetito, mejorar la digestión y depurar el organismo.



XICOIRA: LA FLOR BLAVA DELS CAMINS

Cichorium intybus L. (Asteràcies)

Planta molt comuna als camps i als marges de camins d'Espanya. En valencià rep noms com *cama-roja*, *xicoira* o *xicoira amarga* i en castellà s'anomena *achicoria*, *achicoria amarga* o *escarola silvestre*.

Cichorium prové del grec *kío* ('caminar') i *choríon* ('lloc' o 'camp'), en referència al fet que és una planta que es troba fàcilment al llarg dels camins i en llocs oberts. *Intybus* procedeix del grec *ίντυβος* (*intybos*), que significa 'escarola' o 'xicoira', i va ser adoptat en llatí com a *intybus* o *intibus* per a designar aquesta espècie concreta.

En l'edat mitjana es pensava que protegia contra el mal d'ull i s'utilitzava en rituals màgics. A més, per la forma en què les seues flors segueixen al sol, se la relacionava amb l'astre rei i se li atribuïen poders especials de protecció i bona fortuna.

És una planta robusta, de tiges altes i fulles dentades que creixen en roseta. Les flors, agrupades en capítols, són d'un blau brillant, s'obrin només quan hi ha sol i solen tancar-se al capvespre. L'arrel és gruixuda i profunda, cosa que li permet sobreviure en sòls pobres i secs.

La xicoira és originària d'Europa, però avui dia es troba quasi arreu del món. A la Comunitat Valenciana i la resta d'Espanya és molt comuna, sobretot en llocs assolellats, camins, camps abandonats i vores de carreteres.

Les seues flors atrauen abelles i papallones, i així ajuden en la pol·linització i en el manteniment de la biodiversitat de l'entorn.

Les fulles tendres poden menjar-se en ensalades, encara que són una mica amargues. En temps d'escassetat, l'arrel s'ha torrat per fer un "cafè" sense cafeïna, molt popular durant la postguerra, ja que conté inulina, un polisacàrid prebiòtic que cuida la nostra flora intestinal. A més, té compostos amargs (lactucina, lactucopicrina) que estimulen la digestió i ajuden el fetge. S'ha usat com a tònic digestiu i hepàtic, per a estimular l'apetit, millorar la digestió i depurar l'organisme.



CORREHUELA ROSA, UNA TREPADORA MEDITERRÁNEA

Convolvulus althaeoides L. (Convolvuláceas)



En los campos soleados y caminos de la región mediterránea, es fácil encontrar una planta que llama la atención por sus delicadas flores rosadas en forma de trompeta. Se trata de la *correhuela rosa*, conocida en valenciano como *corretjola de serp*, campanera o *campanera rogenca*.

El género *Convolvulus* toma su nombre del latín *convolvere*, verbo que significa 'enredar', en clara referencia a la forma en que la planta se enrolla y trepa sobre otras especies o estructuras. El epíteto *althaeoides* proviene de la unión de *Althaea* (nombre latino dado por los romanos al malvavisco) y el sufijo *-oides*, que significa 'semejante a', aludiendo a cierta similitud de sus flores con las del malvavisco.

Es una planta perenne, es decir, vive varios años. Sus tallos son delgados y flexibles, y pueden alcanzar hasta dos metros de longitud, enredándose con facilidad. Sus hojas tienen formas muy variables, desde acorazonadas hasta profundamente divididas, y están cubiertas de un suave vello. Las flores, que aparecen entre primavera y verano, son grandes, de un color rosa intenso y con forma de campana, lo que las hace muy vistosas.

Esta planta es típica de la cuenca mediterránea y de las Islas Canarias, y se adapta muy bien a los suelos secos y soleados, creciendo en bordes de caminos, campos abandonados y taludes, desde el nivel del mar hasta zonas de montaña moderada.

En la cultura mediterránea estas plantas trepadoras se han asociado tradicionalmente a la fertilidad y la unión, probablemente por su capacidad de enredarse y abrazar todo lo que encuentran a su paso. En algunos lugares, se han utilizado en pequeños rituales o como adorno en fiestas populares.

Ha tenido algunos usos medicinales como laxante natural, preparando infusiones con sus raíces y eventualmente las hojas. También se han hecho cataplasmas para tratar golpes y heridas. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la planta contiene variadas sustancias como resinas, taninos y alcaloides, que pueden resultar tóxicas, por lo que su uso medicinal no es recomendable.

Además, los agricultores han aprovechado la flexibilidad de sus tallos para atar otras plantas en el huerto, como los tomates, demostrando así su utilidad más allá de lo ornamental.

CORRETJOLA DE SERP, UNA ENFILADISSA MEDITERRÀNIA

Convolvulus althaeoides L. (Convolvulàcies)



Als camps assolellats i als camins de la regió mediterrània és fàcil trobar una planta que crida l'atenció per les seues delicades flors rosades en forma de trompeta. Es tracta de la *corretjola de serp*, *campanera* o *campanera rogenca*, coneguda en castellà com a *correhuela rosa*.

El gènere *Convolvulus* pren el nom del llatí *convolvere*, verb que significa 'enrotllar', 'enroscar', en clara referència a la forma en què la planta s'enrotlla i s'enfila sobre altres espècies o estructures. L'epítet *althaeoides* prové de la unió de *Althaea* (nom llatí donat pels romans al malví o malva borda) i el sufix *-oides*, que significa 'semblant a', en referència a una certa similitud de les seues flors amb les del malví.

És una planta perenne, és a dir, viu diversos anys. Les tiges són primes i flexibles, poden arribar fins a dos metres de llargària i s'enrosquen amb facilitat. Les fulles tenen formes molt variables, des de cordiformes (en forma de cor) fins a profundament dividides, i estan cobertes d'un suau borrisol. Les flors, que apareixen entre la primavera i l'estiu, són grans, d'un color rosa intens i amb forma de campana, cosa que les fa molt vistoses.

Aquesta planta és típica de la conca mediterrània i de les illes Canàries, i s'adapta molt bé als sòls secs i assolellats, i així creix en vores de camins, camps abandonats i talussos, des del nivell de la mar fins a zones de muntanya moderada.

En la cultura mediterrània aquestes plantes enfiladisses s'han associat tradicionalment a la fertilitat i la unió, probablement per la seua capacitat d'enroscar-se i abraçar tot el que troben al pas. En alguns llocs, s'han utilitzat en petits rituals o com a adornament en festes populars.

Ha tingut alguns usos medicinals com a laxant natural, amb preparació d'infusions amb les arrels i, ocasionalment, les fulles. També s'han fet cataplasmes per a tractar colps i ferides. Ara bé, és important tenir en compte que la planta conté diverses substàncies, com ara resines, tanins i alcaloides, que poden resultar tòxiques, per la qual cosa l'ús medicinal no és recomanable.

A més, els agricultors han aprofitat la flexibilitat de les seues tiges per a lligar altres plantes als horts, com les tomaqueres, fet que demostra la seua utilitat més enllà de l'aspecte ornamental.

LA ORUGA SILVESTRE QUE VISTE DE BLANCO LOS CAMPOS

Diplotaxis eruroides (L.) DC. (Brassicáceas)



En los paisajes de la Comunitat Valenciana y gran parte de la península ibérica, hay una protagonista discreta pero inconfundible: la *Diplotaxis eruroides*, conocida como *oruga silvestre* en castellano y *ravenissa blanca* y *ravenell* en valenciano. Cuando llega el otoño y las primeras lluvias despiertan la tierra, esta planta tapiza de flores blancas los campos y caminos, creando un manto que anuncia el cambio de estación.

El nombre científico de la *oruga silvestre* esconde una curiosidad etimológica. *Diplotaxis* procede del griego διπλός (*diplóos*: ‘doble’, ‘duplicado’) y τάξις (*táxis*: ‘orden’) y significa ‘doble orden’, en referencia a la disposición de las semillas en el fruto, que están ordenadas en dos filas. El epíteto calificativo *eruroides* derivado del latín significa ‘parecida a la oruga’, por su parecido con las plantas del género *Eruca*, cuyo nombre latino significa ‘oruga’. Por su parte, *ravenissa* y *ravenell* són derivados de *rave* (‘rábano’).

La *oruga silvestre* es una planta resistente y adaptable. Aparece en cultivos de huerta, bordes de caminos, viñedos, olivares y terrenos baldíos, sobre todo en suelos secos y calcáreos. Germina rápidamente tras las primeras lluvias y puede florecer incluso en pleno invierno, soportando bien el frío y las heladas.

Es planta melífera cuyas flores son muy visitadas por las abejas y proporciona una fuente importante de néctar y polen en otoño, invierno y primavera temprana, cuando escasean los recursos.

Más allá de su belleza, la *oruga silvestre* esconde un secreto gastronómico. Sus hojas y flores tiernas se pueden comer crudas en ensaladas o cocidas como verdura, aportando un sabor entre la rúcula y la mostaza. Pero son sus semillas las que han ganado fama como el “wasabi mediterráneo”, por su sabor picante y aromático, muy similar al del wasabi japonés. Este toque picante se debe a los glucosinolatos, compuestos típicos de la familia de las crucíferas y al que también deben su picante las mostazas.

A pesar de sus usos culinarios y su resistencia, la *oruga silvestre* suele ser considerada una mala hierba porque compite con los cultivos. Sin embargo, su presencia también indica la vitalidad de los suelos y su capacidad de adaptación. Aunque no tiene un papel destacado en la medicina popular, su riqueza en compuestos como los glucosinolatos la convierten en una planta interesante para un uso en gastronomía creativa.

EL RAVE BLANC QUE ENFARINA ELS CAMPS

Diplotaxis eruroides (L.) DC. (Brassicàcies)



En els paisatges de la Comunitat Valenciana i gran part de la península Ibèrica, hi ha una protagonista discreta però inconfusible: la *Diplotaxis eruroides*, coneguda com a *ravenissa blanca* o *ravenell* en valencià i *oruga silvestre* en castellà. Quan arriba la tardor i les primeres pluges desperten la terra, aquesta planta entapissa de flors blanques els camps i camins, i crea un mantell que anuncia el canvi d'estació.

El nom científic de la ravenissa blanca amaga una curiositat etimològica. *Diplotaxis* procedeix del grec διπλόος (*diplóos*: 'doble', 'duplicat') i τάξις (*táxis*: 'ordre') i significa 'doble ordre', en referència a la disposició de les llavors en el fruit, que estan ordenades en dues files. L'epítet qualificatiu *eruroides* derivat del llatí significa 'semblant a l'eruga', per la seua semblança amb les plantes del gènere *Eruca*, el nom llatí del qual significa 'eruga'. Per la seua banda, *ravenissa* i *ravenell* són derivats de rave.

La *ravenissa blanca* és una planta resistent i adaptable. Apareix en cultius d'horta, vores de camins, vinyes, olivars i terrenys erms, sobretot en sòls secs i calcaris. Germina ràpidament després de les primeres pluges i pot florir fins i tot en ple hivern, ja que suporta bé el fred i les gelades.

És planta mel·lífera les flors de la qual són molt visitades per les abelles i proporciona una font important de nèctar i pol·len a la tardor, l'hivern i la primavera primerenca, quan escassegen els recursos.

Més enllà de la seua bellesa, la ravenissa blanca amaga un secret gastronòmic. Les fulles i flors tendres es poden menjar crues en ensalades o cuites com a verdura, i aporten un sabor entre la ruca i la mostassa. Però són les seues llavors les que han guanyat fama com el "wassabi mediterrani", pel seu sabor picant i aromàtic, molt similar al del wassabi japonès. Aquest toc picant es deu als glucosinolats, compostos típics de la família de les crucíferes i als quals també deuen el seu gust picant les mostasses.

Malgrat els seus usos culinaris i la seua resistència, la ravenissa blanca sol ser considerada una mala herba perquè competeix amb els cultius. Ara bé, la seua presència també indica la vitalitat dels sòls i la seua capacitat d'adaptació. Encara que no té un paper destacat en la medicina popular, la seua riquesa en compostos com els glucosinolats la converteixen en una planta interessant per a l'ús en gastronomia creativa.

LA VIBORERA DE LOS SUELOS ARENOSOS

Echium sabulicola Pomel (Borragináceas)

Conocida en castellano como “viborera marítima” o “viborera marina”, recibe los mismos nombres en valenciano, reflejando su estrecha relación con el paisaje costero que habita.

El nombre *Echium* tiene sus raíces en la palabra griega ἐχίων (*echion*), que procede de ἔχιδ (echis), cuyo significado es “víbora” o “serpiente”. Esta curiosa denominación alude a la forma triangular de las semillas de la planta, que evocan la forma inconfundible de la cabeza de una víbora, símbolo de misterio y poder. El epíteto específico *sabulicola* es un término latino que se traduce como “habitante de arenas” o “amante de la arena”, que deriva de *sabulum*, -i, “arena”, y el sufijo -cola, “que habita en”, revelando así la esencia misma de esta planta: su preferencia por los suelos arenosos donde se siente en casa.

Es una planta herbácea bienal que despliega su porte, a veces postrado y otras erguido cuando crece en grupos, alcanzando alturas que oscilan entre los 50 y 70 centímetros. Sus tallos y hojas están cubiertos por un manto de finos pelos blancos o cerdas. Las hojas, lanceoladas y similares tanto en la base como a lo largo del tallo. Sus flores, de un azul intenso o un profundo rojizo-púrpura, se abren en una corola de simetría bilateral, con forma de embudo que mide entre 12 y 25 milímetros. Cinco pétalos fusionados se entrelazan con cinco sépalos, también unidos, que forman un cáliz vellosa, cubierto de esos mismos pelos blancos que tapizan la planta.

La floración se extiende desde finales de abril hasta julio, regalando su colorido al paisaje, y en ocasiones, si el clima lo permite, vuelve a florecer en el otoño, como un suspiro tardío de vida.

Originaria de las zonas costeras arenosas del Mediterráneo occidental, presente en las Islas Baleares y en las costas mediterráneas de España, así como en el sur de Francia, Italia, Córcega, Cerdeña, Sicilia y Norte de África.

Habita dunas costeras, suelos arenosos, lugares incultos, alterados, o degradados como márgenes de caminos, terrenos abandonados, en zonas secas y soleadas con suelos pobres y bien drenados.

Tradicionalmente se ha utilizado en la medicina popular contra las mordeduras de víbora, reflejando su etimología y nombres comunes. Este uso formaría parte de la *Natura Signa* de la Edad Media, que postulaba que la forma de la planta (hoja, semilla en este caso) se asociaba a sus virtudes curativas.



LA VIBORERA DELS SÒLS ARENOSOS

Echium sabulicola Pomel (Boraginàcies)

Coneguda com a *viborera marítima* o *viborera marina* o de platja, rep els mateixos noms en castellà, cosa que reflecteix la seua estreta relació amb el paisatge costaner que habita. En valencià també es diu bolenga dels arenals.

El nom *Echium* té les seues arrels en la paraula grega ἐχίων (*ékhion*), que procedeix de ἔχιδ (ékhis), el significat de la qual és 'escurçó' o 'serp'. Aquesta curiosa denominació all·ludeix a la forma triangular de les llavors de la planta, que evocuen la forma inconfusible del cap d'un escurçó, símbol de misteri i poder. L'epítet específic *sabulicola* és un terme llatí que es tradueix com a 'habitant d'arenas' o 'amant de l'arena', que deriva de *sabulum* -i, 'arena', i el sufix -cola, 'que habita en', de manera que revela l'essència mateixa d'aquesta planta: la seua preferència pels sòls arenosos, on se sent a casa.

És una planta herbàcia biennal que desplega el seu port, a vegades prostrat i altres alçat quan creix en grups, fins a arribar a alçàries que oscil·len entre els 50 i 70 centímetres. Les seues tiges i fulles estan cobertes per un mantell de fins pèls blancs o cerres. Les fulles són lanceolades i similars tant a la base com al llarg de la tija. Les flors, d'un blau intens o un vermellós-porpra fosc, s'obrin en una corol·la de simetria bilateral, amb forma d'embut, que fa entre 12 i 25 mil·límetres. Cinc pètals fusionats s'entrellacen amb cinc sèpals, també units, que formen un calze vellós, cobert d'aquests mateixos pèls blancs que entapissen la planta.

La floració s'estén des del final d'abril fins al juliol i regala el seu acoloriment al paisatge, i a vegades, si el clima ho permet, torna a florir a la tardor, com un sospir tardà de vida.

Originària de les zones costaneres arenoses de la Mediterrània occidental, és present a les illes Balears i a les costes mediterrànies d'Espanya, així com al sud de França, Itàlia, Còrsega, Sardenya, Sicília i el nord d'Àfrica.

Habita dunes costaneres, sòls arenosos, llocs incultes, alterats, o degradats, com ara marges de camins, terrenys abandonats, zones seques i assolellades amb sòls pobres i ben drenats.

Tradicionalment s'ha utilitzat en la medicina popular contra les picades d'escurçó, cosa que reflecteix la seua etimologia i els noms comuns. Aquest ús formaria part de la *Natura Signa* de l'edat mitjana, que postulava que la forma de la planta (fulla, llavor en aquest cas) s'associava a les seues virtuts curatives.



ALFILERES DE PASTOR

Erodium malacoides (L.) DC. (Geraniáceas)



Es una planta silvestre muy común en los campos y caminos de la cuenca mediterránea. Quizá la hayas pisado sin darte cuenta o te haya llamado la atención el curioso "pico" de sus frutos, que le ha valido nombres tan pintorescos en castellano como *alfileres de pastor*, *malva de África* o *cigüeña malva*, entre otros; y en valenciano, *agulletes*, *bec de cigonya* o *filamaria*.

Su nombre científico, *Erodium malacoides*, tiene una historia curiosa. *Erodium* viene del griego ἐρωδιός (*erodiós*), que significa 'garza', porque el fruto de la planta recuerda al largo pico de esta ave. Y el epíteto específico *malacoides*, del griego μαλακός (*malakós*: 'blando' o 'suave') y el sufijo -οειδής (*-oides*: indica semejanza o apariencia) hace referencia a la textura o consistencia de sus hojas.

Es una hierba anual o bienal, de tamaño pequeño a mediano (puede alcanzar hasta 60 cm de altura). Sus hojas son blandas, de forma ovalada y con los bordes dentados, y suelen formar una roseta pegada al suelo. Las flores son pequeñas, de color rosa o lila, y aparecen agrupadas en lo alto de finos tallos. Pero lo más llamativo es su fruto: una especie de "alfiler" o "reloj" con un largo pico en espiral, que se enrolla y desenrolla con la humedad (como el muelle de la cuerda de un reloj), ayudando a que la semilla se clave en el suelo.

