

Flores de montaña

David Hernández Albizu



mono-gráficas Michelena



flores de montaña

David Hernández Albizu



mono-gráficas michelena
2010

MONO-GRÁFICAS MICHELENA, 18

1ª Edición 2010

CATALOGACIÓN EN PUBLICACIÓN

Flores de montaña — [1.ª ed.]. — Donostia-San Sebastián : Michelena, 2010. —
(Mono-gráficas Michelena ; n. 18). — 394 p. : il. ; 21 cm.

© de la presente edición: Michelena artes gráficas

© del texto: David Hernández Albizu

© de las fotografías: David Hernández Albizu

Papel Chorus brillo de Inapa España

D.L.: SS-1436-2010

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y resarcimientos civiles previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, por fotocopia o por cualquier otro sin la autorización previa por escrito de Michelena artes gráficas S.L. y del autor.

*Mirarirentzat; loreen zalea eta nire kidea, bere grina
igorri eta abentura honetan lagundu didana.*

Para ver bien, no basta con abrir los ojos;
es menester abrir primero el corazón.

*Oihana, Ander eta Jonentzat; ordenagailu aurrean egondako
orduek loreengatik zaletasuna izateko balio dezatela.
eta
Gabinorentzat; landare sendagarrien maitale eta biltzailea,
hauenganako begirunea irakatsi diguna.*

ÍNDICE

Presentación / Aurkezpena	11
Presentación del autor	13
Retazos abreviados de Historia	15
Simbología del lenguaje de las flores y de los colores	19
Bibliografía	21

amarillas

01 RANUNCULÁCEAS	27	06 PRIMULÁCEAS	63	12 LILIÁCEAS	93
hierba centella	27	primavera, manforita	63	vedegambre, balletera	93
ranúnculo pirenaico	29	primavera, manguitos	65	gagea - estrella amarilla de liotard ...	95
flor del viento, pulsatila alpina	31	primavera dorada, vitaliana	67	tablero de damas	97
anapelo de jarava, matalobos	33	velloritas, gayadas	69	flor de lis, azucena del pirineo	99
aconito amarillo	35	genciana amarilla	71	13 AMARILIDÁCEAS	101
pulsatila de primavera	37	genciana maculada	73	narciso tragapán	101
calderones, flor de san pallars	39	08 LABIADAS	75	narciso bicolor	103
eleboro fétido	41	betónica amarilla	75	14 ORQUIDÁCEAS	105
eleboro verde	43	09 ESCROFULARIÁCEAS	77	orquídea saúco	105
02 PAPAVERÁCEAS	45	cresta de gallo, matatrigos menor ..	77	zapato de venus	107
amapola pirenaica	45	10 COMPUESTAS	79	azules	
03 CRUCÍFERAS	47	raíz de bicho mayor	79	01 RANUNCULÁCEAS	111
erísimo, hierba de los cantores	47	senecio, hierba cana	81	hepática, trébol dorado, hierba de la	
draba	49	tusilago, fáfara	83	trinidad	111
matacandil	51	árnica, tabaco borde	85	acónito, matalobos de flor azul,	
sisymbrium austriacum	53	carlina, eguzki lore	87	napelo	113
04 EUFORBIÁCEAS	55	diente de león	89	aguileña-farolillos-kukulore	115
lechetrezna común	55	11 RUBIÁCEAS	91	02 LINÁCEAS	117
titimalo	57	cuajaleche-hierba sanjuanera	91	lino perenne	117
tártago	59				
05 HIPERICÁCEAS	61				
hipérico de montaña	61				

03 VIOLÁCEAS	119	11 CAMPANULÁCEAS	165	05 ROSÁCEAS	215
violeta pirenaica, martxa-lore	119	campanula glomerata	165	reina de los prados	215
violeta cornuda	121	campanilla de scheucher	167	rosal arvense	217
04 UMBERÍFERAS	123	campanula trachelium	169	rosal de montaña	219
cardo blanco	123	campanula alpestris	171	06 CIPERÁCEAS	221
05 PRIMULÁCEAS	125	campanula recta	173	hierba algodонера, junco lanudo ..	221
soldanela alpina	125	fiteuma orbicular	175	astrancia mayor, sanicula hembra ..	223
06 GENCIANÁCEAS	127	12 COMPUESTAS	177	angélica	225
genciana azul	127	lechuga de montaña	177	08 PIROLÁCEAS	227
genciana nival	129	aciano de montaña	179	peralito menor	227
genciana de primavera, gitanilla		estrella, aster alpino	181	espárrago borde	229
menuda	131	13 LILIÁCEAS	183	10 PRIMULÁCEAS	231
genciana de turbera	133	jacinto pirenaico	183	jazmín de roca enano	231
genciana ciliada	135	14 IRIDÁCEAS	185	trébol acuático, t. fibrino	233
cruciata	137	lirio azul, lirio pirenaico	185	12 COMPUESTAS	235
genciana pirenaica	139	lirio silvestre	187	crisantemo alpino	235
esvertia	141	blancas		margarita mayor, margaritón	237
07 BORAGINÁCEAS	143	01 CARIÓFILÁCEAS	191	flor de nieve, edelweiss	239
nomeolvides alpino	143	oreja de ratón	191	carlina angelica, cardiguera	241
pulmonaria de montaña	145	collejas, garikota	193	milenrama	243
pulmonaria de hoja larga	147	petrocaptis pyrenaica	195	13 LILIÁCEAS	245
08 LABIADAS	149	02 RANUNCULÁCEAS	197	paradisea, lis de san bruno	245
búgula piramidal	149	anémoma de flores narciso	197	asfodelo blanco, gamón, anbuló ..	247
tárrago, salvia de prados	151	ranunculus amplexicaulis	199	convalaria, lirio de los valles	249
hisopo	153	ranúnculo de pirineo	201	ajo de oso	251
tercianaria alpina	155	flor de viento, pulsatila alpina	203	14 AMARILIDÁCEAS	253
consuelda menor - brunela - hierba		nemorosa	205	narciso blanco, pipirripi	253
del carpintero	157	03 CRUCÍFERAS	207	15 CRASULÁCEAS	255
09 ESCROFULARIÁCEAS	159	aliaria, hierba del ajo	207	uva de gato	255
verónica de ojo de pájaro	159	mastuercillo alpino	209	16 LABIADAS	257
linaria alpina	161	04 SAXIFRAGÁCEAS	211	hierba buena silvestre, mastranzo	
10 GLOBULARIÁCEAS	163	saxifraga / falso geranio (bálsamo) ..	211	nevado	257
globularia menor, hierba negra,		onosma borde	213		
carrasquilla	163				

17 IRIDÁCEAS	259	mandil regaliza, matigoxo	299	18 ESCROFULARIÁCEAS	341
lirio pirenaico	259	gallinicas, basaixkol	301	dedalera, kuku-fracak	341
18 ORQUIDÁCEAS	261	albaida de montaña	303	verónica pirenaica	343
orquídea de montaña	261	vulneraria	305	19 DIPSACÁCEAS	345
		trébol de prado	307	escabiosa de monte	345
				escabiosa mordida, mordisco del	
				diablo	347
rojas		09 GERANIÁCEAS	309	20 COMPUESTAS	349
01 CARIOFILÁCEAS	265	geranio silvestre	309	calabacera	349
clavelina de los cartujos	265	geranio del bosque	311		
clavel de montpellier, clavelina	267	10 LINÁCEAS	313	21 POLIGONÁCEAS	351
musgo florido - silene sin tallo	269	lino viscoso	313	corona de fraile, cardo lanudo	351
borbonesa	271	11 MALVÁCEAS	315	cardo pirenaico	353
clavel doncella	273	malva común	315	cardo borriquero, toba	355
02 RANUNCULÁCEAS	275	12 TIMELÁCEAS	317	cardo	357
talictro francés	275	torvisco de los pirineos	317	cirsium helenoides	359
03 PAPAVERÁCEAS	277	13 ONAGRÁCEAS	319	centaura	361
amapola oblonga	277	adelfilla de hoja fina	319	acedera	363
04 CRUCÍFERAS	279	14 ERICÁCEAS	321	22 LILIÁCEAS	365
hierba del nácar	279	rododendro	321	cólquico, flor de otoño	365
dentaria - mastuerzo	281	brezo cantábrico	323	quitameriendas	367
05 CRASULÁCEAS	283	carroncha, brezo de turbera	325	cebollino francés	369
siempreviva de telaraña	283	15 PRIMULÁCEAS	327	diente de perro	371
siempreviva de montaña	285	primavera harinosa	327	martagón, azucena silvestre	373
vermicularia	287	primavera	329	23 ORQUIDÁCEAS	375
06 SAXIFRAGÁCEAS	289	primavera viscosa	331	orquídea manchada	375
saxifraga púrpura	289	16 GENCIANÁCEAS	333	orquídea púrpura	377
07 ROSÁCEAS	291	genciana de campo	333	salep	379
rosal alpino	291	17 LABIADAS	335	satirión real	381
pimpinela mayor	293	ortiga muerta manchada, asun-gaisto	335	orquídea palustre	383
08 LEGUMINOSAS	295	ortiga hedionda	337	dedos citrinos	385
arveja silvestre, basazalke	295	betónica, bretónica	339	orquídea negra, nigritela	387
orobo vernal, basaixkol	297			heleborino rojo oscuro	389
				orquídea	391
				satirión encendido	393

El libro que publicamos este año como el número 18 de la colección monográfica Michelena, se lo debemos a David Hernández Albizu (Tolosa, 1937). Un trabajo al que le ha dedicado muchos años de su vida, fotografiando toda la flora que se ponía a tiro, unas veces porque se las encontraba al caminar y otras muchas caminando para encontrarlas y que por fin puede ver la luz a través del papel impreso.

A David cuando le conocí, hacia los años 74-75, era realizando una de sus actividades favoritas junto a otros padres, la de organizar excursiones y acampadas en la ikastola a donde acudían nuestros hijos, una afición a la montaña y a la naturaleza que mantiene desde su niñez.

Gran apasionado a la fotografía, se le podría olvidar el “bocata” en la mochila pero nunca su máquina fotos. En la década de los 70 participa en dos exposiciones itinerantes de fotografía de montaña organizadas por la CAM de San Sebastián, dando charlas en diversos centros. Pero su aportación más importante en el campo de la cinematografía, fue durante los años que estuvo como director al frente del Festival de Cine de Montaña de Donostia-San Sebastián.

En la actualidad sigue practicando con pasión su afición por la naturaleza, fruto de ello es este trabajo, muy ilustrativo y algo más que para “los profanos y caminantes con curiosidad” como el lo define en la introducción, del que podremos aprender y recrearnos cuando disfrutemos de los paseos por la montaña y vayamos reconociendo su flora.

Por último agradecer también a Mirari el compartir con nosotros su pasión y afición por la naturaleza a través de este libro.

David Hernández Albizuri (Tolosa, 1937) or diogu aurten Michelena monografikoen bildumaren barruan 18. zerbakiarekin argitaratu dugun liburua. Bere bizitzako urte anitz eskaini dizkio lan honi, bidean aurkitzen zuen florari argazkiak atereaz batzuetan, eta bere argazkietan islatzeko flora bilatzeko beste askotan. Eta azkenean unea iritsi da guztiak liburu batean barne hartu eta erakusteko.

Bere gurasoekin batera gogokoen zuten jarduera bat garatzen ari zela ezagutu nuen David, 1974-75 inguruan. Hain zuzen ere, gure seme-alaben ikastolan txangoak eta kanpaldiak antolatzen zituzten. Izan ere, haurtzarotik datorkio Davidi mendizaletasuna eta naturarekiko zaletasuna.

Argazkilaritzaren zale amorratua, baliteke “ogitartekoa” motxilan ahaztuta uztea, baina inoiz ez luke ahaztuko bere argazki-kamera. 1970eko hamarkadan Donostiako CAMEk antolatutako mendiko argazkien bi erakusketa ibiltaritan parte hartu zuen, eta hitzaldiak eman zituen hainbat zentrotan. Baina zinematografiaren munduari egin dion ekarpenik handiena, Donostiako Mendi Zinemaldiaren zuzendari izan zen urteetan egin zuen lan bikaina da.

Gaur egun naturarekiko sentitzen duen grina argazkietan islatzen jarraitzen du, eta grina horren emaitza da orain aurkezten den lan hau. Egileak “jakin-mina duten pertsona ezjakinentzat eta ibiltarientzat” egindako lana dela aipatzen du sarreran, eta guk zerbait gehiago dela deritzogu, flora ezagutzeko eta gure mendi-ibilbideetan ikusten dugunean bereizteko aukera ematen baitigu.

Amaitzeko, Mirariri eskerrak eman nahi dizkiogu, liburu honen bitartez naturarekiko duen grina eta zaletasuna gurekin partekatzeagatik.

PRESENTACIÓN



Hace un tiempo, con viejas fotos y diapositivas de flora de montaña, preparé un álbum para sorprender a mi compañera, ya que siente un gran cariño por ellas. A la vista del resultado, decidimos ampliarlo, y mientras realizábamos alguna ascensión o travesía, dedicamos parte del tiempo a la observación de la flora; claro está que alguna vez nos quedamos a medio camino. No entraré a valorar si ha resultado larga o costosa la recopilación que aquí se presenta, sólo puedo decir que fue entretenida y gratificante.

Las flores que figuran aquí están tomadas casi en su totalidad en el Pirineo, pero muchas de ellas las podemos observar en los montes de nuestro entorno.

Este trabajo va destinado a los profanos y caminantes con curiosidad. Para facilitar la localización de las flores, éstas se han agrupado por colores y familias. Los nombres populares que se mencionan pueden variar según la zona, y en cuanto a los nombres científicos, se ha procurado ser lo más riguroso posible con ellos, ya que debido a que se clasifican constantemente nuevas especies o subespecies, pueden haber sufrido algún cambio en su denominación. Referente a las simbologías, se entiende que este concepto es muy personal y que también puede variar según el autor. Se ha consultado numerosa bibliografía que figura en otro apartado.

Desde estas líneas debo dar las gracias a Xabier Irigaray Imaz por el precioso tiempo que me dedicó y por sus sugerencias, que me ayudaron a sentir confianza en mi labor. Y por encima de todo, gracias a Michelena artes gráficas por animarse a publicar este trabajo.

David Hernández Albizu



RETAZOS ABREVIADOS DE HISTORIA

Desde tiempos remotos, las flores y el ser humano han convivido en perfecta sintonía. Ya en el Antiguo Egipto, la flor de loto, fue considerada sagrada, pues con ella se coronaba la cabeza de OSIRIS en las ceremonias religiosas. Más tarde se utilizó en la coronación de los reyes a quienes se quería atribuir una vida eterna.

Las rosas, ya figuraban en los jardines del Edén, también entre las plantas cultivadas de los jardines de Babilonia. Según una leyenda, la rosa fue blanca en origen, y recibió el color de la sangre por parte de Adonis, cuando fue herido de muerte por un jabalí.

ANACRONTE (s. VI a.c.) fue el primer cantor de la rosa en la poesía griega. Exaltaba los placeres de la vida, del amor, de las mujeres, del vino y de las rosas, los griegos fueron pródigos en la utilización de las flores en el arte culinario, en perfumería, en medicina y en la ornamentación de los capiteles de sus construcciones.

Demos un brinco en el tiempo. En el mundo del arte y de las letras, nos encontramos con poetas como RONSARD, llamado "el poeta de las rosas" (una lleva su nombre); GOETHE, que tanto amó las flores (fue un gran jardinero); GARCILASO DE LA VEGA, sin olvidarnos de BAUDELAIRE y sus "flores del mal", que le supuso un escandaloso juicio y la cárcel. Los músicos, en menor grado, también dedicaron a las flores sus composiciones; entre ellos destaca SCHUBERT y sus "Lieder" florales, con poemas de Goethe, Schiller, Heine... En la obra de MOZART, destaca una canción sobre el poema "Das Veilchen" (La Violeta) de Goethe. En cuanto a los pintores podríamos citar a RENOIR, el pintor de las flores, REDOUTÉ, el "Rafael de las flores" o MANET con su hermoso cuadro que presenta un desnudo femenino combinándolo con una ofrenda floral y que produjo un escándalo similar al que pocos años antes produjeron los poemas de Baudelaire. Leonardo, Botticelli, y tantos, tantos otros... En fin, un gran número de artistas utilizaron la flora en sus obras.

TEOFRASTO, filósofo griego y discípulo de Aristóteles, fue uno de los primeros que se dedicó al estudio de la botánica, siendo un ejemplo sus publicaciones: "Historia de las plantas" y "Las causas de las plantas"; pero fue el médico y botánico francés TOURNEFORT quien después de viajar por Europa y Oriente, publicó en París en 1692 "Elements de botanique ou Méthode pur connoître les plantes", clasificando 10.000 plantas y completándolo con ilustraciones. Esta obra fue precursora de la de LINNÉ, médico y naturalista sueco, que en 1731 inventó la clasificación binaria de las plantas, fundada en los caracteres de los estambres y pistilos. Posteriormente ha sido ampliada y modificada, pero después de más de dos siglos, sigue siendo válida en muchos aspectos.

La ciudad por excelencia con nombre de flor es FLORENCIA. Fue levantada sobre un gran campo de lirios (Iris florentina) y figura en el escudo de la ciudad. La catedral, que estuvo dedicada a Santa Reparata, recibió en 1412 el nombre de Santa María del Fiore. En perfumería local, se utiliza, el Iris florentina para la fabricación de una esencia muy apreciada. Otras ciudades como PETROPOLIS (Brasil) recibe el nombre de "Ciudad de las Hortensias" (blancas). En ella se refugió y murió el poeta Stefan Zweig. HAARLEM, (Holanda) fue el paraíso de los tulipanes, llegó a crearse una "bolsa de las flores". Existen grandes laboratorios en Hillegom y Lisse, donde se estudian los bulbos, los seleccionan y los reproducen como si fuesen sementales de lujo. Los holandeses saben que el tulipán es algo más que una flor. Durante la Segunda Guerra Mundial, cuando la población moría de hambre, los niños de Haarlem, Amsterdam y La Haya fueron salvados gracias a las cebollas del tulipán.

Y para completar este abreviado paseo por la historia, destacamos tres momentos de ella donde la flor es protagonista, en cuanto a simbología, economía y curiosidad.

la guerra de las dos rosas

De 1455 a 1485 dos dinastías, la de los LANCASTER y la de los YORK, se enfrentaron en una cruenta guerra por asumir el poder en Inglaterra; en los escudos familiares figuraba una rosa, blanca para los YORK y roja para los LANCASTER.

Tras treinta años de sangrienta guerra, la paz sobrevino consolidada por una boda política entre Enrique Tudor y la princesa de Plantagenet, Elisabeth de YORK. Una rosa blanca y roja se convirtió en emblema real, denominada rosa "York and Lancaster", simbolizando la unidad y la paz en el país.

En la actualidad, en los jardines ingleses se procura cultivar esta rosa, pero es muy delicada y poco pródiga en flores de pétalos rojos y blancos, denotando que son "siempre escasas las flores de la paz".

crisis económica o especulativa

En el s. XVII. Holanda, un país aparentemente de talante tranquilo, se vio agitada por un repentino furor por los tulipanes. La flor, pese a no ser de origen holandés, convirtió a este país en su primer productor y exportador, dándola a conocer por toda Europa.

