

PRÓLOGO

Como gestores del municipio de El Oso, se nos encomienda la tarea de proteger la biodiversidad, que es para nosotros una riqueza cultural. Queremos impedir que las especies de fauna y flora desaparezcan. Y por esa razón pensamos que nuestro futuro pasa por tener el medio ambiente como motor de nuestro desarrollo.

A pesar de los pocos medios económicos que posee nuestro ayuntamiento, pero con mucha ilusión por trabajar, queremos hacer todo lo posible por conocer mejor nuestro entorno y tener la oportunidad de cuidarlo como se merece.

Pero para poder proteger y que esa protección sea eficaz, es necesario saber qué especies conviven con nosotros. Podríamos extinguir una especie sin ni siquiera haber tenido conocimiento de su presencia, y esto lamentablemente ocurre.

Agradecemos a científicos de la talla de Modesto Luceño y su equipo, que nos ayudan y pongan sus conocimientos desinteresadamente a nuestro servicio.

Gracias a él hemos aprendido que tenemos plantas en peligro de extinción, que son vulnerables, endémicas, otras raras. Un tesoro de incalculable valor delante de nuestros ojos, que sin su ayuda no hubiéramos visto nunca.

Este libro es solo una parte del estudio de la flora de El Oso, una inversión que nos merece la pena, y una herramienta científica, con él rendimos homenaje a esos seres, las plantas, que ya estaban aquí mucho antes que los seres humanos, y que han sido imprescindibles para sobrevivir a lo largo de nuestra historia.

Nuestra función principal es legar a las futuras generaciones herramientas necesarias para seguir conservando el medio ambiente y cual mejor que el conocimiento de la flora y sus usos.

Sergio López García
Alcalde de El Oso



Autores:

Modesto Luceño Garcés
Rogelio Sánchez Villegas
Manuel Sánchez Villegas
Begoña Quirós de la Peña

Título: Guía de las plantas silvestres de El Oso 2ª edición.

ISBN: 978-8409-20791-6

Maquetación: Rogelio Sánchez Rueda.

Imprime: GRÁFICAS E&D

Fotografía: © Modesto Luceño, salvo aquellas cuya autoría se indica en el pie de foto.

Edita: Excmo. Ayuntamiento de El Oso.

Depósito Legal: AV 40-2020

INTRODUCCIÓN

El término municipal de El Oso se encuentra ubicado en la comarca de La Moraña, al norte de Ávila capital. Esta comarca ocupa parte del sudeste de la meseta norte ibérica, por lo que presenta un paisaje llano muy alterado por las actividades humanas y salpicado de pequeños pueblos que viven principalmente de cultivos de secano -sobre todo cereales- y de la ganadería. El municipio ocupa alrededor de 1850 hectáreas y se encuentra a unos 900 metros de altitud.



Vista aérea del casco urbano de El Oso (A. García Ávila)

El sustrato y los suelos

El sustrato de la comarca se compone de materiales sedimentarios provenientes de la erosión en la antigua cuenca del Duero; estos materiales se depositaron horizontalmente dando lugar a la llanura visible hoy en día. Esta llanura ha sido modelada posteriormente por la erosión hídrica producida por dichos ríos formando cañones en algunos tramos. Además de la hídrica, la erosión eólica también ha jugado un papel fundamental en la formación de algunos enclaves característicos de la zona como las **dunas**; estas se formaron debido a los importantes arrastres de materiales ocasionados por el viento que tuvieron lugar en el pleistoceno superior, hace entre 125000 y 10000 años.

La casi nula orografía de esta región ha propiciado la formación de **lagunas endorreicas** en depresiones poco profundas donde se acumula el agua proveniente de las precipitaciones, debido a la presencia en el suelo de una capa impermeable de

areniscas arcillosas. La progresiva evaporación de estas lagunas propicia la concentración de las sales disueltas, dando lugar a suelos de carácter salino. En La Moraña, la escasa profundidad de las lagunas facilita su completa desecación durante el periodo estival. Las más características de La Moraña son la laguna de El Ejido y la del Hoyo, esta última ubicada en el término municipal de El Oso. No obstante, en la actualidad, la mayor parte del territorio está ocupado por **suelos muy alterados por las actividades humanas** que suelen ser ricos en nitrógeno y materia orgánica en descomposición.

El clima

El Oso se caracteriza por presentar un clima mediterráneo continental, con un periodo de sequía en verano y una precipitación media anual de aproximadamente 410 mm, acumulada sobre todo en los meses de otoño y primavera. No existen registros propios del municipio de El Oso, por lo que los valores de temperaturas recogidos en la tabla 1 han sido extrapolados a partir de los registrados por estaciones meteorológicas cercanas.

Temperatura media anual	Temperatura media del mes más frío	Temperatura media del mes más cálido	Temperatura media de las mínimas del mes más frío	Temperatura media de las máximas del mes más cálido
12,8 °C	4 °C	22,8 °C	-0,3 °C	31,2 °C

Tabla 1. Distintos valores de temperaturas provenientes de estaciones cercanas al municipio de El Oso [datos tomados de L.P. Martín García, L.P. & al. (https://www.researchgate.net/publication/261174350_Flora_y_vegetacion_del_termino_municipal_de_El_Oso_Avila)]



Vista aérea de la laguna del Hoyo (A. García Ávila)



Vista aérea de la laguna del Hoyo (A. García Ávila)

Flora y vegetación

Las características de los suelos y el clima reseñados más arriba tienen, como es lógico, un claro reflejo en la vegetación presente en el municipio, que podemos resumir en tres tipos principales: los **prados salinos o subsalinos** de la periferia de las lagunas endorreicas, los **suelos arenosos** que albergan bosques de pino resinero y los **suelos cultivados y alterados** por otras actividades humanas. De estos hábitats, el que contiene una flora más interesante por su rareza es el de los prados subsalinos. En ellos crecen especies muy poco frecuentes, bien en la península ibérica (caso de *Cerastium dubium*, que en la península habita únicamente en las provincias de Ávila y Salamanca) o en el conjunto de sus áreas de distribución, como el caso de *Carex lainzii*, especie endémica de la submeseta norte ibérica que está catalogada como En Peligro de Extinción por la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (UICN).

Vegetación de los suelos salinos o subsalinos

Las plantas halófilas son aquellas que muestran afinidad por los suelos con elevadas concentraciones de cationes como el sodio, que generan un pH marcadamente básico, lo que selecciona notablemente la composición florística de los mismos. Este tipo de suelos son muy raros en la provincia de Ávila y, como se dijo anteriormente, están únicamente presentes en las pequeñas cuencas endorreicas de La Moraña. Debido a ello podemos encontrar especies muy raras en el resto de la provincia y que se distribuyen por los bordes de las lagunas estacionales y los prados adyacentes. Entre ellas destacamos *Camphorosma monspeliaca* subsp. *monspeliaca*, *Frankenia pulverulenta*, *Puccinellia fasciculata*, *P. rupestris*, *P. festuciformis*, *Trifolium gemellum*, *Spergularia*

marina, *S. media*, *Plantago maritima* subsp. *serpentina*, *Crepis pulchra*, *Tetragonolobus maritimus*, *Lotus corniculatus* subsp. *corniculatus*, *Carex divisa*, *C. distans*, *C. flacca*, *Eleocharis palustris*, *Bolboschoenus glaucus* (que cubre buena parte de los bordes de la laguna del Hoyo), *Ranunculus sceleratus*, *Juncus gerardii*, *Oenanthe silaifolia* y las ya citadas *Cerastium dubium* y *Carex lainzii*. También habitan en estos medios algunas especies nitrófilas (véase más abajo) como *Veronica anagallis-aquatica*, *Scirpoides holoschoenus*, *Cirsium arvense* y *C. pyrenaicum* entre otras.



Pinares de pino resinero (J.C. Rico)

Pinares de repoblación

Otro de los hábitats interesantes que pueden visitarse en el municipio es el pinar de repoblación, que se encuentra en los suelos arenosos del extremo norte del municipio y constituye el único bosque presente en El Oso. La repoblación con pino resinero (*Pinus pinaster*) tuvo como objetivo la producción de resina, que fue en el pasado una importante fuente de ingresos para el municipio.

Las plantas presentes en este ecosistema están bien adaptadas a las condiciones de sequedad en el suelo, puesto que las arenas apenas tienen capacidad para retener el agua; no obstante, los pinares acogen una interesante diversidad de especies, entre las que destacan dos piornos *Adenocarpus aureus* y *Genista cinerascens*, además de otras especies como *Lavandula pedunculata*, *Asparagus acutifolius*, *Linaria sparteae*,

Hypochoeris radicata y *Thrinicia hispida*. También destaca una especie hemiparásita que hunde sus raíces en las ramas de los pinos, el conocido muérdago (*Viscum album* subsp. *austriacum*).



Campo de trigo cercano a El Oso (J.C. Rico)

Ambientes que resultan de la alteración humana del paisaje

La degradación del paisaje del municipio, resultado de numerosos siglos de actividad humana, es la responsable de que la mayoría de las especies que constituyen la flora de El Oso sean plantas adaptadas a suelos alterados y con alto contenido en nitrógeno y materia orgánica en descomposición (plantas nitrófilas). Los medios donde viven son campos de cereales y otros cultivos, cunetas, bordes de caminos, fisuras de muros, escombreras, grietas de aceras, alcorques, etc. En términos generales, las plantas nitrófilas suelen ser especies de amplia distribución (caso, por ejemplo, de los jaramagos y las amapolas), muchas de ellas cosmopolitas y frecuentemente introducidas accidentalmente por el ser humano. Entre estas últimas se encuentra una peligrosa invasora (*Epilobium brachycarpum*) que se ha naturalizado en las cunetas del municipio desde hace relativamente pocos años. Ejemplos de especies ruderales presentes en El Oso son *Adonis aestivalis* subsp. *squarrosa*, *Corrigiola litoralis*, *Delphinium bithynicum*, *Hirschfeldia incana*, *Sonchus oleraceus*, *Solanum nigrum*, *Salsola kali*, *Amaranthus albus* y *Chenopodium album* entre otras.

ESPECIES COMUNES E INTERESANTES DE LA FLORA DE EL OSO

Aunque los trabajos para elaborar una flora completa del municipio de El Oso están en fase de ejecución, hemos seleccionado para esta guía algo más de un centenar de especies representativas, tanto por su importancia florística (plantas raras o amenazadas) como por su frecuencia y abundancia. Entre ellas hemos incluido también unas pocas introducidas o cultivadas que no forman parte de la flora autóctona (plantas nativas de una determinada zona). Los nombres científicos (en latín) de las plantas autóctonas aparecen en **negrita**, seguidos por los autores que las describieron y (entre paréntesis) el nombre o nombres populares -cuando los hay- en letra redonda. En los casos en los que el nombre latino ha cambiado recientemente, el antiguo se indica entre paréntesis y en redonda. Los nombres de las especies alóctonas (introducidas en el municipio) aparecen en **negrita** y *cursiva* (por ejemplo *Xanthium spinosum*) para diferenciarlas de las anteriores con un solo golpe de vista. A continuación de los nombres, hemos incluido un breve texto con observaciones de carácter etnobotánico (usos medicinales o de otro tipo) y, frecuentemente, etimológico. En los casos en que varias especies pertenezcan al mismo género, solo destacamos -salvo excepciones- con los caracteres indicados más arriba una de ellas; el resto se comentan en el texto.

PINACEAE

Pinus pinaster Ait. (pino resinero, pino atlántico, pino marítimo o pino ródano)

Este árbol de hasta 30 m de altura se distribuye por la práctica totalidad de la península (en Galicia, por ejemplo, ocupa una superficie de unas 380.000 ha),



Pinus pinaster

si bien numerosas poblaciones proceden de cultivo; de hecho, resulta en ocasiones difícil saber la procedencia de ciertos bosques. Aunque la mayoría de los pinares de resinero en Gredos han sido favorecidos por la acción humana, existen datos que muestran sin duda alguna que se trata de una especie autóctona de la sierra. No obstante, la población de El Oso tiene origen claramente antrópico, puesto que fue cultivada con objeto de extraer la resina que le ha valido uno de sus nombres comunes. Se trata de una especie tenaz, con capacidad de crecer sobre suelos someros, frecuentemente arenosos o rocosos, y soportar heladas y sequías.

ALISMATACEAE

Damasonium polyspermum Coss.

Hierba de ciclo corto que se reconoce fácilmente por sus hojas basales de lámina ovada o elíptica, sus flores con tres pétalos blancos o ligeramente rosados y, especialmente, por sus frutos constituidos por entre 6 y 8(15) carpelos dehiscentes que forman una estrella de consistencia rígida, incluso punzante, en la madurez. Tiene apetencia por los suelos salinos, por lo que en el municipio solo la hemos observado en bordes casi desnudos de la laguna del Hoyo.



Damasonium polyspermum

AMARANTHACEAE

Amaranthus albus L. (taramago, bledo blanco)

La gran mayoría de las especies de este género que habitan en la península ibérica son nativas de América del Norte. Crecen en suelos alterados y nitrificados, grietas de muros urbanos y aceras. Su carácter invasor y su mala reputación estética explica que el nombre “bledo” haya pasado a significar en castellano “algo insignificante, de poco valor o importancia”. El bledo blanco se distingue de su pariente, el bledo de Powell, (*Amaranthus powellii* S. Watson), también presente en el municipio, por sus inflorescencias axilares, frente a las terminales de este último.



Amaranthus albus

Atriplex prostrata Boucher ex DC. (arrastradera, falsa acelga)

La falsa acelga crece en ambientes fuertemente alterados y nitrificados, aunque también sobre suelos salinos. Estas plantas tienen un aspecto similar al de algunos cenizos (género *Chenopodium*), pero se distinguen bien por el fruto, puesto que el de las especies de *Atriplex* está envuelto por dos bractéolas a modo de valvas. Otra especie del género presente en el municipio es el armuelle silvestre (*A. patula* L.), que se diferencia por sus hojas inferiores atenuadas en el pecíolo, mientras que las de la falsa acelga muestran la base del limbo truncada.



Atriplex prostrata

Camphorosma monspeliaca L. subsp. **monspeliaca** (alcanforada)

Planta sufruticosa, glauca y tendida que crece sobre suelos secos, salinos y algo nitrificados, motivo por el cual se puede encontrar en ambientes xerofíticos cercanos a las lagunas de El Oso. Se trata de una planta rara en la provincia de Ávila y muy dependiente de un hábitat cada vez más escaso en el interior peninsular, dada la creciente transformación de estos suelos para usos agrícolas.