Planta muy adaptable, crece en bordes de caminos, campos de cultivo, prados, zonas alteradas y hasta en suelos pobres o contaminados. Es habitual en toda la región mediterránea, incluyendo la península ibérica, Baleares y Canarias, y se ha extendido a otros continentes, como América, Australia y Sudáfrica.

Ha tenido varios usos tradicionales: para tratar problemas digestivos, inflamaciones urinarias y, en algunos lugares, incluso la diabetes. Las hojas jóvenes se han consumido en ensaladas o cocidas y también se ha utilizado para la obtención de tintes naturales de color rosado.

FILAMARIA O AGULLETES

Erodium malacoides (L.) DC. (Geraniàcies)



És una planta silvestre molt comuna als camps i camins de la conca mediterrània. Potser l'has xafada sense adonar-te'n o t'ha cridat l'atenció el curiós "bec" dels seus fruits, que li ha valgut noms tan pintorescos com *filamaria*, *agulletes* o *bec de cigonya* i, en castellà, *alfileres de pastor*, *malva de Àfrica* o *cigüeña malva*, entre altres.

El seu nom científic, *Erodium malacoides*, té una història curiosa. *Erodium* ve del grec ἐρωδιός (*erodiós*), que significa 'agró', perquè el fruit de la planta recorda al llarg bec d'aquest ocell. I l'epítet específic *malacoides*, del grec μαλακός (*malakós*: 'tou' o 'suau'), i el sufix -οειδής (-*oides*: indica semblança o aparença) fa referència a la textura o la consistència de les seues fulles.

És una herba anual o biennal, d'una mida de curta a mitjana (pot arribar fins a 60 cm d'alçària). Les fulles són toves, de forma ovalada i amb les vores dentades, i solen formar una roseta adherida al sòl. Les flors són menudes, de color rosa o lila, i apareixen agrupades a la part alta de fines tiges. Però la cosa més cridanera és el fruit: una espècie d'"agulla" o "rellotge" amb un bec llarg en espiral, que s'enrotlla i desenrotlla amb la humitat (com el moll de la corda d'un rellotge), i que ajuda a fer que la llavor es fixe a terra.

Planta molt adaptable, creix en vores de camins, camps de cultiu, prats, zones alterades i, fins i tot, en sòls pobres o contaminats. És habitual en tota la regió mediterrània, incloent-hi la península Ibèrica, les illes Balears i les Canàries, i s'ha escampat a altres continents, com Amèrica, Austràlia i Sud-àfrica.

Ha tingut diversos usos tradicionals: per a tractar problemes digestius, inflamacions urinàries i, en alguns llocs, fins i tot la diabetis. Les fulles joves s'han consumit en ensalades o cuites i també s'ha utilitzat per a l'obtenció de tints naturals de color rosat.

LA LECHETREZNA QUE SIGUE AL SOL

Euphorbia helioscopia L. (Euforbiáceas)

Planta muy común en los campos, huertos y caminos de la Comunitat Valenciana y de buena parte de Europa y el mundo. En castellano se la conoce como *lechetrezna girasol*, *lecheruela* o, simplemente, *lechetrezna*, y en valenciano, *lletera*, *lleterola*, *herba de llet* o *lleterassa*.

El género *Euphorbia* homenajea a Euphorbus (Euforbo), un médico griego (siglo I a.C.) que, según cuentan, usaba plantas de este tipo con fines medicinales. Mientras que el epíteto *helioscopia* deriva del griego ἥλιος (*hélíos*: 'sol') y σκοπέω (*skopéo*: 'observar, mirar'), cuyo significado es 'la que observa el sol', porque sus inflorescencias siguen discretamente el movimiento solar.

Hierba anual, de entre 10 y 50 centímetros de altura, con tallos erguidos y a veces rojizos. Sus hojas son de forma obovada (más anchas en la punta que en la base) y tienen los bordes suavemente dentados. Lo más llamativo son sus inflorescencias, que forman una especie de estrella verde-amarillenta en el extremo de los tallos. Si la cortas, verás que segrega un látex blanco muy característico y bastante tóxico.

Crece en casi cualquier parte: desde Europa y Asia hasta África y América, adaptándose a huertos, campos de cultivo, bordes de caminos y terrenos removidos. En la Comunitat Valenciana y en toda España es muy fácil de encontrar, sobre todo en primavera, aunque puede florecer casi todo el año si el clima es suave.

Su látex blanco se ha usado para eliminar verrugas y callos, incluso como purgante muy potente (¡y peligroso!). También se han empleado sus raíces y hojas como remedios para parásitos intestinales y otras dolencias. Sin embargo, hoy sabemos que es una planta tóxica y su uso medicinal está desaconsejado. En algunos lugares, los pastores han usado el látex para cuajar la leche, aunque esto no es nada recomendable por su toxicidad debida a la euforbina, un diterpeno muy irritante.

El látex blanco de la *lechetrezna* ha alimentado muchas leyendas y rituales populares. Se decía que tenía poderes mágicos para "limpiar" el cuerpo y el alma, y en algunos pueblos se usaba en ritos de iniciación (aunque con consecuencias dolorosas). Su movimiento siguiendo al sol le ha dado un simbolismo solar, asociado a la vitalidad y la resistencia.



LA LLETERA QUE SEGUEIX AL SOL

Euphorbia helioscopia L. (Euforbiàcies)

Planta molt comuna als camps, els horts i els camins de la Comunitat Valenciana i de bona part d'Europa i el món. En valencià se la coneix com a *lletera*, *lleterola*, *herba de llet* o *lleterassa* i en castellà, com a *lechetrezna gira-sol*, *lecheruela* o, simplement, *lechetrezna*.

El gènere *Euphorbia* homenatja Euphorbus (Euforb), un metge grec (segle I a. C.) que, segons contem, usava plantes d'aquest tipus amb finalitats medicinals. I l'epítet *helioscopia* deriva del grec ἥλιος (*hélíos*: 'sol') i σκοπέω (*skopéo*: 'observar', 'mirar'), el significat del qual és 'la que observa el sol', perquè les seues inflorescències segueixen discretament el moviment solar.

Herba anual, d'entre 10 i 50 centímetres d'alçària, amb tiges alçades i a vegades rogenques. Les fulles són de forma obovada (més amples en la punta que en la base) i tenen les vores suaument dentades. El més cridaner són les seues inflorescències, que formen una espècie d'estrella verda-groguenca en l'extrem de les tiges. Si la toques, veuràs que segrega un làtex blanc molt característic i bastant tòxic.

Creix quasi pertot: des d'Europa i Àsia fins a Àfrica i Amèrica i s'adapta a horts, camps de cultiu, vores de camins i terrenys remoguts. A la Comunitat Valenciana i en tota Espanya és molt fàcil de trobar, sobretot a la primavera, encara que pot florir quasi tot l'any si el clima és suau.

El seu làtex blanc s'ha usat per a eliminar berrugues i ulls de poll, fins i tot com purgant molt potent (i perillós!). També s'han emprat les seues arrels i fulles com a remeis per a paràsits intestinals i altres malalties. Ara bé, avui sabem que és una planta tòxica i se'n desaconsella l'ús medicinal. En alguns llocs, els pastors han usat el làtex per a fer quallar la llet, encara que això no és gens recomanable per la seua toxicitat deguda a l'euforbina, un diterpè molt irritant.

El làtex blanc de la *lletera* ha alimentat moltes llegendes i rituals populars. Es deia que tenia poders màgics per a "netejar" el cos i l'ànima, i en alguns pobles s'usava en ritus d'iniciació (encara que amb conseqüències doloroses). El seu moviment de seguiment del sol li ha donat un simbolisme solar, associat a la vitalitat i la resistència.



LA FUMARIA BLANCA

Fumaria capreolata L. (Papaveráceas)

Conocida popularmente como *fumaria blanca* o *palomilla* en castellano, y *mataconill*, *cendrellosa* o *fumdetera* en valenciano, es una planta silvestre que seguro has visto alguna vez trepando por muros, setos o entre los cultivos de la huerta. Es una hierba anual, de tallos delgados y flexibles, que puede alcanzar hasta un metro de longitud, y que destaca por sus pequeñas flores blancas con la punta de un delicado color púrpura.

El nombre *Fumaria* viene del sustantivo latino *fumus*, que significa 'humo'. ¿Por qué? Porque, al frotar la planta, desprende un olor que recuerda al humo, y su jugo puede hacerte lagrimear como si estuvieras cerca de una hoguera. El epíteto *capreolata*, también derivado del latín *capreolus*, hace referencia a sus zarcillos, esos pequeños "lazos" que le permiten trepar y sujetarse a otras plantas o estructuras.

La *fumaria blanca* es una habitual en la cuenca mediterránea y, por supuesto, en la Comunitat Valenciana. Prefiere los suelos ricos en nutrientes, y suele aparecer en terrenos removidos, bordes de caminos, campos de cultivo y hasta en jardines urbanos. Es una planta muy adaptable y resistente, capaz de crecer desde el nivel del mar hasta zonas de media montaña.

Sus hojas son finamente divididas, casi como plumas verdes azuladas, y sus flores, agrupadas en racimos, presentan una elegante combinación de blanco y púrpura. Tras la floración, da lugar a pequeños frutos redondeados.

Desde la antigüedad, la fumaria ha sido apreciada en la medicina popular. Se ha utilizado como depurativo, para mejorar la digestión, cuidar el hígado y tratar problemas de la piel. Sus principales compuestos activos son los alcaloides fumarina y la protopina, además de flavonoides, taninos y vitaminas. En la huerta, a veces se ha usado como forraje en épocas de escasez, aunque su uso principal sigue siendo medicinal.

La relación de la fumaria con el humo le ha dado un aire misterioso, también a otras especies congéneres, como *Fumaria officinalis*. En la Edad Media, se creía que tenía el poder de alejar el mal de ojo y purificar tanto el cuerpo como el espíritu. Algunos rituales consistían en quemar la planta para "limpiar" el ambiente de malas energías. En la cultura popular, simboliza la purificación y la protección, y su presencia en los campos se ha interpretado como un signo de fertilidad y renovación.



LA FUMÀRIA BLANCA

Fumaria capreolata L. (Papaveràcies)

Coneguda popularment com a *mataconill*, *cendrellosa* o *fumdeterra* i, en castellà, *fumaria blanca* o *palomilla*, és una planta silvestre que segur que has vist alguna vegada enfilant-se per murs, tanques o entre els conreus de l'horta. És una herba anual, de tiges primes i flexibles, que pot arribar fins a un metre de llargària i que destaca per les seues floretes blanques amb la punta d'un delicat color purpurí.

El nom *Fumaria* ve del substantiu llatí *fumus*, que significa 'fum'. Per què? Perquè, en fregar la planta, desprèn una olor que recorda el fum, i el seu suc pot fer-te llagrimejar com si estigueres prop d'una foguera. L'epítet *capreolata*, també derivat del llatí *capreolus*, fa referència als seus circells, aquests "llaços" diminuts que li permeten enfilarse i subjectar-se a altres plantes o estructures.

La fumària blanca és una habitual a la conca mediterrània i, no cal dir-ho, a la Comunitat Valenciana. Prefereix els sòls rics en nutrients, i sol aparèixer en terrenys remoguts, vores de camins, camps de cultiu i fins i tot en jardins urbans. És una planta molt adaptable i resistent, capaç de créixer des del nivell de la mar fins a zones de mitjana muntanya.

Les fulles són finament dividides, quasi com plomes verdes blavoses, i les flors, agrupades en raïms, presenten una elegant combinació de blanc i porpra. Després de la floració, dona lloc a petits fruits arredonits.

Des de l'antiguitat, la fumària ha sigut apreciada en la medicina popular. S'ha utilitzat com a depuratiu, per a millorar la digestió, cuidar el fetge i tractar problemes de la pell. Els seus principals compostos actius són els alcaloides fumarina i la protopina, a més de flavonoides, tanins i vitamines. A l'horta, a vegades s'ha usat com a farratge en èpoques d'escassetat, encara que el seu ús principal continua sent medicinal.

La relació de la fumària amb el fum li ha donat un aire misteriós, també a altres espècies congèneres, com ara *Fumaria officinalis*. En l'edat mitjana, es creia que tenia el poder d'allunyar el mal d'ull i purificar tant el cos com l'esperit. Alguns rituals consistien a cremar la planta per "netejar" l'ambient de males energies. En la cultura popular, simbolitza la purificació i la protecció, i la seua presència als camps s'ha interpretat com un signe de fertilitat i renovació.



EL CARDO CUAJALECHES

Galactites tomentosa L.
Moench (Asteráceas)



Si alguna vez has paseado por el campo y te has encontrado con un cardo de flores lilas y hojas salpicadas de manchas blancas, probablemente era el “cardo cuajaleches”, conocido en valenciano como *card blanc* o *card lleter* o *calcida blanca*.

El nombre de este género, *Galactites*, proviene del griego γάλα (*gála*), que significa ‘leche’, en alusión a las manchas blancas que decoran el haz sus hojas y al látex que contiene la planta. El epíteto *tomentosa* deriva del sustantivo latino *tomentum* (‘tomento’, ‘borra’) y hace referencia a la densa pelusa blanquecina que recubre tallos y hojas, dándole ese aspecto afieltrado tan característico.

Se trata de una planta herbácea anual o bienal, fácilmente reconocible por su porte espinoso y su superficie blanquecina. Puede alcanzar hasta un metro de altura, con tallos erectos y ramificados, adornados por alas longitudinales con espinas. Sus hojas, alternas y profundamente divididas en lóbulos triangulares, son verdes con nervios o manchas blancas en el haz, mientras que el envés es blanquecino y tomentoso. Los márgenes de las hojas son espinosos y las hojas inferiores forman una gran roseta basal que se seca pronto. Las flores, agrupadas en capítulos terminales, de tonos lila, rosa o púrpura, están rodeadas de brácteas espinosas. El fruto es un pequeño aquenio con un vilano plumoso que facilita su dispersión por el viento.

El “cardo cuajaleches” es muy común en terrenos pobres, márgenes de caminos y campos abandonados, lo que demuestra su gran capacidad de adaptación. Además, es una planta melífera, muy apreciada por abejas y otros insectos polinizadores. Es una planta de la región mediterránea centrooccidental que llega hasta la península balcánica.

En cuanto a sus usos, las hojas y tallos jóvenes, así como las cabezuelas florales antes de abrir, son comestibles y se pueden consumir crudos en ensaladas o cocidos en sopas, e incluso conservarse en aceite o vinagre. Las flores también se han utilizado tradicionalmente en la elaboración de quesos artesanales para ayudar a cuajar la leche, lo que da origen a su nombre popular.

En la medicina popular, se emplea en infusión para tratar cálculos biliares y afecciones hepáticas. El jugo fresco de la planta se utiliza externamente para tratar varices, hemorroides y heridas en las piernas, y también en lavados para afecciones de la piel como eczemas, escaldaduras, contusiones o dermatitis.

EL CARD LLETER

Galactites tomentosa L.
Moench (Asteràcies)



Si mai has passejat pel camp i t'has trobat un card de flors lila i fulles esguitades de taques blanques, probablement era el *card lleter* o *card blanc* o *calcida blanca*, conegut en castellà com a *cardo cuajaleches*.

El nom d'aquest gènere, *Galactites*, prové del grec γάλα (*gála*), que significa 'llet', en al·lusió a les taques blanques que decoren l'anvers de les seues fulles i al làtex que conté la planta. L'epítet *tomentosa* deriva del substantiu llatí *tomentum* ('toment', 'borra') i fa referència a la dens borrisol blanquinós que recobreix tiges i fulles, i que li dona aquest aspecte afeltrat tan característic.

Es tracta d'una planta herbàcia anual o biennal, fàcilment recognoscible pel seu port espinós i la seua superfície blanquinosa. Pot arribar fins a un metre d'alçària, amb tiges erectes i ramificades, adornades per ales longitudinals amb espines. Les fulles, alternes i profundament dividides en lòbuls triangulars, són verdes amb nervis o taques blanques en l'anvers, mentre que el revés és blanquinós i tomentós. Els marges de les fulles són espinosos i les fulles inferiors formen una gran roseta basal que s'asseca prompte. Les flors, agrupades en capítols terminals, de tons lila, rosa o purpuris, estan envoltades de bràctees espinoses. El fruit és un petit aqueni amb un vil·là plomallós que li facilita la dispersió pel vent.

El card blanc és molt comú en terrenys pobres, marges de camins i camps abandonats, fet que demostra la seua gran capacitat d'adaptació. A més, és una planta mel·lífera, molt apreciada per abelles i altres insectes pol·linitzadors. És pròpia de la regió mediterrània centreoccidental que arriba fins a la península Balcànica.

Quant als usos, les fulles i les tiges joves, així com els capítols florals abans d'obrir, són comestibles i es poden consumir crues en ensalades o bullides en sopes, i fins i tot conservar-se en oli o vinagre. Les flors també s'han utilitzat tradicionalment en l'elaboració de formatges artesanals per a ajudar a fer quallar la llet, cosa que dona origen a un dels seus noms populars (*card lleter*).

En la medicina popular, s'empra en infusió per a tractar càlculs biliars i afeccions hepàtiques. El suc fresc de la planta s'utilitza externament per a tractar varices, hemorroides i ferides a les cames, i també per a rentar afeccions de la pell, com ara èczemes, escaldadures, contusions o dermatitis.

LA GRAMA DORADA DE NUESTROS CAMINOS

Lamarckia aurea (L.) Moench (Poáceas)

Conocida popularmente en castellano como *grama dorada* y *cepillitos*, o *raspalls* y *cua de gos* daurada en valenciano, es una discreta, pero llamativa gramínea anual que adorna caminos y campos con sus inflorescencias de un brillante color oro.

Su nombre científico *Lamarckia* rinde homenaje al naturalista francés Jean-Baptiste de Lamarck, que formuló la primera teoría evolutiva para explicar la diversidad de los organismos vivos (lamarckismo o transformismo) y acuñó en 1802 el término *biología* para designar la ciencia de los seres vivos. El epíteto procede del adjetivo latino *aureus* -a -um ('dorado', 'áureo') y alude directamente al tono dorado que adquiere su inflorescencia al madurar.

Esta planta, perteneciente a la familia de las gramíneas, suele alcanzar entre 5 y 50 centímetros de altura. Sus tallos son delgados y, en ocasiones, presentan nudos de tonos purpúreos. Las hojas, largas y estrechas, forman matas poco llamativas, pero su verdadera singularidad reside en la inflorescencia: una panícula densa, ovalada y unilateral que, al florecer, se torna de un amarillo intenso y metálico, como si el sol se hubiera posado sobre ella. Su aspecto recuerda a un pequeño cepillo: de ahí su denominación popular.