Entre 1634 y 1637, se desató de una manera frenética la especulación de los bulbos, y en la bolsa de Haarlem se llegaron a pagar precios tan desorbitados por los mismos, que mientras ciertas gentes se arruinaron, otras amasaron grandes fortunas. Se llegaron a cambiar propiedades enteras por un solo bulbo. Una de las flores más célebres, la "Semper augustus", estriada de rojo y blanco, se llegó a vender por 5.500 florines, el mayor precio que se haya pagado jamás por una flor.

Aproximadamente un siglo más tarde, se produjo un fenómeno parecido en Turquía, tierra de donde habían partido los primeros bulbos hacia Europa durante el reinado de Hammet III. Parece ser que el tulipán, tan bello y delicado, suscita en ocasiones violentas y desmedidas pasiones.

el jardinero de santa elena

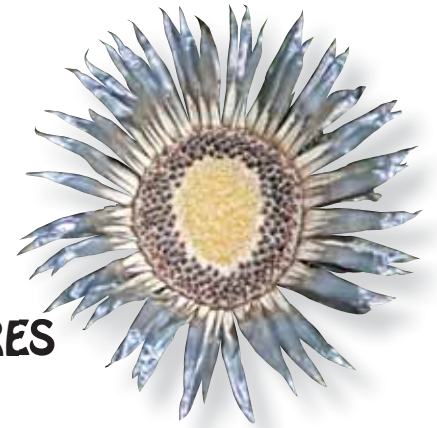
Los últimos años de la vida de Napoleón Bonaparte, fueron tristes y melancólicos. Pero en los momentos de lucidez, aún tenía fuerza para soñar en una fuga rocambolesca a América, y volvió a sentirse el gran aventurero que fue en su juventud. El fracaso de su intento le hizo devorar libros, y lo convirtió en filósofo y en observador de "las supremas razones de la naturaleza".

Salvando la oposición de sus carceleros, decidió construir un jardín en las rocallas de Santa Elena, demostrando su ingenio para la improvisación.

Construyó un muro para proteger las plantas de los fuertes vientos salados provenientes del océano; excavó varias cisternas para recoger agua de lluvia y distribuyó las plantas y parterres; plantó veinticuatro frutales, y frente a su ventana una bella encina. Necesitó más tiempo en hacer florecer su jardín que en reunir un ejército o liquidar una campaña. Pero la obra fue tan perfecta, que la propia hija del gobernador de la isla iba a contemplarla a escondidas.

Poco antes de su muerte, Napoleón cortó las últimas flores, recordando melancólicamente su Córcega natal y a su amor de juventud, Giacomietta, a la que regaló una flor a escondidas para evitar la burla de sus compañeros.

SIMBOLOGÍA DEL LENGUAJE DE LAS FLORES Y DE LOS COLORES



de los colores

- Amarillo: Color brillante, alegre y que estimula la memoria. Es el color evocador del verano y del sol.
- Azul: Color fresco, relajante. Es el color del cielo y el mar.
- Blanco: Símbolo de la pureza. Este color se asocia con la limpieza y con los tiempos futuros.
- Púrpura: Dramático, ostentoso. El color más usado por abogados, clérigos y psiquiatras.
- Rojo: Símbolo de la atención, levanta el ánimo y por lo mismo se considera un color apasionado.
- Rosa: Color femenino por excelencia, calma los nervios.
- Verde: El color de la naturaleza y símbolo de la ecología. Es idóneo para mitigar tensiones y relajarse.

del lenguaje de las flores

- | | | | |
|------------------|-----------------------------|-----------------|--------------------------|
| Aciano: | vas para soltero/a. | Artemisa: | me proporcionas dicha. |
| Adelfa: | seducción a raudales. | Azafrán: | cuidado con los excesos. |
| Ajenjo: | melancolía. | Azalea: | templanza de espíritu. |
| Albahaca: | odio mal disimulado. | Begonia: | cordialidad. |
| Alhelí blanco: | simplicidad. | Betónica: | sorpresa. |
| Alhelí rojo: | belleza duradera. | Caléndula: | penas y más penas. |
| Alhelí amarillo: | fidelidad en la adversidad. | Clavel rojo: | ¡Ay, mi pobre corazón! |
| Anémona: | pasión efímera. | Camelia blanca: | pensamientos puros. |
| Angélica: | me inspiras. | Camelia roja: | encanto, dulzura. |
| Amapola: | me consuelas. | Campánula: | coquetería. |

Cardo santo:	¡Sois intratable!	Margarita:	amor inocente.
Centaurea:	felicidad.	Menta:	virtud.
Clavel blanco:	eres mi divinidad.	Mimosa:	alegría juvenil.
Crisantemo:	amor más allá de la muerte.	Mirto:	amor a secas.
Dalia roja:	vuestros ojos me abrasan.	Muérdago:	superar las dificultades.
Diente de león:	escribeme pronto.	Narciso:	egoísmo.
Flor de algodón:	pasaron mis bellos días.	Nomeolvides:	no me olvidés.
Flor de azahar:	virginidad.	Orquídea:	encantos femeninos.
Flor de romero:	vuestra presencia me reanima.	Ortiga:	crueledad.
Flor de saúco:	mis dolores me llevan a la tumba.	Pensamiento:	sólo tú ocupas mi pensamiento.
Gardenia:	simpatía.	Peonía:	sentir vergüenza.
Genciana:	injusto/a.	Petunia:	no perder la esperanza.
Gladiolo:	petición de cita amorosa.	Prímula:	eres divino/a.
Girasol:	arrogancia y falsedad.	Rosa amarilla:	celos e infidelidad.
Hinojo:	fuerza.	Rosa azul:	lo imposible.
Hortensia:	me eres indiferente.	Rosa blanca:	amor platónico.
Iris amarillo:	fuego de amor.	Rosa blanca marchita:	antes morir que perder la inocencia.
Iris azul:	confianza.	Rosa roja:	pasión.
Iris blanco:	fidelidad.	Rosa roja y blanca:	mezcla de sentimientos.
Iris silvestre:	noticias placenteras.	Romero:	recordar lo dicho.
Jacinto:	juego frívolo.	Salvia:	pienso en ti.
Jazmín:	gracia y elegancia.	Serpol:	indiscreción.
Lila:	humildad.	Siempreviva:	tú lo has querido.
Lirio amarillo:	tierna amistad.	Tomillo:	constancia.
Lirio azul:	belleza caprichosa.	Tulipán amarillo:	amor sin esperanza.
Lirio blanco rayado:	ostentación.	Tulipán rojo:	declaración de amor.
Lirio encarnado:	quien espera desespera.	Valeriana:	servicial.
Lirio silvestre:	volver a la felicidad.	Vincapervinca:	amistad.
Madreselva:	amor fraternal.	Violeta blanca:	promesas.
Magnolia:	dignidad.	Violeta olorosa:	modestia.



BIBLIOGRAFÍA

- ❁ FLORES DEL BOSQUE
Bruno P. Kremer
Editorial Everest (1995)
- ❁ FLORES ALPINAS
Wolfgang Lipper
Editorial Everest (2002)
- ❁ GUÍA DE LAS FLORES ALPINAS DE EUROPA
Christopher Grey-Wilson/ Marjorie Blamey
Ediciones Omega S.A. (1980)
- ❁ CONNAÎTRE LA FLORE DES PYRÉNÉES
Cécile Lemoine et Geroges Claustres
Éditions SUD-OUEST (1990)
- ❁ GUÍA DE LOS PIRINEOS
Claude Dendaletche
Ediciones Omega S.A. (1981)
- ❁ FLORES DEL PIRINEO
Fco. Javier Barbadillo Salgado
Editorial Pirineo (1998)
- ❁ CLAVES ILUSTRADAS DE LA FLORA DEL PAÍS VASCO
I. Azpiazu y otros
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco (2003-2007)
- ❁ NUESTRAS AMIGAS LAS PLANTAS
Daniele Manta y Diego Semolli
Éditions Ferni/Génève - reservada a los AMIGOS DE LA HISTORIA (1977)
- ❁ PLANTAS MEDICINALES / EL DIOSCÓRIDES RENOVADO
Dr. P. Font Quer
Editorial labor S.A. (1962)
- ❁ MI HERBARIO DE SALUD
Maurice Mességué
Plaza & Janés S.A. Editores (1975)
- ❁ FLORES "El lenguaje del aroma y del color"
Rosa Cruz
Editorial LIBSA (1997)
- ❁ HISTORIA MITO Y PRESENCIA DE LA FLOR
Néstor Luján/Ricardo Martín/Jaime Viñals/Mauricio Wiesenthal
SALVAT EDITORES S.A. (1977)
- ❁ EL ALMA DE LAS FLORES. Leyendas, mitos y misterios
Jesús Callejo Cabo
Ediciones Corona Borealis (2006)

flores de montaña



No demores en juntar flores para guardarlas,
pero sigue andando,
porque las flores se mantienen florecientes
a lo largo de todo tu camino.

R.Tagore





amarillas



*"La brizna de hierba es merecedora
del grande mundo donde crece".*

R. Tagore



hierba centella

HIERBA CENTELLA	Caltha Palustris.
Aspecto:	Flores amarillas formando una estrella, con hojas verdes oscuras grandes y acorazonadas. Forman grandes grupos.
Floración:	De marzo a julio.
Presencia:	Cenagales, prados húmedos, bordes de ríos y arroyos, hasta 2.500 m. Distribuida por toda Europa; en la Península Ibérica habita en zonas del norte y centro.
Curiosidades:	Especie tóxica como los ranúnculos. El ganado nunca la come. Su presencia siempre es indicadora de agua en el entorno. Se comenta que holgazanes y pedigüños, con las hojas machacadas de esta planta, se producían llagas y úlceras de muy mal aspecto, para excitar la compasión y aumentar su miseria.
Advertencia:	<i>Planta venenosa.</i>





“Nosotras, las hojas susurrantes tenemos una voz que contesta a las tormentas,
pero ¿quién eres tú, tan silenciosa? ‘Soy una mera flor’”.

R. Tagore

ranúnculo pirenaico



RANÚNCULO PIRENAICO	Ranunculus gouanii.
Aspecto:	Baja y pelosa, hojas basales de 3 a 5 lóbulos, obovados dentados, hojas caulinares con lóbulos lineares enteros. Flor amarilla dorada, sépalos densamente pelosos.
Floración:	De mayo a agosto.
Presencia:	Prados y roquedos, hasta 2.800 m. Flor mayoritariamente del pirineo.
Curiosidades:	Se conoce también como “botón de oro”, venenosa. En la simbología de las flores, representa <i>avaricia</i> . Puede producir procesos irritativos-inflamatorios y ampollas en la piel.
Advertencia:	<i>Planta venenosa.</i>





flor del viento, pulsatila alpina



FLOR DEL VIENTO, PULSATILA ALPINA	Pulsatilla apiifolia.
Aspecto:	Planta de hasta 40 cm con tallos unifloros pilosos; hojas basales desarrolladas sólo después de la floración, pilosas, triobuladas. Flores con 6 pétalos, extendidas, amarillas.
Floración:	De mayo a julio.
Presencia:	Herbales entre arbustos enanos; siempre en suelos ácidos, entre 1.500 y 2.600 m. Se distribuye en los macizos silíceos de los Alpes; en Alemania, sólo en los Alpes de Allgan; montañas españolas: Pirineo.
Observaciones:	La Pulsatilla alpina blanca se diferencia de la Apiifolia en que la primera se desarrolla en suelo calcáreo. Esta especie de plantas denominadas vicarias, debido a su estrecho parentesco y a la circunstancia de aflorar en suelos distintos pueden aflorar próximas, pero no mezcladas, debido a que la amarilla precisa suelo ácido y la blanca suelo calizo.
Advertencia:	<i>Planta venenosa.</i>





anapelo de jarava, matalobos



ANAPELO DE JARAVA, MATALOBOS	Aconitum vulparia.
Aspecto:	Planta mediana a grande, frondosa, de 50 a 150 cm. Flores amarillo claro, casco el triple de alto que de ancho, formando racimos.
Floración:	De junio a agosto.
Presencia:	Prados, bosques y pedregales hasta 2.400 m. Se distribuye por los Alpes, Apeninos, Pirineos y montañas de la Península Ibérica.
Observaciones:	<p>Vulparia hace mención a los zorros (en latín vulpes). Al parecer eran envenenados con esta planta en Italia.</p> <p>En el siglo XVIII en los hospitales de Viena se empezó a utilizar la acnitina en medicina, con dos esencias homeopáticas, obtenidas una con plantas silvestres frescas y la otra preparada a través de los tubérculos radicales. No tardó en quedar en desuso debido a la peligrosidad y toxicidad de la planta.</p> <p>Cuentan que tres pastores pirenaicos, practicando sus labores uno de ellos por medio de trampillas cogió una serie de pájaros y muy contentos decidieron asarlos y comérselos. En su ignorancia se sirvieron de unas varitas de acónito como asadores. Una vez comidos el tóxico de las varitas se transmitió a los pájaros y de estos a los pastores no tardando en producirse el fallecimiento de los mismos.</p>
Advertencias:	<i>Planta muy venenosa y protegida.</i>





aconito amarillo



ACONITO AMARILLO	Aconitum anthora.
Aspecto:	Similar al acónito azul (aconitum napellus), se diferencian por el color amarillo y hojas divididas en recortes más estrechos, el casco de la flor redondeado tan ancho como alto.
Floración:	De julio a septiembre.
Presencia:	Roquedos y prados secos, a veces en calizas hasta 2.200 m. Se distribuye por Pirineos, Alpes, Apeninos y montañas de la Península Ibérica.
Observaciones:	Al igual que el Acónito napelo, produce el alcaloide aconitina. Muy conocida en la antigüedad; junto con la cicuta formaba parte del veneno de Locusta, dama romana que envenenó a Claudio por encargo de Agripina y a Británico a instancias de Nerón. Planta empleada antiguamente como fármaco, dejó de usarse por su peligrosidad.
Advertencia:	<i>Planta muy venenosa.</i>





pulsatila de primavera



PULSATILA DE PRIMAVERA	Pulsatilla vernalis.
Aspecto:	Planta pequeña y pelosa; hojas sempervirentes pinnadas, dentadas; hojas caulinares sentadas, lineares. Flores blancas, por dentro exterior teñidas de rosa, violeta o azul, pelosas, al principio colgantes, luego erguidas.
Floración:	De abril a julio.
Presencia:	Prados y pedregales, tras fundirse la nieve, de 1.300 a 3.600 m. Habita en Escandinavia, Pirineo y Alpes.
Observaciones:	Pulsatilla es el antiguo nombre del género Anemone. En el siglo XVIII los homeópatas alemanes, la recomendaban especialmente "a las rubias ojiazules, melindreras y lloriconas, con tendencia a engordar". Parece ser que se aplicó también contra la utilización de fumar en pipa.
Advertencia:	<i>Planta venenosa.</i>





calderones, flor de san pallars



CALDERONES, FLOR DE SAN PALLARS	Trollius europaens.
Aspecto:	Flor inconfundible, pues se asemeja a una bola de mantequilla sobre un palo verde. De color amarillo claro a amarillo oro, de unos 3 cm de ancho, contiene hasta 15 pétalos dispuestos en forma globular. Crecen lo mismo solitarias que formando grandes grupos.
Floración:	De mayo a agosto.
Presencia:	Prados húmedos y bosques claros, hasta 2.800 m. Se distribuye por Europa y la mitad norte de la Península Ibérica.
Advertencia:	<i>Planta tóxica.</i>







eléboro fétido

ELÉBORO FÉTIDO	Helleborus foetidus.
Aspecto:	Planta robusta y frondosa. Flores de amarillo claro a verde pálido, a menudo rojizas en el borde, hasta 2 cm de ancho, con ligero olor desagradable, numerosas y colgadizas. Hojas alternas, con largo petiolo, palmeadas.
Floración:	De febrero a mayo.
Presencia:	Hayedos ricos en hierbas, robledales, matorrales, bordes de bosques hasta 1.600 m. Habita en Gran Bretaña, Pirineos, Oeste de Alpes, Apeninos y algunos montes de la Península Ibérica.
Curiosidades:	La raíz de eléboro se consideró durante mucho tiempo como uno de los mejores remedios contra la locura. Tiene actividad como diurético y como facilitador de las secreciones. La manipulación de sus ramas y hojas sin la debida protección, puede producir falta de tacto e insensibilidad en las manos.
Advertencias:	<i>Planta venenosa y protegida</i>





eléboro verde



ELÉBORO VERDE	Helleborus viridis.
Aspecto:	Pequeña a mediana de 30 a 50 cm. Flores amarillo verdoso, hasta 5 cm de ancho, casi siempre en parejas en el extremo del tallo. Pétalos transformados en hojas nectáreas acanutadas, situadas debajo de los estambres. Hojas palmeadas, lobuladas.
Floración:	De marzo a abril.
Presencia:	Bosques, matorrales y roquedos, generalmente en calizas hasta 1.600 m. Se distribuye prácticamente por toda Europa.
Curiosidades:	Es un purgante violento y tóxico del corazón. Cuando en polvo penetra en las vías nasales, provoca fuertes estornudos; absorbido produce dolor de estómago, vómito, ansiedad, debilidad pulsativa, e incluso la muerte.
Advertencias:	<i>Planta venenosa y protegida.</i>





02 PAPAVERÁCEAS

amapola pirenaica



AMAPOLA PIRENAICA

Papaver suaveolens.

Aspecto:

Suave y delicada amapola de grandes flores solitarias con cuatro pétalos sedosos de aspecto bastante arrugado de colores amarillo o rojizos. Crecen en pequeños grupos. Fruto de contorno oval.

Floración:

De julio a agosto.

Presencia:

Roquedos, gleras y morrenas de 1.800 a 2.500 m. Habita en los Pirineos españoles.