Chenopodium album L. (cenizo blanco)

Los cenizos son plantas que generalmente crecen en ambientes ruderales y algo nitrificados, como escombreras, bordes de caminos, cunetas, etc. Esta es-

pecie destaca por su gran capacidad de producir semillas y por la viabilidad de estas, ya que se conocen algunas que han sido capaces de germinar después de más de 1700 años tras su maduración. El cenizo rojo [*Oxybasis rubra* (L.) S. Fuentes, Uotila & Borsch (= *Chenopodium rubrum* L.)] es una especie parecida que crece en el municipio y que se caracteriza por tener un porte generalmente menor y por presentar semillas en disposición horizontal.

Salsola kali L. s.l. (barrilla pinchosa, hierba del jabón)

Algunos autores consideran que *Salsola kali*, usado comúnmente en la península, incluye un grupo de especies o razas aún no bien estudiado que incluiría entre otras *S. tragus* L. Se trata de hierbas estepicursoras (véase también *Eryngium campestre*) que habita en barbechos o sobre suelos sueltos, cuyo rango de distribución natural abarca desde las estepas rusas hasta Europa y el norte de África, debido a su capacidad de soportar grandes variaciones climáticas y de pH. Su elevado contenido en sodio (hasta el 6% de materia seca) explica que se haya usado frecuentemente para la obtención de jabón, a lo que hace alusión el nombre genérico y uno de los populares.



Camphorosma monspeliaca subsp. *monspeliaca*



Chenopodium album



Salsola kali

APIACEAE

Caucalis platycarpus L. (cachorro)

Hierba anual de cultivos sobre suelos básicos. Se identifica con cierta facilidad por sus frutos cubiertos de largas espinas acabadas en gancho y sus pétalos externos mucho más largos que los internos. Se trata de una planta rara en Ávila, donde habita en los sustratos de carácter básico del norte de la provincia.



Caucalis platycarpus

Conium maculatum L. (cicuta)

La cicuta es una hierba perenne cuyos tallos pueden llegar a medir dos metros y que en primavera produce flores blancas dispuestas en numerosas umbelas convexas. Aunque de aspecto similar a otras especies de apiáceas, se separa fácilmente de ellas por sus tallos salpicados de manchas purpúreas. Toda la planta contiene los alcaloides coniina y coniceina, extremadamente tóxicos. Basta la ingestión de unos pocos gramos de hojas para producir la muerte de una persona. Los síntomas del envenenamiento por cicuta fueron detalladamente descritos por Platón cuando relató la ejecución de Sócrates en su diálogo Fedón.



Conium maculatum

Daucus carota* L. subsp. *carota
(zanahoria)

Especie ruderal muy común en toda la península ibérica, donde se reconocen ocho razas silvestres y una cultivada (subsp. *sativus*). Esta última se caracteriza por sus raíces carnosas, que contienen importantes cantidades de vitaminas B, C y, sobre todo, A. Por esta razón su consumo, además de ser una importante fuente de nutrientes, resulta muy adecuado en casos de déficit de las citadas vitaminas. Es también un excelente diurético.



Daucus carota subsp. *carota*

Eryngium campestre L. (cardo corredor, cardo setero)

E. campestre es una planta estepicursora; es decir, que forma una estructura subsférica cuando seca y se desplaza a merced del viento, lo que contribuye a la dispersión eficaz de sus semillas. Es por ello que comúnmente se denomina cardo corredor. El otro nombre vulgar, cardo setero, se debe a que sobre su persistente raíz crece el hongo *Pleurotus eryngii*, conocido como seta de cardo y muy apreciado por su sabor. Es uno de los pocos cardos que no pertenece a la familia de las Asteráceas.



Eryngium campestre

Foeniculum vulgare Mill. (hinojo)

Hierba perenne que puede alcanzar hasta 2,5 m de altura. Habita en lugares nitrificados y expuestos al sol, por lo que es muy frecuente en cunetas, caminos abandonados y otros sitios alterados por la acción humana. Toda la planta desprende un fuerte olor a anís y se emplea como diurética y carminativa (para favorecer la expulsión de gases intestinales), de ahí el adagio latino *semen foeniculi pellit spiracula culi*, cuya traducción castellana “la

semilla del hinojo hace resonar el agujero del culo” pierde la elegante fonética del dicho latino. Las llamas que produce la combustión del hinojo seco son especialmente dolorosas, por lo que se empleaba en la Italia del renacimiento para quemar personas que practicaban la homosexualidad, de ahí el nombre italiano *finocchio*, con el que se designa peyorativamente a las personas que muestran preferencias sexuales por otras del mismo sexo.

Oenanthe silaifolia M. Bieb.

Hierba perenne de prados inundados sobre sustrato calcáreo o subsalino. No se le conoce nombre popular en castellano. La especie del género más común en Gredos es el nabo del diablo (*Oe. crocata* L.) que, como la inmensa mayoría de sus congéneres, contiene oenantotoxina, mortal a dosis bajas; de hecho, raro es el año en que no se producen graves intoxicaciones por la ingestión de sus hojas al confundirlas con las del perejil. *Oenanthe* deriva del griego οινάνθη (*oinánthe*), que significa brote de vid, nombre con el que Teofrasto designaba a la vid silvestre. Se desconoce, sin embargo, por qué Linneo aplicó este nombre al género.



Foeniculum vulgare



Oenanthe silaifolia

ASPARAGACEAE

Asparagus acutifolius L. (espárrago triguero)

El género *Asparagus* es bien conocido debido al uso culinario de sus brotes tiernos (espárragos), si bien el espárrago comercializado industrialmente es el denominado espárrago blanco (*A. officinalis* L.), probablemente nativo de la región del Cáucaso. El espárrago triguero crece sobre una gran variedad de sustratos, y por tanto, está adaptado a un buen número de hábitats, especialmente a encinares y a pinares.



Asparagus acutifolius

ASTERACEAE

Andryala integrifolia L. (cerraja lanuda)

Hierba muy común y vistosa debido a sus atractivos capítulos de color amarillo limón. El nombre específico hace alusión a que sus hojas son enteras. Prefiere suelos arenosos más o menos contaminados. No se le conocen usos tradicionales a pesar de su abundancia en la cuenca mediterránea.



Andryala integrifolia

Anthemis arvensis L. (manzanilla bastarda)

Esta margarita de lígulas blancas es muy común en ambientes ruderales y nitrificados de toda la provincia de Ávila. Se diferencia de otras margaritas similares por tener los frutillos no comprimidos ni alados, así como por las escamas entre

las flores, que son acuminadas, y las florecitas centrales amarillas, con lóbulos simétricos. Se ha usado en medicina familiar para bajar la fiebre y eliminar lombrices intestinales.

Bellis perennis L. (bellorita)

La mayoría de las especies del género *Bellis* se distinguen bien de otras margaritas por sus hojas no divididas y sus tallos desprovistos de hojas, que se acumulan formando una roseta basal. La bellorita tiene marcadas preferencias por céspedes y prados algo nitrificados. Sus hojas se pueden consumir en ensaladas y la planta se ha usado tradicionalmente para aliviar los síntomas de la gripe, los resfriados y las bronquitis, debido a sus propiedades mucolíticas y expectorantes.



Anthemis arvensis



Bellis perennis

Centaurea alba L. subsp. **alba** E. López & Devesa (cardo estrellado)

Planta típica de suelos más o menos nitrificados situados en orlas de bosque, matorrales e incluso bordes de caminos. Su epíteto específico alude al apéndice blanco-hialino que remata las brácteas involucrales. Se trata de una especie muy común sobre suelos más o menos secos de toda la sierra de Gredos, donde no es raro encontrar ejemplares intermedios con otras especies parecidas, lo que indica su facilidad para hibridar.



Centaurea alba subsp. *alba*.

Centaurea amblensis Graells subsp. **amblensis** (centaura del valle de Amblés)

Hierba perenne con las hojas dispuestas en roseta basal, que exhibe uno o varios capítulos grandes con flores purpúreas que apenas levantan del suelo. Se trata de una planta endémica de las provincias de Ávila, Madrid, Salamanca y Zamora, así como de las regiones portuguesas de Beira Alta y Tras os Montes. El nombre específico hace referencia al valle de Amblés, donde fue descubierta. Aunque no conocemos ningún estudio sobre la composición química de las flores de esta centaura, el intenso olor a chocolate que desprenden sus capítulos se debe probablemente a la presencia de ciertos compuestos aromáticos como la β -ionona, una sustancia derivada de la degradación de los carotenoides (pigmentos amarillos o rojizos frecuentes en las flores).



Centaurea amblensis subsp. *amblensis*

***Centaurea cyanus* L. (aciano)**

El nombre del género proviene del griego Κένταυρος (céntauros), centauro, en honor a Quirón. Este ser mitológico mitad hombre mitad caballo practicó la curación de cuerpo y alma entre los humanos, y fue herido accidentalmente por Hércules con una flecha empapada en sangre de la Hidra, mortal para los humanos y fuente de dolor permanente para los dioses. Las propiedades cicatrizantes y antiinflamatorias atribuidas a algunas de sus especies parecen estar en la base de que Linneo las bautizara con este nombre. El epíteto específico *cyanus*, del griego κύανος, azul, alude al color celeste de las flores radiales de sus capítulos. El aciano es originario de Oriente Medio y Asia Central, y se considera introducido en Europa occidental, donde se ha extendido en cultivos y otros medios antrópicos.

***Chondrilla juncea* L. (achicoria dulce)**

Planta que crece en los campos cultivados y zonas alteradas de casi toda la península ibérica. Su apariencia la asemeja a ciertas especies del género *Lactuca* con flores amarillas, de las que se diferencia bien por la presencia de espinitas dirigidas hacia delante en la parte superior de sus frutos. Sus hojas tiernas se consumen en ensaladas o en guisos. Además, su raíz hervida en aceite de oliva se usa para obtener un linimento con propiedades vulnerarias (cicatrizantes).



Centaurea cyanus



Chondrilla juncea

***Cichorium intybus* L.** (achicoria, escarola)

La achicoria, de atractivas lígulas azules, crece principalmente en ambientes ruderales. Sus hojas, raíces y flores secas se han utilizado tradicionalmente en infusiones debido a sus virtudes digestivas. Además, los aquenios de esta planta son comúnmente utilizados como sucedáneo del café debido al parecido de sus sabores; si bien, la achicoria no contiene cafeína, motivo por el cual es ideal para el consumo por parte de personas que sufran problemas de hipertensión o que simplemente quieran dejar de tomar café. Existen variedades de esta especie que se consumen con frecuencia en ensaladas.



Cichorium intybus

***Cirsium arvense* (L.) Scop.** (cardo blanco)

Este cardo se desarrolla sobre suelos removidos y algo nitrificados. Se separa fácilmente de sus congéneres porque el limbo de sus flores está dividido casi hasta la base. Otra especie del género común en el municipio es *C. pyrenaicum* (Jacq.) All., que crece mezclado con el cardo blanco y que, además de tener los lóbulos del limbo de la corola soldados en buena parte de su longitud, presenta espinas amarillentas y notablemente más largas. Ambas especies requieren suelos con cierta humedad para prosperar.



Cirsium arvense



Cirsium pyrenaicum



Cladanthus mixtus

Cladanthus mixtus (L.) Chevall. (manzanilla estrellada)

Margarita anual que se extiende por pastos nitrificados y otros hábitats ruderales de buena parte de la península ibérica. Se distingue de otras margaritas anuales como la manzanilla común (*Matricaria chamomilla* L.), la manzanilla noble [*Chamaemelum nobile* (L.) All.] o la manzanilla bastarda [*Chamaemelum fuscatum* (Brot.) Vasc.] por la base amarilla de sus lígulas. La fragancia que desprende el conjunto de la planta se debe a la presencia de aceites esenciales, por lo que se ha utilizado en perfumería y cosmética. La infusión de sus flores se ha usado por sus propiedades digestivas, antisépticas y antiinflamatorias.

Crepis capillaris (L.) Warllr. (almirón, chicoria loquilla)

Aunque Teofrasto y Plinio usaron el término griego κρέπῖς (krēpís) -base, cimienta, sandalia o zapatilla- para referirse a una planta con capítulos ligulados amarillos, se desconoce a qué especie en concreto aludían, aunque ciertos autores opinan que podría tratarse de alguna especie de cerraja (género *Sonchus*) o de *Reichardia picroides*. El epíteto específico *capillaris* podría hacer alusión a las ramas de la inflorescencia, relativamente finas si las comparamos con las de otras especies del género. En cualquier caso, se trata de una planta abundante en cunetas y otros medios antropizados a la que se han atribuido propiedades suavemente laxantes. Otras especies del género presentes en el municipio son *C. pulchra* L., ocasional en las cercanías de la laguna del Hoyo y *C. taraxacifolia*.



Crepis capillaris



Crepis pulchra subsp. *pulchra*

***Erigeron canadensis* L.** (coniza canadiense)

El nombre popular coniza deriva de kónyza (kónyza), nombre con el que los griegos conocían a plantas similares, actualmente incluidas en el género *Pentanema*. Las sumidades floridas de esta especie contienen taninos que le confieren acción astringente y anti-diarréica; también producen polienos con propiedades antisépticas, diuréticas y antiinflamatorias. En la zona crece también un pariente próximo, *E. bonariensis*, diferenciable por sus capítulos mayores y las brácteas involucrales muy pelosas. Ambas especies son nativas de América, desde donde han colonizado copiosamente las cunetas de la práctica totalidad de la península.



Erigeron canadensis

*Erigeron bonariensis**Filago pyramidata*

Filago pyramidata L. (hierba algodонера)

Los nombres genérico (del latín *filum*, hilo) y popular de esta planta aluden a la densa pilosidad lanosa o algodonosa que cubre sus órganos. Se trata de una hierba de escasa talla que presenta agrupaciones de pequeños capítulos, cada uno de los cuales muestran un corte transversal piramidal, de ahí su epíteto específico. Habita en prados más o menos abiertos, secos y arenosos. Podemos decir como curiosidad que se trata de una planta muy común en la península ibérica que, sin embargo, está protegida legalmente en el Reino Unido.