Originaria de la región mediterránea y de áreas cálidas de Europa, Asia y África, es muy común en la península ibérica, también en la Comunitat Valenciana y Baleares. Además, se ha naturalizado en otras partes del mundo, donde en ocasiones puede comportarse como especie invasora. Es una planta pionera, capaz de crecer en suelos pobres, pedregosos y alterados, como cunetas, campos abandonados, taludes y bordes de caminos. Prefiere los lugares soleados y secos, y puede encontrarse desde el nivel del mar hasta zonas de montaña.

Aunque su valor forrajero es escaso y no se conocen principios activos ni usos medicinales relevantes, la grama dorada es apreciada en jardinería por su aspecto decorativo y su capacidad para cubrir suelos degradados. No existen leyendas ni ritos asociados a esta especie, pero su presencia en el paisaje simboliza la resistencia y la belleza sencilla de la flora autóctona.



EL GRAM DAURAT DELS NOSTRES CAMINS

Lamarckia aurea (L.) Moench (Poàcies)

Coneguda popularment com a *raspalls* o *cua de gos daurada* i en castellà, com a *grama dorada* o *cepillitos*, és una discreta, però cridanera gramínia anual que adorna camins i camps amb les seues inflorescències d'un brillant color or.

El seu nom científic *Lamarckia* ret homenatge al naturalista francès Jean-Baptiste de Lamarck, que va formular la primera teoria evolutiva per a explicar la diversitat dels organismes vius (lamarckisme o transformisme) i va encunyar en 1802 el terme biologia per a designar la ciència dels éssers vius. L'epítet procedeix de l'adjectiu llatí *aureus -a -um* ('daurat', 'auri') i es refereix directament al to daurat que adquireix la seua inflorescència en madurar.

Aquesta planta, pertanyent a la família de les gramínies, sol fer entre 5 i 50 centímetres d'alçària. Les tiges són primes i, a vegades, presenten nusos de tons purpurs. Les fulles, llargues i estretes, formen mates poc cridaneres, però la seua veritable singularitat resideix en la inflorescència: una panícula densa, ovalada i unilateral que, en florir, es torna d'un groc intens i metàl·lic, com si el sol s'hi haguera posat damunt. El seu aspecte recorda un raspallet: d'ací ve la seua denominació popular.

Originària de la regió mediterrània i d'àrees càlides d'Europa, Àsia i Àfrica, és molt comuna a la península Ibèrica, també a la Comunitat Valenciana i les illes Balears. A més, s'ha naturalitzat en altres bandes del món, on a vegades pot comportar-se com a espècie invasora. És una planta pionera, capaç de créixer en sòls pobres, pedregosos i alterats, com ara cunetes, camps abandonats, talussos i vores de camins. Prefereix els llocs assolellats i secs, i pot trobar-se des del nivell de la mar fins a zones de muntanya.

Encara que el seu valor farratger és escàs i no se'n coneixen principis actius ni usos medicinals rellevants, el gram daurat és apreciat en jardineria pel seu aspecte decoratiu i la seua capacitat per a cobrir sòls degradats. No hi ha llegendes ni ritus associats a aquesta espècie, però la seua presència en el paisatge simbolitza la resistència i la bellesa senzilla de la flora autòctona.



LA MALVA DE FLOR PEQUEÑA: UNA ALIADA HUMILDE

Malva parviflora L. (Malváceas)



Conocida en castellano como *malva de flor pequeña* o *malva menor*, y en valenciano como *formatgets*, *malva borda* o *malva de flor petita*, es una planta discreta, pero útil y atractiva si se la observa con detalle.

Malva proviene del latín *malva -ae* ('malva'), con el que los romanos llamaban al malvavisco (*Althaea officinalis*), la malva común (*Malva sylvestris*) o la malva arbórea (*Lavatera arborea*). El epíteto latino *parviflora* significa literalmente 'de flores pequeñas'.

Se trata de una hierba que suele alcanzar entre 30 y 80 centímetros de altura, con tallos que pueden crecer erguidos o extenderse por el suelo. Sus hojas, redondeadas y suavemente dentadas, son fáciles de identificar, y sus flores, aunque diminutas y poco vistosas, muestran tonos blancos, lilas o rosados. El fruto, formado por pequeñas piezas rugosas que recuerdan los gajos de una naranja, es otra de sus características distintivas.

Originaria de Europa, Asia y el norte de África, hoy en día se encuentra prácticamente en todo el mundo, incluida la península ibérica. Es una planta que prospera en ambientes alterados: crece en caminos, campos abandonados y terrenos removidos, mostrando gran resistencia y adaptabilidad.

Desde la antigüedad, la malva de flor pequeña ha sido muy valorada en la medicina popular. Se utiliza para tratar problemas digestivos, como diarreas, indigestiones y parásitos intestinales, así como para regular las funciones intestinales y aliviar el estreñimiento.

Sus hojas y flores, ricas en mucílagos, ácidos orgánicos y antocianinas antioxidantes, poseen propiedades calmantes, hidratantes y antiinflamatorias. Por ello, en la actualidad sus extractos se emplean en cosmética natural para el cuidado de la piel y el cabello. Además, la malva se usa tradicionalmente para aliviar afecciones respiratorias como tos, bronquitis, catarros y dolor de garganta, ya sea en infusión, gárgaras o cataplasmas.

También es eficaz en el tratamiento de inflamaciones, heridas, abscesos y problemas cutáneos, gracias a sus efectos emolientes y cicatrizantes. Incluso sus frutos, con forma de pequeños panecillos, son comestibles y se han utilizado como golosina o alimento para animales.

Aunque no existen leyendas específicas sobre esta especie, las malvas en general han sido símbolo de suavidad y protección. En la antigua Roma ya se apreciaban por sus virtudes medicinales, y en la cultura popular se asocian a la salud y la humildad, probablemente por su capacidad de crecer en cualquier rincón y ofrecer siempre sus beneficios.

LA MALVA DE FLOR PETITA: UNA ALIADA HUMIL

Malva parviflora L. (Malvàcies)



Coneguda com a *formatgets*, *malva borda* o *malva de flor petita* i en castellà com a *malva de flor pequeña* o *malva menor*, és una planta discreta, però útil i atractiva si se l'observa amb detall.

Malva prové del llatí *malva* -ae ('malva'), amb el qual els romans anomenaven el malví (*Althaea officinalis*), la malva comuna (*Malva sylvestris*) o la malva arbòria (*Lavatera arborea*). L'epítet llatí *parviflora* significa literalment 'de flors menudes'.

Es tracta d'una herba que sol fer entre 30 i 80 centímetres d'alçària, amb tiges que poden créixer dretes o estendre's per terra. Les fulles, arredonides i suaument dentades, són fàcils d'identificar, i les flors, encara que diminutes i poc vistoses, mostren tons blancs, lila o rosats. El fruit, format per menudes peces rugoses que recorden els gallons d'una taronja, és una altra de les seues característiques distintives.

Originària d'Europa, Àsia i el nord d'Àfrica, avui dia es troba pràcticament arreu del món, inclosa la península Ibèrica. És una planta que prospera en ambients alterats: creix en camins, camps abandonats i terrenys remoguts, on mostra una gran resistència i adaptabilitat.

Des de l'antiguitat, la malva de flor petita ha sigut molt valorada en la medicina popular. S'utilitza per a tractar problemes digestius com diarrees, indigestions i paràsits intestinals, així com també per a regular les funcions intestinals i alleujar el restrenyiment.

Les fulles i flors, riques en mucíl·lags, àcids orgànics i antocianines antioxidants, posseeixen propietats calmants, hidratants i antiinflamatòries. Per això, en l'actualitat els seus extractes s'empren en cosmètica natural per a la cura de la pell i el cabell. A més, la malva s'usa tradicionalment per a alleujar afeccions respiratòries, com ara tos, bronquitis, refredats i mal de gola, ja siga en infusió, gàrgares o cataplasmes.

També és eficaç en el tractament d'inflamacions, ferides, abscessos i problemes cutanis, gràcies als seus efectes emol·lients i cicatritzants. Fins i tot els seus fruits, amb forma de panets, són comestibles i s'han utilitzat com a llepolia o com a aliment per a animals.

Encara que no hi ha llegendes específiques sobre aquesta espècie, les malves en general han sigut símbol de suavitat i protecció. A l'antiga Roma ja s'apreciaven per les seues virtuts medicinals, i en la cultura popular s'associen a la salut i la humilitat, probablement per la seua capacitat de créixer en qualsevol racó i oferir sempre els seus beneficis.

LA MALVA: ALIADA NATURAL EN NUESTROS CAMINOS

Malva multiflora (Cav.)

Soldano, Banfi & Galasso (Malváceas)



Seguro que alguna vez has reparado en esas plantas de flores lilas que animan los bordes de caminos, los campos o incluso los solares abandonados. Probablemente se trataba de esta planta, conocida simplemente como *malva* tanto en valenciano como en castellano, que es tan común como valiosa por su historia y sus múltiples usos.

El nombre genérico *Malva* proviene del sustantivo latino *malva* -ae, utilizado en la antigua Roma para designar a esta y otras plantas afines (*Althaea officinalis*, *Lavatera arborea*, *Malva sylvestris*), aunque también puede provenir del griego μαλακός (*malakós*: 'blando' o 'suave'), en referencia a sus propiedades calmantes y emolientes. El término *multiflora*, igualmente latino (*multiflorus* -a -um), alude a la abundancia de flores que presenta esta especie.

Es una planta herbácea anual, capaz de superar el metro de altura. Destaca por sus grandes hojas redondeadas y sus flores de color rosa o lila, que aparecen agrupadas y alegran cualquier entorno donde crecen. Sus frutos, divididos en 8-10 porciones dispuestas como los gajos de una naranja, son fácilmente reconocibles.

Originaria del sur y oeste de Europa, la Macaronesia, norte de África y suroeste de Asia, se ha naturalizado en muchas otras regiones del mundo. En la península ibérica es frecuente en zonas litorales y prelitorales, así como en Baleares y Canarias. Prefiere suelos removidos ricos en nutrientes y se instala en bordes de caminos, cunetas, escombreras, campos cultivados y arenales costeros, desde el nivel del mar hasta unos 800 metros de altitud.

Las hojas y frutos jóvenes, conocidos popularmente como *panecillos* o *pan* y *quesitos*, han sido consumidos tradicionalmente en ensaladas y guisos, y todavía hoy son un pequeño manjar para los niños del campo.

La *malva* es famosa por sus propiedades medicinales desde la antigüedad. Rica en mucílagos, se emplea en infusiones, cataplasmas y baños para suavizar la garganta, calmar la tos, aliviar irritaciones de la piel y tratar molestias digestivas. Además, posee mucílagos demulcentes con efectos antiinflamatorios, laxantes, cicatrizantes y expectorantes.

Esta planta también está rodeada de simbolismo y leyendas. En el lenguaje popular, *irse a criar malvas* significa 'morir', ya que la malva suele crecer en cementerios, debido a que se ha removido el suelo al enterrar el ataúd, y lugares ricos en materia orgánica. En la antigüedad se le atribuían virtudes mágicas y protectoras, y su característico color lila se asocia con la espiritualidad y la tranquilidad.

LA MALVA: ALIADA NATURAL ALS NOSTRES CAMINS

Malva multiflora (Cav.)

Soldano, Banfi & Galasso (Malvàcies)



De segur que alguna vegada has reparat en aqueixes plantes de flors lila que animen les vores de camins, els camps o fins i tot els solars abandonats. Probablement, es tractava d'aquesta planta, coneguda simplement com a *malva* tant en valencià com en castellà, que és tan comuna com valuosa per la seua història i els seus múltiples usos.

El nom genèric *Malva* prové del substantiu llatí *malva* -ae, utilitzat a l'antiga Roma per a designar a aquesta i altres plantes afins (*Althaea officinalis*, *Lavatera arborea*, *Malva sylvestris*), encara que també pot provenir del grec μαλακός (*malakós*: 'tou' o 'suau'), en referència a les seues propietats calmants i emollients. El terme *multiflora*, igualment llatí (*multiflorus* -a -um), remet a l'abundància de flors que presenta aquesta espècie.

És una planta herbàcia anual, capaç de superar el metre d'alçària. Destaca per les grans fulles arrodonides i les flors de color rosa o lila, que apareixen agrupades i alegren qualsevol entorn on creixen. Els fruits, dividits en 8-10 porcions disposades com els gallons d'una taronja, són fàcilment recognoscibles.

Originària del sud i oest d'Europa, la Macaronèsia, el nord d'Àfrica i el sud-oest d'Àsia, s'ha naturalitzat en moltes altres regions del món. A la península Ibèrica és freqüent en zones litorals i prelitorals, així com a les Balears i les Canàries. Prefereix sòls remoguts rics en nutrients i s'installa en vores de camins, cunetes, runars, camps cultivats i arenals costaners, des del nivell de la mar fins a uns 800 metres d'altitud.

Les fulles i fruits joves, coneguts popularment com a *panets* o *formatgets*, s'han consumit tradicionalment en ensalades i guisats, i encara avui són una llepolia per als infants del camp.

La *malva* és famosa per les seues propietats medicinals des de l'antiguitat. Rica en mucílags, s'empra en infusions, cataplasmes i banys per a suavitzar la gola, calmar la tos, alleujar irritacions de la pell i tractar molèsties digestives. A més, posseeix mucílags demulcents amb efectes antiinflamatoris, laxants, cicatritzants i expectorants.

Aquesta planta també està envoltada de simbolisme i llegendes. En el llenguatge popular, fer *malves* significa 'morir', ja que la malva sol créixer en cimiteris, pel fet que s'ha remogut el sòl en enterrar el taüt, i en llocs rics en matèria orgànica. En l'antiguitat se li atribuïen virtuts màgiques i protectores, i el seu característic color lila s'associa amb l'espiritualitat i la tranquil·litat.

EL DRAGONCILLO DE NUESTROS CAMPO

Misopates orontium (L.) Raf.

(Plantagináceas)

(sinónimo de *Antirrhinum orontium* L.)



Esta pequeña planta anual es una vieja conocida de los campos y caminos de la península ibérica. Su nombre científico es *Misopates orontium* (L.) Raf., aunque Linneo la bautizó inicialmente como *Antirrhinum orontium* en el siglo XVIII. Es una especie modesta pero curiosa, por el aspecto de sus flores.

En castellano la llaman *becerrilla de los panes*, *cabeza de ternera*, *conejos*, *dragoncillo*, *flor del sapo* o *tártagos*. En valenciano la encontrarás como *gossets* ('perritos'), *cap de mort* ('cabeza de muerto') o *botons de gat* ('botones de gato'). Todos estos nombres hacen referencia, de una forma u otra, a la forma peculiar de sus flores y frutos, que recuerdan a hocicos o cabezas de estos animales.

El nombre del género, *Misopates*, tiene raíces griegas, μισοπαθής (*misopathés*) y fue utilizado en textos antiguos para plantas de hojas parecidas a la albahaca y tallos peludos, aunque no se sabe con certeza si se referían a esta especie. Su epíteto, *orontium*, es complejo de analizar etimológicamente: podría referirse al río Orontes (en latín *Orontes -is*, a su vez del griego Ὀρόντης) o al pueblo del mismo nombre (en latín *Orontes -ium*) en Siria, donde se encuentra esta planta; aunque también puede derivar de la palabra oro porque se utilizaba la planta para curar la ictericia, que ocasiona el amarilleo de la piel. *Antirrhinum*, nombre del género en el que antes se incluía esta especie, viene del griego ἀντίρρινον y significa 'nariz' u 'hocico', aludiendo a la forma de la flor.

Es una hierba de entre 20 y 60 centímetros de altura, con tallos que pueden ser lisos o peludos. Sus hojas son estrechas y alargadas, y las flores, de color rosa (a veces blancas), tienen una forma muy característica: parecen pequeños hocicos o bocas cerradas. El cáliz está formado por cinco sépalos desiguales y peludos, y el fruto es una cápsula ovoide, también cubierta de pelillos, que al madurar se abre por tres poros para liberar las semillas.

Esta planta es originaria del sur de Europa y el norte de África, pero hoy en día se encuentra en buena parte del mundo, ya que se ha naturalizado en otras regiones de Europa, América y Australia. En la península ibérica es muy común y aparece en prácticamente todas las provincias, incluidas las Islas Baleares.

Es una especie oportunista: le gustan los suelos removidos, los bordes de caminos, los campos de cultivo abandonados y los barbechos. Es una mala hierba típica de cultivos de secano, y puede encontrarse desde el nivel del mar hasta los 1200 metros de altitud. Florece durante buena parte del año, de febrero a diciembre.

Su presencia aporta belleza y contribuye a la biodiversidad floral y al sustento de insectos polinizadores y la biodiversidad en los medios antropizados.

ELS GOSSETS DELS NOSTRES CAMPS

Misopates orontium (L.) Raf.

(Plantaginàcies)

(sinònim de *Antirrhinum orontium* L.)



Aquesta petita planta anual és una vella coneguda dels camps i camins de la península Ibèrica. El seu nom científic és *Misopates orontium* (L.) Raf., encara que Linné la va batejar inicialment com a *Antirrhinum orontium* en el segle XVIII. És una espècie modesta però curiosa, per l'aspecte de les seues flors.

En valencià la trobem com a *gossets*, *cap de mort* o *botons de gat*. En castellà s'anomena *becerilla de los panes*, *cabeza de ternera*, *conejitos*, *dragoncillo*, *flor del sapo* o *tártagos*. Tots aquests noms fan referència, d'una manera o una altra, a la forma peculiar de les seues flors i fruits, que recorden morros o caps d'aquests animals.

El nom del gènere, *Misopates*, té arrels gregues, *μισοπαθής* (*misopathés*) i va ser utilitzat en textos antics per a plantes de fulles semblants a l'alfàbega i tiges peludes, però no se sap amb certesa si es referien a aquesta espècie. El seu epítet *orontium* és complex d'analitzar etimològicament: podria referir-se al riu Orontes (en llatí *Orontes -is*, al seu torn del grec Ὠρόντης) o al poble del mateix nom (en llatí *Orontes -ium*) a Síria, on es troba aquesta planta; encara que també pot derivar de la paraula or perquè s'utilitzava la planta per a curar la icterícia, que ocasiona l'esgrogueïment de la pell. *Antirrhinum*, nom del gènere en què abans s'incloïa aquesta espècie, ve del grec (ἀντίρρινον) i significa 'nas' o 'morro', en al·lusió a la forma de la flor.