Curiosidades:

La amapola puede emplearse como narcótico y sudorífero. En medicina popular, el jugo de la planta se empleaba para reducir las verrugas, porque es acre y cáustico. Las hojas machacadas se aplicaban en cataplasmas a las úlceras recientes sin inflamación para acelerar su cicatrización.



erísimo, hierba de los cantores

ERÍSIMO, HIERBA DE LOS CANTORES	Erysimun pumilum.
Aspecto:	Planta baja a media, gris plateada. Hojas de lineares a estrecho lanceoladas, a veces ligeramente dentadas. Flores amarillo limón, fruto de 40 a 90 mm, verde, con un corto pico de 2 a 3 mm.
Floración:	De abril a agosto.
Presencia:	Roquedos, pedregales y gravas, hasta 2.800 m. Habita en Pirineos y Alpes.
Curiosidades:	En jardinería las cultivan para formar bordillos. En medicina se empleó contra las inflamaciones y catarros de la laringe, sobre todo para combatir la ronquera, así como contra la tos y los catarros pulmonares.



draba

DRABA	Draba aizoides.
Aspecto:	Planta de hasta 5 cm. Hojas espatuladas a lanceoladas, casi romas en rosetas. Flores amarillas de 1 a 3 cm agrupadas. Pétalos de 4 a 5 mm de largo, estambres más cortos que los pétalos.
Floración:	De junio a agosto.
Presencia:	Grietas, cascajares, suelos calizos; de 1.800 a casi 3.000 m. Distribución por Pirineo Central.
Curiosidades:	De las hojas cocidas se obtiene una bebida refrescante y diurética. Por su sabor, intensamente picante, las semillas se utilizaban en lugar de la pimienta.





matacandil

MATACANDIL	Sisymbrium irio.
Aspecto:	Planta herbácea anual, de tallos lisos, hojas lobuladas, con dientes irregulares. Flores pedunculadas de color amarillo.
Floración:	De mayo a septiembre.
Presencia:	En lugares húmedos hasta 1.400 m. Se distribuye por toda Europa y Península Ibérica.
Curiosidades:	En medicina se ha empleado contra el escorbuto. Las hojas tiernas se pueden comer en ensalada, pero son más duras que las del berro.





sisymbrium austriacum

SISYMBRIUM AUSTRIACUM	Sisymbrium pyrenaicum.
Aspecto:	Planta media, pelosa o lampiña. Hojas generalmente alternas cespitosas. Flores amarillas de 7 a 10 mm con cuatro sépalos y pétalos separados y 6 estambres. Fruto bastante retorcido.
Floración:	De mayo a septiembre.
Presencia:	Campos baldíos, hasta 1.600 m. Habita en toda Europa y Pirineos.





lechetrezna común

LECHETREZNA COMÚN	<i>Euphorbia cyparissias</i> .
Aspecto:	Planta herbácea de tallo erguido, hojas en forma de espátula. Inflorescencias de flores individuales verde amarillento al principio y rojo carmín después. Tallo erecto, redondo con muchas ramas secundarias cortas.
Floración:	De abril a junio.
Presencia:	Frecuente en prados y praderas pobres, matorrales abiertos, bordes de caminos soleados, hasta 2.650 m. Habita en toda el área europea, incluida Gran Bretaña y Escandinavia. En la Península Ibérica donde más se observa es en el Pirineo.
Curiosidades:	El jugo lechoso, acre y mordicante de los tallos se ha usado en medicina. Lechetrezna, sinónimo: lechearena-lecheruela.
Advertencia:	<i>Planta venenosa.</i>







titimalo

TITIMALO	Euphorbia hyberna.
Aspecto:	Planta media poco ramificada, hojas oblongas con envés, que se vuelven rojo rosadas. Flores y brácteas florales verdes amarillentas. Fruto pedunculado cubierto de verrugas cortas.
Floración:	De abril a julio.
Presencia:	Lugares húmedos y umbríos, hasta 2.000 m. Habita en Gran Bretaña, Pirineos, sur y suroeste de Alpes y algunas zonas de la Península Ibérica.
Curiosidades:	En el s. XVI fue muy utilizada en Europa; sus semillas como purgante, 15 si eran grandes, 20 si eran pequeñas, pero su efecto era tan fuerte que decayó su uso. Se consideró que era para la utilización de gente recia, por eso la denominaron: "el ruibarbo de los labradores".
Advertencia:	<i>Planta venenosa.</i>





04 EUFORBIÁCEAS

tártago



TÁRTAGO	Euphorbia pyrenaica.
Aspecto:	Planta pequeña, rastrera, tallos erectos con jugo lechoso y base escamosa. Hojas pequeñas de elípticas a oblongas. Umbelas con pocas flores, estas a menudo solitarias. Frutos cubiertos de crestas transversales.
Floración:	De abril a julio.
Presencia:	Rocas y gleras, hasta 2.000 m. Habita en la Península Ibérica, principalmente en Pirineos.
Curiosidades:	La leche que fluye de las ramas y tallos cortados la recogían y cuando iba espesándose, realizaban píldoras con ella. Otras veces mezclándola con harina de yeras y amasándola con ella le daban forma de pastillitas lenticulares. Siempre para la utilización como purgante
Advertencia:	Planta venenosa.







hipérico de montaña

HIPÉRICO DE MONTAÑA	Hypericum montanum.
Aspecto:	Planta herbácea o subarborescente, de flores amarillas muy llamativas, y de hojas con numerosas glándulas de esencia, con puntos negros en el margen del envés.
Floración:	De junio a septiembre.
Presencia:	Campos, bosques y malezas y a menudo en calizas de 1.000 a 2.000 m.
Curiosidades:	Conocida también como “corazoncillo” y “hierba de San Juan”. En medicina se utilizaba para acelerar la curación y cicatrización de las heridas; por ello también fue conocida como “hierba militar”. En la simbología de las flores, el hipérico representa <i>falsedad</i> .





"Ya ríe mayo, y Céfito sereno con deliciosos besos solicita
vuestra sin par belleza y el rudo broche a los capullos quita".

Las Flores (Silva VI). Juan Meléndez Valdés, 1814



primavera, manforita

PRIMAVERA, MANFORITA	Primula acaulis.
Aspecto:	Pequeña y pelosa. Hojas oblongas arrugadas, estrechadas hacia el peciolo. Flores amarillo pálidas con marcas centrales naranjas, de 20 a 30 mm, perfumadas.
Floración:	De marzo a junio.
Presencia:	Bosques, matorrales y declives herbosos, hasta 1.500 m. Se distribuye por todos los macizos montañosos europeos.
Curiosidades:	Las primulas representan <i>la primera juventud</i> . Antiguamente fue utilizada como planta medicinal. También se utiliza para fabricar vino casero.







primavera, manguitos

PRIMAVERA, MANGUITOS	Primula elatior.
Aspecto:	Planta pequeña de 10 a 30 cm. Flores amarillo azufre con manchas naranja en la garganta, en inflorescencias unilaterales colgantes grupos de 1 a 20 unidades. Inoloras.
Floración:	De marzo a junio.
Presencia:	Prados y bosques, hasta 2.700 m. Distribuida por todos los macizos montañosos europeos.
Curiosidades:	Esta primula se diferencia de las Velloritas en que éstas en la garganta tienen unas manchas de puntos rojos.





*"La noche abre en secreto sus flores y
deja que el día reciba las gracias".*

R. Tagore



primavera dorada, vitaliana

PRIMAVERA DORADA, VITALIANA	Androsace vitaliana.
Aspecto:	Planta pequeña enmarañada de hasta 5 cm. Hojas en rosetas diminutas, de oblongo lanceoladas, verdes o verdes grises. Flores amarillas de hasta 22 mm de ancho, con tubo largo y pétalos aovados.
Floración:	De mayo a julio.
Presencia:	Grietas de rocas, cascajares y entre herbazales, suelos ácidos de 1.700 a 3.100 m. Distribuida por Pirineos, Alpes y Apeninos centrales.







velloritas, gayadas

VELLORITAS, GAYADAS	Primula veris.
Aspecto:	Baja y pelosa. Hojas estrechadas hacia el peciolo, arrugadas. Flores de un amarillo intenso, con manchas naranjas en el centro en inflorescencias unilaterales, colgantes y perfumadas.
Floración:	De abril a junio.
Presencia:	Prados y pastos, hasta 2.200 m. Distribuida por todos los macizos montañosos europeos.
Curiosidades:	La infusión del rizoma de la planta favorece la expulsión de las flemas bronquiales, y actúa como un laxante ligero y diurético.







genciana amarilla

GENCIANA AMARILLA	Gentiana lutea.
Aspecto:	Planta de aspecto robusto, hojas grandes con profundos surcos, alargadas y terminadas en punta. Flores amarillas de 5 a 9 pétalos en forma estrellada. Unidas por un rabillo al tallo y lo rodean formando grupos distribuidos de trecho en trecho.
Floración:	De junio a agosto.
Presencia:	Prados, cenagales y laderas rocosas, hasta 2.500 m. Distribuido por Pirineos, Alpes, Apeninos y montañas de la Península Ibérica.
Curiosidades:	<p>El nombre de Genciana proviene de Gencio, antiguo rey de Iliria (antigua Yugoslavia), que fue el primero en descubrir sus virtudes medicinales.</p> <p>Su enorme raíz de olor fuerte y sabor amargo es aperitiva, estimulante y tónica, es el mejor sucedáneo de la quina, utilizándose en la fabricación de diversos licores.</p> <p>En medicina los antiguos la utilizaban contra las enfermedades del hígado e intestinos, como estimulante general del sistema digestivo y como diurético.</p> <p>En la actualidad han agregado a sus virtudes la de aumentar la secreción salival, la de tonificar todo el organismo y la de multiplicar los glóbulos blancos.</p> <p>En el significado de las flores, no sale bien parada pues dicen que es "<i>flor indicada para los más inútiles</i>", pues significa <i>incapacidad</i>.</p>





genciana maculada

GENCIANA MACULADA	Gentiana burseri.
Aspecto:	Planta de 20 a 60 cm. Hojas opuestas, aovadas. Corola amarillo claro, con motas negras, cáliz con 58 sépalos lanceolados, muy desiguales, verdes.
Floración:	De julio a septiembre.
Presencia:	Brezales y zonas de monte bajo; en suelos ácidos, hasta 2.700 m. Distribuido por Pirineos, suroeste de Alpes, Francia, Italia y algunos montes de la Península Ibérica.
Curiosidades:	Las propiedades de la planta son similares a la de la G. lutea. La tisana preparada con 3 gramos de genciana macerados en una taza de agua fría durante 4 horas, es utilizada como aperitivo y tónico estomacal. Se toma una taza antes o después de la comida.







betónica amarilla

BETÓNICA AMARILLA	Stachys alopecuros.
Aspecto:	Planta hasta 50 cm con pelos inclinados. Hojas basales en rosetas acorazonadas, dentado tosco. Flores en inflorescencias especificiformes densas; corola amarillo blanquecino, con pelos por fuera, hasta 1,5 cm de largo, labio superior plano y estrecho; labio inferior arqueado hacia abajo; cáliz de 8 a 10 mm de largo, piloso.
Floración:	De junio a septiembre.
Presencia:	Cascajares rocosos, herbalzales, matorrales; bosquecillos de pinos de montaña, en suelos calizos o dolomíticos entre 1.000 y 2.000 m. Distribuido desde el norte de España hasta el norte de Grecia.
Curiosidades:	Planta empleada para usos medicinales. Siempre le han atribuido poderes mágicos; se afirmaba que las serpientes no podían franquear un círculo trazado con sus tallos. Se dice que las flores secas, colocadas en el sombrero, protegen de los dolores de cabeza. Se ha comprobado que la planta cocida al 100% es útil para curar y limpiar las llagas infectadas y con problemas de cicatrización por abundante secreción y presencia de fungosidades.





09 ESCROFULARIÁCEAS

cresta de gallo, matatrigos menor



CRESTA DE GALLO, MATATRIGOS MENOR	Rhinantus minor.
Aspecto:	Hierba que produce una espiga de flores de un amarillo vivo, con una mancha violeta en el ápice. Las hojas verdes entre las flores son triangulares y finamente dentadas.
Floración:	De mayo a septiembre.
Presencia:	Prados y claros de bosque, hasta 2.000 m. Se distribuye por todos los macizos montañosos europeos.
Curiosidades:	Debido a su aspecto similar a un polluelo, en la infancia se la conocía como el "pío-pío". Es una hierba parásita que por medio de sus raíces se nutre de las hierbas de su entorno. Cuando la espiga se seca y el viento la mueve, las semillas en su interior suenan como un sonajero.





raíz de bicho mayor

10 COMPUESTAS



RAÍZ DE BICHO MAYOR	Doronicum grandiflorum.
Aspecto:	Planta de hasta 50 cm con tallo cubierto de pelos glandulosos. Hojas basales, ovales, estrechadas y dentadas; hojas superiores lanceoladas. Capítulos superiores amarillos de 3 a 6 cm de ancho.
Floración:	De julio a agosto.
Presencia:	Cacajares rocosos, prados pedregosos, suelos calizos, de 1.300 a 2.900 m. Se distribuye en Alpes, Pirineos y Córcega.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>







senecio, hierba cana

SENECIO, HIERBA CANA	Senecio adonidifolius.
Aspecto:	Planta con hojas alternas y muy finamente recortadas, hojas supremas menos lobuladas. Pequeños capítulos amarillo naranjas en densas inflorescencias.
Floración:	De julio a septiembre.
Presencia:	Prados de pastos, pendientes rocosas, hasta 2.200 m. Se distribuye por el Cevenne, Pirineos, montes de León y Sierra Nevada.
Curiosidades:	<p>Comprenden más de 1.500 especies, de las regiones templadas y tropicales cultivándose como plantas ornamentales y pueden tener a diferencia de las silvestres gran variedad de colores.</p> <p>En medicina se ha utilizado la planta para favorecer la menstruación en la mujer. Según el Dr. Leclerc:</p> <p><i>“sobre todo, tiene éxito en las anémicas, en las neuróticas y en las enfermas que padecen trastornos intestinales y hepáticos, cuya función menstrual, irregular e insuficiente provoca en ocasiones neuralgias pélvicas y lumbares”.</i></p>







tusílago, fárfara

TUSÍLAGO, FÁRFARA	Tussilago farfara.
Aspecto:	Planta pequeña, solitaria o en pequeños grupos, sin hojas en la floración. Capítulos florales amarillo claro o amarillo oro de 3 a 4 cm de ancho.
Floración:	De marzo a junio.
Presencia:	Baldíos, campos y ribazos hasta 2.600 m. Se distribuye por casi toda Europa, norte de Asia, norte de África.
Curiosidades:	Se la conoce también con el nombre de: "pata de asno" y "uña de caballo". La cocción de hojas y flores se emplea como pectoral. El tusílago junto con la amapola, la malva y el pie de gato, componen la célebre "tisana de las cuatro flores". Debido a la particularidad de la planta de florecer antes de tener hojas se la conoce como el "hijo que nace antes que el padre". Fumar hojas secas de tusílago, es un remedio de lo más eficaz para abandonar el tabaco.







árnica, tabaco borde

ÁRNICA, TABACO BORDE	Arnica montana.
Aspecto:	Planta de hasta 60 cm pilosa y glandulosa. Tallo de 1 a 3 pares de hojas opuestas. Cada tallo normalmente da una sola flor. Capítulo hasta 8 cm de ancho, amarillo anaranjado a amarillo yema.
Floración:	De junio a agosto.
Presencia:	Prados y bosques claros, hasta 2.850 m. Se distribuye por Europa a excepción del extremo norte y Gran Bretaña e Irlanda. En España está considerada como especie rara; además de Pirineos, habita en Galicia.
Curiosidades:	Se la conoce con otros nombres como: "hierba de estornudar", "quina de pobre" y sobre todo "matagolpes". En medicina sus propiedades son muy numerosas. La árnica estimula tanto el sistema nervioso como los aparatos digestivo, respiratorio y circulatorio. Libera los bronquios de flemas y tienen una gran virtud contra la gota y la disentería. También se emplea como remedio contra los magullamientos, hematomas y hasta masas de pus, que acompañan las contusiones, esguinces y luxaciones. Fue tan extendida su utilización y recolección que llegó a considerarse como extinguida.
Advertencias:	<i>Planta venenosa.</i> Un puñado de hojas puede causar la muerte de una persona.







carlina, eguzki lore

CARLINA, EGUZKI LORE	Carlina acanthifolia.
Aspecto:	Cardo pegado al suelo, formado por un disco central amarillo pajizo rodeado de lengüetas estrechas, alargadas y doradas. Las hojas recoradas pinchan con el envés blanco aterciopelado.
Floración:	De julio a septiembre.
Presencia:	Prados y pedregales, generalmente en calizas, hasta 1.800 m. Se distribuye por Pirineos, el Cevennes y Macizo Central, suroeste de Alpes y Apeninos.
Curiosidades:	En el País Vasco, la carlina, una vez seca, se colgaba en la entrada de los caseríos. Tanto el Eguzkilore, como la Carlina acaulis, reaccionan ante la humedad plegando sobre el disco central las lengüetas doradas. Cuando el ambiente se vuelve seco, las lengüetas se estiran y vuelve a su rigidez. La raíz es diurética y reconstituyente. Empleada para los problemas de riñón; menstruación escasa, impotencia.







diente de león

DIENTE DE LEÓN	Taraxacum officinale.
Aspecto:	Plantas herbáceas, vivaces de hojas radicales agrupadas en roseta y capítulos amarillos en el extremo del tallo. Inconfundible en primavera pues alegran prados enteros con su color oro. Primo de la achicoria y la margarita, se lo conoce también como achicoria amarga y taraxacón. Al madurar los frutitos con su vilano, forman un globito blanco y basta un soplo para que desprendiéndose, vuelen a merced del aire.
Floración:	De abril a agosto.
Presencia:	Prados, marjales, bordes de caminos, hasta 2.500 m.
Curiosidades:	Muy apreciada por los franceses y en el País Vasco, donde preparan ricas ensaladas con sus hojas dentadas. De su raíz una vez tostada se puede obtener un sucedáneo del café. En medicina, en primer lugar ayuda a la digestión, reforzando el trabajo mecánico del estómago y por otra, estimulando las secreciones del hígado páncreas e intestino. Es eminentemente diurética y por vía externa obtiene excelentes resultados en úlceras y enfermedades de la piel. En la simbología de las flores representa <i>buen augurio</i> .







cuajaleche-hierba sanjuanera

CUAJALECHE-HIERBA SANJUANERA	Galium verum.
Aspecto:	Entre baja y alta, ligeramente pelosa, de tallo delgado. Hojas lineales, con haz verde intenso y brillante. Flores amarillo doradas, de 2 a 3 mm con tubo corto, perfumadas.
Floración:	De junio a septiembre, en San Juan se encuentra en plena floración.
Presencia:	En prados, claros de bosque y ribazos, hasta 2.000 m. Se distribuye por toda Europa.
Curiosidades:	A finales del siglo XVIII, Edwards la preconizaba contra el escorbuto. En 1858, Cazin demostró las facultades diuréticas de esta especie. El nombre de la planta deriva de "gala", leche, porque el galio servía para cuajar la leche en la fabricación de quesos y requesones.





vedegambre, ballestera



VEDEGAMBRE, BALLESTERA	Veratrum album.
Aspecto:	Planta de mediana altura y robusta. Remata en unas ramas llenas de flores estrelladas poco llamativas, de color claro o amarillo verdoso, de 12 a 15 mm. Hojas anchas, ovales, plegadas longitudinalmente.
Floración:	De julio a agosto.
Presencia:	Prados y claros de bosque con humedad, hasta 2.700 m. Distribuida por toda Europa, excepto Gran Bretaña e Irlanda.
Curiosidades:	En el siglo XVII, los cazadores con arco empozoñaban las flechas con su veneno, immobilizando a sus presas, por lo que se la conocía como "hierba de ballesteros". Se la conoce también como "falsa genciana". Se la utilizó como estornutatorio y como remedio para curar la sarna del ganado.
Advertencia:	<i>Planta venenosa.</i>







gagea - estrella amarilla de liotard

GAGEA - ESTRELLA AMARILLA DE LIOTARD	Gagea fistulosa.
Aspecto:	Planta pequeña con hojas basales juncoides, huecas y de sección circular. Flores estrelladas amarillas, con dos hojas grandes puntiagudas por debajo.
Floración:	De abril a junio.
Presencia:	Suelos húmedos ricos en nutrientes, especialmente cerca de las cabañas, y prados de siega, de 1.200 a 2.600 m. Se distribuye desde los Alpes occidentales hasta Karnten y Friuaul; en Alemania sólo en los Alpes Allgan; Pirineos, Cárpatos, Apeninos y Península de los Balcanes.
Curiosidades:	Especie parecida: "estrella de Belén" (Gagea lutea). Flor más pequeña que la fistulosa que crece en bosques de frondosas y campos sedimentarios.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>





"Que yo existo es una perpetua sorpresa que es vida".