Helichrysum serotinum DC. subsp. **serotinum** (siempreviva amarilla, perpetua amarilla)

El nombre genérico procede del griego ἑλιξ (hélix, hélice, y χρυσός (chrysós), oro, en alusión a sus capítulos intensamente amarillos cuya vistosidad persiste una vez secos, de ahí sus nombres populares y que se utilicen como componentes de centros florales. La especie más común en Gredos es *H. stoechas* (L.) Moench y se diferencia de la que nos ocupa por sus brácteas involucrales pelosas. Estas plantas crecen sobre sustratos arenosos o pedregosos y son fuertemente aromáticas debido a su contenido en aceites esenciales que les aportan propiedades antiinflamatorias, antitusivas, antibacterianas, diuréticas y febrífugas.



Helichrysum serotinum subsp. *serotinum*



Helminthotheca echioides

Helmintotheca echioides L. (Holub) (lengua de gato, lenguaza, asperilla, raspasayo)

El nombre genérico alude al uso tradicional de estas plantas como antihelmínticas, es decir, que actúa contra infestaciones de gusanos y lombrices. El epíteto específico *echioides* se refiere a la presencia de abundantes pelos rígidos y punzantes, algo a lo que también hacen alusión sus nombres vulgares.

Hypochaeris radicata L. (hierba del halcón)

Hypochaeris fue usado por Teofrasto y Plinio para referirse a una planta que se consumía como verdura, tanto en ensaladas como en diversos guisos. Se trata de una hierba perenne con las hojas en roseta basal que habita en prados y sotobosques de alcornoques, pinares y melojares. Se diferencia de su pariente, el diente de león bastardo (*H. glabra* L.) por su mayor tamaño, así como por las flores externas del capítulo, que casi no superan las brácteas involucrales en la hierba del halcón, mientras que las exceden ampliamente en el diente de león bastardo.



Hypochaeris radicata

Jacobaea vulgaris Gaertn. (hierba de Santiago)

Los nombres genérico y vulgar ilustran sobre su abundancia en caminos, prados nitrificados y cunetas, de toda la península, por lo que su presencia es casi continua en el Camino de Santiago. La planta ha sido utilizada desde la Edad Media como analgésico y antiinflamatorio, para aliviar los síntomas del reuma, la ciática o la gota; no obstante, su uso está francamente desaconsejado por el elevado contenido en alcaloides que contiene y que pueden provocar lesiones hepáticas e incluso el desarrollo de ciertos tipos de cáncer. Por esta razón, esta especie de floración estival suele ser rechazada por el ganado, aunque su presencia puede camuflarse inadvertidamente con otras especies que forman el heno y ser ingerida por los animales, pudiendo llegar a producir su muerte. Hasta hace poco tiempo esta planta se incluía en el género *Senecio* bajo el nombre de *S. jacobaea*.

Matricaria chamomilla L. (manzanilla)

La manzanilla es una margarita nativa de la región mediterránea que se ha cultivado en buena parte del mundo debido a sus excelentes propiedades digestivas. Su aroma a manzana está en el origen del nombre específico, que significa en griego “pequeña manzana”. Aunque se considera una planta nativa de la provincia de Ávila, es muy probable que los individuos que crecen en El Oso procedan de antiguos cultivos, puesto que esta especie supuso un importante recurso económico para el municipio hace tan solo unas décadas.



Jacobea vulgaris



Matricaria chamomilla

Pilosella capillata (Arv.-Touv) Mateo (pilosilla)

Pilosella es el diminutivo latino de *pilosus*, peloso, por los abundantes pelos que presentan hojas y tallos. Hasta hace poco tiempo, las especies de este género se incluyeron en *Hieracium*. Planta muy extendida por los prados de diente de la mayoría de la península que resulta difícil de distinguir de otras presentes en Gredos como la falsa pilosilla (*P. pseudopilosella*), que presenta largos pelos patentes en la parte superior de los tallos.



Pilosella capillata

Pulicaria arabica (L.) Cass. subsp. **hispanica** (Boiss.) Murb. (matapulgas, hierba pulguera)

El nombre genérico de esta planta proviene del latín tardío *herba pulicaria*, hierba de las pulgas, nombres que alude a sus propiedades para ahuyentar a estos desagradables parásitos. En medicina popular se emplea por sus virtudes anti-diarreicas, antiinflamatorias y como tónico cardiaco. Vive habitualmente sobre suelos arenosos y más o menos nitrificados que se inundan estacionalmente, de ahí uno de sus sinónimos usados hasta hace poco: *P. paludosa*.



Pulicaria arabica subsp. *hispanica*

Scolymus hispanicus L. (tagarnina)

Especie muy apreciada por su valor culinario, ya que habitualmente se consumen las hojas basales jóvenes (tagaminas). También se usa en medicina por sus propiedades diuréticas, digestivas y depurativas. Sus hojas contienen flavonoides, minerales (K, Mg y Ca), vitamina C y ácido oxálico, y son pobres en grasas y ricas en fibras. Por todo ello, se cultiva en muchos lugares de la cuenca Mediterránea.



Scolymus hispanicus



Senecio vulgaris

Senecio vulgaris (L.) (hierba cana)

Especie ruderal abundantísima en la península ibérica, donde florece a lo largo de casi todo el año. El nombre del género deriva del latín *senex-senis*, viejo, en alusión a los pelos blancos que forman el vilano (cáliz de algunas asteráceas) y a otros del mismo color que cubren diversas partes de la planta en algunas especies y que recuerdan a las canas. Parece ser eficaz para mejorar las heridas producidas por quemaduras y en el tratamiento de las hemorroides, debido a su efecto vasoconstrictor. En la zona crece otra especie del género, el amarrollo (*S. gallicus*), de mayor tamaño y con flores liguladas bien evidentes.



Senecio gallicus

Sonchus oleraceus (L.) (cerraja)

Hierba nitrófila cuyas hojas y brotes jóvenes pueden consumirse en ensaladas, aunque en la península ibérica se usa con mayor frecuencia para la alimentación de ciertos animales de las granjas rurales, como los conejos. Dioscórides menciona que la cerraja, “Majada la hierba, juntamente con las raíces, y aplicada, socorre a los mordiscos del escorpión”. No obstante, aunque no contiene un antídoto contra el veneno de dichos arácnidos, sí que puede mejorar los síntomas de la picadura debido a sus propiedades antiinflamatorias y analgésicas. También se le conocen virtudes diuréticas.



Sonchus oleraceus

Thrinacia hispida Roth (almidones, lechugueta)

Esta especie fue incluida hasta hace poco tiempo en el género *Leontodon* bajo el nombre de *L. longirrostris*, pero se diferencia de las especies de este último género por sus aquenios dimorfos (de dos formas claramente diferentes) y la ausencia de brácteas medias en el involucre. Es una de las primeras hierbas en exhibir sus flores en los prados primaverales, claros de pinares, encinares y alcornoques. Se trata de una planta distribuida por la cuenca mediterránea occidental que es muy común en la península ibérica.

Xanthium spinosum L. (amores, agarramoños)

Planta herbácea oriunda de América del Sur que se caracteriza por sus largas espinas trífidas que surgen de las axilas de las hojas. Los pelos gloquidiados (en forma de martillo o de arpón) de sus frutos sirvieron de inspiración al ingeniero George de Mestral para la invención del velcro.



Thrinacia hispida



Xanthium spinosum

BORAGINACEAE

Buglossoides arvensis (L.) I.M. Johnst. subsp. **arvensis** (abremanos, aljofor, mijo de sol)

Esta pequeña hierba de flores blancas y frutillos verrugosos crece sobre suelos alterados por el hombre, principalmente sobre sustratos básicos. El nombre genérico porcede del griego βούς (bús), buey, γλώσσα (glóssa), lengua, y el sufijo ειδές (idés), parecido a, por la semejanza de sus hojas con la lengua de buey [*Anchusa arvensis* (L.) M. Biev.].



Buglossoides arvensis

BRASSICACEAE (CRUCIFERAE)

Hirschfeldia incana (L.) Lagr.-Foss.
(rabaniza amarilla)

Esta especie nativa de la cuenca mediterránea es extraordinariamente frecuente en medios ruderales, donde llega a formar grandes extensiones. Convive con frecuencia con la hierba de San Alberto (*Sisymbrium officinale* L.), de aspecto similar y silicuas adpresas, pero diferenciables porque las de la rabaniza amarilla muestran un estrechamiento evidente en la base del pico. El apellido “incana” (gris pálido) alude al color verde grisáceo claro de la planta, debido a los pelos blanquecinos que la cubren.



Hirschfeldia incana

Ionopsidium abulense (Pau) Rothm. (jaramaguillo de Ávila)

Endemismo del cuadrante noroccidental ibérico que fue descrito con materiales colectados en la provincia de Ávila, lo que explica su epíteto específico. El nombre genérico proviene del griego ἰόν (ión), término con el que se referían los helenos a la violeta de olor; ὄψις (ópsis), de aspecto similar; y del sufijo diminutivo -ιδιον (idion), lo que según el botánico suizo De Candolle alude al parecido de alguna de las especies de flores violáceas con una pequeña violeta.



Ionopsidium abulense

***Lepidium perfoliatum* L.**

Hierba anual o bienal presente en terrenos muy alterados que se identifica con facilidad por exhibir numerosas hojas (de ahí el epíteto *perfoliatum*) de dos formas diferentes, las basales, pecioladas y divididas en segmentos que alcanzan el nervio medio, y las caulinares, abrazadoras y enteras. Con el nombre λεπίδιον (lepídion) se referían los griegos a ciertas plantas que podrían corresponder a otra especie de este género, *L. latifolium*. En cualquier caso, dicho término deriva del griego λεπής (*lepís*), escama, y el sufijo diminutivo -ίδιον (*idion*), en referencia al parecido de los frutillos (silículas) de muchas de sus especies con pequeñas escamas.

Marcus-Kochia triloba (L.) Al-Shehbaz [=Malcolmia triloba (L.) Spreng.; alhelí marino]

El epíteto *triloba* no hace precisamente justicia a la morfología foliar de esta especie, puesto que, aunque puede presentar las hojas divididas, raramente son trilobadas. Se trata de una planta que habita sobre suelos arenosos, tanto del interior como de las regiones litorales. Se reconoce fácilmente por ser una hierba anual o perenne cuyos tallos y hojas están densamente cubiertos por pelos estrellados que le confieren un color gris claro, casi blanquecino, además de por sus vistosas flores rosadas o purpúreas.

Nasturtium officinale R. Br. [=Rorippa nasturtium-aquaticum (L.) Hayek; berro, mastuerzo de agua]

El berro habita en bordes de arroyos y charcas de la práctica totalidad de la península. Ha sido utilizado desde la antigüedad como planta medicinal debido a su elevado contenido en vitaminas A, C, D, y E, por lo que muestra virtudes anti-scorbúticas, diuréticas y depurativas. Sus brotes tiernos son muy apreciados para componer ensaladas y su jugo, mezclado con el de la achicoria, la fumaria y la lechuga, muestra excelentes propiedades depurativas.

Thlaspi arvense L. (carraspique)

Dioscórides y Plinio llamaron θλάσπι (*thláspi*) a una especie de la familia brasi-cáceas que podría corresponder al actual zurrón de pastor [*Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik.], incluido por Linneo en el género *Thlaspi*; sea como fuere dicho término deriva del verbo griego θλάω (*thláo*), machacar o aplastar, en alusión a las semillas comprimidas que presentan algunas especies del citado género. Se trata de una hierba frecuente en sitios alterados y más o menos húmedos.



Lepidium perfoliatum



Marcus-Kochia triloba



Nasturtium officinale



Thlaspi arvense

CAMPANULACEAE

Campanula matritensis A. DC. (campanilla madrileña)

Endemismo ibérico que crece en gran parte de la península, salvo en una buena parte del cuadrante noroccidental, donde tiende a ser sustituida por su pariente próximo *C. lusitanica* L. La campanilla madrileña forma vistosos grupos de flores acampanadas de color azul oscuro y se desarrolla principalmente en pastos terofíticos (comunidades de herbáceas anuales que crecen sobre suelos poco desarrollados, generalmente pobres en materia orgánica).

Jasione sessiliflora Boiss. & Reut.

El género *Jasione* está compuesto por pequeñas plantas herbáceas con flores azules dispuestas en atractivos capítulos. El nombre griego *ιασιώνη* (*iasiónē*) fue usado por Dioscórides y Plinio para designar diversas especies de corre güelas (familia convolvuláceas), plantas que nada tienen que ver con la que nos ocupa, cuyo nombre parece haber sido asignado por Linneo de forma arbitraria. No conocemos nombre popular en castellano para designar esta planta.



Campanula matritensis



Jasione sessiliflora

CARYOPHYLLACEAE

Cerastium dubium (Bastard)
Guépin (oreja de ratón)

Cerastium proviene del griego *képas* (*kéras*), que significa cuerno, en alusión a la forma de los frutos de algunas de sus especies. La oreja de ratón crece en ambientes húmedos con cierta salinidad, por lo que es común encontrarla en las cercanías de las lagunas del municipio. Se trata de una de las joyas florísticas de El Oso, puesto que esta especie, endémica del centro y sur de Europa, habita en la península exclusivamente en las provincias de Ávila y Salamanca. En la zona vive también su congénera *C. diffusum* subsp. *diffusum*, caracterizada por tener pétalos que no superan a los sépalos. Así mismo podemos hallar en pastizales secos *C. semidecandrum*, que se diferencia de las dos especies anteriores por tener 5 estilos en cada flor, en vez de 3-4(5).



Cerastium dubium



Cerastium diffusum subsp. *diffusum*

Corrigiola litoralis L. subsp. **litoralis** (pasacaminos)

El nombre genérico es el diminutivo latino de *corrigia*, correa o látigo, en alusión a los numerosos tallos finos y tendidos que surgen de la cepa, a modo de latiguillos. Es frecuente en medios alterados y, en ocasiones, pisoteados, como caminos, cunetas y suelos arenosos frecuentados por el ganado, de ahí su nombre popular.



Corrigiola litoralis subsp. *litoralis*

Silene portensis L. (silene capilar)

El nombre del género hace alusión a uno de los dioses menores de la mitología griega, Sileno, perteneciente al séquito de Dionisos. Conocido por sus costumbres excesivas, se le representa como poseedor de una abultada barriga, aparentemente similar a los cálices inflados de algunas especies del género, aunque en el caso de la especie que nos ocupa los cálices son estrechos. Se trata de una planta grácil y anual que habita sobre suelos arenosos ácidos.