És una herba d'entre 20 i 60 centímetres d'alçària, amb tiges que poden ser llises o peludes. Les fulles són estretes i allargades, i les flors, de color rosa (a vegades, blanques), tenen una forma molt característica: semblen morrets o boques tancades. El calze, el formen cinc sèpals desiguals i peluts, i el fruit és una càpsula ovoide, també coberta de pelets que, en madurar, s'obri per tres porus per a alliberar les llavors.

Aquesta planta és originària del sud d'Europa i el nord d'Àfrica, però avui dia es troba en bona part del món, ja que s'ha naturalitzat en altres regions d'Europa, Amèrica i Austràlia. A la península Ibèrica és molt comuna i apareix en pràcticament totes les províncies, incloses les illes Balears.

És una espècie oportunista: li agraden els sòls remoguts, les vores de camins, els camps de cultiu abandonats i els guarets. És una mala herba típica de conreus de secà, i pot trobar-se des del nivell de la mar fins als 1200 metres d'altitud. Floreix durant bona part de l'any, del febrer al desembre.

La seua presència aporta bellesa i contribueix a la biodiversitat floral i al manteniment d'insectes pol·linitzadors i la biodiversitat en els medis antropitzats.

EL GUARDIÁN ESPINOSO DE LOS CAMINOS

Onopordum macracanthum Schousb.
(Asteráceas)



El *cardo borriquero*, conocido como *bufassa*, *cardiga* o *tova* en valenciano, es una de esas plantas que cualquiera ha visto alguna vez en los márgenes de caminos, campos abiertos o terrenos baldíos. Su aspecto robusto y espinoso no pasa desapercibido y, de hecho, su presencia es habitual en buena parte de Europa, Asia y zonas de América y Australia donde se ha naturalizado.

El nombre científico de esta especie tiene un origen curioso. *Onopordum* procede del griego ὄνόπορδον (*onópordon*), compuesto por ὄνος (*ónos*: ‘burro’) y πορδή (*pordé*: ‘pedo’), que significa literalmente ‘pedo de burro’, un guiño humorístico de la Antigüedad: se decía que los asnos que comían este cardo producían ruidos sonoros. El término *macracanthum* hace referencia directa a su principal característica: las grandes espinas.

Se trata de una planta bienal. El primer año forma una roseta de hojas grandes, blanquecinas y cubiertas de una pelusa que ayuda a protegerla del calor. Ya en el segundo año, el cardo se desarrolla en altura, pudiendo superar los dos metros. Sus tallos son robustos y alados, y en la parte superior aparecen los capítulos florales de color púrpura, rodeados de brácteas espinosas que refuerzan su imagen de planta defensiva. Las hojas, profundamente lobuladas y también espinosas, contribuyen a ese aspecto inconfundible.

El *cardo borriquero* no es exigente con el terreno. Crece en suelos removidos, bordes de caminos, solares y espacios abiertos, y suele florecer entre junio y julio. En la península ibérica es muy común, pero su capacidad de adaptación le ha permitido expandirse a otros continentes.

Aunque hoy se la considera una planta silvestre, el cardo borriquero ha tenido diversos usos tradicionales. En épocas de escasez, se aprovechaban sus tallos tiernos y los receptáculos florales, que se cocinaban de forma similar a las alcachofas. Las fibras algodonosas de los tallos se utilizaban para rellenar almohadas y como yesca. En la medicina popular se empleaba para tratar heridas, quemaduras, eccemas y diversas dolencias. Además, de sus semillas se extraía aceite comestible y para los candiles. En algunas zonas, las flores se empleaban para cuajar la leche.

En cuanto a sus propiedades, la planta contiene compuestos como alcaloides, flavonoides, lactonas sesquiterpénicas y taninos, algunos de ellos actualmente en estudio por sus posibles beneficios medicinales, aunque por su toxicidad no debe utilizarse.

En algunas culturas, se plantaba cerca de las casas para alejar los malos espíritus. Y, como curiosidad, la leyenda sobre los burros y sus “estruendos” ha quedado grabada en su nombre y en la memoria popular.

EL GUARDIÀ ESPINÓS DELS CAMINS

Onopordum macracanthum Schousb.
(Asteràcies)



Aquest card, conegut com a *bufassa*, *cardiga* o *tova*, i *cardo borriquero* en castellà, és una d'aqueixes plantes que qualsevol ha vist alguna vegada als marges de camins, camps oberts o terrenys erms. El seu aspecte robust i espinós no passa desapercbut i, de fet, la seua presència és habitual en bona part d'Europa, Àsia i zones d'Amèrica i Austràlia on s'ha naturalitzat.

El nom científic d'aquesta espècie té un origen curiós. *Onopordum* procedeix del grec ὄνόπορδον (*onópordon*), compost per ὄνος (*ónos*: 'ruc', 'ase') i πορδή (*pordé*: 'pet'), que significa literalment 'pet de ruc', una picada d'ullet humorística de l'antiguitat: es deia que els ases que menjaven aquest card produïen sorolls ben sonors.

El terme *macraacanthum* fa referència directa a la seua principal característica: les grans espines.

Es tracta d'una planta biennal. El primer any forma una roseta de fulles grans, blanquinoses i cobertes d'una pelussa que ajuda a protegir-la de la calor. Ja el segon any el card es desplega en alçària i pot superar els dos metres. Les tiges són robustes i alades, i en la part superior apareixen els capítols florals de color purpuri, envoltats de bràctees espinoses que reforcen la seua imatge de planta defensiva. Les fulles, profundament lobulades i també espinoses, contribueixen a aquest aspecte inconfusible.

Aquest card no és exigent amb el terreny. Creix en sòls remoguts, vores de camins, solars i espais oberts, i sol florir entre el juny i el juliol. A la península Ibèrica és molt comú, però la seua capacitat d'adaptació li ha permès expandir-se a altres continents.

Encara que avui se la considera una planta silvestre, la bufassa ha tingut diversos usos tradicionals. En èpoques d'escassetat, se n'aprofitaven les tiges tendres i els receptacles florals, que es cuinaven de manera similar a les carxofes. Les fibres cotonoses de les tiges s'utilitzaven per a farcir coixins i com a esca. En la medicina popular s'emprava per a tractar ferides, cremades, èczemes i diverses afeccions. A més, de les llavors, se n'extreia oli comestible i per als cresols. En algunes zones, les flors s'empraven per a fer quallar la llet.

Quant a les seues propietats, la planta conté compostos com alcaloides, flavonoides, lactones sesquiterpèniques i tanins, alguns dels quals actualment en estudi pels seus possibles beneficis medicinals, encara que per la seua toxicitat no han d'utilitzar-se.

En algunes cultures, es plantava prop de les cases per allunyar els mals esperits. I, com a curiositat, la llegenda sobre els rucs i els seus "estrèpits" ha quedat gravada en el nom i en la memòria popular.

EL AGRET: UNA PLANTA SUDAFRICANA VIAJERA Y COSMOPOLITA

Oxalis pes-caprae L. (Oxalidáceas)



El *agret* es una planta originaria de Sudáfrica y Namibia que ha logrado expandirse por todo el mundo, especialmente en regiones de clima mediterráneo, como la costa española y los archipiélagos de Baleares y Canarias.

El nombre del género *Oxalis* proviene del latín *oxalis -idis* y a su vez del griego ὄξαλις (*oxalís*: acedera, romaza silvestre), palabra compuesta de ὀξύς (*oxýs*: ‘agudo’, ‘picante’ o ‘ácido’) y ἅλς (*háls*: ‘sal’), en referencia al sabor entre ácido y salado de sus hojas. Este particular sabor ha dado lugar a nombres populares como *agret*, *agrella*, *agrillo* y *vinagrillo*. Por su parte, el epíteto *pes-caprae* deriva del latín *pes pedis* (‘pie’) y *capra -ae* (‘cabra’), haciendo alusión a la forma de los foliolos de las hojas, que recuerdan la huella de una pezuña de cabra.

Planta herbácea perenne, de pequeño porte y sin tallo visible, se caracteriza por sus hojas trifoliadas en forma de trébol y sus vistosas flores amarillas, que se agrupan en umbelas y se cierran al anochecer como mecanismo de protección frente al frío. Su sistema de reproducción es muy eficaz: aparte de reproducirse sexualmente por semillas, también presenta bulbillos subterráneos que le permiten sobrevivir y propagarse asexualmente incluso en condiciones adversas, facilitando la colonización de nuevos territorios.

Introducida en España hacia 1850, probablemente junto con cargamentos de cítricos, el *agret* se ha convertido en una especie invasora que prospera en suelos húmedos y profundos, bordes de caminos y cultivos, donde puede desplazar a la flora autóctona.

Además de su valor ornamental, la planta tiene usos tradicionales: sus hojas y flores, de sabor ácido, se han utilizado en ensaladas y como adorno culinario, y su jugo es conocido como “quitatintas” por su capacidad para eliminar manchas. También se ha empleado en medicina popular, aunque su alto contenido en ácido oxálico la hace potencialmente tóxica si se consume en grandes cantidades, pudiendo provocar problemas de salud como hipocalcemia y cálculos renales.

En los campos de cítricos de la Comunitat Valenciana, el *agret* desempeña un papel funcional como cobertura vegetal, protegiendo las raíces del cultivo de las heladas y evitando el deterioro de los frutos caídos.

L'AGRET: UNA PLANTA SUD-AFRICANA VIATGERA I COSMOPOLITA

Oxalis pes-caprae L. (Oxalidàcies)



L'agret és una planta originària de Sud-àfrica i Namíbia que ha aconseguit expandir-se arreu del món, especialment en regions de clima mediterrani, com la costa espanyola i els arxipèlags de les Balears i les Canàries.

El nom del gènere *Oxalis* prové del llatí *oxalis* -idis i, al seu torn, del grec ὄξαλῖς (*oxalís*: 'agrella', 'paradella'), paraula composta de ὀξύς (*oxýs*: 'agut', 'picant' o 'àcid') i ἅλς (*hális*: sal), en referència al sabor entre àcid i salat de les seues fulles. Aquest particular sabor ha donat lloc a noms populars com *agret* i *agrella* i, en castellà, *agrillo* i *vinagrillo*. Per la seua banda, l'epítet *pes-caprae* deriva del llatí *pes pedis* ('peu') i *capra* -ae ('cabra') i remet a la forma dels folíols de les fulles, que recorden la petjada d'una peülla de cabra.

Planta herbàcia perenne, de port menut i sense tija visible, es caracteritza per les seues fulles trifoliades en forma de trèvol i unes vistoses flors grogues, que s'agrupen en umbel·les i es tanquen al vespre com a mecanisme de protecció enfront del fred. El seu sistema de reproducció és molt eficaç: a banda de reproduir-se sexualment per llavors, també presenta bulbets subterranis que li permeten sobreviure i propagar-se asexualment fins i tot en condicions adverses, cosa que facilita la colonització de nous territoris.

Introduïda a Espanya cap a 1850, probablement acompanyant els carregaments de cítrics, l'agret s'ha convertit en una espècie invasora que prospera en sòls humits i profunds, vores de camins i conreus, on pot desplaçar la flora autòctona.

A més del seu valor ornamental, la planta té usos tradicionals: les fulles i flors, de sabor àcid, s'han utilitzat en ensalades i com a adorn culinari, i el seu suc és conegut com a "llevatinta" per la seua capacitat per a eliminar taques. També s'ha emprat en medicina popular, encara que el seu alt contingut en àcid oxàlic la fa potencialment tòxica si es consumeix en grans quantitats, ja que pot provocar problemes de salut com hipocalcèmia i càlculs renals.

Als camps de cítrics de la Comunitat Valenciana, l'agret exerceix un paper funcional com a cobertura vegetal que protegeix les arrels del conreu de les gelades i evita la deterioració dels fruits caiguts.

LA FLOR QUE RESISTE EL SOL Y LA SEQUÍA

Pallenis spinosa (L.) Cass. (Asteráceas)



Si alguna vez has paseado por caminos secos y soleados del Mediterráneo, es probable que te hayas cruzado con una planta de aspecto inconfundible: *Pallenis spinosa*. Conocida popularmente como *árnica de secano*, *estrellada espinosa* y *ull de bou* o *gravit* en valenciano, esta planta anual pertenece a la familia de las margaritas (Asteraceae) y destaca por sus flores amarillas rodeadas de brácteas puntiagudas que forman una especie de corona estrellada.

El nombre científico del género *Pallenis* probablemente proviene de la palabra latina *pallens* -tis ('pálido'), en alusión al color amarillo suave de sus capítulos florales. El epíteto latino, *spinosa*, significa 'espinosa', refiriéndose a las puntas afiladas que protegen sus flores.

Planta anual que no suele superar los 70 centímetros de altura, porte erguido y tallo cubierto de una fina pelusa, que le da un aspecto suave y grisáceo en la base. Las hojas se disponen de forma alterna a lo largo del tallo y de forma lanceolada, es decir, alargada y terminada en punta. Las hojas inferiores cuentan con un pequeño peciolo, mientras que las superiores se abrazan al tallo y terminan en una punta punzante, como si quisieran proteger las flores. Estas, de un vivo color amarillo, están agrupadas en capítulos de unos 2,5 centímetros de diámetro rodeados por brácteas rígidas y puntiagudas que recuerdan a una estrella. Las flores del borde del capítulo son femeninas, mientras que las del centro son hermafroditas, lo que le permite una gran eficacia reproductiva. Tras la floración, la planta produce pequeños frutos secos llamados cipselas, de apenas 2 milímetros.

Crece en suelos secos, bordes de caminos y terrenos pedregosos desde la península ibérica hasta Asia occidental y el norte de África. Su ciclo vital coincide con los meses más cálidos, floreciendo entre marzo y septiembre, cuando otras plantas ya han sucumbido a la sequía.

En la medicina popular se ha utilizado en cataplasmas para aliviar dolores musculares y golpes, y también como desinfectante natural. Incluso los pastores y agricultores la empleaban para tratar a sus animales. Sus aceites esenciales, con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, respaldan estos usos tradicionales.

Además, la disposición de sus flores en el capítulo, como ocurre en los girasoles, sigue un patrón basado en la espiral aurea, como ocurre en las galaxias y en el ADN, ya que se así se consigue una ordenación espacial más eficiente.

LA FLOR QUE RESISTEIX EL SOL I LA SEQUERA

Pallenis spinosa (L.) Cass. (Asteràcies)



Si mai has passejat per camins secs i assolellats de la Mediterrània, és probable que t'hages topat amb una planta d'aspecte inconfusible: *Pallenis spinosa*. Coneguda popularment com a *ull de bou* o *gravit*, o *árnica de secano* y *estrellada espinosa* en castellà, aquesta planta anual pertany a la família de les margarides (*Asteraceae*) i destaca per les seues flors grogues envoltades de bràctees punxegudes que formen una espècie de corona estrellada.

El nom científic del gènere *Pallenis* probablement prové de la paraula llatina *pallens -tis* ('pà·lid'), en al·lusió al color groc suau dels seus capítols florals. L'epítet llatí, *spinosa*, significa 'espinosa' i es refereix a les puntes esmolades que protegeixen les flors.

Planta anual que no sol superar els 70 centímetres d'alçària, port dret i tija coberta d'una fina pelussa, que li dona un aspecte suau i grisenc en la base. Les fulles es disposen d'una manera alterna al llarg de la tija i de forma lanceolada, és a dir, allargada i acabada en punta. Les fulles inferiors disposen d'un petit pecíol, mentre que les superiors s'abracen a la tija i acaben en una punta punxant, com si volgueren protegir les flors. Aquestes, d'un viu color groc, s'agrupen en capítols d'uns 2,5 centímetres de diàmetre envoltats per bràctees rígides i punxegudes que recorden una estrella. Les flors de la vora del capítol són femenines, mentre que les del centre són hermafrodites, la qual cosa li permet una gran eficàcia reproductiva. Després de la floració, la planta produeix una menuda fruita seca anomenada cípsela, de tot just 2 mil·límetres.

Creix en sòls secs, vores de camins i terrenys pedregosos des de la península Ibèrica fins a l'Àsia occidental i el nord d'Àfrica. El seu cicle vital coincideix amb els mesos més càlids, i floreix entre el març i el setembre, quan altres plantes ja han sucumbit a la sequera.

En la medicina popular s'ha utilitzat en cataplasmes per a alleujar dolors musculars i colps, i també com a desinfectant natural. Fins i tot els pastors i els agricultors l'empraven per a tractar els seus animals. Els seus olis essencials, amb propietats antioxidants i antiinflamatòries, són el fonament d'aquests usos tradicionals.

A més, la disposició de les flors en el capítol, com ocorre en els gira-sols, segueix un patró basat en l'espiral àuria, com ocorre en les galàxies i en l'ADN, ja que així s'aconsegueix una ordenació espacial més eficient.

LA AMAPOLA SILVESTRE: BELLEZA, HISTORIA Y TRADICIÓN

Papaver rhoeas L. (Papaveráceas)



La *amapola silvestre* es una de las flores más reconocibles y queridas de nuestros campos. En castellano también la llamamos *amapola*, *ababol* o *adormidera silvestre*, mientras que en la Comunitat Valenciana es conocida como *rosella* o *gallaret*.

Su nombre científico proviene del latín *papaver -eris*, con el que se denominaba esta planta. Del mismo modo, *rhoeas*, de las palabras latinas *rhoeas -adis* o *rhoea -ae* (del griego ῥοιᾶς: 'amapola'; que podría derivar de rho, que significa 'rojo', aludiendo al color de sus vistosas flores). Otra interpretación sugiere un origen en la palabra celta para papilla, en alusión al uso tradicional para inducir el sueño en los niños.

Esta planta anual puede alcanzar hasta 70 centímetros de altura. Sus tallos y hojas, cubiertos de pelillos, sostienen flores grandes y solitarias de un rojo vivo, a menudo con una mancha negra en la base de los pétalos. Aunque cada flor dura apenas un día, una sola planta puede producir cientos de flores a lo largo de la primavera.

La *amapola silvestre* es originaria de Europa y Asia, pero hoy en día se encuentra en casi todo el mundo, salvo en la Antártida. En la península ibérica es muy común y suele crecer en campos de cultivo, bordes de caminos y terrenos removidos, especialmente en suelos ricos en nutrientes. Florece principalmente entre marzo y junio, y sus semillas pueden permanecer años en el suelo esperando el momento adecuado para germinar, normalmente tras una alteración del terreno.

En cuanto a su ecología, la *amapola* depende de insectos como abejas y abejorros para su polinización. Aunque no produce apenas néctar, sí ofrece abundante polen, lo que la convierte en un recurso importante para estos polinizadores.