R. Tagore



TABLERO DE DAMAS	Fritilaria pyrenaica
Aspecto:	Elegantes, lampiñas, con tallos delgados y hojas graminoides. Flores grandes, colgantes, acampanadas, de 25 a 30 mm, con escaqueado amarillo pálido y purpúreo, tépalos internos con el ápice recurvado.
Floración:	De mayo a julio.
Presencia:	Prados y laderas rocosas, hasta 2.000 m.
Curiosidad:	Se utiliza en jardinería.
Advertencia:	<i>Planta venenosa.</i>





flor de lis, azucena del pirineo

12 LILIÁCEAS



FLOR DE LIS, AZUCENA DEL PIRINEO	<i>Lilium pyrenaicum</i> .
Aspecto:	Tallo mediano alto, rodeado por numerosas hojas estrecho lanceoladas, verde brillantes con bordes pelosos. En lo alto cuelgan las elegantes flores de Lis en forma de turbante amarillo salpicado de puntitos oscuros. Sus poblaciones son reducidas, muy localizadas y aisladas unas de otras.
Floración:	Principalmente en julio.
Presencia:	Prados, claros y laderas rocosas, hasta 2.200 m. Se distribuye por Pirineos y parte de la Cordillera Cantábrica.
Curiosidades:	Flor difícil de encontrar, despide un sorprendente olor a semen. En <i>Pyrenées Magazine</i> de 2004, leímos un artículo en el que se recomendaba la visita a las Gorges de Clarabide donde se localizaban grandes grupos de Lis martagón y Lis de Pirineo; allí nos fuimos y subimos hasta el Refugio la Soula sin poder ver nada, tan sólo los carteles indicadores de la flora existente. En el descenso, colgados del abismo conseguimos ver un grupo de lis, pero fue imposible de acceder a él. Al día siguiente, en el Valle de Arán encontramos un grupo de Lis, donde menos lo esperábamos. Nos habían asegurado que no encontraríamos nada. Posteriormente hemos localizado varias zonas más, todo depende del día y del momento.





narciso tragapán

NARCISO TRAGAPÁN	Narcissus pseudonarcissus.
Aspecto:	Planta de baja a mediana, hojas acintadas, verde azuladas o verde grises, de ápice obtuso. Flores solitarias, ligeramente colgantes, grandes, tépalos amarillos pálidos; corona grande de 25 a 35 mm de largo, amarillo más intenso o dorado, con el borde extendido arrugado.
Floración:	De marzo a junio.
Presencia:	Laderas rocosas y declives, hasta 2.200 m. Se distribuye por Gran Bretaña e Irlanda, Pirineos y Escandinavia.
Curiosidades:	"En perfumes del amor", la esencia del narciso fortalece y estimula el propio yo, y está indicada para emprender y mejorar las amistades. El perfume de narciso se aplicará sobre los que nos rodean, nunca sobre uno mismo. El bulbo contiene un alcaloide, narcisina; las flores contienen una cantidad muy pequeña de esencia de narciso. El alcaloide es tóxico y actúa como paralizante. La planta ha sido utilizada como vomitivo y contra la tosferina infantil.
Advertencia:	<i>Planta tóxica.</i>





*“¿Eres demasiado orgullosa para besarme?”
preguntó la luz de la mañana a la florecilla silvestre”.*

R. Tagore

narciso bicolor



NARCISO BICOLOR	Narcissus abcessus.
Aspecto:	Fácilmente reconocible por sus flores medianas con tépalos blancos y la corona cilíndrica amarillo-naranja de bordes rectos; pedúnculo floral de 15 a 35 mm.
Floración:	De marzo a junio.
Presencia:	Laderas rocosas y declives, hasta 2.200 m. Habita en Pirineos y Cordillera Cantábrica.
Advertencia:	<i>Planta tóxica.</i>





*“¿Adónde está la fuente de la cual surgen estas flores
en un torrente incesante de éxtasis?”.*

R. Tagore

orquídea saúco



ORQUÍDEA SAÚCO	Dactylorhiza sambucina.
Aspecto:	Planta de hasta 30 cm, hojas sin manchas. Flores amarillas con labelo manchado de púrpura y brácteas verde pálidas, 2 tépalos cabircaidos, el resto juntos en una especie de casco, espolón arqueado hacia arriba.
Floración:	De abril a julio.
Presencia:	Prados de montaña, matorrales, claros del bloque hasta 2.100 m. Se distribuye en Alpes centrales, del sur y Pirineos.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>







zapato de venus

ZAPATO DE VENUS	Cypripedium calceoulus.
Aspecto:	<p>Planta de gran porte, a menudo en pequeños grupos, de 30 a 50 cm de alto. La flor está formada por pétalos marrones apenas mayores que los sépalos.</p> <p>Su parte más llamativa es el gran labio en forma de zapatilla o zapato de 4 cm de ancho y 3 cm de largo, que se corresponde con el tépalo central. El periodo vegetativo antes de la reproducción es de 6 a 10 años.</p>
Floración:	De mayo a julio, en Pirineos principalmente en junio.
Presencia:	Bosques claros en frondosas y coníferas, matorrales ricos en hierbas, en suelos calizos mayoritariamente hasta 2.000 m. Se distribuye por Gran Bretaña, Escandinavia, Alpes, noreste de Apeninos y Pirineos.
Curiosidades:	Otros nombres con que se conoce esta orquídea son "zueco de venus" "chapín", "zueco de dama" o "zapatilla de dama". Es la única orquídea europea con un labelo que funciona como trampa; hay una especie de pequeñas abejas que se deslizan al interior, y la flor, al tener el borde abombado hacia dentro impide que vuelvan a salir, por lo que deslizándose hasta el fondo de la zapatilla donde se sitúan los estambres, da lugar a una polinización automática. En el Pirineo encontramos el zapato de venus, en Sallent, Ordesa, Pineta y en el Berguedá (Rasos de Peguera).
Advertencias:	<i>Planta muy rara y rigurosamente protegida.</i>







azules





hepática, trébol dorado, hierba de la trinidad

HEPÁTICA, TRÉBOL DORADO, HIERBA DE LA TRINIDAD	Hepática nobilis.
Aspecto:	Planta pequeña, tapizante casi siempre. Flores azul claro mayormente, aunque también las hay violeta rojizo, rosa o blanco del todo de 15 a 25 mm, de 6 a 9 sépalos, muy abiertos, pero arqueados siempre hacia arriba en forma de cucharilla. Tres hojas pequeñas marrón cobrizo, parecidos a sépalos, situados bajo la corola sobre un tallo piloso, se trata de las únicas hojas que forman su follaje. Las verdaderas hojas basales de la hepática se desarrollan hacia el final de la floración o después de la desfloración.
Floración:	De marzo a abril.
Presencia:	Bosques, matorrales, roquedos y herbales, a menudo en calizas, hasta los 2.200 m.
Curiosidades:	<p>Empleada en medicina, para curar las dolencias del hígado. Se la conoce también como “hierba del hígado”.</p> <p>En Fanlo, pueblo aragonés, utilizaban el aceite en que se había frito la hepática, para sanar las heridas.</p> <p>La planta en estado fresco contiene anemonol que irrita la piel. Una vez seca deja de ser nocivo.</p> <p>La planta no debe ser utilizada fresca o recién recolectada, sino perfectamente desecada.</p> <p>La mejor manera de administrarla es en maceración, en agua o en vino, a la temperatura ambiente, en proporción de 3 gramos de hierba en 100 ml de líquido, sea agua o vino.</p>





acónito, matalobos de flor azul, napelo



ACÓNITO, MATALOBOS DE FLOR AZUL, NAPELO	Acónitum napellus.
Aspecto:	Planta herbácea de 40 a 150 cm. Las hojas son grandes y recortadas como los dedos de una mano extendida. Pero lo más característico son las flores: como cascos de antiguos guerreros griegos, de color azul oscuro o violeta. Suele crecer en grupos o salpicada a corta distancia.
Floración:	De julio a septiembre.
Presencia:	Riberas de arroyos, desfiladeros boscosos, comunidades de arbustos altos, hasta 2.500 m.
Advertencias:	Está considerada como la planta más <i>venenosa</i> de Europa, sólo se conoce en el mundo una especie más peligrosa: otro acónito que crece en el Nepal. Raíces, tallos y hojas contienen aconitina, un tóxico del que basta de 1 a 2 mg para matar a un ser humano en menos de 1 hora. Insectos, vacas ni caballos se aproximan a ella, sólo el abejorro con su fuerza puede penetrar dentro de la flor y acceder a su polen. Es fácil observar en verano a algunos visitantes de la montaña con racimos de acónito en la mano sin saber a lo que pueden exponerse. <i>Planta venenosa y protegida.</i>







AGUILEÑA-FAROLILLOS-KUKULORE	Aquilegia vulgaris.
Aspecto:	Mediana muy llamativa en la floración, hasta 60 cm. Flores de 3 a 5 cm de largo, violeta azulado, dotadas de espolones con aspecto de ganchos alargados. Crecen salpicados y a veces forman grupos pequeños.
Floración:	De mayo a agosto.
Presencia:	Hayedos, bosques de robles mixtos, prados secos, en montañas calizas sobre todo. Hasta los 2.000 m.
Ecología:	Es planta de sol y sombra que requiere cierta humedad. En los bosques de hoja caduca florece antes de cubrirse totalmente las ramas de hojas. Los pinares de pino negro, le ofrecen suficiente luminosidad por el espacio que queda entre árboles y la mediana sombra que aportan sus copas.
Curiosidades:	En Euskadi esta planta está asociada al canto del cuco, pues regularmente coincide su floración con el canto de dicha ave, por eso su nombre de kukulore. Esta planta por su belleza es muy utilizada en jardinería donde se obtienen gran variedad de especies.
Observaciones:	En el Pirineo central habita una especie similar sobre lugares rocosos que se diferencia por tener espolones muy rectos, apenas sin gancho, de nombre Aguileña pirenaica (Aquilegia pyrenaica).
Advertencia:	<i>Planta venenosa y protegida.</i>







lino perenne

LINO PERENNE	Linum perenne.
Aspecto:	Planta de hasta 30 cm de alto, lampiña, cespitosa. Hojas alternas, de lineares a lanceoladas estrechas. Flores en inflorescencias foliosas, azul pálido o vivo de 18 a 25 mm, con pedúnculos erectos: sépalo interno a menudo romo.
Floración:	De junio a agosto.
Presencia:	Cascajares rocosos, herbales con calvas, suelo calizo hasta 1.700 m.
Curiosidades:	De la semilla del lino se extrae, el aceite de linaza y la harina. Escaldadas con agua hirviendo, las semillas se utilizan contra las inflamaciones de las vías respiratorias, digestivas y urinarias.







violeta pirenaica, martxa-lore

VIOLETA PIRENAICA, MARTXA-LORE	Viola pyrenaica.
Aspecto:	Planta de hasta 10 cm de alto ligeramente pelosa, con hojas verdes brillantes acorazonadas, apéndices lanceoladas ligeramente dentadas. Flores olorosas de hasta 2 cm de color violeta azulado con garganta blanca. Pétalos 4 a 6 mm de largo.
Floración:	Entre marzo y julio.
Presencia:	Cascajares rocosos, praderas, matorrales de 1.000 a 2.250 m. Habita desde los Alpes marítimos hasta Corintia, norte de la Península Ibérica, Pirineos.
Curiosidades:	<p>Todas las familias de violetas, han sido utilizadas en medicina y perfumería.</p> <p>Para los pueblos de la antigüedad, la violeta era una flor sagrada: el pueblo se ceñía con ella la cabeza en las fiestas en honor de Saturno y estaba dedicada al dios Pan, dios de la Naturaleza y la Vida.</p> <p>En la simbología de las flores, la violeta representa <i>la lealtad</i>.</p> <p>Existe una variedad de color blanco a la que se le atribuye el significado de <i>promesa</i>.</p> <p>Cuenta la leyenda, que Vulcano, el dios herrero, un día se presentó ante Venus perfumado con esencia de violetas y consiguió arrancarle un beso.</p>





*"Una violeta junto a una musgosa piedra,
a la vista oculta, bella como una estrella".*

W. Wordsworth

violeta cornuda

03 VIOLÁCEAS



VIOLETA CORNUDA	Viola cornuta.
Aspecto:	Planta de grandes flores de 20 a 35 mm violetas o lilas, perfumadas. Pétalos más bien estrechos, los dos laterales algo caído y el inferior con una mancha blanca en su arranque.
Floración:	De mayo a julio.
Presencia:	Prados y gleras, desde 750 a 2.500 m. Habita en el norte de la Península Ibérica, desde el Pirineo leridano hasta Leitariegos (Asturias y León).
Curiosidades:	<p>El término latino "cornuta" se refiere a la forma en cuerno del espón de la flor.</p> <p>Las violetas han sido utilizadas en medicina; pero también se utilizan en pastelería: caramelos, confituras, dulces, etc., en las pastelerías de Toulouse se encuentra variedad de caramelos y dulces de violetas.</p> <p>Hipócrates padre de la medicina fue el primero en recomendar las violetas contra los dolores de cabeza, los vapores de la embriaguez y los trastornos de la vista. La recomendaba también contra la melancolía, el exceso de bilis y las inflamaciones del pecho.</p>



cardo blanco



CARDO BLANCO	<i>Eryngium bourgatii</i> .
Aspecto:	Inequívoco cardo azul más o menos intenso a veces metalizados. Las flores se rodean de largas espinas. Hojas muy divididas y espinosas, crecen solitarias y también en grandes grupos.
Floración:	De julio a septiembre.
Presencia:	Prados y herbazales generalmente en calizas, hasta 2.500 m.
Curiosidades:	Se afirmaba que las comadreas restregaban su cuerpo contra esta planta si eran mordidas por alguna culebra. Por la saponina que contiene, posee facultades diuréticas. Se recomienda emplearla contra la hidropesía, los edemas de las extremidades inferiores, las arenillas, etc. Se utiliza también para aperitivos.





soldanella alpina

SOLDANELA ALPINA	Soldanella alpina.
Aspecto:	Pequeñas flores como campanillas lilas o azuladas, colgantes, profundamente lacionadas, en inflorescencia de 2 a 4 por planta. Las hojas tienen forma de corazón redondeado o de riñón. Crecen salpicadas a corta distancia.
Floración:	De abril a agosto.
Presencia:	Pastos pedregosos y praderas húmedas, especialmente en calizas hasta 3.000 m. Al poco de fundirse la nieve puede verse la floración, dependiendo de la altitud, a lo largo de un trimestre. Esta especie habita en Alpes y Pirineos, Asturias, montes del Jura, Selva Negra, Apeninos y Balcanes.
Curiosidades:	La forma redondeada de las hojas fue comparada por los botánicos con las monedas. El nombre latino <i>soldanella</i> puede derivar de <i>soldus</i> : sueldo, moneda de oro.







genciana azul

GENCIANA AZUL	<i>Gentiana acaulis</i> .
Aspecto:	Flor muy llamativa, como una trompeta azul con manchas o listas verdes en su interior, lóbulos triangulares, con un diente ancho y romo. Flores de tamaño desproporcionado para el resto de la planta, que se reduce a unas cuantas hojitas verdes alrededor del tallo.
Floración:	De mayo a agosto.
Presencia:	Declives rocosos, praderas, suelo calizo, a más de 1.000 m.
Curiosidades:	<p>Contrariamente a lo que significa acaule –del latín <i>acaulis</i> (carente de tallo)– lo normal es que esta especie presente un tallo floral bien desarrollado.</p> <p>Al igual que la genciana de primavera (<i>G. verna</i>) las flores de esta genciana se cierran cuando cae un chaparrón.</p> <p>Su área de distribución abarca desde los Cárpatos a los Pirineos pasando por Alpes y Apeninos. En la cordillera pirenaica se limita a los sectores central y oriental.</p> <p>Personalmente soy un enamorado de esta flor, y observo que su adaptación es tan amplia que la he encontrado en la cima granítica de Travessani, como en terreno de grandes calizas y posiblemente donde mayor cantidad de esta flor se ve es en el valle de Arán.</p> <p>Siempre pensé que florecía exclusivamente en Pirineo, pero un día quedé perplejo cuando me encontré un ramillete en la cumbre del Txindoki, posteriormente la he encontrado en muchas zonas de Aralar; en las cumbres de Aitzkorri y campas de Urbía.</p>
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>





*"La vida se ha enriquecido
con el amor que se perdió".*

R. Tagore



genciana nival

GENCIANA NIVAL	Gentiana nivalis.
Aspecto:	Planta de hasta 15 cm de alto sin brotes no floríferos, tallo principal ramificado desde la base. Hojas basales aovadas, romas; hojas caulinares lanceoladas, agudas. Flores en los extremos de las ramas de color azul intenso de 8 a 12 mm, tubo petalino con 5 lóbulos puntiagudos. Cáliz ligeramente inflado.
Floración:	De junio a agosto.
Presencia:	Herbazales despejados; suelos calizos y pedregales de 1.600 a 3.100 m.
Distribución:	Desde los Pirineos hasta los Cárpatos pasando por los Alpes, Asia menor, norte de Europa y Norte América ártica.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>





genciana de primavera, gitanilla menuda

06 GENCIANÁCEAS



GENCIANA DE PRIMAVERA, GITANILLA MENUDA	Gentiana verna.
Aspecto:	Flores azul intenso y aspecto estrellado con centro blanco. Poseen un tubo verde por debajo –cáliz– que presenta finos rebordes en sentido vertical. Puede alcanzar 15 cm de altura. Cada planta de una sola flor. Las hojas son alargadas y se agrupan en la base. Crecen salpicadas a corta distancia o en grupos pequeños pero densos.
Floración:	De marzo a agosto. A veces también de septiembre a octubre.
Presencia:	Prados, brezales y lugares cenagosos, sobre rocas ácidas y alcalinas; hasta 3.000 m.
Distribución:	Las flores se cierran por la noche o cuando el cielo está muy cubierto, a punto de llover. El tubo de la flor es tan largo y estrecho que sólo las mariposas con su fina trompa, alcanzan el néctar del fondo floral. Se distribuyen por las zonas calizas de los Alpes, y desde las montañas de la Península Ibérica hasta Mongolia. Un año en febrero observamos varios grupos densos en Ausa-Gatzelu. Está muy extendida en Aralar y en Aitzkorri.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>







genciana de turbera



GENCIANA DE TURBERA	Gentiana pneumonanthe.
Aspecto:	Flor atrompetada azul vivo con rayas verdes en la parte externa de 25 a 50 mm de largo, solitarias o agrupadas. Tallos delgados más o menos erectos. Hojas estrecho oblongas o lanceoladas, uninerviadas, sentadas.
Floración:	De julio a octubre.
Presencia:	Lugares cenagosos y brezales, en suelos ácidos, hasta 1.500 m.
Curiosidades:	La flor se extiende por toda Europa excepto en los Apeninos. No la he visualizado en el Pirineo, sorprendentemente la localicé al comienzo de un otoño en el Mendaur.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>





genciana ciliada

GENCIANA CILIADA	Gentiana ciliata.
Aspecto:	Planta de hasta 30 cm de alto, graba. Hojas basales espatuladas, romas, hojas caulinares lanceoladas, agudas. Flores con 4 pétalos, hasta 5 cm de largo, con corola azul, hendida y con barbas en la garganta; lóbulos aovados, borde crestado; cáliz la mitad de largo que el tubo corolino, con sépalos estrechos.
Floración:	De julio a noviembre.
Presencia:	Herbazales, prados de pastos alpinos, prados de bosque; en suelos calizos; a más de 2.000 m.
Distribución:	Extendida en los Alpes; centro y sur de Europa, Cáucaso, Asia menor. C. Dendaletche la cita en su <i>Guía de los Pirineos</i> ; la observamos en el Pirineo Aragonés.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>