Silene portensis

Spergularia media (L.) C. Presl
(cominillos)

Se han citado seis especies del género *Spergularia* de la provincia de Ávila, dos de las cuales están adaptadas a los suelos subsalinos de origen endorreico: *S. media* y *S. marina* (L.) Besser, diferenciables porque la primera muestra una cepa muy gruesa y leñosa, mientras que la segunda es anual, bienal o perenne con cepa no o apenas leñosa; además, los pétalos de *S. media* igualan o superan a los sépalos, mientras que los de *S. marina* son más cortos que los sépalos. Los pétalos de ambas especies son blancos o de color rosa pálido, al menos en la base, lo que las diferencia de la tercera especie conocida del municipio de El Oso, *S. rubra*, de pétalos uniformemente rosados y que habita sobre suelos alterados.



Spergularia media



Spergularia marina

CISTACEAE

Cistus umbellatus subsp. **viscosus** (Willk.) Démoly [=Halimium umbellatum subsp. viscosum (Willk.) O.Bolòs & Vigo; jaguarcillo]

Estudios filogenéticos recientes aconsejan incluir todas las especies pertenecientes al género *Halimium* en *Cistus*. El jaguarcillo es característico de matorrales y claros de bosques sobre suelos ácidos y arenosos. El nombre de esta raza alude a que tallos, hojas e inflorescencias suelen ser bastante pegajosos debido a las numerosas glándulas que poseen dichas partes de la planta.

Tuberaria guttata (L.) Fourr. (hierba turmera)

Hierba anual muy frecuente en prados primaverales sobre suelos ácidos. El epíteto específico significa “manchado con gotas o pintas”, en alusión a la mancha purpúrea que aparece en la base de los pétalos amarillos; el tamaño de esta mancha varía notablemente incluso entre individuos de la misma población. Su nombre popular se debe a las “criadillas” o “turmas”, unos hongos que crecen sobre la raíz.



Cistus umbellatus subsp. *viscosus*



Tuberaria guttata

CRASSULACEAE

Sedum caespitosum (DC.) Desv (uva de gato cespitosa)

Pequeña planta carnosa, rojiza y anual, de hojas estrechamente ovadas y pequeñas flores blanquecinas con tonos bermejos, que habita en toda la región mediterránea peninsular. Suele crecer formando pequeños céspedes -de ahí su nombre específico- en lugares secos y arenales abiertos, tan poco propicios para otras especies vegetales menos resilientes. Esta especie habita frecuentemente junto a *S. andegavense* (DC.), de la que se distingue con facilidad por las hojas subglobosas o anchamente ovoides de esta última.

Sedum caespitosum

Sedum andegavense



CYPERACEAE

Bolboschoenus glaucus (Lam.) S.G. Smith (castañuela, bayunco)

Especie que forma la mayor parte de la vegetación ribereña de la laguna del Hoyo, así como de otros sitios húmedos o con encharcamiento estacional. El nombre genérico deriva del griego βολβός (bolbós), bulbo, debido a la base tuberosa de sus tallos, y σχοῖνος (schoínos), nombre dado a varias especies de juncos. Los tubérculos se consumen cocidos junto a otras verduras desde épocas preagrícolas, en las que se usaron también para fabricar productos alimenticios parecidos al pan.



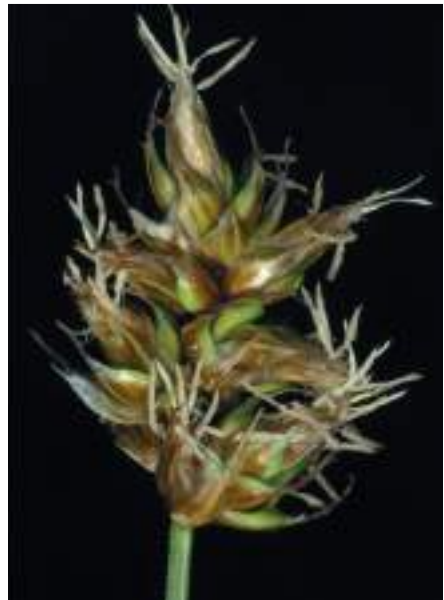
Bolboschoenus glaucus

Carex lainzii Luceño, E. Rico & T. Romero (cárex de Laínz)

Hierba perenne de hasta un palmo de altura y utrículos binerviados que constituye una de las joyas florísticas de la flora del municipio, donde ha sido recientemente descubierta. Se trata de un endemismo de la submeseta norte ibérica que cuenta únicamente con cinco poblaciones y está considerada como En Peligro de Extinción (EN). Habita sobre suelos margosos o subsalinos estacionalmente húmedos. El epíteto específico fue creado en honor de Manuel Laínz S.J., conocido especialista de la flora cantábrica. En El Oso pueden encontrarse otras tres especies del género: *C. divisa* Huds., con todas las espigas de aspecto similar; *C. distans*, de mayor tamaño y utrículos plurinerviados atenuados en el pico; y *C. flacca*, con tallos y hojas de color verde-azulado (glaucos).



Carex lainzii



Carex divisa

*Carex flacca*

Eleocharis palustris (L.) Roem. & Schult. subsp. **palustris** (junquillo)

Planta de hojas reducidas a la vaina que se diferencia fácilmente por sus tallos cilíndricos que rematan en una espiguilla. El nombre genérico deriva del griego ἔλος (hélos), lugar pantanoso, y χάρις (cháris), encanto, atractivo, en posible alusión a su preferencia por los suelos encharcados y a la elegancia de su porte. Habita en bordes de pozas y lagunas, así como sobre otros suelos permanentemente encharcados y posee una elevada tolerancia a la nitrificación. En el municipio coexiste con otra raza de la especie (*E. palustris* subsp. *waltersii* Bures & Danihelca), de la que se distingue por sus frutillos menores y sus espiguillas más densas.

Schoenoplectus tabernaemontani (C.C. Gmel.) Palla

Especie lamentablemente extinta del municipio de El Oso, único lugar de la provincia de Ávila de donde existen testimonios de herbario que indican que fue recolectada en la década de los ochenta del pasado siglo. Las causas de su desaparición hay que buscarlas en la desecación de algunas lagunas que ha tenido lugar en un pasado reciente. Sus tallos junciformes de hasta 2 metros la hicieron idónea para la fabricación de productos de cestería.



Eleocharis palustris subsp. *palustris*



Eleocharis palustris subsp. *waltersii*



Schoenoplectus tabernaemontani

Scirpoides holoschoenus (L.) Soják subsp. **holoschoenus** (junco churrero)

Planta con aspecto de junco que se caracteriza por una inflorescencia formada por varios glomérulos esféricos más o menos pedunculados. Sus tallos, doblados a modo de lazos, se utilizaron frecuentemente en nuestro país para transportar los churros, de ahí su nombre popular. A diferencia de otras muchas ciperáceas, habita sobre suelos cuya superficie se mantiene seca durante largos periodos y tolera muy bien la nitrificación, de ahí su abundancia en la región mediterránea.



Scirpoides holoschoenus subbsp. *holoschoenus*

DIPSACACEAE

Dipsacus fullonum L. (cardencha, peine de bruja)

Como es bien sabido, las hierbas con hojas y tallos espinosos se denominan popularmente cardos, la mayoría de los cuales pertenecen a la familia de las asteráceas; sin embargo, unos pocos como el cardo corredor (*Eryngium campestre*) o la planta que nos ocupa se incluyen en otras familias como las apiáceas o las dipsacáceas, respectivamente. La cardencha habita sobre suelos húmedos, donde exhibe vistosas inflorescencias que se emplean con frecuencia para elaborar composiciones florales. Las infusiones de su raíz se han usado por sus propiedades diuréticas, sudoríficas y aperitivas.

*Dipsacus fullonum*

FABACEAE (LEGUMINOSAE)

Adenocarpus aureus (Cav.) Pau (codeso, rascavieja)

Arbusto endémico del centro peninsular. Se diferencia de su congénere *A. complicatus*, muy común en toda la sierra de Gredos, por los pelos patentes que cubren densamente el cáliz y por la presencia ocasional de otros más o menos rizados en ramillas y hojas. El epíteto específico *aureus* hace alusión a que, a veces, los pelos del cáliz tienen tonos dorados. Se trata de una planta bastante común en los bosques de repoblación de *Pinus pinaster* del municipio.

Genista cinerascens Lange (hiniesta)

La hiniesta es endémica del centro-oeste peninsular donde puede formar densos matorrales en las laderas del piso supramediterráneo, hasta aproximadamente 1800 metros de altitud, sobre suelos predominantemente ácidos. En el municipio de El Oso convive con el codeso *Adenocarpus aureus* en los pinares de repoblación. El epíteto específico *cinerascens*, hace alusión al aspecto ceniciento que muestra la planta cuando no está en flor.



Adenocarpus aureus



Genista cinerascens

Lathyrus angulatus L. (alverja de hoja estrecha)

Esta humilde hierba de ciclo anual crece abundantemente en prados y claros de bosques sobre suelos predominantemente ácidos. La hambruna producida por la Guerra Civil indujo al consumo excesivo de especies de este género, principalmente de la almorita (*L. sativus* L.), lo que produjo una epidemia de la enfermedad denominada latirismo, caracterizada por serias afectaciones nerviosas que pueden conducir a la muerte; ello es debido a la presencia de ciertos aminoácidos tóxicos en las semillas.



Lathyrus angulatus



Lotus corniculatus

Lotus corniculatus L. (cuernecillo de campo)

En el municipio, esta especie se desarrolla sobre pastizales generalmente húmedos y algo salinos, por lo que es común en los bordes de las lagunas de El Oso. Según cuenta el Dr. Leclerc (1870-1955), sus flores secas, tomadas en infusión, pueden curar el insomnio. El pie de pájaro (*L. glaber* Mill.) es otra planta del mismo género que crece en El Oso y que se diferencia del cuernecillo de campo por tener los folíolos de las hojas superiores más de tres veces más largos que anchos.



Lotus glaber

Lotus maritimus L. [=Tetragonolobus maritimus (L.) Rothm.; corona de rey]

La corona de rey se puede encontrar en abundancia en los prados subsalinos cercanos a la laguna del Hoyo. Dado su carácter basófilo, se trata de una planta muy escasa en la provincia de Ávila. El nombre *Tetragonolobus* hace alusión a los cuatro ángulos que presentan sus legumbres, mientras que el epíteto *maritimus* indica que la especie fue descrita del litoral, aunque también crece en amplias zonas del interior.

*Lotus maritimus***Lupinus angustifolius** L. (altramuz silvestre)

El género *Lupinus* es uno de los pocos géneros de la familia fabáceas que tienen las hojas digitadas (en forma de mano abierta). Suelen abundar en lugares nitrificados como cunetas o bordes de caminos. Algunas especies del género se cultivan por sus semillas (altramuces), pero antes de consumirlas es necesario sumergirlas en salmuera para eliminar su toxicidad y su sabor amargo. Esta especie en concreto es de las que más abunda en la península ibérica, y se diferencia muy fácilmente de las demás debido a sus flores azules y sus folíolos estrechos.



Lupinus angustifolius

Medicago sativa L. (alfalfa)

El género *Medicago* se reconoce con facilidad porque suele tener las legumbres enrolladas en espiral. La alfalfa es una de las pocas especies del género que exhibe flores de violáceas a purpúreas y es la más conocida, dada su importancia como forrajera. Se cree originaria de Anatolia y Crimea, aunque se cultiva en buena parte del mundo. En la península ibérica se ha escapado de cultivo en todas las provincias, por lo que aparece ampliamente naturalizada en cunetas y otros sitios ruderales. En el municipio pueden verse otras especies nativas del género, siempre con flores amarillas; entre ellas destacamos los caracolillos (*M. orbicularis* L. Bartal.) y la mielga de caracolillo (*M. polymorpha* L.), diferenciables porque la primera carece de espinas en la legumbre. De este mismo género podemos también encontrar la Alholva (*M. polyceratia* L. Trautv.), llamada así por sus legumbres oblongas que rematan en una punta aguda a modo de pequeños cuernos.

*Medicago sativa**Medicago orbicularis*



Medicago polymorpha



Medicago polyceratia

Melilotus indicus (L.) All. (trébol oloroso)

El trébol oloroso es una hierba de ciclo anual que vive en ambientes ruderales. Contiene importantes cantidades de cumarina, motivo por el que desprende un agradable olor a heno una vez segada. No obstante, en condiciones de humedad, ciertos hongos transforman la cumarina en dicumarol, un compuesto altamente tóxico para el ganado, al que ocasiona hemorragias mortales, de ahí que antiguamente el heno se amontonara en ameales, cuya forma impide que la lluvia lo moje completamente, si bien actualmente se empaca y se cubre con plástico. Ciertas gramíneas componentes también del heno (*Anthoxanthum odoratum* L., por ejemplo) producen así mismo cumarina.



Melilotus indicus

Ononis spinosa L. subsp. *spinosa*
(bolomaga, uña de gato)

El género *Ononis* incluye plantas frecuentemente pegajosas debido a los numerosos pelos glandulares que las cubren. La uña de gato presenta largas espinas y flores con partes blancas y partes rosadas. La gran variabilidad morfológica de *O. spinosa* explica que se acepten cuatro razas distintas en la península ibérica.



Ononis spinosa subsp. *spinosa*



Trifolium gemellum



Trifolium campestre

Trifolium gemellum Pourr. ex Willd. (trebolillo de dos cabezas)

Trifolium es uno de los géneros más diversificados en la península ibérica, con un total de 64 taxones. Los tréboles establecen una relación simbiótica con bacterias del género *Rhizobium*, capaces de fijar el nitrógeno atmosférico. El trebolillo de dos cabezas se diferencia del resto de las especies que habitan en El Oso por sus inflorescencias sentadas, o casi, sus cálices no inflados y sus flores de color rosa pálido. También presentes en la zona están el trébol dorado (*T. campestre* Schreb.), con flores amarillas; el trébol de juncal (*T. resupinatum* L.), con flores rosas y cálices muy inflados en fruto, y el pie de liebre (*T. arvense* L.), de inflorescencias largamente pedunculadas, flores rosadas y cáliz no inflado.

*Trifolium resupinatum**Trifolium arvense*

FAGACEAE

Quercus rotundifolia Lam. (encina, carrasca)

La carrasca es una de las dos encinas que habitan en la península, donde forma la vegetación de la mayoría de su mitad occidental. La otra, (*Quercus ilex* L.) presente en el este de la península y otros puntos de la cuenca mediterránea, se distingue por sus hojas menos espinosas y más alargadas y lauroides. En El Oso, debido a la intensa acción humana, solo es posible encontrar ejemplares aislados.