La relación de la *amapola* con el ser humano es muy antigua. Sus hojas jóvenes y flores se han comido en ensaladas y sopas en algunas regiones, y en la medicina popular se ha utilizado para calmar la tos, ayudar a dormir o aliviar inflamaciones. Los estudios confirman que contiene alcaloides como la readina, con efectos sedantes suaves, además de flavonoides, taninos y otros compuestos con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

Más allá de sus usos prácticos, la *amapola* está rodeada de simbolismo y leyendas. Desde la Primera Guerra Mundial, la *amapola roja* es un símbolo internacional de recuerdo a los caídos en combate, especialmente en los países anglosajones, porque cubría los campos de batalla de Flandes tras las explosiones. Pero ya en la antigüedad era considerada símbolo de fertilidad y renovación, asociada a la diosa griega Deméter. Su color rojo intenso ha inspirado leyendas sobre la sangre derramada en los campos y la transformación de la muerte en vida.

LA ROSELLA SILVESTRE: BELLESA, HISTÒRIA I TRADICIÓ

Papaver rhoeas L. (Papaveràcies)



La *rosella silvestre* és una de les flors més recognoscibles i estimades dels nostres camps. En valencià l'anomenem simplement *rosella* o també *gallaret* i en castellà *amapola*, *ababol* o *adormidera silvestre*.

El seu nom científic prové del llatí *papaver -eris*, amb el qual es denominava aquesta planta. De la mateixa manera, *rhoeas*, de les paraules llatines *rhoeas -adis* o *rhoea -ae* (del grec ῥοιᾶς: 'rosella'; que podria derivar de *rho*, que significa 'roig', 'vermell', referint-se al color de les vistoses flors). Una altra interpretació suggereix un origen en la paraula cèltica per a farinetes, en al·lusió a l'ús tradicional per a induir son en els infants.

Aquesta planta anual pot arribar fins a 70 centímetres d'alçària. Les tiges i fulles, cobertes de pelets, sostenen flors grans i solitàries d'un vermell viu, sovint amb una taca negra en la base dels pètals. Encara que cada flor dura a penes un dia, una sola planta pot produir centenars de flors al llarg de la primavera.

La *rosella silvestre* és originària d'Europa i Àsia, però avui dia es troba quasi pertot, excepte a l'Antàrtida. A la península Ibèrica és molt comuna i sol créixer en camps de cultiu, vores de camins i terrenys remoguts, especialment en sòls rics en nutrients. Floreix principalment entre març i juny, i les llavors poden romandre anys dins terra esperant el moment adequat per a germinar, normalment després d'una alteració del terreny.

Quant a la seua ecologia, la *rosella* depèn d'insectes com les abelles i els borinots per a la pol·linització. Encara que no produeix a penes nèctar, sí que ofereix abundant pol·len, cosa que la converteix en un recurs important per a aquests pol·linitzadors.

La relació de la *rosella* amb l'ésser humà és molt antiga. Les fulles joves i les flors s'han menjat en ensalades i sopes en algunes regions, i en la medicina popular s'ha utilitzat per a calmar la tos, ajudar a dormir o alleujar inflamacions. Els estudis confirmen que conté alcaloides com la readina, amb efectes sedants suaus, a més de flavonoides, tanins i altres compostos amb propietats antioxidants i antiinflamatòries.

Més enllà dels seus usos pràctics, la *rosella* està envoltada de simbolisme i llegendes. Des de la Primera Guerra Mundial, la rosella vermella és un símbol internacional de record dels caiguts en combat, sobretot als països anglosaxons, perquè cobria els camps de batalla de Flandes després de les explosions. Però ja en l'antiguitat era considerada símbol de fertilitat i renovació, associada a la deessa grega Demèter. El seu color vermell intens ha inspirat llegendes sobre la sang vessada als camps i la transformació de la mort en vida.

LA HIERBA DE LOS MUROS

Parietaria judaica L. (Urticáceas)

¿Te has fijado alguna vez en esa planta que crece pegada a los muros viejos, en las grietas de las piedras o entre las ruinas de la ciudad? Probablemente fuese *Parietaria judaica*, una hierba tan habitual en la región mediterránea que suele pasar desapercibida... salvo para quienes sufren alergia a su polen.

En castellano se la conoce como *parietaria*, *hierba de muro* o *hierba caracolera*; en valenciano, recibe nombres como *morella roquera*, *herba de mur* o *herba caragolera*.

Su nombre científico tiene sentido: *Parietaria* proviene del latín *paries* -*etis*, que significa 'pared' o 'muro', por su afición a crecer en muros, paredes y fisuras; el epíteto *judaica* hace referencia a la región de Judea, donde también es frecuente.

Esta planta perenne presenta tallos rojizos y muy ramificados, cubiertos de pelitos suaves que, a diferencia de las ortigas, no producen escozor. Sus hojas, verdes y pegajosas, suelen quedarse adheridas a la ropa o al pelaje de los animales. Las flores, pequeñas y poco vistosas, de color blanco o rosado, brotan en racimos en las axilas de las hojas. Puede florecer prácticamente todo el año, especialmente en los meses cálidos, y sus semillas se dispersan fácilmente al pegarse a quien roza la planta.

La *parietaria* es una auténtica superviviente: prospera en muros, ruinas, taludes, bordes de caminos y hasta en solares urbanos abandonados. Es muy abundante en toda la cuenca mediterránea, Europa y Oriente Próximo y, por supuesto, en la Comunitat Valenciana. En la actualidad se la encuentra en otros países de África, de las Américas y Australia.

Uno de los aspectos por lo que es más conocida esta planta es por su polen, considerado uno de los más alergénicos de la región. Muchas personas experimentan síntomas respiratorios, sobre todo en primavera y verano, aunque la floración puede prolongarse hasta el otoño. Sin embargo, esta planta también desempeña un papel en el ecosistema urbano, sirviendo de alimento a mariposas y otros insectos.

Aunque hoy la asociamos principalmente a las alergias, la *parietaria* ha sido muy valorada en la medicina tradicional. Se ha utilizado como diurético, para tratar inflamaciones, heridas, gota y reumatismo. Entre sus componentes destacan las sales de potasio, flavonoides y mucílagos, responsables de sus propiedades medicinales. Sin embargo, su polen contiene proteínas altamente alergénicas, que explica su impacto en personas sensibles.

Por otra parte, los brotes tiernos son comestibles y, antiguamente, la planta se empleaba para limpiar y dar brillo a los objetos de cobre y bronce.



ment era *Parietaria judaica*,
errània que sol passar
ateixen al·lèrgia al seu pol·len.

troquera, herba de mur o herba
a, hierba de muro o hierba

prové del llatí *paries* -etis,
afició a créixer en murs,
presència a la regió de Judea

rogenques i molt ramificades,

cia de les ortigues,
s i apegaloses, solen quedar-
animals. Les flors, menudes i
oten en raïms a les axilles de les

sobretot els mesos càlids,
 nt quan s'enganxen a qui frega la

ent: prospera en murs, ruïnes,
solars urbans abandonats.
iterrània, Europa i l'Orient Pròxim

na. En l'actualitat se la troba en
i Austràlia.

seguda aquesta planta és pel
origens de la regió. Moltes
spiratoris, sobretot a la primavera
engar, se fins a la tardor. Tot i això

PIE DE LIEBRE: LA HUMILDE PLANTA QUE CUIDA LA SALUD

Plantago lagopus L. (Plantagináceas)

En castellano la puedes encontrar como *pie de liebre*, *llantén menor peludo*, *cola de zorro* u *ovejera* (en Canarias). En valenciano se llama *peu de llebre* o *herba de cinc nervis*.

El nombre *Plantago* viene del latín *plantago -inis*, con el que se denominaban distintas especies de este género en tiempos romanos, y, a su vez de, *planta -ae* ('planta del pie') en referencia a que sus hojas recuerdan la planta del pie. El apelativo *lagopus -odis*, latino, deriva del griego λαγῶπους, una combinación entre λαγῶς (*lagós*: 'liebre') y πούς (*poús*: 'pie'), literalmente significa 'pie de liebre' y hace referencia al aspecto peludo y alargado de su espiga floral.

Es una hierba anual (a veces vive más de un año) que puede medir hasta cerca de medio metro de altura. Sus hojas, que crecen en forma de roseta pegadas al suelo, son alargadas, algo anchas y con pelitos, lo que le da ese aspecto tan característico. Los tallos florales son más largos que las hojas, también peludos, y acaban en una espiga densa y algodonosa, que recuerda a una cola de liebre o de zorro. Sus flores son pequeñas, blanquecinas o amarillentas, y florece sobre todo entre marzo y junio, aunque puede verse hasta octubre gracias a las lluvias otoñales. El fruto es una cápsula con dos semillas alargadas.

Esta planta es típica de la región mediterránea, desde la península ibérica y Baleares hasta el norte de África, Oriente Medio y llega incluso a Pakistán. En España es muy común, sobre todo en zonas secas y soleadas, y menos frecuente en las áreas más húmedas del norte; abundante en la Comunitat Valenciana.

Le gustan los suelos arenosos o silíceos, bien drenados y con algo de nitrógeno; por eso la verás en prados secos, barbechos, cunetas, pastizales y bordes de caminos, desde el nivel del mar hasta los 1500 metros de altitud. Es una planta resistente a la sequía y suele desaparecer en invierno para rebrotar con fuerza en primavera.

Las hojas tiernas se han comido en ensalada y también se ha dado como forraje al ganado. En la medicina popular ha sido muy apreciada: se usaba como refrescante, diurética, antiinflamatoria, antiséptica, astringente, para curar heridas, tratar catarros, asma, diarreas, hasta fiebres intestinales, y se usaba en cataplasmas y ungüentos. Griegos y romanos la usaban como remedio para heridas y problemas respiratorios.

Esta planta esconde en sus hojas y semillas una serie de compuestos interesantes: mucílagos, taninos, flavonoides e iridoides que le dan propiedades demulcentes, cicatrizantes, antioxidantes y antiinflamatorias.

En la tradición rural, se consideraba casi una planta mágica. Simbólicamente, representa la resistencia y la humildad: crece en suelos pobres, sobrevive a la sequía y, aunque es discreta, tiene grandes virtudes medicinales. Por eso, los llantenos se asocian con la sanación y la protección.



PEU DE LLEBRE: LA HUMIL PLANTA QUE CUIDA LA SALUT

Plantago lagopus L. (Plantaginàcies)

En castellà la podem trobar com a *peu de llebre*, *herba de cinc nervis* o *plantatge de fulla estreta*. En castellà s'anomena *pie de liebre*, *llantén menor peludo*, *cola de zorro* u *ovejera* (a les illes Canàries).

El nom *Plantago* ve del llatí *plantago -inis*, amb el qual es denominaven diferents espècies d'aquest gènere en temps romans i, al seu torn de, *planta -ae* ('planta del peu') en referència al fet que les seues fulles recorden la planta del peu. L'apel·latiu *lagopus -odis*, llatí, deriva del grec λαγώπους, una combinació entre λαγώς (*lagós*: 'llebre') i πούς (*poús*: 'peu'), literalment significa 'peu de llebre' i es refereix a l'aspecte pelut i allargat de la seua espiga floral.

És una herba anual (a vegades viu més d'un any) que pot arribar fins prop de mig metre d'alçària. Les fulles, que creixen en forma de roseta apegades a terra, són allargades, una mica amples i amb pelets, cosa que li dona aqueix aspecte tan característic. Les tiges florals són més llargues que les fulles, també peludes, i acaben en una espiga densa i cotonosa, que recorda una cua de llebre o de rabosa. Les flors són menudes, blanquinoses o groguenques, i floreixen sobretot entre març i juny, encara que es poden veure fins a l'octubre gràcies a les pluges tardorenques. El fruit és una càpsula amb dues llavors allargades.

Aquesta planta és típica de la regió mediterrània, des de la península Ibèrica i les Balears fins al nord d'Àfrica, l'Orient Mitjà i arriba fins i tot al Pakistan. A Espanya és molt comuna, sobretot en zones seques i assolellades, i menys freqüent en les àrees més humides del nord; abunda a la Comunitat Valenciana.

Li agraden els sòls arenosos o silicis, ben drenats i amb una mica de nitrogen; per això la veuràs en prats secs, guarets, cunetes, pasturatges i vores de camins, des del nivell de la mar fins als 1500 metres d'altitud. És una planta resistent a la sequera, que sol desaparèixer a l'hivern per a rebrotar amb força a la primavera.

Les fulles tendres s'han menjat en ensalada i també s'ha donat com a farratge al bestiar. En la medicina popular ha sigut molt apreciada: s'ha usat com a refrescant, diürètica, antiinflamatòria, antisèptica, astringent, per a curar ferides, tractar refredats, asma, diarrees i, fins i tot, febres intestinals, i s'utilitzava en cataplasmes i ungüents. Grecs i romans la aplicaven com a remei per a ferides i problemes respiratoris.

Aquesta planta amaga en les fulles i llavors una sèrie de compostos interessants: mucílags, tanins, flavonoides i iridoides que li donen propietats demulcents, cicatritzants, antioxidants i antiinflamatòries.

En la tradició rural, es considerava una planta quasi màgica. Simbòlicament, representa la resistència i la humilitat: creix en sòls pobres, sobreviu a la sequera i, encara que és discreta, té grans virtuts medicinals. Per això, els plantatges s'associen amb la curació i la protecció.



LA GALLOCRESTA: UNA PLANTA CON HISTORIA, USOS Y LEYENDAS

Salvia verbenaca L. (Lamiáceas)



En castellano se la llama *gallocresta*, *verbenaca*, *hierba de Santa Lucía* o *cresta de gallo*, entre otros nombres. En valenciano se la conoc como *tàrrec*, *tàrrega*, *herba de Santa Llúcia* o *sàlvia de terra*.

El nombre de este género, *Salvia*, viene del latín *salvus* -a -um (‘saludable’, ‘en buena salud’, ‘sano’) y está relacionado con las virtudes para mantener la salud y favorecer la curación, al igual que muchas especies de “salvias” que se han usado desde la antigüedad como medicinales. El calificativo *verbenaca* -ae hace referencia a su parecido con la verbena (*Verbena officinalis*), otra planta muy apreciada en la tradición popular.

Es una hierba perenne, de entre 20 y 80 cm de altura, con hojas rugosas que forman una roseta en la base. Sus flores, pequeñas y de colores que van del azul al violeta o blanco, se agrupan en espigas al final de los tallos. Florece sobre todo en primavera y verano, aunque puede hacerlo también en otoño. Si la frotas, notarás su aroma característico, ya que está cubierta de pequeños pelitos glandulares con aceites esenciales.

Habita campos secos, bordes de caminos y terrenos pedregosos. Se adapta muy bien a zonas alteradas y resiste tanto la sequía como el frío. Es una especie pionera, es decir, de las primeras en colonizar suelos pobres o alterados.

Originaria del sur y oeste de Europa y del Mediterráneo, hoy en día también crece en América, África del Norte y otras partes del mundo.

Entre sus componentes destacan los aceites esenciales, flavonoides, taninos y mucílagos, lo que justifica sus usos como digestiva, antiséptica y cicatrizante. Las semillas, ricas en mucílago, se usaban en infusión para suavizar la garganta o como colirio natural para aliviar los ojos irritados; de ahí el nombre de *hierba de Santa Lucía*, en alusión a la patrona de la vista. También se aplicaba en forma de emplasto para curar heridas y golpes.

Aunque sus hojas son algo amargas, se han usado como verdura o para dar sabor a guisos y sopas. Incluso servían como forraje ocasional para el ganado y, en épocas de escasez, se fumaban secas como sustituto del tabaco.

Las “salvias” —pues son muchas las especies útiles de este género de labiadas (sinónimo de lamiáceas)—, han estado muy presentes en la cultura popular. En la Noche de San Juan, por ejemplo, se recogía, junto a otras plantas, para rituales de protección y buena suerte. En general, la *salvia* simboliza la salud, la protección y la claridad, tanto física como espiritual. Así, durante siglos, se ha creído que la *salvia* protege contra el mal y ayuda a prolongar la vida, y en muchas fiestas populares se quema en hogueras como acto purificador.

EL TÀRREC: UNA PLANTA AMB HISTÒRIA, USOS I LLEGENDES

Salvia verbenaca L. (Lamiàcies)

En valencià se la coneix com a *tàrrec*, *tàrrega*, *herba de Santa Llúcia* o *sàlvia de terra*. En castellà s'anomena *gallocresta*, *verbenaca*, *hierba de Santa Lucía* o *cresta de gallo*, entre altres noms.

El nom d'aquest gènere, *Salvia*, ve del llatí *salvus* -a -um ('saludable', 'en bona salut', 'sa') i està relacionat amb les virtuts per a mantenir la salut i l'afavorir la curació, igual que moltes espècies de "sàlvies" que s'han usat des de l'antiguitat com a medicinals. El qualificatiu *verbenaca* -ae fa referència a la seua semblança amb la berbena (*Verbena officinalis*), una altra planta molt apreciada en la tradició popular.

És una herba perenne, d'entre 20 i 80 cm d'alçària, amb fulles rugoses que formen una roseta a la base. Les seues flors, menudes i de colors que van del blau al violat o blanc, s'agrupen en espigues al final de les tiges. Floreix sobretot a la primavera i l'estiu, però pot florir també a la tardor. Si la fregues, notaràs la seua aroma característica, ja que està coberta de petits pelets glandulars amb olis essencials.

Habita camps secs, vores de camins i terrenys pedregosos. S'adapta molt bé a zones alterades i resisteix tant la sequera com el fred.

És una espècie pionera, és a dir, de les primeres a colonitzar sòls pobres o alterats.

Originària del sud i l'oest d'Europa i del Mediterrani, avui dia també creix a Amèrica, l'Àfrica del Nord i altres parts del món.

Entre els seus components destaquen els olis essencials, flavonoides, tanins i mucílags, cosa que justifica que s'use com a digestiva, antisèptica i cicatritzant. Les llavors, riques en mucíl·lag, s'utilitzaven en infusió per a suavitzar la gola o com a colliri natural per a alleujar els ulls irritats; d'ací ve el nom d'*herba de Santa Llúcia*, en referència a la patrona de la vista. També s'aplicava en forma d'emplastre per a curar ferides i colps.

Encara que les seues fulles són una mica amargues, s'han usat com a verdura o per a donar sabor de guisats i sopes. Fins i tot servien com a farratge ocasional per al bestiar i, en èpoques d'escassetat, es fumaven seques com a substitut del tabac.

Les "sàlvies" –perquè són moltes les espècies útils d'aquest gènere de labiades (sinònim de lamiàcies)– han estat molt presents en la cultura popular. La nit de Sant Joan, per exemple, es collia, juntament amb altres plantes, per a rituals de protecció i bona sort. En general, la sàlvia simbolitza la salut, la protecció i la claredat, tant física com espiritual. Així, durant segles, s'ha cregut que la sàlvia protegeix contra el mal i ajuda a prolongar la vida, i en moltes festes populars es crema en fogueres com a acte purificador.