CRUCIATA	Gentiana cruciata.
Aspecto:	Flores azul mate, verdosas por fuera, de 20 a 25 mm, erectas, tubo petalino con cuatro lóbulos, en inflorescencias apretadas sobre la base de las hojas, oval lanceoladas, verde brillantes.
Floración:	De julio a octubre.
Presencia:	Prados, bosques y roquedos, hasta 2.000 m. Se distribuye por los Alpes, Apeninos; C. Dendaletche la nombra en su <i>Guía de los Pirineos</i> . Le hemos observado en el Pirineo Aragónés y Pirineo Catalán (Valle de Arán).
Distribución:	Su raíz blanca y larga es de sabor amargo. Ha sido utilizada como antídoto; para combatir las mordeduras y picaduras de animales venenosos; incluso contra la peste.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>





*"He perdido mi gota de rocío", llora la flor en la aurora del cielo,
que ha perdido todas sus estrellas".*

R. Tagore



genciana pirenaica

GENCIANA PIRENAICA	<i>Gentiana pyrenaica</i> .
Aspecto:	Flores azul violetas, atrompetadas, anchas erectas de 20 a 30 mm de largo, con 10 lóbulos, solitarias. Estambres cremosos. Hojas pequeñas, estrecho lanceoladas, puntiagudas, imbricadas.
Floración:	De junio a septiembre.
Presencia:	Prados húmedos, zonas pantanosas, hasta 2.800 m. Su presencia se da en el Pirineo Oriental. C. Dendaletche cita la zona del Puigmal para su observación, nosotros la detectamos en la Cerdaña, próximo a la Portella Blanca de Andorra.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>





*"La flor de la noche estaba tardía cuando la besó la mañana;
ella tembló y suspiró y cayó al suelo".*

R. Tagore

esvertia



ESVERTIA	Swertia perennis.
Aspecto:	Planta media, sin ramificar. Hojas de ovals a elípticas, verde amarillentas, las superiores abrazadoras. Flores azules o rojo violetas, estrelladas de 20 a 30 mm en inflorescencias ramificadas; 4 a 5 pétalos puntiagudos.
Floración:	De julio a octubre.
Presencia:	Cenagales y prados húmedos hasta 2.500 m. Habita en Alpes, norte de Apeninos, Pirineos y Cordillera Cantábrica.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>





*"Dios se cansa de los grandes reinados,
pero nunca de las pequeñas flores".*

R. Tagore



nomeolvides alpino

NOMEOLVIDES ALPINO	Myosotis alpestris.
Aspecto:	Flores azul vivo o intenso, a veces blancuzcas, de 6 a 9 mm aplanadas, con un arito central pintado de amarillo; tubo sepalino con pelos ganchudos, dientes incurvados con el fruto; semillas negras. Hojas de ovales a cocleariformes, con envés peloso, las basales a veces pecioladas.
Floración:	De abril a septiembre.
Presencia:	Bosques, prados húmedos, praderas pedregosas, de 1.500 a 2.800 m.
Curiosidades:	El nombre genérico "myosotis" significa oreja de ratón. Las especies pertenecientes al género "myosotis" suelen recibir en diferentes idiomas nombres alusivos al recuerdo y al amor. Para el lenguaje floral –tan de moda en el Romanticismo– estas flores simbolizan la <i>fidelidad amorosa</i> . Algunas especies de nomeolvides contienen un discreto perfume campestre.







pulmonaria de montaña

PULMONARIA DE MONTAÑA	Pulmonaria montana.
Aspecto:	Hojas largo-lanceoladas, haz brillante con pelos suaves, sin manchas o con manchas verdes; hojas superiores con base acorazonada. Flores rosas, luego azul vivo de unos 15 mm embudadas.
Floración:	De abril a mayo.
Presencia:	Prados y bosques húmedos hasta 1.900 m.
Curiosidades:	En medicina el cocimiento de sus hojas se emplea como pectoral y actuaría fluidificando las secreciones mucosas.







pulmonaria de hoja larga

PULMONARIA DE HOJA LARGA	Pulmonaria longifolia.
Aspecto:	Hojas estrecho-lanceoladas manchadas de puntos blancos. Flores con tubo largo (inserto en el cáliz) y corola actinomorfa y extendida, rosa al principio, lila después y, por último azul; todos los colores en una misma inflorescencia. Tallo erecto o ascendente, poco ramificado.
Floración:	De abril a julio.
Presencia:	Hayedos, bosques de frondosas mixtos con muchas hierbas, lindes de bosque, hasta 2.000 m.
Curiosidades:	El conocimiento de sus hojas en medicina se emplea como pectoral; por el tanino de que se compone, tiene asimismo facultades astringentes.







búgula piramidal

BÚGULA PIRAMIDAL	Ajuga pyramidalis.
Aspecto:	Planta de hasta 20 cm sin estolones. Hojas basales en rosetas, abovadas, entallas; hojas caulinares, enteras o dentadas, casi el doble de largas que las flores. Flores con labio superior muy corto, de color azul violeta pálido o violeta intenso, raras veces rosas o blancas, de 10 a 18 mm, en densas inflorescencias piramidales foliosas.
Floración:	De abril a agosto.
Presencia:	Prados, pedregales y matorrales, a menudo en suelos ácidos, de 1.300 a 2.800 m. Distribuido por Alpes, Pirineos y resto de montañas de Europa.
Curiosidades:	Es un poco astringente y sirve para unir y consolidar heridas. Le fueron atribuidas muchas virtudes que nunca han podido ser comprobadas. El Dr. Leclerc decía: <i>"Es la hierba más decididamente ineficaz que se conoce"</i> .







tárrago, salvia de prados

TÁRRAGO, SALVIA DE PRADOS	Salvia pratensis.
Aspecto:	Planta media falta, pelosa, ligeramente aromática, perenne. Hojas ovales u oblongas, de dientes romos, pecioladas, las superiores más pequeñas, sentadas. Flores azul violeta, de 20 a 30 mm, en verticilastros de 3 a 6.
Floración:	De mayo a agosto.
Presencia:	Praderas secas, generalmente en calizas, bordes de caminos, hasta 1.920 m. Se encuentra en Pirineos, centro, este y sur de Alpes y Apeninos.
Curiosidades:	En medicina el cocimiento de sus hojas se utiliza como tónico, estomacal y para curar las heridas. Se emplea también como especie aromática y para fabricar alcohol de salvia, bálsamo, vinagre antiséptico, vino aromático e infusión de salvia.







hisopo

HISOPO	<i>Hyssopus officinalis</i> .
Aspecto:	Planta media, muy aromática, subarborescente perenne. Hojas estrecho lanceoladas, pelosas o lampiñas. Flores violetas o azules, raramente blancas, en foliosas inflorescencias espiciformes de verticilastros.
Floración:	De julio a septiembre.
Presencia:	Colinas secas y roquedos, hasta 2.000 m. Se la ve por las montañas de la Península Ibérica, en el Pirineo se da en el oriental y central.
Curiosidades:	Planta utilizada en medicina y perfumería. En la antigüedad gozó de gran respeto al considerarla una hierba sagrada. Es un remedio infalible contra las inflamaciones de las amígdalas.





tercianaria alpina

08 LABIADAS



TERCIANARIA ALPINA	Scutellaria alpina.
Aspecto:	Planta baja, ligeramente pelosa. Hojas ovales, dentadas, las inferiores pecioladas. Flores purpúreas, labio inferior a menudo blancuzco, de 20 a 25 mm de largo, en inflorescencias cuadrangulares.
Floración:	De junio a agosto.
Presencia:	Cascajares rocosos y herbazales con calvas, suelos calizos, hasta 2.500 m. Se distribuye por los Alpes occidentales y meridionales, sur de Europa, en la Península Ibérica por los Pirineos y Cordillera Cantábrica.
Curiosidades:	Contiene escutelarina, una tetraflavona y ácido glucorónico. Se la ha considerado febrífuga, útil sobre todo, para combatir las "tercianas" (fiebre intermitente cuyos accesos se repiten cada tres días). El nombre de Herba tertianaria se remonta al Renacimiento.





consuelda menor - brunela - hierba del carpintero

CONSUELDA MENOR - BRUNELA - HIERBA DEL CARPINTERO	Prunella vulgaris.
Aspecto:	Planta pequeña y rastrera, ligeramente pelosa. Hojas pecioladas aovadas; las basales en rosetas. Flores azul violeta de 13 a 15 mm. en densas inflorescencias oblongas.
Floración:	De junio a septiembre.
Presencia:	Bosques y prados secos, especialmente calizas hasta 2.400 m. Se distribuye por todas las montañas europeas, en la Península Ibérica mayoritariamente en Pirineos y Cordillera Cantábrica.
Curiosidades:	Antaño, en los filandones leoneses (reunión nocturna de mujeres para hilar) se oía con frecuencia el refrán "lo que no cura el médico, lo cura el érico", debido al gran aprecio que sentían hacia esta planta, pues se creía apropiada para sanar muchos males. Dada su composición química se la considera un astringente suave y se la empleó para atajar esputos sanguinolentos y otras enfermedades pulmonares o bronquiales. Parece ser que se empleó en algún caso de hemorroides con buenos resultados, después de tomar durante varios días ensaladillas, preparadas con las hojas frescas de esta planta.







verónica de ojo de pájaro

VERÓNICA DE OJO DE PÁJARO	Verónica chamaedrys.
Aspecto:	Tamaño mediano, tendida casi siempre, de 20 a 50 cm. Flores azul celeste con venas oscuras y mancha amarilla en el medio, en densos racimos alargados, laxos, terminales o dispuestos en las axilas foliares. Tallo delgado, tendido o ascendente. Hojas opuestas, sésiles o con peciolo muy corto, pilosas.
Floración:	De abril a agosto.
Presencia:	Bosques de montaña, praderas, campos altos, pedregales y baldíos, hasta 2.200 m. Distribuido en Alpes, Pirineos y en casi toda Europa.
Curiosidades:	En medicina se ha utilizado como tónica sudorífera. La verónica se ha revelado también eficaz en el tratamiento de la bronquitis y de la aerofagia. Controversias: El Dr. Kroeber, dice que: <i>"tan solo es algo útil, en uso externo para tratamiento de eczemas"</i> . El Dr. Leclerc, dice: <i>"su infusión ligeramente amarga, no tiene más virtudes que la del agua caliente que sirve para prepararla"</i> . El Dr. Küntzle, recomienda que: <i>"tomen la verónica, los que sientan fatiga por excesivo trabajo mental"</i> .







linaria alpina

LINARIA ALPINA	Linaria alpina.
Aspecto:	Planta glabra de hasta 15 cm de alto con muchos tallos tendidos. Hojas pequeñas, verdiazul, lineares, gruesas, verticiladas. Las flores en racimos terminales, de un llamativo azul violeta que combina con una mancha amarilla o naranja en la garganta, a veces monocolor.
Floración:	De mayo a agosto.
Presencia:	Roquedos, pedreras y gravas fluviales, de 1.500 a 3.800 m. Especie que vive en las altas montañas europeas.
Curiosidades:	Su pequeña talla le permite quedar a cubierto de los hielos con la más mínima capa de nieve. Al crecer pegada al suelo reduce los efectos desecantes causados por el fuerte viento de la alta montaña, debido a lo minúsculo de sus hojas que evaporan poco agua y además reflejan parte de las intensas radiaciones solares a que se ve sometida durante el verano. Se la consideraba antiescorbútica y tónica, una vez cocida se empleaba como diurética.





globularia menor, hierba negra, carrasquilla

10 GLOBULARIÁCEAS



GLOBULARIA MENOR, HIERBA NEGRA, CARRASQUILLA	<i>Globularia repens.</i>
Aspecto:	Arbusto de hasta 10 cm de alto, que extiende por las rocas el verde oscuro de sus pequeñas hojas puntiagudas. Florece formando cabezuelas redondeadas, de un azul lila claro y en ocasiones casi blancas. Es habitual que al unirse varias plantas acaben tapizando una superficie rocosa.
Floración:	De mayo a julio.
Presencia:	Rocas y gleras hasta 2.600 m. Se extiende por Alpes, Apeninos y Pirineos.
Curiosidades:	Las gentes del campo, la utilizaban como depurativa y sobre todo para "rebajar" la sangre. En cuanto a sus propiedades oftálmicas debe ser consecuencia de la teoría de las señales, porque en los capítulos florares de estas globularias se ha visto la representación de los ojos.





campanula glomerata

CAMPANULA GLOMERATA	Campanula glomerata.
Aspecto:	Planta variable, hirsuta, cespitosa, perenne. Hojas inferiores lanceoladas a oblongas o elípticas, dentadas, largamente pecioladas, hojas superiores más estrechas sentadas. Sobre estas florecen en cabezas apretadas flores violeta intenso, o púrpura azul de 15 a 25 mm de largo; tubos sepalinos lanceolados.
Floración:	De junio a agosto.
Presencia:	Prados, linderos de bosque y matorrales, hasta 1.700 m. Se da en toda Europa excepto en los Apeninos.
Curiosidades:	Para uso medicinales, tan solo encontramos referencia de la Campanula rapunculoioides, citaremos alguna de sus virtudes, desconociendo si pueden ser atribuidas al resto de las campanuláceas. Rapochingo: Se considera astringente y vulneraria. De poco uso medicinal, las semillas se han utilizado contra la inflamación de los ojos, y el jugo que se extrae de la planta para los dolores de oídos. Su raíz, añadida en las ensaladas, abre el apetito. A veces se come con aceite y azúcar. Comida con pimienta larga, se cree útil para hacer venir la leche.





campanilla de scheucher

CAMPANILLA DE SCHEUCHER	Campanula scheuchzeri.
Aspecto:	Campanillas azul celeste al término de un fino tallo del que cuelgan. Todas las hojas estrechas y alargadas, algo curvas, como una hoz. Planta de hasta 30 cm de alto, crecen salpicadas a corta distancia. También en pequeños grupos.
Floración:	De junio a agosto.
Presencia:	Aparece en herbazales que mantienen su verdor en el verano. Prefiere lugares soleados y hasta 3.000 m. Distribución por Alpes, Pirineos, Montes de Jura, Selva Negra, Apeninos y Península de los Balcanes.
Observaciones:	Se puede confundir con la Campanula rotundifolia, se diferencia con la scheuchzeri en que los capullos de esta cuelgan hacia abajo y los de Campanula rotundifolia son erectos. No es fácil distinguirlas, en Pirineos existen diversas campanillas complicadas de clasificación hasta para los botánicos.





11 CAMPANULÁCEAS



campanula trachelium



CAMPANULA TRACHELIUM	Campanula trachelium.
Aspecto:	Planta mediana a grande de 50 a 100 cm, casi siempre en grupos. Flores violeta azulado o azul pálido, muy abiertas, pilosas en racimo unilateral situado en el extremo del tallo. Tallo erecto, cuadrangular, no ramificado, piloso. Hojas alternas parecidas a las de las ortigas, las inferiores con largo peciolo, las superiores sésiles.
Floración:	De julio a agosto.
Presencia:	Hayedos, bosques de carpes y robles, matorrales claros y senderos del bosque, hasta 1.600 m. Su presencia se da en toda Europa.







campanula alpestris

CAMPANULA ALPESTRIS	Campanula alpestris.
Aspecto:	Planta de hasta 10 cm, con pilosidad dispersa y tallo unifloro. Hojas basales en rosetas, casi enteras, ciliadas, romas. Sépalos lineares, puntiagudos, la mitad de largo que la corola, en los senos con apéndices retraídos. Flores azules de pálido a intenso, acampanados, ligeramente colgantes.
Floración:	De julio a agosto.
Presencia:	Cascajares rocosos, praderas pedregosas; en suelos calizos de 1.400 a 2.800 m.





campanula recta



CAMPANULA RECTA	Campanula lanceolata.
Aspecto:	Hojas basales oval lanceoladas, enteras, pecioladas; tallos con numerosas hojas más estrechas, sentadas. Flores azules violeta en inflorescencias densas; dientes sepalinos extendidos.
Floración:	De junio a agosto.
Presencia:	Herbazales y roquedos hasta 1.800 m. En Pirineos, Cevenne y norte de la Península Ibérica.





fiteuma orbicular

FITEUMA ORBICULAR	Phyteuma orbiculare.
Aspecto:	Hierba mediana, de tallo largo rematado en una cabezuela floral, azul oscuro o violeta, que reúne numerosas flores curvadas hacia adentro. Las hojas de la base varían, desde unas con forma de corazón a otras más estrechas, siempre con los bordes recortados. Las hojas superiores del tallo son las más angostas y puntiagudas.
Floración:	De junio a septiembre.
Presencia:	Terrenos rocosos y prados secos, a menudo en calizas hasta 2.600 m. Se distribuye por los Alpes, Apeninos, Pirineos y montañas de la Península Ibérica.







lechuga de montaña

LECHUGA DE MONTAÑA	Cicerbita plumieri.
Aspecto:	Gran planta que puede alcanzar la altura de una persona media y que sorprende el azul celeste de sus flores. La planta carece de pelos. Hojas inferiores muy recortadas y que rematan en un gran triángulo.
Floración:	De julio a septiembre.
Presencia:	Necesita ambientes húmedos, además de buscar suelos ricos y profundos, hasta 2.200 m. Habita en el Oeste y Suroeste de los Alpes, en el Cevenne y en la Península Ibérica se encuentra en la Cordillera Cantábrica y en los Pirineos.
Curiosidades:	Produce un jugo lechoso y pegajoso, tipo látex. Las hojas están sujetas por un rabillo hueco y tienen un olor a lechuga. La especie está dedicada a Plumier, botánico francés, del s. XVII. Esta planta simboliza <i>la frialdad</i> . Se considera, tiene propiedades hipnóticas; si no se le puede considerar sucedáneo del opio, sí como su rival más importante.







aciano de montaña

ACIANO DE MONTAÑA	Centaurea montana.
Aspecto:	Planta de hasta 80 cm, con tallo tomentoso. Hojas aovadas a lanceoladas. Capítulos hasta 5 cm de ancho; involucro 1,5 a 3 cm de largo, brácteas con borde negro. Flores interiores violeta, exteriores azul.
Floración:	De mayo a agosto.
Presencia:	Prados y bosques claros a menudo en suelos calcáreos, hasta 2.100 m. Se extiende por los Pirineos, Alpes, Apeninos y montañas de la Península Ibérica.
Curiosidades:	<p>Contiene glucósidos amargos, aceite esencial y otras sustancias. Actualmente se la utiliza para aumentar la secreción gástrica, y para la preparación de vinos y licores.</p> <p>Ceres, diosa griega de las cosechas, llevaba una flor de aciano prendida en el pelo.</p> <p>En el s. XVIII, el agua de aciano se empleó para tratar la dolencia de los ojos, las inflamaciones, y para aclarar y conservar la vista principalmente a los ancianos.</p> <p>Los franceses le llamaban "casse-lunette" por que el uso de la planta llegaba a eliminar los anteojos.</p>





estrella, aster alpino

12 COMPUESTAS



ESTRELLA, ASTER ALPINO	Aster alpinus.
Aspecto:	Una de las más bellas margaritas pirenaicas. Centro amarillo vivo bordeado de lengüetas violetas, azul a casi rosa. Casi todas las hojas al pie del tallo. Planta provista de pelos.
Floración:	De julio a septiembre.
Presencia:	Pastos pedregosos, roquedos, suelos calizos hasta 3.200 m. Habita en Alpes y desde los Pirineos hasta Asia Central.
Curiosidades:	El Erigeron alpino es idéntico al Aster, se diferencian en que el Aster, tiene una fila de lengüetas alrededor del corazón amarillo y el erigeron varias filas. Cuando se detectan colonias de Edelweiss es fácil observar a su alrededor Aster haciéndole compañía.