*Quercus rotundifolia***Quercus suber** L. (alcornoque, chaparro)

Suber es el nombre que los romanos daban al alcornoque, al que los griegos denominaban por su parte ἴψος (ípsos), corcho, debido al conocido material que produce su corteza. Tiene una distribución más restringida que la encina, ya que requiere suelos ácidos y frescos en climas más húmedos que su congénere. Sus bellotas son amargas, pero se usan para alimentar al ganado porcino y su madera para fabricar herramientas.

*Quercus suber*

FRANKENIACEAE

Frankenia pulverulenta L. (alcohol)

El género *Frankenia* está dedicado al médico y botánico sueco Johan Frankenius (1590-1661). Casi todas sus especies se caracterizan por habitar sobre suelos salinos o subsalinos, por lo que es frecuente en los bordes de la laguna del Hoyo. Se trata de la única especie del género que habita en la provincia de Ávila y es fácil de reconocer por sus almohadillas cenicientas de donde surgen atractivas flores rosadas con cinco pétalos libres.

*Frankenia pulverulenta*

GENTIANACEAE

Schenkia spicata (L.) Mansion

Hierba anual presente en pastizales terofíticos temporalmente inundados o bordes de cursos de agua o lagunas sobre sustratos básicos. Hasta hace poco esta especie se incluía en el género *Centaurium* (*C. spicatum* L.). Se trata de una planta poco común en el municipio.



Schenkia spicata

GERANIACEAE

Erodium cicutarium (L.) L'Her. ex Ait. (relojillos, agujas de pastor, alfilerillos, tenedor).

Los nombres populares de esta planta hacen referencia a los agudos y largos picos que rematan cada una de las cinco partes del fruto (mericarpós), que se enrollan helicoidalmente en sentido horario. Sus semillas son fuente de vitamina K y han sido usadas por vía tópicá para aliviar los síntomas de la artritis gotosa mediante la disolución de los cristales de ácido úrico depositados en las articulaciones. Sus hojas y raíces parecen tener virtudes astringentes y homeostáticas y se han usado también para limpiar mordeduras y mejorar infecciones cutáneas leves. Se trata de una especie copiosa en pastizales de hierbas anuales.



Erodium cicutarium

HELIOTROPIACEAE

Heliotropium europaeum L. (verrucaria)

Ovidio cuenta que, tras ser rechazada por Helios, la ninfa Clitie cayó abatida, aunque desde entonces sigue con la mirada a su resplandeciente amor. De sus restos nació una planta cuyas flores seguían la trayectoria del sol, y de ahí el nombre genérico *Heliotropium*, del griego ἥλιος (*helios*), sol y τροπή (*tropé*) movimiento. Plinio y Dioscórides atribuyeron a algunas plantas, entre las que podría encontrarse la que nos ocupa, la propiedad de girar sus hojas siguiendo al sol. También habita en el municipio la alacranera (*H. supinum* L.), que se diferencia de la verrucaria porque tiene el cáliz dividido hasta en 1/3 de su longitud, frente al de *H. europaeum* que está hendido en casi toda su longitud.



Heliotropium europaeum



Heliotropium supinum

JUNACEAE**Juncus gerardii** Loisel.

Resaltamos esta especie entre los juncos del municipio dada su rareza en la provincia, Ya que es de una planta con preferencia por los suelos subsalinos, muy escasos en Ávila. Se trata de una hierba perenne y no cespitosa que presenta inflorescencias claramente terminales. Otras especies del género presentes en la zona son *Juncus hybridus* Brot., que es una pequeña hierba anual, y *J. inflexus* L. que forma densas macollas y muestra inflorescencias aparentemente laterales.

*Juncus gerardii**Juncus hybridus*



Juncus inflexus

LAMIACEAE

Lavandula pedunculata
(Miller) Cav. (cantueso)

Esta planta se distribuye por casi todo el territorio peninsular, especialmente por la zona centro. El epíteto específico *pedunculata* se refiere al largo pedúnculo que sostiene el ramillete floral, carácter que nos sirve para diferenciarla de su congénera *L. stoechas* L. Ambas se han utilizado desde la antigüedad como plantas aromáticas y son también muy apreciadas por su valor ornamental y medicinal, puesto que se ha usado como antiséptico para limpiar heridas, de ahí su nombre genérico, derivado del verbo latino *lavo*, lavar.

*Lavandula pedunculata***Marrubium vulgare** L. (marrubio, marrubio blanco, hierba del sapo)

Especie nitrófila nativa del continente europeo y el norte de África, si bien se ha naturalizado en casi todo el mundo. Aunque no es una panacea, no cabe duda de que posee numerosas virtudes medicinales, entre las que destacan las diuréticas, debido a su elevado contenido en potasio. El marrubio produce numerosos principios activos, entre ellos las lactonas diterpénicas, con propiedades expectorantes, digestivas, antipiréticas e hipoglucemiantes. Se ha usado en ámbitos populares para curar el mal de ojo, pero no parece haberse demostrado que tal efecto se deba a su riqueza en potasio o a las citadas lactonas diterpénicas.

Mentha suaveolens

Ehrh. (mentastro, hierbabuena de burro)

El mentastro es una especie de menta de distribución principalmente mediterránea que podemos encontrar por casi toda la península ibérica. Su nombre genérico, *Mentha*, proviene del griego μίνθη (*mínthe*), nombre que utilizaba Teofrasto para designar a la especie más conocida de este género, la hierbabuena. Sus principales virtudes son la estimulante, la estomacal y la carminativa, ayudando pues a la expulsión de gases y al alivio de otros males digestivos. La esencia de la menta piperita (*M. piperita* L.), se usa para elaborar caramelos, helados, yogures y otros dulces. Son también muy populares las propiedades expectorantes de los aceites esenciales que sintetizan las plantas de este género.



Mentha suaveolens

Salvia aethiopis L. (etiópide, oropesa)

Planta con vistosas flores bilabiadas blancas. Se ha comprobado su eficacia como vulneraria. Con el extracto de la corteza de su raíz se preparan pomadas antihemorroidales. No obstante, José Quer (1695-1764), botánico nacido en Perpiñán y autor de la primera flora española, advierte que: “no debe administrarse a menos que esté bien lavada, porque dicen que los sapos se esconden debajo de la salvia y la infestan con el aliento y la saliva”.



Salvia aethiopis

LILIACEAE

Gagea soleirolii F. W. Schultz

Hierba bulbosa que se cuenta, junto con los azafranes y los narcisos, entre las que florecen más temprano, incluso, a veces, en pleno invierno. Se reconoce bien por su pequeño tamaño (raramente más de 10 cm), por sus flores, formadas por seis piezas amarillas, y por las dos hojas basales lineares que nacen directamente del bulbo. Otra especie de probable presencia en la zona es *G. bohémica*, mucho más pelosa que la que nos ocupa. El nombre genérico fue dedicado a Sir Thomas Gage, un aficionado a la botánica y a la horticultura de la Inglaterra de finales del siglo XVIII.



Gagea soleirolii

MALVACEAE***Tilia platyphyllos* Scop. (Tilo, tilero)**

Árbol caduco de flores olorosas, de las que se extrae un aceite rico en sustancias con efectos calmantes, antiespasmódicos e hipnóticos, por lo que suele usarse para facilitar el sueño. Además, la corteza tiene propiedades vasodilatadoras. Los ejemplares presentes en El Oso han sido cultivados, ya que es un árbol también apreciado por su densa sombra.



Tilia platyphyllos

ONAGRACEAE

Epilobium hirsutum L. (hierba de San Antonio)

Hierba perenne de hasta 2 m y hojas opuestas que habita en suelos nitrificados muy húmedos. Como indica su nombre específico, esta planta se caracteriza por su pilosidad patente muy suave al tacto. Se emplea en medicina tradicional por sus propiedades astringentes y antiinflamatorias, debido a la presencia de taninos, mucílagos y pectina. Sus hojas se consumen en Rusia como ensalada y se emplean para la elaboración de un té denominado *kaporie*; no obstante, hay que usarla con moderación debido a sus ligeros efectos tóxicos sobre el sistema nervioso. Del mismo género, pero con hojas alternas, podemos encontrar en la zona *E. brachycarpum* C. Presl, una agresiva invasora procedente del continente americano que en los últimos años está colonizando cunetas y otros sitios alterados de buena parte de la provincia.

*Epilobium hirsutum*

PLANTAGINACEAE

Linaria spartea (L.) Chaz. (avelino)

Atractiva hierba anual que abunda en los pastos y claros de matorral de casi todo el territorio peninsular, siempre sobre suelos más o menos arenosos, donde destaca por sus bellas flores espolonadas de color amarillo vivo. El nombre genérico hace referencia al parecido de sus hojas con las del lino común (*Linum usitatissimum* L.).



Linaria spartea

Plantago coronopus L. (corónopo, llantén corneja)

Plantago deriva del latín *planta-ae*, debido, según parece, a la supuesta semejanza de sus hojas con la planta del pie, cuyos nervios recordarían los surcos de dicha parte del cuerpo. Su epíteto específico proviene del griego κορωνόπους (*koronópus*), compuesto de κορώνη (*korónē*), corneja, y πούς (*poús*), pie o garra, en alusión al supuesto parecido de sus hojas pinnatífidas con las garras de dicho córvido. La capacidad de las semillas de algunas especies para absorber agua y generar estructuras gelatinosas las han hecho muy apreciadas como reguladoras del intestino. El cáliz fuertemente comprimido de *P. coronopus* la diferencia de las otras dos especies del mismo género que encontramos en el municipio: *P. holosteum* Scop. y *P. marítima* subsp. *serpentina* (All.) Archang., esta última tiene hojas algo carnosas y abunda en las zonas salobres del municipio.



Plantago coronopus



Plantago holosteum



Plantago maritima subsp. *serpentina*

Veronica anagallis-aquatica L. (muraje acuático)

El género *Veronica* fue dedicado por Linneo a la mujer que ofreció un pañuelo blanco a Jesucristo para mitigar su sufrimiento y donde, según la tradición cristiana, quedó impreso el rostro del que iba a ser crucificado, algo que el botánico sueco quiso ver en las marcas purpúreas que jalonan la corola. Las flores de estas hierbas son fáciles de reconocer por sus cuatro sépalos verdes, cuatro pétalos soldados y frecuentemente azules, y dos estambres. El muraje acuático es frecuente en lugares encharcados con independencia del tipo de sustrato, por lo que abunda en los bordes de la laguna del Hoyo bien entrado el verano. También habita en el municipio la hierba gallinera o verónica con hoja de hiedra (*V. hederifolia* L.), que se diferencia de la anterior por su porte tendido y sus hojas parecidas a las de la hiedra.

*Veronica anagallis-aquatica*

POACEAE

Agrostis castellana Boiss. & Reuter (pasto caballuno, grama castellana)

Hierba perenne muy común en los prados con cierta humedad, al menos estacional, de toda la sierra de Gredos. El nombre latino del género deriva del griego *ἀγρωστis* (*ágrostis*) con el que los helenos designaban la grama [*Cynodon dactylon* (L.) Pers.], también muy común en el municipio. El nombre que define la especie hace alusión a que fue descubierta en Castilla. Se trata de una planta apreciada por el ganado, tanto vacuno como equino, lo que le ha valido también uno de sus nombres populares.



Agrostis castellana

Alopecurus geniculatus L. (cola de zorro)

Hierba tendida o ascendente que habita en prados húmedos, charcas y bordes de arroyos. El nombre del género procede del griego *αλεπού* (*alepú*), zorro, y *ουρά* (*urá*), cola, en alusión al parecido de sus inflorescencias con el rabo de estos cánidos, de donde viene también su nombre popular. En el territorio gredense existen otras tres especies, todas ellas forrajeras: *A. aequalis* Sobol., *A. arundinaceus* Poir. y *A. myosuroides* Huds., la última de las cuales habita también en El Oso, si bien es muy rara en la provincia.



Alopecurus geniculatus

Arrhenatherum elatius subsp. **bulbosum** (porrillas, tortero)

Planta que supera con frecuencia el metro de altura y cuyos tallos están provistos de uno a cuatro tubérculos con forma de bulbo en la base. Habita en herbazales húmedos de numerosos puntos de la provincia, especialmente en prados de siega, de los que se obtiene el heno. Se le han atribuido propiedades sudoríficas, expectorantes y diuréticas. En las Islas Británicas se comporta frecuentemente como mala hierba de cultivos.



Arrhenatherum elatius subsp. *bulbosum*

Avena sativa subsp. **sativa** L. (avena cultivada o avena ladilla)

Especie naturalizada a partir de su cultivo en el municipio. Aparte de sus conocidas propiedades alimenticias, los extractos de esta avena se usan como componentes de jabones y cremas que actúan protegiendo e hidratando la piel; también tiene la virtud de bajar el colesterol “malo” o LDL y además se le atribuyen propiedades ansiolíticas entre otras muchas. Se desconoce exactamente el origen de esta especie, si bien se supone que podría provenir de Europa central. En El Oso crece al menos otra avena, en este caso nativa, *A. barbata* Pott ex Link subsp. *barbata*.



Avena sativa subsp. *sativa*



Avena barbata subsp. *barbata*

Bromus hordeaceus L.
subsp. **hordeaceus**

Hierba anual muy frecuente en las praderas primaverales nitrificadas, por lo que abunda muchísimo en los sitios antropizados de El Oso y campos cercanos. Se diferencia de otras especies también presentes en la zona, como *B. tectorum* L. y *B. racemosus* L., sus densas inflorescencias surgen de pedúnculos más cortos que ellas. No conocemos usos tradicionales fuera de que se trata de una planta apreciada por el ganado.



Bromus hordeaceus subsp. *hordeaceus*



Bromus tectorum



Bromus racemosus

Corynephorus canescens (L.) Beauv.
(barbas de chivo)

Hierba perenne que forma apretados céspedes sobre suelos arenosos, por lo que resulta fácil verla en los bosques de *Pinus pinaster* del municipio. Sus numerosísimas hojas son muy estrechas y rígidas, y los lemas de las flores están provistos de una arista engrosada en el ápice a modo de porra, carácter este último que es típico del género *Corynephorus*. También presente en los mismos medios, aunque mucho más raro, es su congénere *C. divaricatus* (Pourr.) Breistr., que se reconoce por su hábito anual.