LA HIERBA CANA, MUCHO MÁS QUE UNA MALA HIERBA

Senecio vulgaris L. (Asteráceas)



La *hierba cana* es una de esas plantas que, aunque a menudo pasa desapercibida, tiene una historia fascinante y está llena de curiosidades. En castellano se le llama también *amargaza amarilla* o, simplemente, *senecio*, mientras que en valenciano se puede encontrar como *matafocs*, *morruts* o *xenixell*.

Senecio viene del latín *senecio -onis*, que significa ‘anciano’ o ‘viejo’, por el aspecto blanco y sedoso de sus capítulos fructificados, que recuerdan a los cabellos canosos de un anciano. El epíteto *vulgaris -e* simplemente indica que es una especie común o frecuente.

Planta anual, de tallos ramificados y hojas recortadas, que puede medir desde apenas unos pocos centímetros a más de 50 cm de altura. Sus flores amarillas se agrupan en pequeños capítulos. Los frutos presentan un penacho blanco, denominado vilano, que facilita que el viento los disperse a grandes distancias. Es habitual verla en huertos, bordes de caminos, jardines y cualquier terreno removido, ya que es una auténtica especialista en colonizar suelos alterados.

Originaria de Europa y Asia, se ha extendido por todo el mundo, siendo muy frecuente en la Comunitat Valenciana. Su ciclo de vida es rápido y puede producir varias generaciones en un solo año, lo que la convierte en una de las malas hierbas más persistentes.

En cuanto a sus usos, tradicionalmente se ha empleado en la medicina popular como purgante y para tratar problemas digestivos, cólicos o parásitos intestinales. También se ha utilizado para aliviar hemorragias bucales o como remedio de urgencia para el estreñimiento. Sin embargo, hoy en día se desaconseja su consumo debido a la presencia de alcaloides pirrolizidínicos, sustancias tóxicas que pueden dañar el hígado y son peligrosas incluso en pequeñas dosis. Curiosamente, sus semillas siguen siendo un alimento ocasional para aves como canarios y jilgueros, formando parte incluso de mezclas comerciales.

Su aspecto “canoso” la ha relacionado con la vejez y el paso del tiempo, y en algunas tradiciones se le atribuían propiedades purificadoras o protectoras. No faltan historias de su uso en rituales para limpiar o “barrer” los males.

L'HERBA CANOSA, MOLT MÉS QUE UNA MALA HERBA

Senecio vulgaris L. (Asteràcies)



L'herba canosa, l'*apagallums*, és una d'aquelles plantes que, encara que sovint passa desapercebuda, té una història fascinant i plena de curiositats. Se'n diu també *matafocs*, *morruts* o *xenixell* i en castellà s'anomena *amargaza amarilla* o, simplement, *senecio*.

Senecio ve del llatí *senecio* -onis, que significa 'ancià' o 'vell', per l'aspecte blanc i sedós dels seus capítols fructificats, que recorden als cabells canosos d'un ancià. L'epítet *vulgaris* -e simplement indica que és una espècie comuna o freqüent.

Planta anual, de tiges ramificades i fulles retallades, que pot fer des de tot just uns pocs centímetres fins a més de 50 cm d'alçària. Les seues flors grogues s'agrupen en petits capítols. Els fruits presenten un plomall blanc, denominat vil·là, que facilita que el vent els disperse a grans distàncies. És habitual veure-la en horts, vores de camins, jardins i qualsevol terreny remogut, ja que és una autèntica especialista a colonitzar sòls alterats.

Originària d'Europa i Àsia, s'ha escampat per tot el món i és molt freqüent a la Comunitat Valenciana. El seu cicle de vida és ràpid i pot produir diverses generacions en un sol any, cosa que la converteix en una de les males herbes més persistents.

Quant als seus usos, tradicionalment s'ha emprat en la medicina popular com a purgant i per a tractar problemes digestius, còlics o paràsits intestinals. També s'ha utilitzat per a alleujar hemorràgies bucals o com a remei d'urgència per al restrenyiment. Ara bé, avui dia es desaconsella consumir-ne a causa de la presència d'alcaloides pirrolizidínics, substàncies tòxiques que poden danyar el fetge i són perilloses fins i tot en petites dosis. Curiosament, les seues llavors continuen sent un aliment ocasional per a ocells com canaris i caderneres, i formen part fins i tot de mescles comercials.

El seu aspecte "canós" l'ha relacionada amb la vellesa i el pas del temps, i en algunes tradicions se li atribuïen propietats purificadores o protectores. No falten històries d'haver sigut usada en rituals per a netejar o "agranar" els mals.

LA HIERBA PEGAJOSA DE LOS CAMINOS

Setaria verticillata (L.) P. Beauv. (Poáceas)

En los márgenes de los caminos, en los rincones húmedos de los huertos y en los campos de cultivo de la Comunitat Valenciana, crece una hierba discreta pero tenaz, que se aferra a todo lo que pasa a su lado.

Su nombre científico ya encierra parte de su secreto. *Setaria* viene del sustantivo latino *saeta* (*seta*)-*ae* ('cerda', 'pelo'), por las cerdas ásperas que adornan su espiga, y su apelativo deriva de la combinación entre *verticillus* -*i*, y del sufijo -*atus* -*ata* -*atum*, para indicar la disposición de las espiguillas agrupadas en verticilos. Pero entre los agricultores y paseantes recibe nombres mucho más evocadores: *amor del hortelano*, *hierba mijera* y *lagartera* en castellano, i *serreig* o *xereix*, *herba apegalosa* o, simplemente, *apegalosa*.

Es una hierba anual, de tallos erguidos que pueden superar el medio metro, con hojas largas y estrechas que se balancean al viento. Pero su peculiaridad está en la inflorescencia: una espiga densa, cilíndrica, erizada de cerdas con diminutos ganchos retrorsos, como si fueran minúsculas púas. Cuando alguien roza la planta, las espigas se adhieren con sorprendente tenacidad a la ropa, al pelaje de los animales, o incluso a los calcetines del caminante despistado. Así viajan sus semillas, colonizando nuevos territorios.

Originaria de Europa, ha conquistado medio mundo. Se la encuentra en los cinco continentes, allí donde el suelo es fértil y la mano humana ha removido la tierra. En la península ibérica y, por supuesto, en la huerta valenciana, es una vieja conocida de agricultores y jardineros, que la consideran una mala hierba por su capacidad de invadir cultivos y competir con las plantas sembradas.

Prefiere los suelos ricos en nutrientes, húmedos y alterados, y es especialmente abundante en los márgenes de los campos, en solares, en baldíos y en las cunetas. Su ciclo vital es rápido, floreciendo desde el verano hasta bien entrado el otoño.

Aunque en nuestras tierras se la considera, sobre todo, una molestia, en otras partes del mundo ha sido aprovechada en tiempos de necesidad. En África, por ejemplo, se han utilizado sus semillas para preparar gachas o incluso cerveza. En la India, ha servido como alimento de emergencia. Sin embargo, no se conocen usos medicinales ni principios activos de interés en la tradición valenciana o española.

Su nombre popular, *amor del hortelano*, sugiere una historia: la de una planta que se aferra con pasión a todo lo que toca, como un amor pegajoso del que cuesta desprenderse.



L'HERBA APEGALOSA DELS CAMINS

Setaria verticillata (L.) P. Beauv. (Poàcies)

Als marges dels camins, als racons humits dels horts i als camps de cultiu de la Comunitat Valenciana creix una herba discreta, però tenaç, que s'aferra a tot el que li passa pel costat.

El seu nom científic ja recull part del seu secret. *Setaria* ve del substantiu llatí *saeta* (*seta*)-*ae* ('cerra', 'pèl'), per les cerres aspres que li adornen l'espiga, i el seu apel·latiu deriva de la combinació entre *verticillus* -*i*, i del sufix -*atus* -*ata* -*atum*, per a indicar la disposició de les espícules agrupades en verticils. Però entre els agricultors i passejants rep els noms *serreig* o *xereix* i d'altres més descriptius: *herba apegalosa* o, simplement, *apegalosa*. I, en castellà, els evocadors *amor del hortelano*, *hierba mijera* y *lagartera*.

És una herba anual, de tiges alçades que poden superar el mig metre, amb fulles llargues i estretes que es balancegen al vent. Però la seua peculiaritat està en la inflorescència: una espiga densa, cilíndrica, estarrufada de cerres amb diminuts ganxos retrorsos, com si foren minúscules pues. Quan algú frega la planta, les espigues s'adhereixen amb sorprenent tenacitat a la roba, al pelatge dels animals o fins i tot als calcetins del caminant despistat. Així viatgen les seues llavors i colonitzen nous territoris.

Originària d'Europa, ha conquerit mig món. Se la troba als cinc continents, allí on el sòl és fèrtil i la mà humana ha remogut la terra. A la península Ibèrica i, no cal dir-ho, a l'horta valenciana, és una vella coneguda d'agricultors i jardiniers, que la consideren una mala herba per la seua capacitat d'envair cultius i competir amb les plantes sembrades.

Prefereix els sòls rics en nutrients, humits i alterats, i és especialment abundant als marges dels camps, en solars, en erms i a les cunetes. El seu cicle vital és ràpid, i floreix des de l'estiu fins ben entrada la tardor.

Encara que a les nostres terres se la considera, sobretot, una molèstia, en altres parts del món l'han aprofitada en temps de necessitat. A Àfrica, per exemple, se n'han utilitzat les llavors per a preparar farinetes o fins i tot cervesa. A l'Índia, ha servit com a aliment d'emergència. Tot i això, no se'n coneixen usos medicinals ni principis actius d'interès en la tradició valenciana o espanyola.

Es desconeix l'etimologia real de *serreig* o *xereix*, però els sinònims (*herba*) *apegalosa*, (*herba*) *llapassa* i *herba arrapadissa* ja descriuen de manera ben gràfica el caràcter enganxós d'aquesta planta



EL RESPLANDOR HUMILDE DE LA PRIMAVERA MEDITERRÁNEA

Silene colorata Poir. (Cariofiláceas)



En los claros soleados de los campos y a la vera de los caminos, una pequeña flor de vivos tonos rosados se abre paso entre la hierba seca y la grava. Es la *Silene colorata*, conocida en castellano como *clavelina silvestre*, *colleja colorada* o *hierba de la tórtola*, y en valenciano, como *silene acolorida*.

El género *Silene* nos remite al Sileno, aquel regordete y sabio preceptor del dios Dioniso en la mitología griega, famoso por su vientre abultado y su risa fácil, símbolo de la exuberancia y la vitalidad. No es casualidad, pues el cáliz hinchado de estas flores recuerda la barriga prominente del personaje. El epíteto *coloratus -a -um* proviene del latín y significa simplemente ‘con color’, ‘coloreado’, en clara alusión al vibrante tono que adorna sus pétalos.

Es una planta anual, modesta en tamaño, pero generosa en belleza. Sus tallos, de apenas unos centímetros hasta medio metro, se ramifican y visten de hojas lanceoladas, cubiertas de una fina pelusa. Pero es en la flor donde reside su mayor encanto: cinco pétalos profundamente hendidos, de un rosa encendido que a veces vira al blanco, se abren como pequeñas estrellas en los meses más frescos, desde enero hasta bien entrado el verano.

No exige mucho para prosperar. Prefiere los suelos pobres y soleados, los bordes de los caminos y los campos abandonados. Se la encuentra desde el nivel del mar hasta las sierras, y su presencia se extiende por todo el Mediterráneo, llegando incluso a las islas Canarias y tierras de Oriente Próximo.

Aunque menos famosa en la cocina que su pariente la *colleja blanca* (*Silene vulgaris*), la *Silene colorata* también es comestible. Sus brotes tiernos pueden alegrar ensaladas o guisos, y sus flores, además de embellecer el paisaje, han servido para teñir lana de amarillo con ayuda de alumbre, en un arte casi olvidado.

Los agricultores ecológicos la valoran porque atrae a la crisopa (*Chrysoperla carnea*), un insecto beneficioso que mantiene a raya a los pulgones.

LA RESPLENDOR HUMIL DE LA PRIMAVERA MEDITERRÀNIA

Silene colorata Poir. (Cariofil·làcies)



A les clarianes assolellades dels camps i a la vora dels camins, una flor menuda de vius tons rosats s'obri pas entre l'herba seca i la grava. És la *Silene colorata*, coneguda com a silene acolorida i en castellà com a *clavelina silvestre*, *colleja colorada* o *hierba de la tórtola*.

El gènere *Silene* ens remet a Silè, aquell rodanxó i savi preceptor del déu Dionís en la mitologia grega, famós pel seu ventre gros i el seu riure fàcil, símbol de l'exuberància i la vitalitat. No és casualitat, perquè el calze inflat d'aquestes flors recorda la panxa prominent del personatge. L'epítet *coloratus -a -um* prové del llatí i significa simplement 'amb color', 'acolorit', en una clara referència al to vibrant que li adorna els pètals.

És una planta anual, modesta en grandària, però generosa en bellesa. Les tiges, de tot just uns centímetres fins a mig metre, es ramifiquen i es vesteixen de fulles lanceolades, cobertes d'una fina pelussa. Però és en la flor on resideix el seu major encant: cinc pètals profundament migpartits, d'un rosa encès que a vegades vira al blanc, s'obrin com estrelletes en els mesos més frescos, des del gener fins ben entrat l'estiu.

No exigeix gran cosa per a prosperar. Prefereix els sòls pobres i assolellats, les vores dels camins i els camps abandonats. Se la troba des del nivell de la mar fins a les muntanyes, i la seua presència s'estén per tota la Mediterrània i arriba fins i tot a les illes Canàries i a terres de l'Orient Pròxim.

Encara que menys famosa en la cuina que el seu parent els colitxos o conillets (*Silene vulgaris*), la *Silene colorata* també és comestible. Els seus brots tendres poden alegrar ensalades o guisats, i les seues flors, a més d'embellir el paisatge, han servit per a tenyir la llana de groc amb ajuda d'alum, en un art quasi oblidat.

Els agricultors ecològics la valoren perquè atrau la crisopa (*Chrysoperla carnea*), un insecte beneficiós que posa a ratlla els pugons.

LA PLANTA DE LA VIRGEN Y EL GUARDIÁN DEL HÍGADO

Silybum marianum (L.) Gaertn. (Asteráceas)



En los márgenes soleados de los caminos, donde la tierra se muestra generosa y a veces herida, crece un cardo de porte altivo y hojas brillantes, salpicadas de venas blancas como leche derramada. Es el *cardo mariano* (*Silybum marianum*), conocido en valenciano como *card marià*, *card blanc* o *card burral*, y en castellano, además, por nombres tan evocadores como *cardo de María*, *cardo lechero* o *cardo santo*.

Su nombre genérico *Silybum* viene del griego σίλυβον (*sílybon*: 'copa'), que en latín es *silybum -i*, haciendo referencia a la disposición ahuecada o acopada de las brácteas involucrales de sus capítulos. Este término lo utilizaron autores clásicos para designar otros cardos y plantas espinescentes comestibles. Mientras el epíteto procede del latín *marianus -a -um* y se refiere a la pertenencia o posesión, en este caso, de María. Alrededor de la denominación de la especie, *Silybum marianum*, existe una leyenda medieval, posiblemente recogida a partir de relatos apócrifos: durante la huida a Egipto, para escapar de Herodes, la Virgen María buscó refugio entre los cardos para amamantar al Niño Jesús. Unas gotas de su leche cayeron sobre las hojas, dejando para siempre esas manchas blancas que hoy reconocemos con facilidad. Así, el *cardo mariano* se convirtió en símbolo de protección maternal y bendición.

El *cardo mariano* es una planta robusta, que puede alcanzar hasta dos metros de altura. Sus hojas, grandes y espinosas, lucen un verde intenso adornado con venas blancas, como si la naturaleza hubiera querido pintarlas a mano. En primavera y verano, corona su tallo con flores de un púrpura vibrante, rodeadas de brácteas afiladas que parecen custodiar un tesoro. Su fruto, oscuro y ligero, viaja con el viento en busca de nuevos horizontes.

Originario de la cuenca mediterránea, el cardo mariano ha cruzado fronteras y océanos, adaptándose a tierras lejanas de América, Australia y Asia. Prefiere los suelos ricos y alterados, los márgenes de caminos y los campos donde la mano humana ha dejado su huella. El *cardo mariano* es un pionero: allí donde la tierra se renueva, él aparecerá, colonizando y protegiendo el suelo.

Desde los tiempos de Dioscórides, el *cardo mariano* ha sido valorado por sus virtudes medicinales. Sus semillas contienen la *silimarina*, un complejo de sustancias que protege y regenera el hígado. En Europa, su extracto se utiliza incluso como antídoto en casos de intoxicación por setas venenosas como la *Amanita phalloides*. Además, se le atribuyen propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y digestivas. En la cocina tradicional sus hojas jóvenes, tallos y raíces se han consumido como verdura en tiempos de escasez.

El *cardo mariano* ha sido, durante siglos, una planta de leyendas y rituales. Se decía que protegía a las madres lactantes y a los recién nacidos, y en algunos pueblos se bendecían sus hojas para atraer la salud y la fertilidad. Su porte espinoso y su floración majestuosa evocan la dualidad de la vida: defensa y belleza, protección y generosidad. En la iconografía cristiana, no es raro encontrarlo representado junto a la Virgen, símbolo de pureza y amparo.

LA PLANTA DE LA MARE DE DÉU I EL GUARDIÀ DEL FETGE

Silybum marianum (L.) Gaertn. (Asteràcies)



Als marges assolellats dels camins, on la terra es mostra generosa i a vegades ferida, creix un card de port altiu i fulles brillants, esguitades de venes blanques com una glopada de llet. És el card marià (*Silybum marianum*), també conegut com a *card blanc* o *card burral*, i en castellà, a més, per noms tan evocadors com *cardo de María*, *cardo lechero* o *cardo santo*.

El seu nom genèric *Silybum* ve del grec σίλυβον (*sýlybon*: 'copa'), que en llatí és *silybum -i*, fent referència a la disposició estufada o acopada de les bràctees involucrals dels seus capítols. Aquest terme el van utilitzar autors clàssics per a designar altres cards i plantes espinescents comestibles. Per la seua banda, l'epítet procedeix del llatí *marianus -a -um* i es refereix a la pertinença o possessió, en aquest cas, de Maria. Al voltant de la denominació de l'espècie, *Silybum marianum*, existeix una llegenda medieval, possiblement recollida a partir de relats apòcrifs: durant la fugida a Egipte per a fugir d'Herodes, la Mare de Déu va buscar refugi entre els cards per a alletar el Jesuset. Unes gotes de la seua llet van caure sobre les fulles i hi van deixar per sempre aqueixes taques blanques que avui reconeixem amb facilitat. Així, el card marià es va convertir en símbol de protecció maternal i benedicció.