"Hierbas del camino, amad la estrella;
luego, vuestros sueños se abrirán en flor".

R. Tagore



jacinto pirenaico

JACINTO PIRENAICO	Hyacinthus amethystinus.
Aspecto:	Pequeña a mediana, hasta 40 cm. Flores tubulares acampanadas de 7 a 10 mm de color azul pálido (raramente blancas), en racimos flojos. Hojas lineares, graminoides basales.
Floración:	De mayo a julio.
Presencia:	Prados, pedregales y gleras, hasta 1.500 m. Habita en el Pirineo central y algunas montañas de la Península Ibérica.
Curiosidades:	En la simbología de las flores, el "Jacinto silvestre, acompaña a los juegos peligrosos".





lirio azul, lirio pirenaico

LIRIO AZUL, LIRIO PIRENAICO	Iris latifolia.
Aspecto:	Gran flor, azul violeta o azul brillante, (a veces blanca) con manchas amarillas, y blancas. Varias flores rematan el tallo. Hojas largas, estrechas acanaladas. Crecen salpicadas, normalmente a corta distancia y en gran cantidad. A veces ocupan amplias zonas.
Floración:	De junio a agosto, principalmente en julio.
Presencia:	Prados de cierta humedad, hasta 2.200 m.
Curiosidades:	<p>En el Pirineo aragonés, tiene una gran presencia, sin embargo, en el Pirineo catalán cuesta localizarlo, en el Valle de Arán se observa algún que otro ejemplar aislado y difícil de localizar. Coger esta flor constituye un error, pues apenas aguanta una vez cortada y al tirar de la planta, suele arrancarse el bulbo del que nace cada año.</p> <p>A pesar de las grandes virtudes atribuidas a la planta en la antigüedad y por los farmacólogos del medievo, en la actualidad ha quedado reducido al uso del rizoma en perfumería y licorería. Se emplea, por ejemplo, en la confección de polvos para cosméticos y dentríficos.</p>
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>





*“¡Por la parda escalera de las raíces vivas
yo subiré a mirarte en los lirios morados!”.*

Y. Ybarbourou



lirio silvestre



LIRIO SILVESTRE	Iris graminea.
Aspecto:	Planta media, hojas estrecho ensiformes, tallos aplanados y bialados. Flores purpúreas con tépalos internos y externos blancuzcos, venas violetas o púrpura rosadas.
Floración:	Entre mayo y junio.
Presencia:	Herbazales y matorrales, hasta 1.200 m. Habita en Pirineo oriental, Alpes, Apeninos, Cordillera Cantábrica.





A high-contrast, black and white map of the island of Blanca, featuring a central text overlay. The map is rendered in a stark, graphic style with black outlines and solid black areas representing landmasses and internal features, set against a white background. The island's shape is roughly triangular, with a prominent point on the left side. The word "blancas" is written in a bold, lowercase, sans-serif font across the center of the island. The map includes numerous small, irregular shapes and lines, suggesting a detailed topographical or administrative layout. The overall aesthetic is minimalist and graphic.

blancas



*"Si viertes lágrimas porque no ves el sol,
tampoco verás las estrellas".*

R. Tagore



oreja de ratón

OREJA DE RATÓN	Cerastium fontanum.
Aspecto:	Planta pequeña con hojas lanceoladas sentadas. Flores blancas con pétalos profundamente hendidos, iguales que los sépalos.
Floración:	De abril a noviembre.
Presencia:	Herbazales y baldíos, hasta 2.400 m. Se distribuye por toda el área alpina y montes de la Península Ibérica.





collejas, garikota



COLLEJAS, GARIKOTA	<i>Silene vulgaris</i> .
Aspecto:	Planta de hasta 40 cm con tallos poco floríferos. Hojas aovadas, papilosas densas. Flores blancas de 16 a 18 mm, pétalos profundamente escotados; tubo sepalino hinchado, vesiculiforme.
Floración:	De mayo a septiembre.
Presencia:	Prados, rocas y declives, hasta más de 2.000 m. La podemos observar en todas las montañas ibéricas, en los Alpes occidentales y del sur.
Curiosidades:	Es de suponer que el nombre de colleja proviene de la costumbre que suponía de estallar las flores en las frentes de niños y mayores con el consiguiente ruido similar a la colleja. En algunas zonas se come como verdura.





petrocaptis pyrenaica



PETROCAPTIS PYRENAICA	Petrocaptis pyrenaica.
Aspecto:	Planta pequeña. Flojamente cespitosa de tallos delgados, Hojas finas, oval lanceoladas verdes. Flores blancas o púrpura muy pálido, pétalos escotados en inflorescencias poco densas.
Floración:	De mayo a agosto.
Presencia:	Roquedos y declives, hasta 2.800 m.
Observación:	Endémica del Pirineo occidental.



anémona de flores narciso

02 RANUNCULÁCEAS



ANÉMONA DE FLORES NARCISO	Anemone narcissiflora.
Aspecto:	Planta de hasta 50 cm con pilosidad inclinada. Hojas divididas de 3 a 5 veces, con segmentos divididos. Flores en umbelas terminales con un verticilo de hojas tridividas y escotadas debajo; pétalos glabros, rojizos por fuera; núcula glabra, con pico corto.
Floración:	De junio a julio.
Presencia:	Herbazales, matorrales altos, pinares de montaña, en suelos calizos; desde unos 1.500 m a 2.600 m. Se distribuye por Alpes; montañas de Europa y Asia; Norteamérica; Pirineos y resto de montañas de la Península Ibérica.
Advertencia:	<i>Planta venenosa y protegida.</i>





*"La flor naciente abre su capullo y exclama
'querido mundo, te ruego que no te marchites'".*

R. Tagore

ranunculus amplexicaulis



RANUNCULUS AMPLEXICAULIS	Ranunculus amplexicaulis.
Aspecto:	Planta baja lampiña, hojas basales oval lanceoladas, puntiagudas y pecioladas. Flores blancas de 20 a 25 mm, sépalos caedizos.
Floración:	Entre junio y julio.
Presencia:	Prados, hasta 2.500 m. En los Pirineos.
Advertencia:	<i>Tóxico</i> como todos los ranúnculos. <i>Planta venenosa y protegida.</i>





"No sitúes tu amor sobre un precipicio
tan solo porque es elevado".

R. Tagore



ranúnculo de pirineo



RANUNCULO DE PIRINEO	Ranunculus pyrenaicus.
Aspecto:	De pequeña talla y temprana floración durante la cual cada planta abre de una a tres flores de un blanco impecable con centro amarillo. Hojas largas y estrechas sin rabillo en la base.
Floración:	De mayo a julio.
Presencia:	Laderas y prados y bordes de neveros, en calizas, de 1.700 a 2.800 m. Es una especie propia de Pirineos. Más abundante en la rama aragonesa y catalana, Alpes Centrales y Córcega.
Curiosidades:	Todos los ranúnculos son tóxicos y sus flores permanecen bien visibles al ser respetada por el ganado. El ranúnculo, representa <i>la soltería</i> .
Advertencia:	<i>Planta venenosa y protegida.</i>





*"Perdió las carnes e la color,
que eran blancas como la flor".*

Gonzalo de Berceo.
Poema de Santa María Egipciana. Siglo XII

flor de viento, pulsatila alpina

02 RANUNCULÁCEAS



FLOR DE VIENTO, PULSATILA ALPINA	Pulsatilla alpina.
Aspecto:	De mediana talla y llamativas flores blancas con el centro amarillo. Planta provista de vellosidad. Hojas muy recortadas y con rabillo.
Floración:	De mayo a julio.
Presencia:	Praderas y pastos pedregosos, en calizas hasta 2.700 m. Se distribuye por Pirineos, Alpes, Apeninos; en la Península Ibérica aparece en las cordilleras del Norte y Centro.
Curiosidades:	El nombre latino Pulsatilla, según Mathioli, haría referencia a que sus frutos plumosos se agitan con un ligero viento y pueden ser transportados a gran distancia. El jugo acre y cáustico de sus hojas y flor se emplean en medicina contra la amaurosis, parálisis, etc.
Advertencia:	<i>Planta venenosa y protegida.</i>







nemorosa

NEMOROSA	Anemone nemorosa.
Aspecto:	Planta pequeña y lampiña, con tres hojas caulinares; hojas basales similares que aparecen después de las flores. Flores solitarias, blancas, a menudo teñidas de rosa de 20 a 35 mm con 6 a 7 sépalos.
Floración:	De marzo a mayo.
Presencia:	Bosques hasta 1.800 m. El área alpina y la Península Ibérica.
Curiosidades:	La Anemona nemorosa empezó a utilizarse en medicina en el s. XVI. El vinagre de anemona se recomienda contra la bronquitis en los niños.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>





"Quien come ajo, rábanos y morcilla,
en la boca los tiene todo el día".

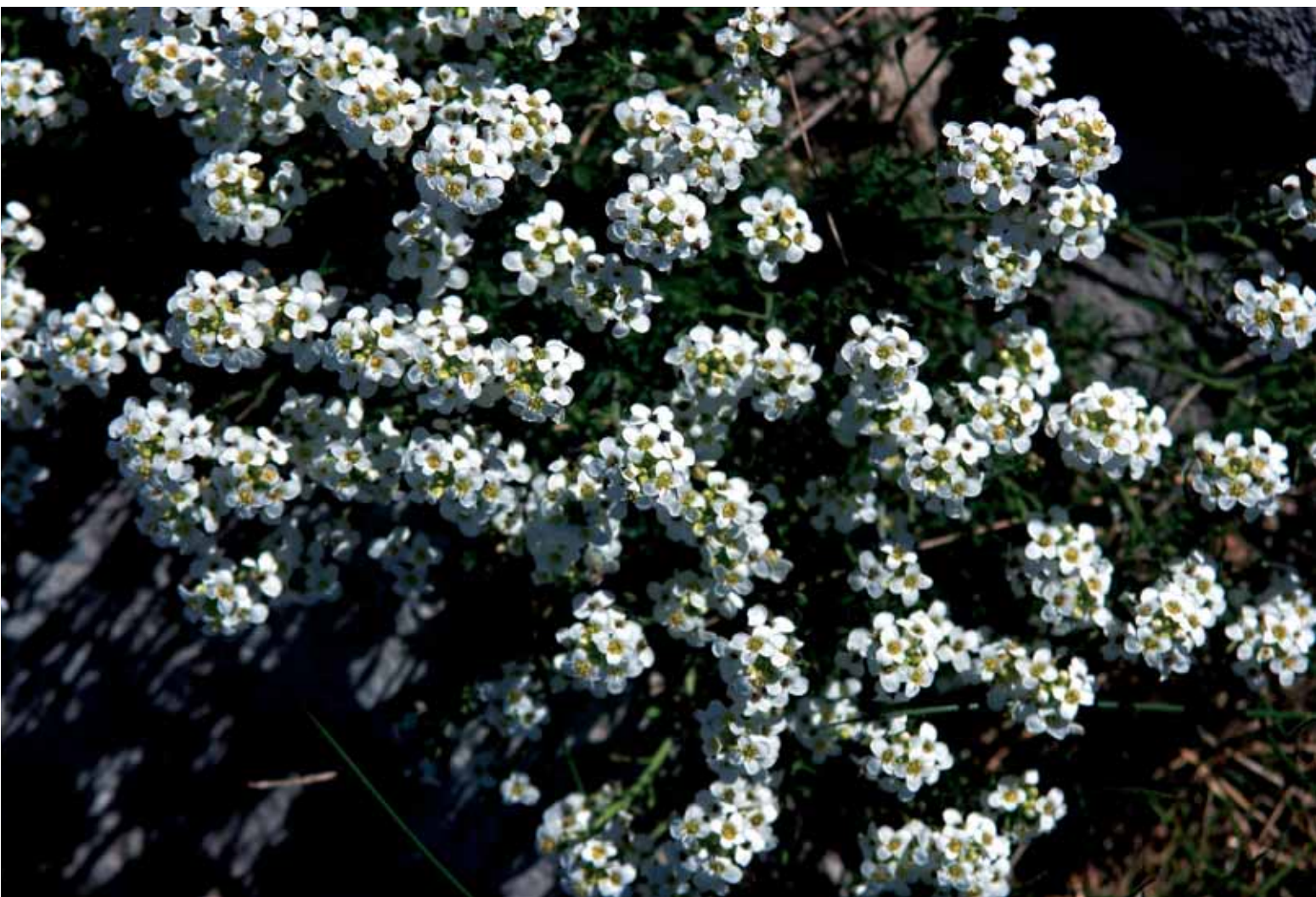
Refrán castellano



aliaria, hierba del ajo

ALIARIA, HIERBA DEL AJO	Alliaria petiolata.
Aspecto:	Planta tamaño mediano, casi siempre en grupos. Flores blanco puro, hasta 6 mm de ancho, agrupadas en un racimo apretado en el extremo superior del tallo. Tallo erecto con hojas pecioladas, alternas, con entallado irregular, verde vino.
Floración:	De abril a junio.
Presencia:	Senderos del bosque entre matorrales, hasta 1.200 m. Se dan dos especies en Europa y Asia.
Curiosidades:	Todas las partes de la planta despiden un fuerte olor a ajo al triturarlas. Aliaria, (voz mozárabe) que significa: cuerna o vaso rústico.







mastuercillo alpino

MASTUERCILLO ALPINO	Pritzelago alpina.
Aspecto:	Humilde planta de flores blancas muy alegres, con cuatro pétalos en forma de cruz. Hojas divididas en 2 a 4 pares de hojitas pequeñas, rematados en un impar. Suelen crecer formando pequeños céspedes aislados.
Floración:	De mayo a agosto.
Presencia:	Gleras y rocas calizas hasta 3.400 m. Se distribuye, por Pirineos, Alpes y Apeninos.
Curiosidades:	El nombre de esta planta ha cambiado de <i>Hatchinsia alpina</i> (dedicado a Miss Hutchins, dama irlandesa interesada por la flora en el s. XVIII) al actual <i>Pritzelago alpina</i> , en honor a Georg August Pritzel, médico botánico y bibliotecario de Silesia.





saxifraga / falso geranio (bálsamo)



SAXIFRAGA / FALSO GERANIO (BÁLSAMO)	Saxifraga geranioides.
Aspecto:	Planta baja de pelos viscosos, hojas profundamente divididas en 9 estrechos segmentos. Flores blancas, ligeramente perfumadas, en inflorescencias apretadas sobre tallos de hojas escasas.
Floración:	De julio y agosto.
Presencia:	Rocas ácidas y gleras hasta 2.950 m. Habita en el Pirineo, oriental y central.
Curiosidades:	En medicina, tanto en Cataluña como en Aragón se ha utilizado para curar llagas y heridas. Contra el dolor del vientre se prepara un aguardiente mezclado con el bálsamo, también se ha utilizado para rebajar la presión sanguínea. Planta endémica del Pirineo.







onosma borde

ONOSMA BORDE	Saxifraga paniculata.
Aspecto:	Planta media, formando varios cogollos o rosetas de hojas rígidas. Tallo con flores blancas en su parte superior.
Floración:	Entre mayo y agosto.
Presencia:	Roquedos, paredones, praderas pedregosas, hasta 2.700 m. Se distribuye por las montañas del centro y sur de Europa. En la Península Ibérica se limita a las cordilleras del tercio norte.
Curiosidades:	Es una especie que obtiene de las rocas el calcio que cubre los poros de sus hojas, normal cuando cubre rocas calizas; no obstante, no rechaza cubrir rocas silíceas y pese a su bajo contenido en calcio, se las arregla para cubrir sus necesidades. En mayo, caminar por caminos y senderos, donde los muretes marginales de prados, y rocallas se llenan de frondosas matas de esta saxifraga, resulta un prodigio para la vista, y una sensación de gozosa calma interior.







reina de los prados

REINA DE LOS PRADOS	Filipendula ulmaria.
Aspecto:	Planta vivaz de gran talla que pasa fácilmente de 1 m. Con penachos de flores blancas pequeñas y perfumadas, de 5 lóbulos corola de 5 pétalos redondeados y de numerosos estambres. Hojas más o menos fuertes, parecidas a las del olmo.
Floración:	Entre junio y septiembre.
Presencia:	Prados húmedos, cenagales y bosques, hasta 1.500 m. Extendida por toda el área alpina y Península Ibérica.
Curiosidades:	Contiene en sus partes herbáceas, salicilato de metilo y aldehído salicílico que se obtienen por destilación. Se considera un diurético excelente, empleando toda la planta o sólo el rizoma, también recomendada para combatir la hidropesía y el reumatismo articular.