Corynephorus canescens

Cynodon dactylon (L.) Pers. (grama, pata de gallina)

El nombre genérico de esta planta deriva del griego κυνός (kynós), perro, y οδοús (odoús), diente, debido a que los extremos de sus rizomas se parecen a los colmillos de un perro. Su epíteto específico δάκτυλος (dáktylos), dedo, hace referencia que a las espigas nacen de un único punto, como los dedos de una mano. La grama se usa para formar céspedes en regiones de clima seco, debido a su capacidad de propagación vegetativa mediante rizomas y a sus escasos requerimientos hídricos. Las partes subterráneas de la planta tienen virtudes diuréticas y astringentes.



Cynodon dactylon

Festuca arundinacea Schreb. subsp. **arundinacea** (cañuela)

El nombre *Festuca* deriva del latín, y significa paja o hierba. Se aplicaba dicho nombre también a las varas utilizadas por los pretores romanos para tocar simbólicamente la cabeza de un esclavo al concederle la libertad. Esta especie, y otras perennes del género, se utilizan con frecuencia para componer céspedes.



Festuca arundinacea subsp. *arundinacea*

Festuca bromoides L. [=Vulpia bromoides (L.) S.F. Gray; pincelitos]

Las especies hasta hace poco incluidas en el género *Vulpia* han pasado a integrarse en *Festuca*. Se trata de plantas anuales muy frecuentes en prados primaverales y zonas ruderales como cunetas, campos incultos, etc. Entre las especies similares que habitan en el municipio destacamos

Festuca maritima L. subsp. *maritima* [= *Vulpia unilateralis* (L.) Stace subsp. *unilateralis*], *Festuca membranacea* (L.) Druce subsp. *membranacea* [= *Vulpia membranacea* (L.) Dumort.] y *Festuca myuros* L. [= *Vulpia myuros* (L.) C.C. Gmel.]. Para diferenciarlas es preciso acudir a pequeños caracteres que requieren ser observados bajo una potente lupa.



Festuca bromoides



Festuca maritima subsp.
maritima



Festuca perennis

***Festuca perennis* (L.) Columbus & J.P. Sm. (= *Lolium perenne* L.; ballico)**

Especie incluida hasta hace poco tiempo en el género *Lolium*, nombre que fue usado por Virgilio para denominar ciertas gramíneas que se comportan como malas hierbas y que en castellano denominamos cizañas. Algunas de ellas son tóxicas debido a la temulina, sustancia producida por un hongo que parasita las semillas y que confiere un sabor amargo muy desagradable a las harinas con las que se mezcla. El ballico se usa muy frecuentemente para componer céspedes.

Hordeum marinum Huds. (cebadilla marina)

La cebadilla marina debe el nombre vernáculo y el epíteto específico a su tendencia a crecer sobre suelos salinos o subsalinos como los influidos por la salinidad del mar, aunque también habita en cuencas endorreicas del interior, como es el caso. Muy parecida y presente en los mismos medios es *Hordeum geniculatum* All., diferenciable de la cebadilla marina porque las dos glumas de cada espiguilla lateral son subuladas y no diferenciables entre sí, mientras que en *H. marinum* la gluma interna de cada espiguilla lateral exhibe un ala membranosa en la base. También podemos encontrar escapada de cultivos la cebada (*Hordeum vulgare* L.).



Hordeum marinum



Hordeum geniculatum

Mibora minima L. (hierba pigmea)

Pequeña hierba que apenas alcanza los 5(15) cm de altura. Se reconoce fácilmente por sus diminutas 2-12 espiguillas casi sésiles que se disponen en dos filas y adquieren tonalidades purpúreas en la madurez. Aunque suele ser frecuente a comienzos de primavera en pastizales de hierbas anuales, su presencia pasa frecuentemente desapercibida, tanto por su pequeño tamaño como por la fugacidad de su existencia, ya que completa su ciclo vital en poco más de un mes.



Mibora minima

Poa bulbosa L. subsp. **bulbosa** (grama cebollera)

Hierba perenne que forma pequeños céspedes en prados primaverales, donde puede llegar a ser dominante. Se reconoce fácilmente por su inflorescencia en panícula más o menos piramidal, por la base engrosada a modo de bulbo de los tallos y porque frecuentemente genera pequeñas plántulas a partir de yemas florales (pseudoviviparismo). Es muy apreciada por el ganado caprino, para el que supone una importante fuente de carbono.



Poa bulbosa subsp. *bulbosa*

Polypogon monspeliensis (L.) Desf. (flecos de lana)

Esta gramínea es muy común durante gran parte del año en herbazales sobre suelos húmedos. Su nombre genérico deriva del griego πολύς (*polýs*), mucho, y πώγων (*pógon*), barba o pelo, y hace referencia al aspecto peloso que las aristas de los lemas confieren a la inflorescencia.



Polypogon monspeliensis

Puccinellia rupestris (With.) Fernald & Weatherby

Las especies del género *Puccinellia* habitan generalmente sobre suelos salinos o subsalinos, tanto del litoral como de las cuencas endorréicas del interior de la península. En nuestra zona crecen tres especies, la más común de las cuales es *P. fasciculata* (Torrey) E.P. Bicknell, que se diferencia de *P. rupestris*, entre otras cosas, por sus lemas de hasta 2,5 mm de longitud, frente a las de la última especie, que pueden alcanzar 4 mm. También común en los suelos húmedos subsalinos de las cercanías de la laguna del Hoyo es *P. festuciformis* (Host) Parl., distinguible de *P. fasciculata* por pequeños caracteres anatómicos de las hojas.



Puccinellia rupestris



Puccinellia fasciculata



Puccinellia festuciformis subsp. *lagascana*

Sporobolus schoenoides (L.) P.M. Peterson

Fácilmente reconocible por su inflorescencia ovoidea o elipsoide, muy densa, que sobresale de la hoja superior. Sus tallos tendidos tapizan las costras del fondo de la laguna del Hoyo en pleno verano, incluso un mes después de secarse completamente, cuando otras plantas consiguen apenas mantener vivas sus partes aéreas.



Sporobolus schoenoides

Stipa juncea L. (bandera o cerrillo juncoide)

El nombre del género procede del griego στύπη (stýpe), estopa o paja basta que se utilizaba para techar chozas y majadas. La especie más conocida -no presente en el municipio- es el esparto o atocha (*S. tenacissima* L.), que forma grandes extensiones en la mitad oriental de la península ibérica (espartales o atochares) y cuyas hojas se usan en la elaboración de alpargatas, cuerdas y productos de cestería. El nombre de la estación madrileña de Atocha se debe a que el terreno donde se asienta fue antiguamente un atochar.



Stipa juncea

POLYGONACEAE

Rumex bucephalophorus subsp. **gallicus** Steinh. (acedera de lagarto)

Rumex es el nombre latino que usaban los romanos para referirse a estas plantas. La etimología del epíteto específico viene del griego βούς (bús), buey, κεφαλή (kefalé), cabeza, y φέρω (féro), llevar, en alusión a las valvas acrescentes y alargadas que cubren los frutos y que recuerdan, según Linneo, a la cabeza de un buey. En el municipio puede encontrarse también *R. acetosella* subsp. *angiocarpus* Murb., de aspecto similar, pero cuyas valvas fructíferas son más pequeñas y nunca alargadas. De mucho mayor tamaño que las especies anteriores habitan también en medios nitrificados más o menos húmedos de El Oso las siguientes especies: la hierba de la paciencia (*Rumex crispus* L.), así denominada porque, según una creencia popular, las virtudes laxantes que se le atribuyen tardan bastante tiempo en aparecer; la acedera de burro (*R. longifolius* DC.) y la acedera morisca (*Rumex roseus* L.), cuyas valvas fructíferas son frecuentemente de un llamativo color rosa oscuro o púrpuro.



Rumex bucephalophorus subsp. *gallicus*



Rumex longifolius



Rumex roseus

PORTULACACEAE

Portulaca oleracea L. (verdolaga)

Los tallos y las hojas (menos comúnmente también las flores) se consideran un apreciado comestible, tanto en ensalada como cocido. En México se cocina con carne de cerdo y los aborígenes australianos usan las semillas para la elaboración de pan. La verdolaga es el vegetal con mayor contenido en ácidos Omega-3 por lo que es aconsejable su consumo en personas que presentan niveles elevados de colesterol. También es rica en vitaminas y minerales. Además, produce norepinefrina y dopamina, por lo que ha sido muy valorada en la medicina tradicional Hindú, China e incluso en la de la Grecia Clásica.



Portulaca oleracea

RANUNCULACEAE

Adonis aestivalis L. subsp. **squarrosa** (Steven) Nyman

Hermosa planta que exhibe flores de color rojo en barbechos, cunetas, alcornques y otros medios ruderales. No existen evidencias de que alguna de las plantas que Linneo incluyó en el género *Adonis* corresponda a la especie que los mitógrafos griegos consideraron como surgida de la sangre de Adonis, cuando este hermoso efebo, del que se prendó Afrodita, murió víctima de los colmillos de un jabalí enviado, según ciertos autores, por la casta diosa Artemis o, según otros, por Ares (el Marte romano), amante habitual de la diosa del amor pasión. Se trata en cualquier caso de un nombre de origen semita que significa “señor”.



Adonis aestivalis subsp. *squarrosa*

Delphinium bithynicum Griseb. (= *Consolida hispanica* (Costa) Greuter & Burdet; *C. orientalis* auct., non Schrödeinger)

El nombre genérico hace alusión a la aparente forma de delfín de sus flores espolonadas. Hasta hace poco tiempo, esta especie se incluía en el género *Consolida*. Habita en cultivos de cereales, barbechos y cunetas, donde destaca por sus bellos racimos de flores purpúreas que generan frutos con un solo carpelo, caracteres que la diferencian de los dos parientes próximos que también habitan en el municipio: *D. gracile* DC. y *D. verdunense* Balb. (espuelas de caballero), con flores azules y frutos constituidos por tres carpelos. Estas últimas se distinguen entre sí porque la primera presenta los pétalos laterales



Delphinium bithynicum

claramente más largos que anchos, que sobresalen del resto, mientras que en *D. verdunense* dichos pétalos son apenas más largos que anchos y generalmente de menor longitud que los otros pétalos. Ambas resaltan en los agostados campos veraniegos, cuando el resto de las especies ya se han secado. Todas ellas contienen sustancias altamente tóxicas, como la delfinina, un alcaloide que paraliza el sistema nervioso central, provocando la muerte por asfixia.



Delphinium gracile



Delphinium verdunense

Ranunculus sceleratus L. (hierba sardónica)

Planta altamente tóxica debido a su elevado contenido en anemonina, por lo que su ingestión provoca contracciones musculares y dolores espantosos por todo el cuerpo, incluida la cara, donde el afectado esboza una mueca parecida a una risa un tanto siniestra (risa sardónica) que se alarga hasta su muerte, de modo similar a los que sufren el tétanos. Abunda en los bordes húmedos de la laguna del Hoyo. En el municipio también es frecuente el botón de oro de hojas trilobadas (*R. trilobus* Desf.), de flores también amarillas, aunque mayores, y carpelos con pequeños tubérculos en las caras. Otra especie del género, pero con flores blancas, es la hierba lagunera (*R. saniculifolius* (Viv.)), con hojas de dos formas, unas laminares y flotantes y otras sumergidas y divididas en segmentos capilares. Este último ranúnculo cubre la superficie de cursos de agua, pozas y pequeñas lagunas a comienzos de primavera.



Ranunculus sceleratus



Ranunculus trilobus



Ranunculus saniculifolius

ROSACEAE

Rosa agrestis Savi; **R. canina** L.; **R. corymbifera** Borkh; **R. micrantha** Borrer ex Sm.; **R. pouzinii** Tratt. (rosales silvestres)

En la península ibérica se admiten cerca de 30 especies de rosales silvestres que se distinguen fácilmente de los cultivados porque siempre muestran cinco pétalos. La identificación de dichos rosales suele ser difícil, dado que conviven con frecuencia varias especies en la misma zona e hibridan con facilidad, como es el caso de las que crecen en el municipio de El Oso, donde podemos encontrar cinco especies. *R. agrestis* y *R. micrantha* muestran folíolos con abundantes glándulas en el envés y bordes doblemente denticulados;



Rosa agrestis

la primera de ellas carece de pelos glandulares en los pedicelos, mientras que están presentes en la segunda. *R. corymbifera* se puede reconocer por los folíolos pubescentes, sin glándulas en las caras y con dientes simples, así como por sus pedicelos sin glándulas; es parecida a *R. canina*, pero esta última carece de pelos en los folíolos. Por último, *R. pouzinii* se distingue de las demás por sus folíolos lampiños con denticulación doble que muestran glándulas rojas en los dientes y en la base del nervio medio por el envés, y por sus pedicelos glandulares. Especialmente frecuente es el híbrido entre las dos últimas especies, reconocible por sus folíolos muy laxamente pelosos y algunas glándulas dispersas en los dientes y la base del nervio medio del envés, aunque no en los pedicelos.