El *card marià* és una planta robusta, que pot arribar fins a dos metres d'alçària. Les fulles, grans i espinoses, llueixen un verd intens adornat amb venes blanques, com si la natura haguera volgut pintar-les a mà. A la primavera i l'estiu corona la tija amb flors d'un color purpuri vibrant, envoltades de bràctees esmolades que semblen custodiar un tresor. El seu fruit, fosc i lleuger, viatja amb el vent a la recerca de nous horitzons.

Originari de la conca mediterrània, el *card marià* ha travessat fronteres i oceans, i s'ha adaptat a terres llunyanes d'Amèrica, Austràlia i Àsia. Prefereix els sòls rics i alterats, els marges de camins i els camps on la mà humana ha deixat la seua empremta. El *card marià* és un pioner: allà on la terra es renova, ell hi apareixerà colonitzant i protegint el sòl.

Des dels temps de Dioscòrides, el card marià ha sigut valorat per les seues virtuts medicinals. Les llavors contenen la *silimarina*, un complex de substàncies que protegeix i regenera el fetge. A Europa, el seu extracte s'utilitza fins i tot com a antídote en casos d'intoxicació per bolets verinosos com l'*Amanita phalloides*. A més, se li atribueixen propietats antioxidants, antiinflamatòries i digestives. En la cuina tradicional les fulles joves, les tiges i les arrels s'han consumit com a verdura en temps d'escassetat.

El *card marià* ha sigut, durant segles, una planta de llegendes i rituals. Es deia que protegia les mares lactants i els nounats, i en alguns pobles es beneïen les fulles per atraure la salut i la fertilitat. El seu port espinós i la seua floració majestuosa evoquen la dualitat de la vida: defensa i bellesa, protecció i generositat. En la iconografia cristiana no és rar trobar-lo representat al costat de la Mare de Déu, símbol de puresa i empara.

EL CITRÓ, UNA PLANTA MUY COMÚN

Sisymbrium irio L. (Brasicáceas)

En los rincones más humildes de caminos y solares, donde la tierra parece olvidada, la vida se abre paso entre escombros y polvo con esta planta, que es muy frecuente en la región mediterránea y extendida por casi todo el mundo. En castellano se la conoce como *matacandil*, *rabanillo amarillo* u *oruga leonina*; mientras que en valenciano recibe nombres como *citró*, *matallums* o *apagallums*.

El nombre del género, *Sisymbrium*, deriva del griego σισύμβριον (*sisýmbrion*), que era el nombre dado a una planta aromática mencionada por autores como Teofrasto y Aristóteles, y posteriormente adoptado en latín como *sisymbrium* -i, por Dioscórides y Plinio para referirse a diversas especies de mostaza o plantas similares de la familia de las brasicáceas. El epíteto específico *irio* proviene del latín y, según Plinio, era el nombre que los griegos daban a ciertas plantas del género *Sisymbrium*, especialmente a los jaramagos y mostazas.

Se trata de una hierba anual que puede alcanzar hasta un metro de altura, aunque normalmente es más baja. Sus tallos son ramificados y las hojas, divididas en lóbulos, presentan un aspecto alargado y estrecho. Las flores son pequeñas y amarillas, agrupadas en racimos terminales. Los frutos son vainas largas y delgadas (silicuas) que sobresalen claramente de la planta.

Originaria de la región mediterránea, se ha expandido por Europa, América, Asia, Australia y África. Es muy habitual en campos de cultivo, bordes de caminos, solares urbanos y terrenos removidos. Prefiere suelos ricos en nutrientes y soporta bien ambientes secos y alterados. Es una planta ruderal, es decir, que coloniza rápidamente terrenos perturbados y produce muchas semillas, lo que facilita su permanencia y dispersión.

Aunque en España suele considerarse una mala hierba, en otros países sus semillas se emplean para preparar una bebida refrescante y depurativa llamada *khakshir*, especialmente en Irán y Azerbaiyán. Además, las semillas se utilizan como alimento para pájaros y, en ocasiones, sus hojas y flores se han consumido como verdura silvestre. Como otras plantas de la familia de las brasicáceas, contiene compuestos azufrados responsables de su sabor picante.

En Inglaterra, tras el gran incendio de Londres en 1666, *Sisymbrium irio* fue una de las primeras plantas en brotar sobre los terrenos calcinados, motivo por el que se la conoce allí como *London rocket*.



EL CITRÓ, UNA PLANTA MOLT COMUNA

Sisymbrium irio L. (Brassicàcies)

Als racons més humils de camins i solars, on la terra sembla oblidada, la vida s'obri pas entre enderrocs i pols amb aquesta planta, que és molt freqüent a la regió mediterrània i escampada quasi arreu del món. En valencià se la coneix com a *citró*, *matalums* o *apagallums* i en castellà rep noms com *matacandil*, *rabanillo amarillo* u *oruga leonina*.

El nom del gènere, *Sisymbrium*, deriva del grec σισύμβριον (*sisýmbrion*), que era la denominació donada a una planta aromàtica esmentada per autors com Teofrast i Aristòtil, i posteriorment adoptada en llatí com a *sisymbrium* -i, per Dioscòrides i Plini per a referir-se a diverses espècies de mostassa o plantes similars de la família de les brassicàcies. L'epítet específic *irio* prové del llatí i, segons Plini, era el nom que els grecs donaven a unes certes plantes del gènere *Sisymbrium*, especialment a la ravenissa blanca i les mostasses.

Es tracta d'una herba anual que pot arribar fins a un metre d'alçària, però que normalment és més baixa. Les tiges són ramificades i les fulles, dividides en lòbuls, presenten un aspecte allargat i estret. Presenta flors menudes i grogues, agrupades en raïms terminals. Els fruits són beines llargues i primes (síliques) que sobreixen clarament de la planta.

Originària de la regió mediterrània, s'ha expandit per Europa, Amèrica, Àsia, Austràlia i Àfrica. És molt habitual en camps de cultiu, vores de camins, solars urbans i terrenys remoguts. Prefereix sòls rics en nutrients i suporta bé ambients secs i alterats. És una planta ruderal, és a dir, que colonitza ràpidament terrenys pertorbats i produeix moltes llavors, cosa que en facilita la permanència i la dispersió.

Encara que a Espanya sol considerar-se una mala herba, en altres països les llavors s'usen per a preparar una beguda refrescant i depurativa anomenada *khakshir*, especialment a l'Iran i l'Azerbaidjan. A més, les llavors s'utilitzen com a aliment per a ocells i, a vegades, les fulles i les flors s'han consumit com a verdura silvestre. Com altres plantes de la família de les brassicàcies, conté compostos ensofrats responsables del seu sabor picant.

A Anglaterra, després del gran incendi de Londres en 1666, *Sisymbrium irio* va ser una de les primeres plantes a brotar sobre els terrenys calcinats, motiu pel qual allí se la coneix com a *London rocket*.



LA MISTERIOSA HIERBA MORA

Solanum nigrum L. (Solanáceas)



¿Alguna vez has visto en los márgenes de caminos o en los campos una planta de pequeñas bayas negras y brillantes? Probablemente se tratara de la *hierba mora*, una especie tóxica, cargada de historia, usos y leyendas.

En castellano también la llamamos *tomatillo del diablo* o *uvas de perro*, mientras que en valenciano recibe nombres como *herba mora* o *morella negra*. Estos nombres populares ya nos dan pistas sobre su carácter enigmático y, a veces, peligroso.

El nombre del género *Solanum* tiene raíces latinas y podría estar relacionado con el sol (*sol -is*) por la preferencia de la planta por lugares soleados, aunque bien podría derivar de *solamen -inis* ('alivio'), en referencia a las propiedades calmantes que se le atribuyen. Su epíteto procede del adjetivo latino *niger -gra -grum* y significa 'negro', 'oscuro', 'sombrio', en clara referencia al color de sus frutos maduros.

Es una planta anual, aunque a veces puede parecer casi leñosa en la base, y suele medir entre 15 y 80 centímetros de altura. Sus hojas son de forma ovalada y sus flores, pequeñas y blancas, se agrupan en racimos. Pero lo más llamativo son sus bayas: redondas, lisas y de un negro brillante cuando están maduras.

Originaria de Eurasia, hoy la *hierba mora* está presente en casi todo el mundo, incluida la Comunitat Valenciana. Es una planta "todoterreno": crece en ambientes soleados en bordes de caminos, campos abandonados, huertas, acequias y cualquier lugar donde la tierra esté removida o alterada por la actividad humana.

La *hierba mora* contiene alcaloides tóxicos como la solanina, sobre todo en sus frutos y hojas verdes. Ingerirla puede causar graves intoxicaciones.

A pesar de ello, la sabiduría popular ha sabido sacarle partido: en algunas regiones del mundo se consumen las hojas cocidas (el calor reduce la toxicidad) y los frutos maduros se han usado ocasionalmente en mermeladas.

Además, la planta ha tenido usos medicinales tradicionales como sedante, antiinflamatorio o para tratar problemas de piel, aunque siempre bajo estricta precaución. Incluso se ha utilizado como insecticida natural en la agricultura ecológica.

No es de extrañar que una planta tan llamativa y peligrosa haya sido protagonista de leyendas y supersticiones. En muchos lugares se la ha asociado con la magia, las brujas y los rituales de protección. Sus frutos negros simbolizan el misterio y lo oculto, y antiguamente se creía que podía proteger contra el mal de ojo o alejar espíritus malignos.

LA MISTERIOSA HERBA MORA

Solanum nigrum L. (Solanàcies)

Has vist mai als marges de camins o als camps una planta de baies menudes negres i brillants? Probablement es tractava de la *morella vera* o *herba mora*, una espècie tòxica, carregada d'història, usos i llegendes.

També s'anomena *morella negra* i *tomata* (o *tomaquera*) borda i en castellà rep noms com *hierba mora*, *tomatillo del diablo* o *uvas de perro*. Aquests noms populars ja ens donen pistes sobre el seu caràcter enigmàtic i, a vegades, perillós.

El nom del gènere *Solanum* té arrels llatines i podria estar relacionat amb el sol (*sol -is*) per la preferència de la planta per llocs assolellats, però bé podria derivar de *solamen -inis* ('alleujament'), en referència a les propietats calmants que se li atribueixen. El seu epítet procedeix de l'adjectiu llatí *niger -gra -grum* i significa 'negre', 'fosc', 'ombrívol', en clara referència al color dels seus fruits madurs.

És una planta anual, però a vegades pot semblar quasi llenyosa en la base, i sol fer entre 15 i 80 centímetres d'alçària. Les fulles són de forma ovalada i les flors, menudes i blanques, s'agrupen en raïms. Però la cosa més cridanera són les baies: redones, llises i d'un negre lluent quan són madures.

Originària d'Euràsia, avui la *morella vera* és present quasi pertot, incloent-hi la Comunitat Valenciana. És una planta "tot terreny": creix en ambients assolellats en vores de camins, camps abandonats, hortes, séquies i qualsevol lloc on la terra estiga remoguda o alterada per l'activitat humana.

La *morella vera* conté alcaloides tòxics com la solanina, sobretot en els fruits i les fulles verdes. Ingerir-ne pot causar greus intoxicacions.

Tot i això, la saviesa popular ha sabut traure'n profit: en algunes regions del món se'n consumeixen les fulles cuites (la calor redueix la toxicitat) i els fruits madurs s'han usat ocasionalment en melmelades.

A més, la planta ha tingut usos medicinals tradicionals com a sedant, antiinflamatori o per a tractar problemes de pell, però sempre sota estricta precaució. Fins i tot s'ha utilitzat com a insecticida natural en l'agricultura ecològica.

No cal estranyar-se que una planta tan cridanera i perillosa haja sigut protagonista de llegendes i supersticions. En molts llocs se l'ha associada amb la màgia, les bruixes i els rituals de protecció. Els seus fruits negres simbolitzen el misteri i l'ocult, i antigament es creia que podia protegir contra el mal d'ull o allunyar esperits malignes.



LA CERRAJA, UNA VERDURA SILVESTRE

Sonchus oleraceus L. (Asteráceas)

La *cerraja*, conocida en castellano también como *cerrajón* o *lechuguilla*, y en valenciano como *lletsó* o *llicsó*, recibe su nombre popular por el látex blanco que exuda al cortar sus tallos y hojas.

El origen del término *Sonchus* es incierto, si bien proviene del griego. Es una latinización de *σόγχος* (*sónkhos*), *sonchus* -i, que fue utilizado por autores clásicos para referirse a ésta y otras plantas afines. Mientras que *oleraceus* -a -um, proviene de *olus* -eris que significa 'hierba', 'verdura' en latín, destacando su carácter comestible y su parecido con otras verduras cultivadas en la huerta.

Originaria de Europa, el norte de África y Asia occidental, la *cerraja* es una planta silvestre muy común en campos, huertos y caminos de toda la región mediterránea, incluida la Comunitat Valenciana.

Es fácil de reconocer por su porte alto —puede superar el metro de altura—, su tallo hueco y sus hojas profundamente recortadas que abrazan el tallo formando pequeñas "orejitas". Al cortarla, segrega un látex blanco característico. Sus flores amarillas, agrupadas en ramilletes, recuerdan a las del *diente de león* (*Taraxacum officinale*), aunque son más pequeñas. Los frutos están coronados por un vilano de finos pelos sedosos que facilitan la dispersión de las semillas con el viento.

La *cerraja* es una de las primeras plantas en colonizar suelos removidos, bordes de caminos y solares urbanos, mostrando una gran capacidad de adaptación. Apenas necesita un suelo con algo de humedad y nutrientes para prosperar.

Las hojas jóvenes de la *cerraja* pueden comerse crudas en ensalada o cocidas, de forma similar a las espinacas. En la gastronomía china se conoce como *kǔcài* ('verdura amarga') y es un ingrediente habitual en varios platos. Las hojas tiernas, recolectadas antes de la floración, son menos amargas y más agradables en crudo, mientras que las más viejas, si se cocinan al vapor, pierden parte de su amargor. Además, las raíces jóvenes, una vez tostadas, se han utilizado como sustituto del café, al igual que ocurre con la *achicoria* (*Cichorium intybus*).

Tradicionalmente, la *cerraja* también se ha empleado como forraje fresco para alimentar a cerdos, conejos y otros animales domésticos. En el ámbito rural, se la ha relacionado con la buena suerte y la protección, y se creía que aportaba fuerza y salud a los animales que la consumían.

En la medicina popular, se le atribuyen propiedades depurativas y diuréticas, gracias a su contenido en minerales y compuestos amargos típicos de la familia de las compuestas.



EL LLETSÓ, UNA VERDURA SILVESTRE

Sonchus oleraceus L. (Asteràcies)

El lletsó, sovint pronunciat llicsó i també conegut com a *pixallits* i, en castellà, com a *cerrajón* o *lechuguilla*, rep el seu nom popular (*llet-só*) pel làtex blanc que exsuda en tallar-ne les tiges i les fulles.

L'origen del terme *Sonchus* és incert, però prové del grec. És una llatinització de *σόγχος* (*sónkhos*), *sonchus* -i, que va ser utilitzat per autors clàssics per a referir-se a aquesta i altres plantes afins. Per la seua banda, *oleraceus* -a -um prové de *olus* -eris que significa 'herba', 'verdura' en llatí, i en destaca el caràcter comestible i la semblança amb altres verdures cultivades a l'horta.

Originària d'Europa, el nord d'Àfrica i l'Àsia occidental, el lletsó és una planta silvestre molt comuna en camps, horts i camins de tota la regió mediterrània, incloent-hi la Comunitat Valenciana.

És fàcil de reconèixer pel seu port alt —pot superar el metre d'alçària—, la tija buida i les fulles profundament retallades que abracen la tija formant "orelletes". En tallar-la, segrega un làtex blanc característic. Les flors grogues, agrupades en rams, recorden les de la dent de lleó (*Taraxacum officinale*), però són més menudes. Els fruits es coronen amb un vil·là (plomall) de fins pèls sedosos que faciliten la dispersió de les llavors amb el vent.

El lletsó és una de les primeres plantes a colonitzar sòls remoguts, vores de camins i solars urbans, on mostra una gran capacitat d'adaptació. Per a prosperar, a penes necessita un terreny amb una mica d'humitat i nutrients.

Les fulles joves del lletsó es poden menjar crues en ensalada o cuites, de manera similar als espinacs. En la gastronomia xinesa es coneix com a *kǔcài* ('verdura amarga') i és un ingredient habitual en diversos plats. Les fulles tendres, collides abans de la floració, són menys amargues i més agradables en cru, mentre que les més velles, si es cuinen al vapor, perden part de l'amargor. A més, les arrels joves, una vegada torrades, s'han utilitzat com a substitut del cafè, igual que ocorre amb la xicoira (*Cichorium intybus*).

Tradicionalment, el lletsó també s'ha utilitzat com a farratge fresc per a alimentar a porcs, conills i altres animals domèstics. En l'àmbit rural, se l'ha relacionat amb la bona sort i la protecció, i es creia que aportava força i salut als animals que en consumien.

En la medicina popular, se li atribueixen propietats depuratives i diürètiques, gràcies al seu contingut en minerals i compostos amargs típics de la família de les compostes.



EL DIENTE DE LEÓN: NATURALEZA, SALUD Y LEYENDA EN UNA SOLA FLOR

Taraxacum x columnare Pau ex Hand.-Mazz
(Asteráceas) – sinónimo de *Taraxacum
officinale* F.H. Wigg.



En la Comunitat Valenciana se le conoce como *dent de lleó* por la forma dentada de sus hojas o, de forma más divertida, *pixallits* (literalmente, ‘meacamas’), un apodo que hace referencia a su conocido efecto diurético. En castellano, además de *diente de león*, también se le llama *amargón*, *achicoria amarga* o *lechuga de perro*.

Este nombre tiene una etimología compleja. En principio, es un término latinizado de origen árabe, نوثخرط (*ṭarax̣ṣaqūn*) por el médico persa Avicena en el siglo XI aplicado a plantas de este género, cuyo significado es ‘hierba amarga’. Otro posible origen es del griego *tárakhos* (‘alteración’, ‘enfermedad’) y *akon* (‘remedio’), aludiendo a sus propiedades medicinales.

A simple vista, el *diente de león* destaca por su roseta de hojas verdes y sus flores amarillas que, al madurar, se transforman en esas esferas blancas y sedosas que los niños (y los no tan niños) soplan para pedir deseos y buena suerte.