*"La hoja se hace flor cuando ama.
La flor se hace fruto cuando adora".*

R. Tagore



rosal arvense

ROSAL ARVENSE	Rosa arvensis.
Aspecto:	Arbusto trepador o tendido, tallos verdes acúleos. Flores blancas de 24 a 45 mm, estilos soldados formando una columna. Cinorrodones redondos u ovals rojos, sépalos lobulados.
Floración:	Entre junio y agosto.
Presencia:	Bosques, matorrales y setos, hasta 2.000 m. Se extiende por todas las montañas de la Península Ibérica y montañas europeas, excepto en Escandinavia.





rosal de montaña



ROSAL DE MONTAÑA	Rosa jacetana.
Aspecto:	Arbusto alto con tallos azulados o purpúreos con aguijones ganchudos o casi rectos; hojas pequeñas verde azuladas. Flores rosa pálidas, que se vuelven blancas, de 25 a 45 mm. En general solitarias. Escaramujo oval a estrecho, rojo peloso.
Floración:	Entre junio y julio.
Presencia:	Rocas y gleras, hasta 2.000 m. Se distribuye en Alpes, Apenino, Pirineos y resto de las montañas de la Península Ibérica.
Curiosidades:	Existen unas setenta especies de rosales silvestres (gavanzos), de ellas cuarenta en Europa. Las variedades cultivadas se cuentan por miles. Utilizada en perfumería y medicina; los médicos griegos la conocían perfectamente y la utilizaban como tónico. El baño con pétalos de rosa alivia los dolores reumáticos. La rosa representa <i>amor y silencio</i> .



hierba algodонера, junco lanudo

06 CIPERÁCEAS



HIERBA ALGODONERA, JUNCO LANUDO	<i>Eriophorum angustifolium</i> .
Aspecto:	Llamativos penachos algodonosos colgando en lo alto de un junquillo de mediana talla. Ese algodón corresponde a los frutos y no a las flores, que resultan menos evidentes. Hojas estrechas y alargadas.
Floración:	De mayo a agosto.
Presencia:	Prados encharcados, turberas, bordes de cursos de agua, hasta 2.500 m.
Curiosidades:	Especie habitual en las turberas pirenaicas, que en ocasiones se asientan sobre lo que en otros tiempos fueron lagos. La hierba algodонера, junto con musgos y otras plantas colonizadoras, aportan sus restos a unos suelos pobres en oxígeno, produciéndose una lenta descomposición que genera un suelo rico en carbono.



astrancia mayor, sanicula hembra

ASTRANCIA MAYOR, SANICULA HEMBRA	Astrantia major.
Aspecto:	Planta robusta llamativa, en solitario o en grandes grupos, 30 a 100 cm. De marzo a julio Flores individuales muy pequeñas. Blanco puro, con peciolo largo, en umbela simple rodeada de numerosas brácteas blancas y ásperas, verdosas o rojizas en la base y en la planta. La inflorescencia secundaria tiene, pues, el aspecto de una gran flor individual.
Floración:	De junio a septiembre.
Presencia:	Prados y bosques calcáreos hasta 2.000 m. Se distribuye por el Pirineo, Alpes, Apeninos y montañas de la Península Ibérica.
Curiosidades:	Al rizoma se le atribuyen propiedades purgantes.







angélica

ANGÉLICA	Angelica archangelica.
Aspecto:	Planta alta, robusta casi lampiña, tallos verdes en general. Hojas bi o tri-pinnadas, con anchos lobulos dentados, hojas superiores más estrechas. Flores blancas o rosadas en grandes umbelas; pétalos lanceolados.
Floración:	De julio a septiembre.
Presencia:	Lugares húmedos y umbríos, hasta 1.800 m. Se distribuye por toda Europa.
Curiosidades:	Planta ampliamente cultivada para realizar confituras. La Angélica estimula la secreción del jugo gástrico y se recomienda cuando faltan las ganas de comer. Es también diurética y expectorante.







peralito menor

PERALITO MENOR	Pyrola minor.
Aspecto:	Pequeña, con rosetas foliáres basales, anchamente elípticas, finamente dentadas. Flores blancas o lilas, 7 mm. Globulares, en racimos pedunculados.
Floración:	De junio a agosto.
Presencia:	Bosques, pantanos y brezales hasta 2.700 m.
Curiosidades:	Son plantas diuréticas y astringentes, que se emplean contra las diarreas.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>







espárrago borde

ESPÁRRAGO BORDE	Monotropa hypopitys.
Aspecto:	Planta pequeña sin clorofila, de palidez extraordinaria de 10 a 30 cm. Flores blanco marfil o amarillo pálido que luego se vuelven marrones, largamente acampanadas en racimo denso y colgante. Tallo erecto, arqueado sólo en la parte de la inflorescencia.
Floración:	De junio a septiembre.
Presencia:	Bosques húmedos, en especial hayedos y pinares hasta 1.800 m. Distribuido por toda Europa, excepto Apeninos.
Curiosidades:	Despiden un intenso aroma a vainilla, sobre todo al mediodía y al atardecer. Forma una complicada comunidad de nutrición con ciertos hongos, de los que absorbe y nada aporta comportándose como un parásito. Planta empleada para combatir la tos convulsiva.





"La gota de lluvia susurró al jazmín: 'Guárdame en tu corazón para siempre'.
El jazmín suspiró '¡Ay!', y cayó al suelo".

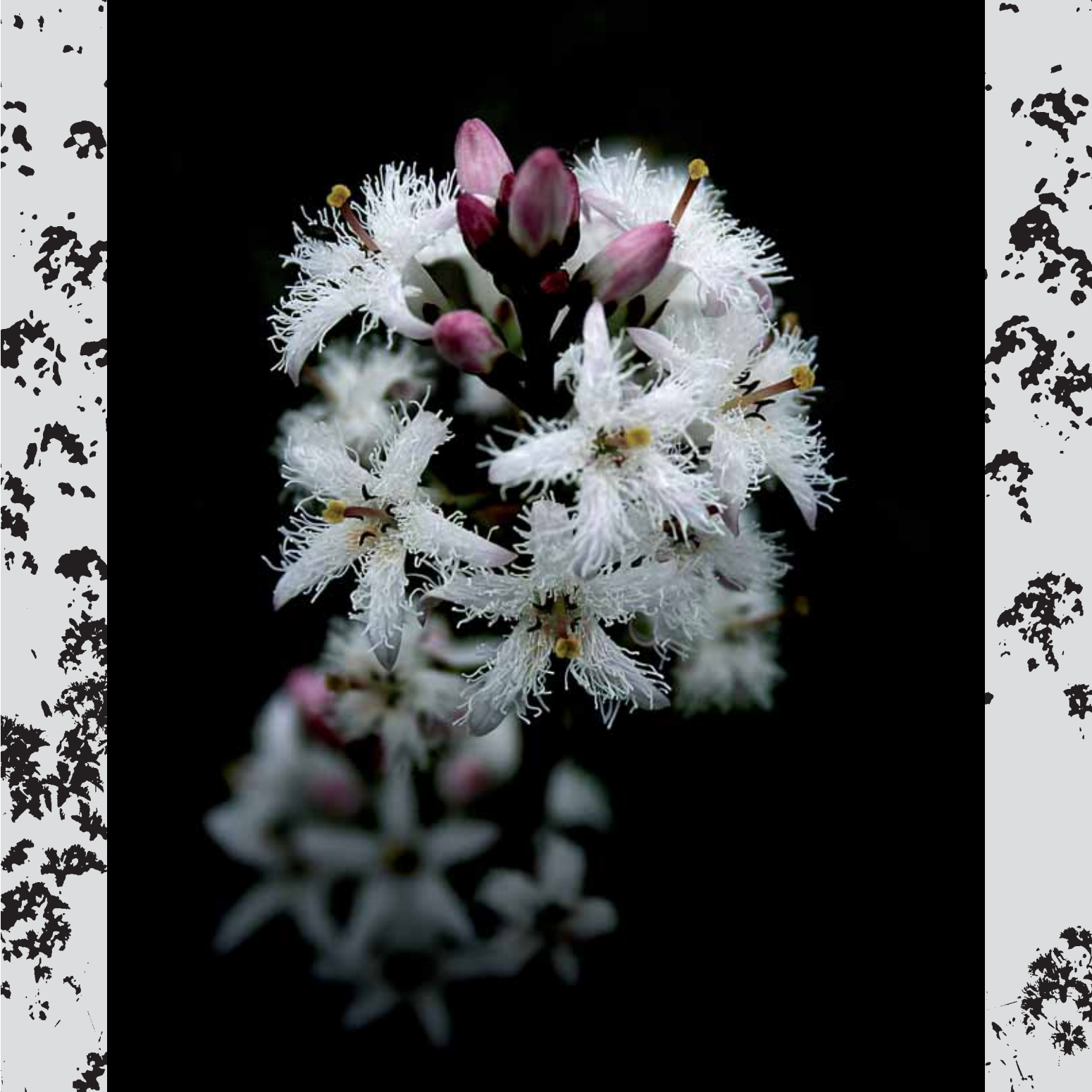
R. Tagore



jazmín de roca enano

JAZMÍN DE ROCA ENANO	Androsace pyrenaica.
Aspecto:	Planta pequeña, formando céspedes, hojas pelosas. Flores blancas con centro amarillo.
Floración:	De junio y julio.
Presencia:	Rocas céspedes bajos, en calizas o rocas ácidos, hasta 3.000 m. Endémica del Pirineo.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>







trébol acuático, t. fibrino

TRÉBOL ACUÁTICO, T. FIBRINO	Menyanthes trifoliata.
Aspecto:	Planta de hasta 35 cm, glabra. Hojas en el extremo del tallo, paeladas, ensanchadas, en la base. Inflorescencia en racimo, cáliz pentadivido; corola con tubo embudiforme corto y 5 pétalos enrollados hacia fuera, con barbas en la parte interna.
Floración:	De mayo a julio.
Presencia:	Llanuras cenagosas, zonas encharcas hasta 1.800 m. Se distribuye por montañas de Alpes, Pirineos, Europa, Asia y Norteamérica.
Curiosidades:	<p>El trébol es un símbolo mágico porque está sometido a la irradiación solar. Proporciona poder, amor y sabiduría.</p> <p>Tiempo atrás se pensaba que el uso continuado de la infusión de trébol de agua prolongaba la vida. A principios del s. XX, un botánico francés escribía:</p> <p><i>“se sabe de ciertas personas que han vivido más de cien años observando esta regla”.</i></p> <p>Planta recomendada contra la falta de apetito y dificultades de la digestión por atonía.</p> <p>El nombre de trifolio se le dio por haberlo supuesto útil contra las fiebres intermitentes.</p>







crisantemo alpino

CRISANTEMO ALPINO	Leucanthemopsis Alpina.
Aspecto:	Hermosas margaritas que alcanzan a lo sumo un palmo de altura. Planta cubierta de pelillos. Cada margarita se desarrolla sobre un solo tallo apenas sin hojas. Flor de 20 a 40 mm, lígulas blancas, que a menudo se vuelven rosas.
Floración:	De julio y agosto.
Presencia:	Herbazales bajos, roquedos, gleras y morrenas, de 1.800 hasta 2.800 m. Habita en la montañas alpinas europeas, desde los Cárpatos a la Península Ibérica.
Curiosidades:	Se le considera con las mismas virtudes que la de la manzanilla común, pero menos agradable al paladar. El crisantemo blanco simboliza <i>la verdad</i> .





"Hasta margaritas hay distantes, allá en su reino,
y algún botón amarillo feliz de ser tan concreto".

Jorge Guillén

margarita mayor, margaritón



MARGARITA MAYOR, MARGARITÓN	Leucantemum vulgare.
Aspecto:	Flor muy familiar con capítulos solitarios de 20 a 50 mm. Hojas inferiores oblongo cocleariformes u oblongas, dentadas o enteras, largamente pecioladas. Lo mismo la vemos solitaria que formando grandes alfombrillas.
Floración:	De junio a agosto.
Presencia:	Campos, prados, bosques claros y caminos, hasta 2.700 m. Habita en las montañas alpinas europeas, desde los Cárpatos a la Península Ibérica.
Curiosidades:	Se considera depurativa, por su virtud de activar el metabolismo. La margarita simboliza, <i>la inocencia</i> también <i>misericordia</i> .



flor de nieve, edelweiss



FLOR DE NIEVE, EDELWEISS	Leontopodium alpinum.
Aspecto:	Planta de 5 a 15 cm, con densos pelos lanosos en el tallo, hojas lanceoladas, blanco tomentoso sobre todo en el envés. Capítulos con pocas flores todas tubiformes, en inflorescencia terminal compuesta por grandes brácteas blanco-tomentosas dispuestas en estrella. La lanilla que cubre toda la planta constituye un aislante que reduce la deshidratación. También la protege de las intensas radiaciones ultravioleta de la alta montaña.
Floración:	De junio a septiembre.
Presencia:	Laderas herbosas y rocosas, preferiblemente calizas de 1.700 hasta 3.400 m. Su área de distribución se extiende desde las montañas pirenaicas a las de Asia Central, pasando por las cordilleras alpinas europeas. En la Península Ibérica, el Pirineo aragonés constituye el territorio donde más se observa su presencia.
Curiosidades:	Equívocamente se le concede exclusividad de ser la primera flor que se abre en la montaña, cosa dudosa porque las pulsatillas de primavera se le adelantan varios meses. En la región de los Alpes la empleaban para calmar los dolores de vientre y cortar las diarreas. Empleada también para acrecentar la leche de las mujeres que crían, al final supuso una simple sugestión. Las gentes del Pirineo parece ser no le han atribuido ninguna virtud medicinal.
Advertencia:	<i>Planta amenazada y protegida.</i>





carlina angélica, cardiguera



CARLINA ANGÉLICA, CARDIGUERA	Carlina acaulis.
Aspecto:	Hojas en rosetas aplanadas, divididas, espinosas, a menudo con envés algo pubescente. Capítulos solitarios de 5 a 10 cm que comprende en su interior multitud de flores simples, rodeado por lengüetas estrechas, alargadas y de elegante tono plateado.
Floración:	De julio a septiembre.
Presencia:	Prados pedregosos, laderas rocosas y bosques claros, hasta 2.800 m. Se distribuye por el Pirineo, el Cevenne, Alpes y Apeninos.
Curiosidades:	La raíz de un grosor de un dedo pulgar y de hasta 2 m de largo, contiene un antibiótico llamado "óxido de carlina". Se recolectó para uso estomacal, tonificante y aperitivo. Está indicada en el tratamiento de la cistitis. Cocida en vino se tomaba para combatir la fiebre a los primeros escalofríos. En 1918 el extracto fluido de la carlina se utilizó en Península Ibérica y otros países en el tratamiento contra la llamada "Gripe española", para recuperar la normalidad en las funciones digestivas. El nombre de carlina angélica se relaciona con una leyenda: cuentan que los ángeles mostraron este cardo a Carlomagno como remedio contra la peste, gracias a ello defendió a sus ejércitos del temido mal.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>





milenrama

12 COMPUESTAS



MILENRAMA	Achillea millefolium.
Aspecto:	Planta media, hojas 2 a 3 veces pinnadas, plumosas, verde oscuras, amargas y muy aromáticas. Capítulos blancos o rosas, con disco cremoso, de 4 a 6 mm en grandes inflorescencias corimbosas.
Floración:	De julio a septiembre.
Presencia:	Herbazales y baldíos, hasta 2.800 m. Se distribuye por toda Europa.
Curiosidades:	<p>Según la tradición épico-mítica de la guerra de Troya, en la que Aquiles fue herido de muerte por la flecha envenenada de Paris, la diosa Afrodita, con lágrimas en los ojos le aconsejó que utilizara esta planta para calmar sus sufrimientos. Así nació la milenrama, llamada también "aquilea" en memoria del lance.</p> <p>Denominada también como "hierba de las heridas", los portugueses la llamaban "erva-dos-militares", pues constituía la cura individual que llevaban todos los guerreros.</p> <p>La planta ha resultado beneficiosa en el tratamiento contra la gastritis; para rebajar la presión sanguínea; y como moderadora de los flujos hemorroidales, pues actúa no sólo como astringente, sino también como tónica y sedante.</p>





“Cuan lejos estás tú de mí, joh! Fruta’.
Estoy escondido en tu corazón, joh! Flor”.

R. Tagore

paradísea, lis de san bruno

13 LILIÁCEAS



PARADÍSEA, LIS DE SAN BRUNO	Paradísea liliastrum.
Aspecto:	Hermosa azucena blanca, de mediana altura, con flores grandes en forma de trompeta de 40 a 50 mm y orientadas hacia el mismo lado. Hojas estrechas y largas que nacen de la base del tallo floral.
Floración:	De junio a agosto.
Presencia:	Prados y roquedos, hasta 2.400 m. Planta distribuida por las montañas de occidente de Europa. Pirineos es la cordillera donde más fácilmente se puede ver en la Península Ibérica.
Curiosidades:	La paradisiaca belleza de las flores se ha llegado a considerar la explicación de su nombre latino Paradisea aunque en realidad se trata de un género dedicado al conde G. Paradisi que vivió entre el s. XVIII y XIX. Sus flores tienen un delicado perfume. Existe un género de pájaros paradiseidos. Sus especies se llaman vulgarmente "aves del paraíso". En los valles subalpinos, al Lis, de una blancura inmaculada y evocando pureza, era asociada al cristianismo y sus iconos. Tal es así que algunos pueblos la denominaron Lis de San Bruno, en homenaje al padre fundador de la Orden de los cartujos.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>





asfodelo blanco, gamón, anbuló

13 LILIÁCEAS



ASFODELO BLANCO, GAMÓN, ANBULO	Asphodelus albus.
Aspecto:	Planta de hasta 1,50 m de altura. Todas las hojas basales, numerosas, de hasta 50 cm de largo y 2 cm de ancho, carnosas. Flores embudiformes, pecioladas, en racimos densos, situados en las axilas de bracteadas membranosas color marrón. Tépalos de hasta 2 cm aovados, estrechos, blancos con nervio central pardusco. Cápsula coriácea.
Floración:	De mayo a julio.
Presencia:	Prados de montaña, matorrales; en suelos calizos; desde unos 1.000 m hasta más de 2.000 m. Su distribución incluye los Alpes del sur y desde la Península Ibérica hasta el oeste de la península de los Balcanes.
Curiosidades:	El cocimiento de sus tubérculos radicales se ha empleado para combatir enfermedades cutáneas, también opinan que es bueno incluso para las almorranas. Algunos pastores afirman que contiene veneno, pues, ningún animal lo prueba.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>





convallaria, lirio de los valles



CONVALARIA, LIRIO DE LOS VALLES	Convallaria majalis.
Aspecto:	Planta pequeña, casi siempre en grupos. Flores campaniformes, de blanco puro, verdosos en la abertura. Numerosas flores individuales en forma de racimo se asientan sobre un tallo erecto. Agradablemente perfumadas. Al final de la floración aparecen unas bayas rojas.
Floración:	De mayo a junio.
Presencia:	Bosques, matorrales y proximidades a los bordes de montes de coníferas, hasta 2.300 m. Distribuida por toda Europa, Pirineos.
Curiosidades:	En Francia y Suiza se la conoce con el nombre de "muguete". Es tradición en Francia de regalar un ramo de Muguete el 1º de mayo. Tradición que se remonta al Renacimiento, cuando Carlos IX comenzó a regalarlo en 1561 como portador de felicidad y buena suerte. A principios del siglo XX se asoció a la fiesta del trabajo que data de 1889 y bajo Pétain, la rosa roja de los trabajadores dio paso al muguete. La venta de esta flor en las calles francesas el 1º de mayo se remonta hacia 1936 con la llegada de las vacaciones pagadas. En 1982, el muguete pasó a ser la flor nacional de Finlandia. Conocida también como "lágrimas de Salomón", fue utilizada contra las enfermedades del corazón, por sus propiedades cardiotónicas, pero sobre todo estimula la memoria.
Advertencia:	<i>Planta venenosa y protegida.</i>





A principios del s. XX un humorista escribía:
"La cocina española, está hecha a base de ajo y preocupaciones religiosas".

ajo de oso



AJO DE OSO	Allium ursinum.
Aspecto:	Planta baja sin ramificar, bulbosas. Hojas ancho dísticas, verde vivo. Flores blancas estrelladas, de 8 a 10 cm, en inflorescencias corimbosas. A menudo cubre grandes zonas.
Floración:	De abril a junio.
Presencia:	Bosques umbríos, hasta 1.900 m. Habita en toda Europa y montes de la Península Ibérica.
Curiosidades:	Produce un fuerte olor a ajo.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>





"¡Oh! Belleza, hállate en el amor;
no en la adulación de tu espejo".