Rosa micrantha



Rosa corymbifera



Rosa pouzinii



Rubus ulmifolius

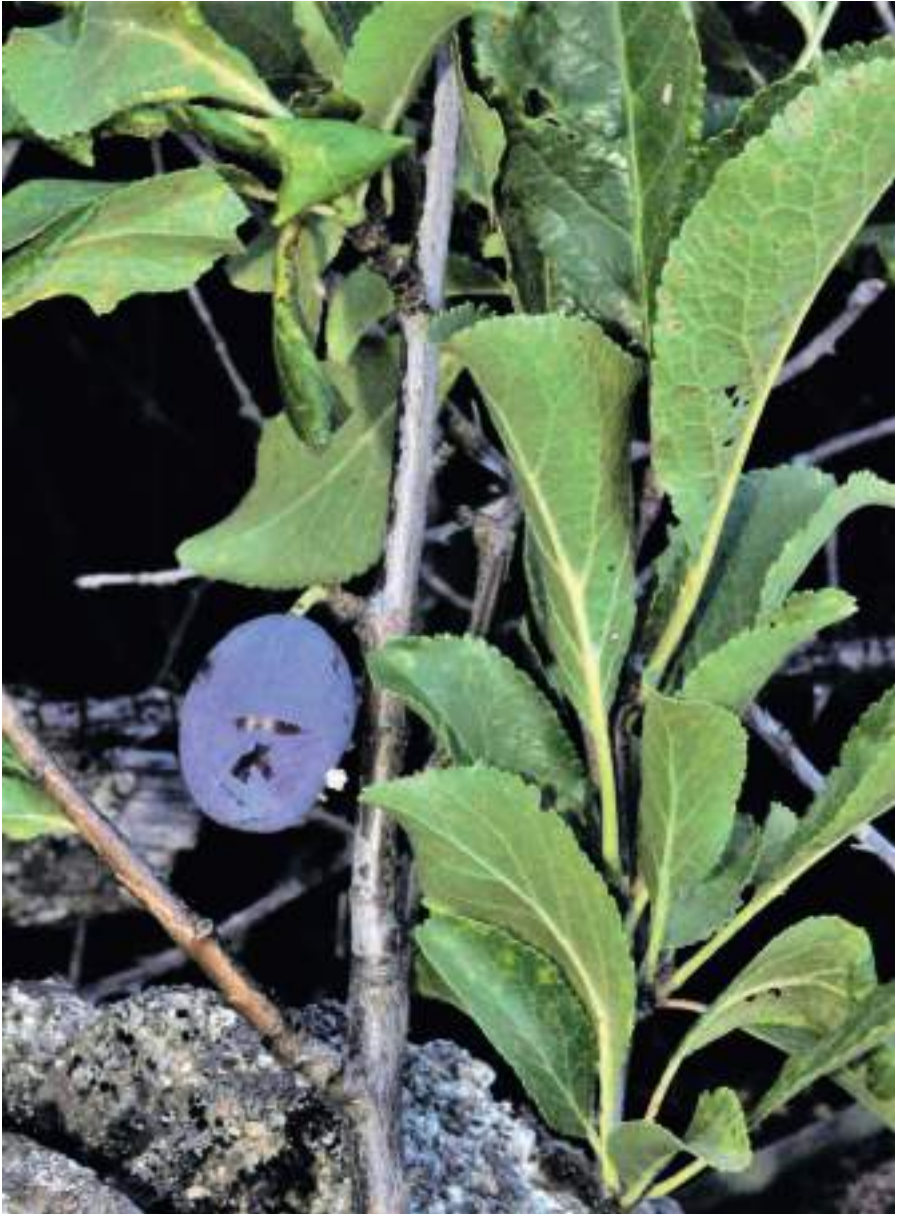
Rubus ulmifolius Schott (zarza o zarzamora común).

Las diferentes especies del género *Rubus* suelen ser bastante difíciles de identificar, lo que, junto con la abundancia de acúleos fuertemente punzantes, les ha valido el sobrenombre de *crux botanicorum* (una cruz para los botánicos); no obstante, la zarzamora común puede separarse del resto de sus congéneres por sus tallos color vino tinto, con pelos estrellados pero no glandulares rígidos, y por sus hojas medias con cinco folíolos. Sus frutos (moras) son muy apreciados y se consumen en fresco o se usan para componer mermeladas y otros dulces. Además, su alto contenido en vitaminas y flavonoides les confieren virtudes antitumorales y ayudan a reducir los niveles de colesterol en sangre.

Prunus spinosa L. (endrino, ciruelo borde)

El nombre genérico proviene del griego *προύνη* (prúne), ciruelo, por su parecido con el arbolillo que produce ciruelas (*P. domestica* L.); de hecho, en Álava y tierras circundantes se conoce al endrino como ciruelo salvaje, ciruelo borde o ciruelo amargalejo; así mismo, en Galicia recibe el nombre de “ameixeiro bravo” (ciruelo bravo en la traducción castellana). Los frutos del endrino se maceran en aguardiente anisado para obtener el licor conocido como pacharán, muy popular en Navarra. En los tesos del río Adaja, aunque ya en el término municipal de Villanueva de Gómez, puede encontrarse una especie muy próxima, el endrino grande o ciruelo de San Julián (*Prunus insititia* L.) que se distingue por sus hojas y frutos mayores, así como por la presencia de numerosos pelos en los pedicelos.

*Prunus spinosa*



Prunus domestica

RUBIACEAE

Galium tricornutum Dandy. (amor del hortelano)

El nombre genérico deriva del griego γάλα (*gala*), leche, porque algunas especies de este género se usaron para cuajar la leche en el proceso de fabricación de quesos y requesones. El nombre vernáculo se debe a que los tallos y las hojas están provistos de espinitas ganchudas que se adhieren con fuerza a la ropa o el pelaje de animales, lo que es una buena forma de dispersar sus semillas. Del mismo género, pero menos “pegajoso” y con flores de color amarillo vivo (blancas en el amor del hortelano) es el cuajaleches de primavera (*Galium verum* L.).



Galium tricornutum



Galium verum

SALICACEAE

Populus alba L. (álamo blanco)

El álamo blanco es un árbol que crece en suelos frescos, generalmente cerca de cursos de agua en terrenos básicos, donde suele formar bosques de ribera. En medicina tradicional se utilizaba la corteza como astringente y sus hojas como febrífugas; además, antiguamente su madera era muy apreciada para tallar esculturas. También podemos encontrar en el municipio el chopo del Canadá (*P. x canadensis* Moench), cuyo cultivo se ha extendido ampliamente por su rápido crecimiento y su valor ornamental, así como para obtener pasta de papel. Esta especie se generó por hibridación artificial entre el chopo (*P. nigra* L.), nativo de Europa, y el Chopo de Virginia (*P. deltoides* Bartran ex Marshall).

*Populus alba***Salix × fragilis** L. (= *S. alba* × *S. euxina*; mimbrera frágil)

Árbol originado por hibridación entre *S. alba* y *S. euxina* I.V. Belyaeva que se ha cultivado y naturalizado en bosques de ribera. Puede alcanzar hasta 20 metros de altura. La mimbrera frágil se caracteriza por sus ramas quebradizas; por ello, a diferencia de la mimbrera común (*S. viminalis* L.), no puede emplearse como mimbre. Su corteza es muy rica en salicina, incluso más que su congénere, el sauce blanco (*S. alba* L.), por lo que ha sido utilizada para combatir el dolor y la fiebre.



Salix x fragilis

SANTALACEAE**Viscum album** subsp. **austriacum** (Wiesb.) Vollm. (muérdago blanco)

El muérdago es una planta hemiparásita que puede causar importantes daños en los pinares a los que parasita. El género tiene propiedades medicinales como diurético e hipotensor. Fue la planta sagrada de la cultura celta y de sus bayas se obtiene una sustancia pegajosa denominada liga que, en el pasado, se usó para atrapar pájaros, práctica estrictamente prohibida por la ley en la actualidad.



Viscum album subsp. *austriacum*

SOLANACEAE

Datura ferox L. (cardo cuco)

Las especies del género *Datura* contienen principalmente tres alcaloides: hiosciamina, atropina, y escopolamina, todos ellos fisiológicamente muy activos. La atropina es un dilatador de la pupila, por lo que es común su uso en oftalmología; la hiosciamina tiene propiedades anestésicas y se ha usado con frecuencia en medicina popular para mitigar el dolor de muelas; por último, la escopolamina es un potente psicotrópico que se ha empleado por parte de ciertas bandas de delincuentes para anular la voluntad de sus víctimas y conseguir de ese modo sus objetivos. En pequeñas dosis, las infusiones de estas plantas se han usado

*Datura ferox*

también como broncodilatadores en casos de asma. El cardo cuco es un pariente muy próximo del estramonio o higuera del diablo (*Datura stramonium* L.), también originario del continente americano, pero mucho más común en nuestros campos.

Lycium barbarum L. (cambronera)

Planta arbustiva nativa de China que se encuentra naturalizada ampliamente en la península ibérica. Sus bayas se utilizan desde la antigüedad en la medicina popular del país de origen debido a su contenido en minerales y vitaminas, así como por sus propiedades antioxidantes. No obstante, los frutos contienen productos tóxicos que aconsejan su uso bajo control médico.

Solanum nigrum L. (hierba mora)

La hierba mora se encuentra en terrenos muy alterados y pobres. El nombre genérico deriva del latín *sol-solis*, sol, en alusión a la afinidad de estas especies por los ambientes soleados. La mayoría de las especies del género son tóxicas, al menos sus tallos, hojas y frutos, puesto que contienen los alcaloides solanina y solasonina. Sin embargo, no faltan otras que son ampliamente usadas en alimentación humana, como es el caso de tomates, patatas y berenjenas. Los dos primeros pierden los compuestos tóxicos al madurar, y las berenjenas, al cocinarlas.



Lycium barbarum



Solanum nigrum

TAMARICACEAE

Tamarix boveana Bunge (taray, taraje)

Pequeño arbolillo que crece en terrenos húmedos y salinos junto a arroyos y depresiones encharcadas del este peninsular. En El Oso lo podemos encontrar en los terrenos circundantes de la laguna del Hoyo, si bien su presencia en la zona parece deberse a una introducción reciente. A la infusión resultante de las ramitas y/o corteza de su congénere *T. gallica* L., se le atribuyen propiedades astringentes, por lo que no es de extrañar que *T. boveana* también las presente.



Tamarix boveana

ULMACEAE

Ulmus minor Mill. (olmo común)

Árbol que habita en sótos y riberas, aunque su distribución actual está influenciada por las plantaciones masivas que llevaron a cabo los romanos. Desde hace varias décadas las poblaciones ibéricas se han visto castigadas por la grafiosis, una enfermedad producida por el hongo *Ophios-*



Ulmus pumila

toma ulmi, transmitido por escarabajos que ponen sus huevos en la corteza. El hongo obstruye los haces vasculares, por lo que se van secando las hojas y finalmente el árbol muere. Actualmente el olmo común ha sido sustituido en parques y jardines por el olmo de Siberia (*Ulmus pumila* L.), resistente al hongo; este último se diferencia del olmo común por sus hojas elípticas y por las sámaras (frutillos) de ápice profundamente hendido y la semilla dispuesta en la parte media. La madera de olmo se emplea en construcción naval, ya que es muy resistente a la putrefacción. La corteza se usa como astringente y antiinflamatorio, debido a la riqueza en taninos y mucílagos.



Ulmus minor

VALERIANACEAE

Centranthus calcitrapae (L.) Duf. (milamores)

Hierba anual que habita en suelos más o menos secos y algo nitrificados, y que se distribuye por todo el territorio peninsular. Su nombre genérico deriva del griego κέντρον (kéntron), aguijón o espolón, y ἄνθος (ánthos), flor, en alusión al espolón que culmina la base de la corola. Su notable variabilidad morfológica ha dado lugar a la descripción de numerosas variedades que no parecen tener valor taxonómico alguno.



Centranthus calcitrapae

ZYGOPHYLLACEAE**Tribulus terrestris L. (abrojo)**

Planta con frutos cubiertos de espinas, que se utilizaban en la medicina popular para tratar enfermedades del aparato urinario. Actualmente, se usa como estimulante para la reproducción, puesto que aumenta la concentración de hormonas sexuales y reactiva la función ovárica, mientras que en los hombres eleva el número de espermatozoides y el nivel de testosterona.



Tribulus terrestris

Índice de la guía

Abremanos	35	<i>Anthoxanthum odoratum</i>	59
Abrojo	113	APIACEAE	14
Acedera de burro	91	Armuelle silvestre	11
Acedera de lagarto	91	Arrastradera	11
Acedera morisca	91	<i>Arrhenatherum elatius</i> subsp.	
Achicoria	23, 37	<i>bulbosum</i>	79, 79
Achicoria dulce	21	ASPARAGACEAE	18
Aciano	21	<i>Asparagus acutifolius</i>	6, 18, 18
<i>Adenocarpus aureus</i>	6, 52, 53	<i>Asparagus officinalis</i>	18
<i>Adenocarpus complicatus</i>	52	Asperilla	29
<i>Adonis aestivalis</i> subsp. <i>squarrosa</i>	7, 95, 95	ASTERACEAE	18
Agarramoños	34	Atocha	89
<i>Agrostis castellana</i>	78, 78	<i>Atriplex patula</i>	11
Agujas de pastor	65	<i>Atriplex prostrata</i>	11, 11
Alacranera	66	Avelino	75
Álamo blanco	105	<i>Avena barbata</i> subsp. <i>barbata</i>	79, 81
Alcohol	63	<i>Avena cultivada</i>	79
Alcanforada	11	<i>Avena ladilla</i>	79
Alcornoque	62	<i>Avena sativa</i> subsp. <i>sativa</i>	79, 81
Alfalfa	57	Ballico	84
Alfilerillos	65	Bandera	89
Alhelí marino	37	Barbas de chivo	82
Alholva	57	Barrilla pinchosa	12
ALISMATACEAE	10	Bayunco	47
Aljofor	35	<i>Bellis perennis</i>	19, 19
Almidones	34	Bellorita	19
Almirón	25	Berro	37
<i>Alopecurus aequalis</i>	78	Bledo blanco	10
<i>Alopecurus arundinaceus</i>	78	<i>Bolboschoenus glaucus</i>	6, 47, 47
<i>Alopecurus geniculatus</i>	78, 78	Bolomaga	59
<i>Alopecurus myosuroides</i>	78	BORAGINACEAE	35
Altramuz silvestre	55	Botón de oro de hojas trilobadas	97
Alverja de hoja estrecha	53	BRASSICACEAE	36
AMARANTHACEAE	10	<i>Bromus hordeaceus</i> subsp.	
<i>Amaranthus albus</i>	7, 10, 10	<i>Hordeaceus</i>	81, 81
Amarrollo	32	<i>Bromus racemosus</i>	81, 82
Amor del hortelano	104	<i>Bromus tectorum</i>	81, 82
Amores	34	<i>Buglossoides arvensis</i> subsp. <i>arvensis</i>	35, 35
<i>Anchusa arvensis</i>	35	Cachorro	14
<i>Andryala integrifolia</i>	18, 18	Cambronera	108
<i>Anthemis arvensis</i>	18, 19	Campanilla madrileña	39