Originaria de Europa, crece espontáneamente en lugares húmedos, pastos y terrenos incultos de casi todo el mundo, excepto en la Antártida.

El *diente de león* es una de las primeras flores que aparecen tras el invierno, y por eso es vital para abejas y otros insectos polinizadores cuando hay pocas flores disponibles.

Las hojas jóvenes se pueden comer en ensalada. Las raíces torrefactadas se han usado como sustituto del café, ya que la inulina que contienen se carameliza y proporciona un sabor que recuerda al café. Y, por su parte, las flores sirven para hacer vinos y mermeladas, y también para decorar ensaladas y platos creativos.

Tanto sus raíces como las hojas han sido aprobadas por la Agencia Europea del Medicamento (EMA) para su uso tradicional como diurético, así como para mejorar la función hepática y digestiva gracias a su riqueza en potasio, vitaminas y principios amargos (taraxacina). Además, el látex blanco que sale al partir sus tallos se ha usado para tratar verrugas y pequeñas afecciones de la piel como eccemas, acné, psoriasis, herpes, heridas, quemaduras menores y hematomas, a causa de sus propiedades germicidas, cicatrizantes y antiinflamatorias.

LA DENT DE LLEÓ: NATURALES, SALUT I LLEGENDA EN UNA SOLA FLOR



Taraxacum x columnare Pau ex Hand.-Mazz.

(Asteráceas) – sinònim de *Taraxacum officinale* F.H. Wigg.

A la Comunitat Valenciana se'l coneix com a *dent de lleó* per la forma dentada de les fulles o, de forma més divertida, *pixallits*, un nom expressiu que fa referència al seu conegut efecte diürètic. En castellà, a més de diente de león, també se'n diu *amargón*, *achicoria amarga* o *lechuga de perro*.

Aquest nom té una etimologia complexa. En principi, és un terme llatinitzat d'origen àrab, نوثخرط (ṭaraxḥaqūn) pel metge persa Avicenna en el segle XI aplicat a plantes d'aquest gènere, amb el significat d'herba amarga'. Un altre possible origen és del grec *tárakhos* ('alteració', 'malaltia') i *akon* ('remei'), en referència a les seues propietats medicinals.

A simple vista, la *dent de lleó* destaca per la seua roseta de fulles verdes i les flors grogues que, en madurar, es transformen en aquelles esferes blanques i sedoses que els menuts (i els no tan menuts) bufen per demanar desitjos i bona sort.

Originària d'Europa, creix espontàniament en llocs humits, pastures i terrenys incultes de quasi tot el món, llevat de l'Antàrtida.

La *dent de lleó* és una de les primeres flors que apareixen després de l'hivern, i per això és vital per a abelles i altres insectes pol·linitzadors quan hi ha poques flors disponibles.

Les fulles joves es poden menjar en ensalada. Torrefactes, les arrels s'han usat com a substitut del cafè, ja que la inulina que contenen es caramel·litza i proporciona un sabor que recorda el d'aquella beguda. I, per la seua banda, les flors serveixen per a fer vins i melmelades, i també per a decorar ensalades i plats creatius.

Tant les seues arrels com les fulles les ha aprovades l'Agència Europea del Medicament (EMA) per a l'ús tradicional com a diürètic i també per a millorar la funció hepàtica i digestiva gràcies a la riquesa en potassi, vitamines i principis amargs (taraxacina). A més, el làtex blanc que ix de les tiges s'ha usat per a tractar berrugues i afeccions moderades de la pell com ara èczemes, acne, psoriasi, herpes, ferides, cremades menors i hematomes, a causa de les seues propietats germicides, cicatritzants i antiinflamatòries.

BARBAS DE VIEJO

Urospermum picroides (L.) Scop. ex F. W. Schmidt (Asteráceas)



En los márgenes de caminos, solares y campos es fácil encontrar esta planta de aspecto modesto conocida popularmente como *barbas de viejo*, *cerrajón* o *fárfara* en castellano, y como *amargall* o *barbes de vell* en valenciano.

El nombre científico del género de esta planta tiene su origen en el griego, que combina dos términos: οὐρά (*ourá*: 'cola') y σπέρμα (*spérma*: 'semilla'), que se latiniza como *Urospermum*, significando literalmente 'semilla con cola', haciendo referencia a la forma de sus frutos, que presentan un largo apéndice similar a una cola. Por su parte, el epíteto *picroides* deriva del griego πικρίς (*pikrís*: 'amargo') y el sufijo *-oides* (del griego εἰδής: 'semejante a', 'con aspecto de') para indicar que se parece a las plantas del género *Picris*, conocidas por su sabor amargo.

Es una planta anual que suele medir entre 10 y 50 centímetros de altura. Sus tallos son erectos, ramificados y cubiertos de pelos ásperos. Las hojas, dispuestas en una roseta basal, están profundamente divididas y también presentan una superficie áspera y peluda. Las flores, de color amarillo brillante, se agrupan en capítulos de unos dos centímetros y pueden mostrar tonos púrpura en el reverso de los pétalos.

Cuando la planta fructifica, desarrolla frutos (aquenios) que presentan un largo pico coronado por un aparato de vuelo o vilano formado por numerosos pelos blancos, finos y plumosos, lo que facilita su dispersión por el viento. Este conjunto de pelos recuerda a una barba blanca y larga, similar a la de una persona anciana: de ahí el nombre común de *barbas de viejo*.

Originaria de la región mediterránea y Eurasia, se ha extendido por Europa, el norte de África y Asia occidental, y ha llegado incluso a América, Australia y Sudáfrica como especie introducida. En España, es frecuente en la Comunitat Valenciana, Andalucía, Cataluña y otras regiones, especialmente en terrenos alterados, campos de cultivo, pastizales secos y bordes de caminos.

Florece principalmente entre marzo y mayo y es una especie pionera, capaz de colonizar rápidamente suelos removidos o degradados.

Aunque hoy en día es poco utilizada, en la medicina popular ibérica se empleaba como diurético y para tratar problemas digestivos y urinarios. Las hojas jóvenes podían comerse crudas en ensaladas, y los capullos florales se usaban a veces como sustituto de las alcaparras. Su sabor amargo se debe a su contenido en lactonas sesquiterpénicas y ácidos fenólicos, como ocurre en muchas asteráceas.

AMARGALL

Urospermum picroides (L.) Scop. ex F.
W. Schmidt (Asteràcies)



Als marges de camins, solars i camps és fàcil trobar aquesta planta d'aspecte modest coneguda popularment com a *amargall*, *amargot*, *borratxa* o *cuixabarba*, i com a *barbas de viejo*, *cerrajón* o *fárfara* en castellà.

El nom científic del gènere d'aquesta planta té el seu origen en el grec, que combina dos termes: οὐρά (*ourá*: 'cua') i σπέρμα (*spérma*: 'llavor'), que es llatinitza com a *Urospermum*, i que significa literalment 'llavor amb cua', en referència a la forma dels fruits, que presenten un llarg apèndix similar a una cua. Per la seua banda, l'epítet *picroides* deriva del grec πικρίς (*pikrís*: 'amarg') i el sufix *-oides* (del grec εἰδής: 'semblant a', 'amb aspecte de') per a indicar que s'assembla a les plantes del gènere *Picris*, conegudes pel seu sabor amarg. D'ací provenen alguns dels noms populars: *amargall* o *amargot*.

És una planta anual que sol fer entre 10 i 50 centímetres d'alçària. Les tiges són erectes, ramificades i cobertes de pèls aspres. Les fulles, disposades en una roseta basal, estan profundament dividides i també presenten una superfície aspra i peluda. Les flors, de color groc brillant, s'agrupen en capítols d'uns dos centímetres i poden mostrar tons purpuris en el revers dels pètals.

Quan la planta fructifica, desenvolupa fruits (aquenis) que presenten un llarg bec coronat per un aparell de vol, dit plomall o vil·là, format per nombrosos pèls blancs, fins i plomosos, cosa que facilita que els disperse el vent.

Originària de la regió mediterrània i Euràsia, s'ha escampat per Europa, el nord d'Àfrica i l'Àsia occidental, i ha arribat fins i tot a Amèrica, Austràlia i Sud-àfrica com a espècie introduïda. A Espanya és freqüent a la Comunitat Valenciana, Andalusia, Catalunya i altres regions, especialment en terrenys alterats, camps de cultiu, pasturatges secs i vores de camins.

Floreix principalment entre el març i el maig, i és una espècie pionera, capaç de colonitzar ràpidament terrenys remoguts o degradats.

Encara que avui dia és poc utilitzada, en la medicina popular ibèrica s'usava com a diürètic i per a tractar problemes digestius i urinaris. Les fulles joves podien menjar-se crues en ensalades, i els botons florals s'empraven a vegades com a substitut de les tàperes. El seu sabor amarg es deu al seu contingut en lactones sesquiterpèniques i àcids fenòlics, com ocorre en moltes asteràcies.

LA PEQUEÑA VERÓNICA AZUL

Veronica persica Poir. (Plantagináceas)

En los márgenes de los caminos, entre los surcos de los huertos, entre el césped y en los rincones más humildes de los jardines, crece una pequeña flor de azul intenso que parece mirar al cielo con asombro. Es la *Veronica persica*, conocida entre nosotros como *verónica*, *gallineja* o, en valenciano, *borrissol pelut*, *blauet* o *verònica*.

El nombre de este género, *Veronica*, evoca ecos de leyenda y devoción. Su origen es incierto, si bien se trata de nombre de mujer, que se atribuyó a estas plantas en el latín medioeval, *Veronica -ae*. Sin embargo, según la tradición cristiana, santa Verónica ofreció un paño a Jesús camino del Calvario y en él quedó impreso su rostro: la "Vera Icon" o "imagen verdadera". De hecho, muchas especies de verónicas, con sus corolas abiertas y su centro blanco, recuerdan un pequeño rostro que nos observa desde el suelo. El epíteto latino *persicus -a -um* nos traslada a tierras lejanas, pues la botánica europea creyó ver en Persia (hoy Irán) el origen de esta especie, aunque hoy sabemos que es una viajera incansable, presente en casi todos los rincones del mundo.

Es una planta anual, de tallos rastreros y hojas suavemente dentadas, que se extienden como una alfombra. Sus flores, pequeñas pero llamativas, lucen un azul celeste adornado de delicadas venas más oscuras y un centro blanco que brilla como una diminuta estrella. Si te agachas a observarla de cerca, descubrirás su belleza sutil, casi secreta, que pasa desapercibida para quienes solo buscan grandes espectáculos florales.

No es exigente la *verónica*. Se conforma con suelos removidos, ricos en nitrógeno, y se adapta tanto a la humedad como a la sequía. Por eso la encontramos en campos de cultivo, jardines, bordes de caminos y hasta en los rincones olvidados de las ciudades. Florece durante casi todo el año, especialmente en los inviernos suaves del Mediterráneo, y es una de las primeras flores en anunciar la llegada de la primavera.

El simbolismo de la *verónica* está profundamente ligado a su nombre. La "Vera Icon" cristiana la convierte en un emblema de compasión y consuelo, y su flor, con ese centro blanco rodeado de azul, recuerda a un pequeño rostro que nos observa con ternura desde el suelo. Su belleza modesta nos invita a mirar más cerca del suelo, a descubrir el milagro cotidiano de la naturaleza en los lugares más humildes.



LA DIMINUTA VERÒNICA BLAVA

Veronica persica Poir. (Plantaginàcies)

Als marges dels camins, entre els solcs dels horts, entre la gespa i als racons més humils dels jardins, creix una floreta d'un blau intens que sembla mirar al cel embadalida. És la *Veronica persica*, coneguda entre nosaltres com a *borrissol pelut*, *blauet* o *verònica* o, en castellà, com a *verónica* o *gallineja*.

El nom d'aquest gènere, *Veronica*, evoca ressons de llegenda i devoció. El seu origen és incert, si bé es tracta de nom de dona, que es va atribuir a aquestes plantes en el llatí medieval *Veronica -ae*. Ara bé, segons la tradició cristiana, santa Verónica va oferir un drap a Jesús, en el camí cap al Calvari, on va quedar gravat el seu rostre: la "Vera Icona" o "imatge vertadera". De fet, moltes espècies de veròniques, amb les seues corol·les obertes i el seu centre blanc, recorden un rostre diminut que ens observa des de terra. L'epítet llatí *persicus -a -um* ens trasllada a terres llunyanes, perquè la botànica europea va creure veure en Pèrsia (actualment, l'Iran) l'origen d'aquesta espècie, encara que ara sabem que és una viatgera incansable, present en quasi tots els racons del món.

És una planta anual, de tiges reptants i fulles suaument dentades, que s'estenen com una catifa. Les flors, menudes però cridaneres, llueixen un blau celeste adornat de delicades venes més fosques i un centre blanc que brilla com una estrelleta. Si t'ajups a observar-la de prop, descobriràs la seua bellesa subtil, quasi secreta, que passa desapercebuda per als qui només busquen grans espectacles florals.

No és exigent la verònica. Es conforma amb sòls remoguts, rics en nitrogen, i s'adapta tant a la humitat com a la sequera. Per això la trobem en camps de cultiu, jardins, vores de camins i fins i tot als racons oblidats de les ciutats. Floreix durant quasi tot l'any, sobretot en els hiverns suaus de la Mediterrània, i és una de les primeres flors a anunciar l'arribada de la primavera.

El simbolisme de la verònica està profundament lligat al seu nom. La "Vera Icona" cristiana la converteix en un emblema de compassió i consol, i la seua flor, amb aquest centre blanc envoltat de blau, recorda un diminut rostre que ens observa amb tendresa des de terra. La seua bellesa modesta ens convida a mirar més arran de terra, a descobrir el miracle quotidià de la natura als llocs més humils.



LA HUMILDE VEZA, ALIADA DE LA TIERRA

Vicia sativa L. (Fabáceas)

En los campos y las lindes de los caminos, donde la primavera pinta de verde la tierra, crece esta planta discreta y generosa. En castellano la llaman *veza*, *arveja común*, *garrobilla* o *arvejilla* y, en valenciano, *veça* o *arvella*.

Su nombre científico, otorgado por Linneo en el siglo XVIII, encierra ya una promesa: *vicia* -ae, en latín derivado del griego βίκος (*bíkos*) o βίκιον (*bíkion*), palabras que evocan las antiguas arvejas que alimentaron a pueblos y animales; *sativus* -a -um nos habla de lo que se cultiva, de lo que las personas siembran confiando en la generosidad de la naturaleza.

Sus tallos, de apenas un metro, se enredan humilde pero intensamente entre los cultivos y las malezas, trepando con la ayuda de delicados zarcillos. Sus hojas, finas y alargadas, y sus flores de un violeta intenso, parecen pequeñas joyas escondidas entre el follaje circundante. Cuando el fruto madura, la planta ofrece unas vainas repletas de semillas, alimento valioso tanto para el ganado como, en tiempos de escasez, para las personas.

Pero la verdadera magia de la *veza* ocurre bajo tierra. En sus raíces, invisibles al ojo, vive una alianza ancestral con diminutas bacterias del género *Rhizobium*. Juntas, planta y microbio, capturan el nitrógeno del aire y lo transforman en vida, enriqueciendo el suelo y preparándolo para futuras cosechas. Así, la *veza* se convierte en símbolo de fertilidad y renovación, en una aliada silenciosa de los agricultores que buscan cuidar y sostener la tierra.

Desde hace siglos, los campesinos han confiado en la *veza* como forraje, por su riqueza en proteínas y su capacidad para alimentar a los animales durante el invierno. También la han sembrado como abono verde, sabiendo que, tras su ciclo, el campo será más fértil. Incluso en la cocina popular, las semillas de *veza* han encontrado su lugar en sopas y panes, y sus hojas tiernas se han añadido a ensaladas y guisos humildes.

No faltan advertencias: las semillas, si se consumen en exceso, pueden resultar tóxicas para algunos animales y personas sensibles, debido a la presencia de vicina, un glucósido nitrogenado que puede ocasionar favismo, un efecto tóxico en humanos y animales, especialmente en personas con déficit de la enzima glucosa-6-fosfato deshidrogenasa, donde puede causar anemia hemolítica.



LA HUMIL VEÇA, ALIADA DE LA TERRA

Vicia sativa L. (Fabàcies)

Als camps i a les vores dels camins, on la primavera pinta de verd la terra, creix aquesta planta discreta i generosa. En valencià es diu *veça* o *arvella* i en castellà s'anomena *veza*, *arveja común*, *garrobilla* o *arvejilla*.

El seu nom científic, atorgat per Linné en el segle XVIII ja porta una promesa: *vicia -ae*, en llatí derivat del grec βίκος (*bíkos*) o βίκιον (*bíkion*), paraules que evocuen les antigues granes que van alimentar pobles i animals; *sativus -a -um* ens parla d'allò que es cultiva, d'allò que les persones sembrem confiant en la generositat de la natura.

Les seues tiges, de tot just un metre, s'enrosquen de manera humil però intensa entre els conreus i les males herbes, enfilant-se amb l'ajuda de delicats circells. Les fulles, fines i allargades, i les flors, d'un violeta intens, semblen petites joies amagades entre el fullatge circumdant. Quan el fruit madura, la planta ofereix unes beines repletes de llavors, aliment valuós tant per al bestiar com, en temps d'escassetat, per a les persones.

Però l'autèntica màgia de la veça es fa real sota terra. En les arrels, invisibles a l'ull, viu una aliança ancestral amb diminuts bacteris del gènere *Rhizobium*. Junts, planta i microbi, capturen el nitrogen de l'aire i el transformen en vida, i així enriqueixen el sòl i el preparen per a futures collites. D'aquesta manera, la veça es converteix en símbol de fertilitat i renovació, en una aliada silenciosa dels agricultors que miren de cuidar i sostenir la terra.

Des de fa segles, els camperols han confiat en la veça com a farratge, per la seua riquesa en proteïnes i la seua capacitat per a alimentar als animals durant l'hivern. També l'han sembrada com a adob verd, sabent que, després del seu cicle, el camp serà més fèrtil. Fins i tot en la cuina popular, les llavors de veça han trobat el lloc en sopes i pans, i les fulles tendres s'han afegit a ensalades i guisats humils.

No falten advertiments: les llavors, si es consumeixen en excés, poden resultar tòxiques per a alguns animals i persones sensibles, a causa de la presència de vicina, un glucòsid nitrogenat que pot ocasionar favisme, un efecte tòxic en humans i animals, especialment en persones amb dèficit de l'enzim glucosa-6-fosfat-deshidrogenasa, en qui pot causar anèmia hemolítica.