<i>Campanula lusitánica</i>	39	<i>Chamaemelum fuscatum</i>	25
<i>Campanula matritensis</i>	39, 39	<i>Chamaemelum nobile</i>	25
<i>Camphorosma monspeliaca</i> subsp.		Chaparro	62
<i>monspeliaca</i>	5, 11, 12	<i>Chenopodium album</i>	7, 11, 12
Cantueso	69	<i>Chenopodium rubrum</i>	12
Cañuela	83	Chicoria loquilla	25
<i>Capsella bursa-pastoris</i>	37	<i>Chondrilla juncea</i>	21, 22
Caracolillos	57	Chopo	105
Cardencha	52	Chopo de Virginia v105	
Cardo blanco	23	<i>Cichorium intybus</i>	23, 23
Cardo corredor	16, 52	Cicuta	14
Cardo cuco	108	<i>Cirsium arvense</i>	6, 23, 24
Cardo estrellado	20	<i>Cirsium pyrenaicum</i>	23, 24
Cardo setero	16	Ciruelo	102
Cárex de Láinz	47	Ciruelo borde	102
<i>Carex distans</i>	47	Ciruelo de San Julián	102
<i>Carex divisa</i>	47, 48	CISTACEAE v44	
<i>Carex flacca</i>	47, 49	<i>Cistus umbellatus</i> subsp. <i>viscosus</i>	44, 44
<i>Carex lainzii</i>	47, 48	<i>Cladanthus mixtus</i>	24, 25
Carrasca	62	Codeso	52
Carraspique	37	Cola de zorro	78
CARYOPHYLLACEAE	40	Cominillos	43
Castañuela	47	<i>Conium maculatum</i>	14, 15
<i>Caucalis platycarpus</i>	14, 14	Coniza canadiense	26
Cebadilla marina	85	<i>Consolida hispánica</i>	95
Cenizo blanco	11	<i>Consolida orientalis</i>	95
Cenizo rojo	12	Corona de rey	55
<i>Centaurea alba</i> subsp. <i>alba</i>	20, 20	Corónopo	75
<i>Centaurea amblensis</i> subsp.		<i>Corrigiola litoralis</i> subsp.	
<i>amblensis</i>	20, 21	<i>Litoralis</i>	7, 41, 41
<i>Centaurea cyanus</i>	21, 22	<i>Corynephorus canescens</i>	82, 82
Centaurea del valle de Amblés	20	CRASSULACEAE	46
<i>Centaureum spicatum</i>	64	<i>Crepis capillaris</i>	25, 25
<i>Centranthus calcitrapae</i>	112, 112	<i>Crepis pulchra</i> subsp. <i>pulchra</i>	25, 26
<i>Cerastium diffusum</i> subsp.		<i>Crepis taraxacifolia</i>	25
<i>Diffusum</i>	40, 40	CRUCIFERAE	36
<i>Cerastium dubium</i>	40, 40	Cuajaleches de primavera	104
<i>Cerastium semidecandrum</i>	40	Cuernecillo de campo	54
Cerraja	25, 33	<i>Cynodon dactylon</i>	78, 83, 83
Cerraja lanuda	18	CYPERACEAE	47
Cerrillo juncoide	89	<i>Damasonium polyspermum</i>	10, 10

<i>Datura ferox</i>	108, 108	<i>Foeniculum vulgare</i>	16, 17
<i>Datura stramonium</i>	108	<i>Frankenia pulverulenta</i>	5, 63, 63
<i>Daucus carota</i> subsp. <i>carota</i>	15, 15	FRANKENIACEAE	63
<i>Delphinium bithynicum</i>	95, 96	<i>Gagea bohemica</i>	72
<i>Delphinium gracile</i>	95, 96	<i>Gagea soleirolii</i>	72, 72
<i>Delphinium verdunense</i>	95, 97	<i>Galium tricomutum</i>	104, 104
Diente de león bastardo	29	<i>Galium verum</i>	104, 104
DIPSACACEAE	52	<i>Genista cinerascens</i>	6, 52, 53
<i>Dipsacus fullonum</i>	52, 52	GENTIANACEAE	64
<i>Eleocharis palustris</i>	6	Gramma	78, 83
<i>Eleocharis palustris</i> subsp. <i>palustris</i>	49, 50	Gramma castellana	78
<i>Eleocharis palustris</i> subsp. <i>waltersii</i>	49, 50	Gramma cebollera	86
Encina	62	<i>Halimium umbellatum</i> subsp. <i>viscosum</i>	44
Endrino	102	<i>Helichrysum serotinum</i> subsp. <i>serotinum</i>	27, 28
Endrino grande	102	<i>Helichrysum stoechas</i>	27
<i>Epilobium brachycarpum</i>	7	HELIOTROPIACEA	66
<i>Epilobium hirsutum</i>	74, 74	<i>Heliotropium europaeum</i>	66, 66
<i>Erigeron bonariensis</i>	26, 27	<i>Heliotropium supinum</i>	66, 66
<i>Erigeron canadensis</i>	26, 26	<i>Helmintotheca echioides</i>	28, 29
<i>Erodium cicutarium</i>	65, 65	Heno	29, 59, 79
<i>Eryngium campestre</i>	12, 16, 16 , 52	Hierba algodónera	27
Escarola	23	Hierba cana	32
Espárrago triguero	18	Hierba de la paciencia	91
Esparto	89	Hierba de San Alberto	36
Espuelas de caballero	95	Hierba de San Antonio	74
Estramonio	108	Hierba de Santiago	29
Etiópide	70	Hierba del halcón	29
FABACEAE	52	Hierba del jabón	12
FAGACEAE	62	Hierba del sapo	69
Falsa acelga	11	Hierba gallinera	77
Falsa pilosilla	30	Hierba lagunera	97
<i>Festuca arundinacea</i> subsp. <i>arundinacea</i>	83, 83	Hierba mora	108
<i>Festuca bromoides</i>	83, 84	Hierba pigmea	86
<i>Festuca maritima</i> subsp. <i>marítima</i>	84, 84	Hierba pulguera	31
<i>Festuca membranacea</i> subsp. <i>membranácea</i>	84	Hierba sardónica	97
<i>Festuca myuros</i>	84	Hierba turmera	44
<i>Festuca perennis</i>	84, 84	Hierbabuena de burro	70
<i>Filago pyramidata</i>	27, 27	Higuera del diablo	108
Flecos de lana	88	Hiniesta	52
		Hinojo	16, 17
		<i>Hirschfeldia incana</i>	7, 36, 36
		<i>Hordeum geniculatum</i>	85, 85

<i>Hordeum marinum</i>	85, 85	<i>Marcus-Kochia triloba</i>	37, 38
<i>Hordeum vulgare</i>	85	Marrubio	69
<i>Hypochaeris glabra</i>	29	Marrubio blanco	69
<i>Hypochaeris radicata</i>	29, 29	<i>Marrubium vulgare</i>	69
<i>Ionopsidium abulense</i>	36, 36	Mastuerzo de agua	37
<i>Jacoea vulgaris</i>	29, 29	Matapulgas	31
Jaguarcillo	44	<i>Matricaria chamomilla</i>	25, 30, 30
Jaramaguillo de Ávila	36	<i>Medicago orbicularis</i>	57, 57
<i>Jasione sessiliflora</i>	39, 39	<i>Medicago polyceratia</i>	57, 58
JUNCEAE	36	<i>Medicago polymorpha</i>	57, 58
Junco churrero	51	<i>Medicago sativa</i>	57, 57
<i>Juncus gerardii</i>	6, 67, 67	<i>Melilotus indicus</i>	59, 59
<i>Juncus hybridus</i>	67, 67	Menta piperita	70
<i>Juncus inflexus</i>	67, 68	Mentastro	70
Junquillo	49	<i>Mentha piperita</i>	70
LAMIACEAE	69	<i>Mentha suaveolens</i>	70, 70
<i>Lathyrus angulatus</i>	53, 53	<i>Mibora mínima</i>	86, 86
<i>Lathyrus sativus</i>	53	Mielga de caracolillo	57
<i>Lavandula pedunculata</i>	6, 69, 69	Mijo de sol	35
Lechugueta	34	Milamores	112
LEGUMINOSAE	52	Mimbrera común	105
Lengua de buey	35	Mimbrera frágil	105
Lengua de gato	29	Muérdago blanco	107
Lenguaza	29	Muraje acuático	77
<i>Leontodon longirrostris</i>	34	<i>Nasturtium officinale</i>	37
<i>Lepidium latifolium</i>	37	<i>Oenanthe crocata</i>	17
<i>Lepidium perfoliatum</i>	37, 38	<i>Oenanthe silaifolia</i>	6, 17, 17
LILIACEAE	72	Olmo común	111
<i>Linaria spartea</i>	6, 75, 75	Olmo de Siberia	111
<i>Linum usitatissimum</i>	75	ONAGRACEAE	74
Llantén comeja	75	<i>Ononis spinosa</i> subsp. <i>spinosa</i>	59, 59
<i>Lolium perennis</i>	84	Oreja de ratón	40
<i>Lotus corniculatus</i>	6, 54, 54	Oropesa	70
<i>Lotus glaber</i>	54	<i>Oxybasis rubra</i>	12
<i>Lotus maritimus</i>	54, 55	Pasacaminos	41
<i>Lupinus angustifolius</i>	55, 56	Pasto caballuno	78
<i>Lycium barbarum</i>	108, 109	Pata de gallina	83
MALVACEAE	73	Peine de bruja	52
Manzanilla	25, 30	Perpetua amarilla	27
Manzanilla bastarda	18, 25	Pie de liebre	61
Manzanilla común	25	Pie de pájaro	54
Manzanilla estrellada	25	<i>Pilosella capillata</i>	30, 31
Manzanilla noble	25	<i>Pilosella pseudopilosella</i>	30

Pilosilla	30	<i>Rosa corymbifera</i>	99, 100
PINACEAE	9	<i>Rosa micrantha</i>	99, 100
Pincelitos	83	<i>Rosa pouzinii</i>	99, 101
<i>Pinus pinaster</i>	6, 9, 9 , 52, 82	ROSACEAE	99
PLANTAGINACEAE	75	Rosales silvestres	99
<i>Plantago coronopus</i>	75, 76	RUBIACEAE	104
<i>Plantago holosteum</i>	75, 76	<i>Rubus ulmifolius</i>	101 , 102
<i>Plantago maritima</i> subsp. <i>serpentina</i>	75, 76	<i>Rumex acetosella</i> subsp. <i>angiocarpus</i>	91
<i>Pleurotus eryngii</i>	16	<i>Rumex bucephalophorus</i> subsp. <i>gallicus</i>	91, 91
<i>Poa bulbosa</i> subsp. <i>bulbosa</i>	86, 87	<i>Rumex crispus</i>	91
POACEAE	78	<i>Rumex longifolius</i>	91, 92
POLYGONACEAE	91	<i>Rumex roseus</i>	91, 93
<i>Polypogon monspeliensis</i>	88, 88	<i>Salix alba</i>	105
<i>Populus alba</i>	105, 105	<i>Salix euxina</i>	105
<i>Populus deltoides</i>	105	<i>Salix viminalis</i>	105
<i>Populus nigra</i>	105	<i>Salix x fragilis</i>	105, 106
Porrillas	79	<i>Salsola Kali</i>	7, 12, 13
<i>Portulaca oleracea</i>	94, 94	<i>Salsola tragus</i>	12
PORTULACACEAE	94	<i>Salvia aethiopsis</i>	80, 71
<i>Prunus domestica</i>	102, 103	SANTALACEAE	107
<i>Prunus insititia</i>	102	<i>Schenkia spicata</i>	64, 64
<i>Prunus spinosa</i>	102, 102	<i>Schoenoplectus tabernaemontani</i>	49, 49
<i>Puccinellia fasciculata</i>	5, 88, 88	<i>Scirpoides holoschoenus</i> subsp. <i>Holoschoenus</i>	5, 51, 51
<i>Puccinellia festuciformis</i> subsp. <i>lagascana</i>	5, 88, 88	<i>Scolymus hispanicus</i>	32, 32
<i>Puccinellia rupestris</i>	5, 88, 88	<i>Sedum andegavense</i>	45, 46
<i>Pulicaria arabica</i> subsp. <i>hispanica</i>	31, 31	<i>Sedum cespitosum</i>	45, 46
<i>Pulicaria paludosa</i>	31	<i>Senecio gallicus</i>	32, 33
<i>Quercus ilex</i>	62	<i>Senecio vulgaris</i>	32, 32
<i>Quercus rotundifolia</i>	62, 62	Siempreviva amarilla	27
<i>Quercus suber</i>	62, 63	<i>Silene capilar</i>	41
Rabaniza amarilla	36	<i>Silene portensis</i>	41, 42
RANUNCULACEAE	95	<i>Sisymbrium officinale</i>	36
<i>Ranunculus saniculifolius</i>	67, 68	SOLANACEAE	108
<i>Ranunculus sceleratus</i>	67, 68	<i>Solanum nigrum</i>	7, 108, 109
<i>Ranunculus trilobus</i>	67, 68	<i>Sonchus oleraceus</i>	7, 33, 33
Rascavieja	52	<i>Spergularia marina</i>	43, 43
Raspasayo	29	<i>Spergularia media</i>	43, 43
<i>Reichardia picroides</i>	25	<i>Spergularia rubra</i>	43
Relojillos	65	<i>Sporobolus schoenoides</i>	89, 89
<i>Rhizobium</i>	61	<i>Stipa juncea</i>	89, 90
<i>Rosa agrestis</i>	99, 99	<i>Stipa tenacissima</i>	89
<i>Rosa canina</i>	99		

Tagarnina	32	<i>Trifolium resupinatum</i>	61, 61
TAMARICACEAE	110	<i>Tuberaria guttata</i>	44, 45
<i>Tamarix boveana</i>	110, 110	ULMACEAE	111
<i>Tamarix gallica</i>	110	<i>Ulmus minor</i>	111, 111
Taraje	110	<i>Ulmus pumila</i>	111, 111
Taramago	10	Uña de gato	59
Taray	110	Uva de gato cespitosa	46
Tenedor	65	VALERIANACEAE	112
<i>Tetragonolobus maritimus</i>	6, 55	Verdolaga	94
<i>Thlaspi arvense</i>	37, 38	<i>Veronica anagallis-aquatica</i>	6, 77, 77
<i>Thrinacia hispida</i>	7, 34, 34	Verónica con hoja de hiedra	77
Tilero	73	<i>Veronica hederifolia</i>	77
<i>Tilia platyphyllos</i>	73 , 73	Verrucaria	66
Tilo	73	<i>Viscum álbum</i> subsp. <i>austriacum</i>	7, 107, 107
Tortero	79	<i>Vulpia bromoides</i>	83
Trébol de juncal	61	<i>Vulpia membranácea</i>	84
Trébol dorado	61	<i>Vulpia myuros</i>	84
Trébol oloroso	61	<i>Vulpia unilateralis</i> subsp. <i>unilateralis</i>	84
Trebolillo de dos cabezas	61	<i>Xanthium spinosum</i>	8, 34, 34
<i>Tribulus terrestris</i>	113, 113	Zanahoria	15
<i>Trifolium arvense</i>	61, 61	Zarza o zarzamora común	102
<i>Trifolium campestre</i>	60 , 61	Zurrón de pastor	37
<i>Trifolium gemellum</i>	60 , 61	ZYGOPHYLLACEAE	113