R. Tagore

narciso blanco, pipirripi



NARCISO BLANCO, PIPIRRIPI	Narcissus poeticus.
Aspecto:	Planta de hasta 50 cm con hojas basales herbáceas, verdes grises. Flores solitarias grandes de 4 a 6 cm con seis tépalos blancos, muy atenuados, pero sin cubrirse entre sí, con una corona amarilla, bordeada de rojo. Agradablemente perfumadas.
Floración:	De abril a mayo.
Presencia:	Prados húmedos, matorrales, bosques claros, hasta 2.300 m. Distribuida por Pirineos, Alpes, España, Gran Bretaña e Irlanda.
Curiosidades:	El nombre de la flor proviene del latín "narcissus" y éste del griego "narkissos". Flor venerada en las postrimerías de la edad de Bronce. Es símbolo de la <i>vanidad</i> y la <i>belleza</i> carente de sentido.
Advertencia:	<i>Planta tóxica y protegida.</i>





uva de gato



UVA DE GATO	Sedum album.
Aspecto:	Planta baja, verde vivo, a menudo teñida de rojo, y enmarañada. Hojas cilíndricas, con haz aplanada. Flores blancas, pentámeras de 4 a 8 mm, en flojas inflorescencias corimbosas.
Floración:	Entre junio y agosto.
Presencia:	Roquedos y muros, hasta 2.500 m. Se distribuye por toda Europa.
Curiosidades:	Se la considera astringente y refrescante, bebido el zumo con agua azucarada. Machacada en el mortero y aplicada sobre las úlceras, las limpia y acelera la creación de la nueva piel.





hierba buena silvestre, mastranzo nevado

16 LABIADAS



HIERBA BUENA SILVESTRE, MASTRANZO NEVADO	Mentha longifolia.
Aspecto:	Planta media/alta, vellosa; tallos blancos o grisáceos. Hojas oblongo elípticas puntiagudas, generalmente sentadas, con pelosidad blanquizca. Flores lilas o blancas, en estrechas espigas de ventencilastros, ramificadas por debajo.
Floración:	De julio a octubre.
Presencia:	Campos, setos y lugares húmedos, hasta 1.900 m. Habita en los Alpes, Apeninos, Pirineos y sistemas montañosos de la Península Ibérica.
Curiosidades:	<p>Los árabes rinden a la menta un verdadero culto, tanto en los zocos como en los admirables palacios, no se respira más que el aroma embriagador de esta hierba mágica. Desde el más humilde fellagha hasta el más poderoso emir, no hay árabe que no lleve un ramito de menta. Al primero le sirve de antiséptico, aleja las moscas portadoras de gérmenes infecciosos y mantiene apartados a los peligrosos microbios, gracias al mentol del que está impregnada la planta. Al segundo le sirve, en cierto modo de "mensajero de amistad" o de amor. Las virtudes afrodisíacas de la menta se han mentado en infinidad de ocasiones para no dudar un fondo de verdad en la alusión.</p> <p>Existen varias especies de menta; la acuática, la de hojas redondas, la de los bosques, la menta verde, la menta póleo, la menta de los campos; están también las cultivadas, entre ellas la menta picante o menta inglesa. La menta es sin duda alguna la planta más cultivada y la más utilizada. Lientaghi escribe:</p> <p><i>"Es el último de los grandes medicamentos de antaño, princesa destronada que no guarda de sus tesoros sino su nombre y su gracia, y que debe exclusivamente a su perfume el no haber caído en el olvido".</i></p> <p>Se puede escribir mucho sobre la menta, pero citaremos algún dato curioso:</p> <ul style="list-style-type: none">¿Sabíais que la menta impide que la leche cuaje?¿Que la leche de la vaca que haya mordisqueado la menta ya no es buena para hacer queso?¿Que basta frotar las manzanas con el jugo fresco de la menta para impedir que se pudran?¿Que para retener las palomas en casa basta frotar con menta las puertas del palomar?¿Sabíais que los ratones no soportan el olor de la menta? <p>Una nota de magia. Hemos leído que para curar a un enfermo afectado de fiebre basta con acudir tres días seguidos, antes de salir el sol, junto a una planta de menta, depositar junto a ella pan, o sal, o vino, o pimienta y, saludándola efusivamente, comunicarle que se secará cuando la fiebre caiga sobre ella. La leyenda asegura que, según este rito, la menta se seca, al mismo tiempo que cura al enfermo.</p>





lirio pirenaico

LIRIO PIRENAICO	Iris latifolia.
Aspecto:	Gran flor, azul, con manchas amarillas. Varias flores rematan el tallo. Hojas largas, estrechas, acanaladas. Crecen salpicadas, normalmente a corta distancia y en gran cantidad. A veces ocupan amplias zonas.
Floración:	De junio a agosto.
Presencia:	Prados con cierta humedad, hasta 2.200 m.
Curiosidades:	El lirio pirenaico es predominantemente azul violeta o azul brillante, pero raramente se dan de color amarillo y color blanco. C. Dendaletche cita la variedad albina en los altos pastos de la Festuca. La de la fotografía fue tomada en el circo de Ip.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>





"La luz del sol me saluda con una sonrisa.
La lluvia, su hermana triste, habla a mi corazón".

R. Tagore



orquídea de montaña

ORQUÍDEA DE MONTAÑA	Platanthera chlorantha.
Aspecto:	Planta de gran porte, de 20 a 60 cm. Flores blanco verdoso, poco aromáticas o sin olor, con espolón floral engrosado en la parte de atrás, en racimo alargado, cilíndrico, terminal y muy poblado. Tallo erecto y sin ramificar, redondeado, con dos frondas ovaladas en la parte inferior.
Floración:	De mayo a julio.
Presencia:	Bosques mixtos de frondosas o en prados húmedos y calizos hasta 1.800 m. Bastante rara en bosques mixto de coníferas. Se distribuye por toda Europa y Península Ibérica.
Curiosidades:	La Platanthera bifolia se distingue de P. Chlorantha por ser de menor tamaño, más blanca y muy perfumada, las dos frondas de su concavidad si son paralelas en P. bifolia, si se separan en la base P. Chlorantha.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>





A close-up photograph of a red flower, likely a gerbera, with a white center and yellow stamens. The petals are a vibrant red color and have a slightly textured appearance. The background is a soft, out-of-focus light blue. The word "rojas" is written in a white, sans-serif font across the center of the flower.

rojas



*"De hoja el árbol se viste, las laderas de verde,
y en las vegas de flores ves un rico tapete".*

ODA ANACREÓNTICA V / De la primavera. Juan Meléndez Valdés, 1814



clavelina de los cartujos

CLAVELINA DE LOS CARTUJOS	Dianthus carthusianorum.
Aspecto:	Planta de hasta 50 cm de alto, hojas puntiagudas de 1 a 15 mm de ancho. Flores de rosa intenso a púrpura de 20 a 30 mm, en grupos de hasta 30 capítulos; cáliz de 1,4 a 1,8 mm de largo, sépalos color marrón áspero.
Floración:	De mayo a agosto.
Presencia:	Pedregales y herbazales secos, bosques claros, hasta 2.500 m. Se distribuye por Pirineos, Alpes, Apeninos y montañas de la Península Ibérica.
Curiosidades:	La clavelina simboliza <i>la ligereza</i> . El agua destilada de los claveles y clavelinas, se utilizó en el s. XVIII como colirio para lavar los ojos dañados.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>







clavel de montpellier, clavelina



CLAVEL DE MONTPELLIER, CLAVELINA	Dianthus hyssopifolius.
Aspecto:	Uno de los claveles silvestres más vistosos. Flores olorosas, pétalos deshilachados; sépalos lauceolados, borde membranoso. El color rosa claro o blancas.
Floración:	De mayo a agosto.
Presencia:	Prados, herbazales con calvas, suelos calizos hasta más de 2.000 m. Se distribuye por Pirineos, Alpes, Apeninos y montañas de la Península Ibérica.
Curiosidades:	En Alpes se la denomina "clavel de Stenberg".
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>







musgo florido - silene sin tallo

MUSGO FLORIDO - SILENE SIN TALLO	Silene acaulis.
Aspecto:	Tapiz de musgo sobre las rocas, pero con pequeñas flores de 6 a 10 mm de color rosa más o menos intenso; pétalos poco escotados.
Floración:	De junio a agosto.
Presencia:	Grietas de rocas, cascajares rocosos, céspedes bajos, hasta 3.700 m. Se distribuye por los Alpes, y desde los Pirineos hasta la Península de los Balcanes y los Urales; alcanza la región ártica.
Curiosidades:	En el s. XIX, tomada en infusión, se utilizaba para facilitar la expulsión de piedras de la vejiga.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>





**borbonesa**

BORBONESA	Silene dioica.
Aspecto:	Planta de hasta 80 cm, con pelos inclinados y tallo bifurcado. Flores rojo claro a rojo púrpura, con cinco pétalos tan profundamente divididos que parecen diez. Muchas flores individuales olorosas, cálices con pelos inclinados.
Floración:	De mayo a septiembre.
Presencia:	Prados húmedos, senderos frondosos y lindes de bosque, hasta 2.400 m. Se distribuye por Europa, excepto región ártica; montañas de Asia.







clavel doncella

CLAVEL DONCELLA	Dianthus deltoides.
Aspecto:	Planta pequeña que crece en solitario casi siempre, sin formar apretados ramilletes como en otras especies; de color rojo púrpura oscuro, dentadas adelante, nunca hendidas, con punteado blanco y bandas transversales oscuras.
Floración:	De junio a septiembre.
Presencia:	Bosques claros y herbazales secos, hasta 2.000 m. Se distribuye por toda Europa.
Curiosidades:	Flor carente de perfume. El nombre latino de los claveles Dianthus, significa flor de Zeus, Dios griego. De los claveles macerados en vinagre, se obtiene un vinagre de color rojo, olor suave y sabor agradable, es preservativo contra la peste... en las lipotimias se toma también una o dos cucharadas del mismo vinagre por la mañana, para preservar las pérdidas de noción.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>







talictro francés

TALICTRO FRANCÉS	<i>Thalictrum aquilegiifolium</i> .
Aspecto:	Flores con pétalos blanco verdoso pálidos, y estambres lilas o blancuzcos, en grandes inflorescencias ramificadas. Todas las flores se reúnen en lo alto de la planta y le otorgan una delicada elegancia.
Floración:	De mayo a julio.
Presencia:	Prados y bosques húmedos, campos de matas altas, riberas de arroyos, hasta 2.500 m. Distribuido por Alpes, norte de España, norte de Italia y Francia central hasta el Volga.
Curiosidades:	Las flores producen un dulce perfume. Tiemblan con la menor brisa y ello ayuda a su polinización.







amapola oblonga

AMAPOLA OBLONGA	Papaver dubium.
Aspecto:	Flor escarlata intenso a veces con el centro oscuro; fruto casi redondo, lampiño, hojas pinnadas o bipinnadas.
Floración:	De mayo a julio.
Presencia:	Campos cultivados, declives y baldíos, hasta 1.800 m. Se distribuye por toda Europa y la Península Ibérica.
Curiosidades:	Al parecer es oriunda de Bulgaria o Turquía, pero sus flores se han encontrado en las tumbas egipcias. Los griegos comían sus hojas tiernas en ensalada. Se consideran levemente narcóticas, sudoríferas, expectorantes, pectorales, calmantes y suavizantes. Sus pétalos redondeados han sido utilizados para hacer tinta roja. De la misma familia que la adormidera, la amapola representa <i>el sueño</i> .







hierba del nácar

HIERBA DEL NÁCAR	Lunaria annua.
Aspecto:	Planta de altura mediana, erguida, con largas hojas pecioladas. Inflorescencias en racimos terminales de flores púrpura pálido o violetas de 15 a 20 mm perfumadas.
Floración:	De mayo a julio.
Presencia:	Bosques húmedos y lugares umbríos, hasta 1.200 m. Habita en Pirineos, Alpes y montes de la Península Ibérica.
Curiosidades:	También denominada “hierba de la plata” o “pesetas”. Su fruto es redondeado y en la Lunaria perenne el fruto es elíptico y aplanado.





dentaria - mastuerzo

DENTARIA - MASTUERZO	Cardamine raphanifolia.
Aspecto:	Planta media/alta con hojas simples o pinnadas. Flores violeta rojizas, raras veces blancas, con antenas amarillas, pétalos en cruz de 8 a 12 mm. Hojas parecidas a la de los berros.
Floración:	De mayo a julio.
Presencia:	Pastos húmedos y riberas, hasta 2.500 m. Habita en Pirineos, Apeninos y montes de la Península Ibérica.
Curiosidades:	Las hojas tienen sabor picante. Excelente antiescorbútico, es también aperitivo, tónico estomacal y diurético.



siempreviva de telaraña

05 CRASULÁCEAS



SIEMPREVIVA DE TELARAÑA	Sempervivum arachnoideum.
Aspecto:	Planta de hasta 15 cm con rosetas de hasta 3 cm de ancho, hojas lanceoladas, con pilosidad glandulosa y pelos canosos. Flores estrelladas de 1 a 2 cm de ancho, cubiertas de una telaraña de pelos blancuzcos. Flor rosa rojiza.
Floración:	De junio a septiembre.
Presencia:	Grietas, herbazales pedregosos; en suelos poco calizos, hasta 3.100 m. Se distribuye por Alpes (no en los del norte), Pirineos, Apeninos.
Curiosidades:	Las hojas, quitada la piel de su cara superior, se aplican para sanar cortes, sabañones, picaduras de avispas, callos, etc., siempre se deben utilizar las hojas frescas.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>







siempreviva de montaña

SIEMPREVIVA DE MONTAÑA	<i>Sempervivum montanum</i> .
Aspecto:	Rosetas de hojas carnosas con apariencia de alcachofa. Al florecer producen un grueso tallo que culmina en flor de aspecto estrellado, con centro amarillo y pétalos rosados o rojo púrpura.
Floración:	De julio a agosto.
Presencia:	Gleras y rocas ácidas, de 1.500 a 3.200 m. Distribuida por Alpes, Apeninos y Pirineos.
Curiosidades:	La planta con sus cogollitos de hojas y el tallo floral, almacena en ellos sustancia de reserva, que además retienen el escaso agua obtenida de las superficies rocosas que habita.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>







vermicularia

VERMICULARIA	Sedum telephium.
Aspecto:	Hierba de mediano tamaño, tallos y hojas gruesos. Hojas planas con bordes aserrados. Flores numerosas agrupadas en lo alto del tallo, de 8 a 10 mm, rojo purpúreas, verde amarillentas o blancuzcas.
Floración:	De julio a septiembre.
Presencia:	Claros del bosque, praderas pedregosas y umbrías por debajo de 2.000 m. Se encuentra en toda Europa, en la Península Ibérica la encontramos en el Pirineo y Prepirineo.
Curiosidades:	Los antiguos conocieron diversas hierbas telephium, pero no son fáciles de identificar. Según Laguna (naturalista del s. XVI) una de ellas se llama telephium “porque sana las llagas malignas y deshauciadas, como las que padeció Télefo, rey de la Misia, las cuales también se llaman, telefias”. Se la conoce también como “hierba callera”, pues ha sido utilizada en el tratamiento de los callos consiguiendo ablandarlos.





saxifraga púrpura

06 SAXIFRAGÁCEAS



SAXIFRAGA PÚRPURA	Saxifraga oppositifolia.
Aspecto:	Planta que crece sobre almohadillados planos; tallo florífero ascendente, unifloro. Hojas opuestas verdiazules o verdes. Flores solitarias, de rosa pálido a púrpura intenso, de 10 a 20 mm, casi sentadas. Crece formando pequeños céspedes aislados.
Floración:	De mayo a agosto.
Presencia:	Grietas, cascajares y herbazales despejados, de 500 a 3.600 m. Distribución por Alpes, Ártico, montañas Europeas, Pirineos, montañas de América y de Asia, Balcanes, al Este hasta el Himalaya.
Curiosidades:	Adaptada a soportar una prolongada cobertura de nieve, fuertes vientos y un alto grado de insolación.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>





"Purpúreas rosas sobre Galatea, la Alba entre lirios cándidos deshoja:
duda el amor cual más su color sea o púrpura nevada, o nieve roja..."

(principio de estrofa de la fábula de *Polifemo* de Luis de Góngora)



rosal alpino

ROSAL ALPINO	Rosa pendulina.
Aspecto:	Arbusto de hasta 1,5 m. Espinas muy finas, dispersas o sin ellas; tallos verde amarillento o purpúreos. Flores rosa purpúreo de 26 a 46 mm, solitarias. Escaramujo naranja, en forma de botella, glanduloso y con cerdas espinosas.
Floración:	De mayo a agosto.
Presencia:	Pinares de montaña, campos de matas altas, bosques de montaña, claros, hasta 2.500 m. Habita en Alpes, montañas del centro y sur de Europa.
Curiosidades:	La semilla del cinorrodon o escaramujo es utilizado como tónico y astringente. En la simbología de las flores, la rosa pendulina significa <i>celos</i> . En la Roma de los Emperadores y gladiadores, las bellas romanas, después del baño, se frotaban con polvos de rosa, hacían brillar sus párpados con el aceite esencial de la flor y, para conservar fresco el aliento, masticaban pastillas de pétalos de rosa, de mirra y de miel. Fausto Coppi, que conocía las grandes virtudes de las rosas, preparaba con ellas excelentes conservas.







pimpinela mayor

PIMPINELA MAYOR	Sanguisorba officinalis.
Aspecto:	Hierba media/alta y lampiña. Hojas pinnadas de 4 a 10 pares de folíolos de envés verde azulado. Flores diminutas, carmesí mate, en densas cabezas oblongas entre 10 y 30 mm, sin pétalos.
Floración:	De junio a septiembre.
Presencia:	Herbazales y bosques húmedos, hasta 2.300 m. Se distribuye por toda Europa.
Curiosidades:	La pimpinela mezclada con la alimentación de los animales, se le atribuye la propiedad de aumentar la cantidad de leche y de mejorar la calidad de la mantequilla. Por su elevado contenido en tanino, es un astringente poderoso. Y, según Leclerc, tiene gran eficacia para modificar las secreciones intestinales.







arveja silvestre, basazalke

ARVEJA SILVESTRE, BASAZALKE	Vicia cracca.
Aspecto:	Planta trepadora de hasta 1 m, levemente pelosa. Flores de color violeta o blanquecino de 8 a 12 mm en inflorescencia penduculadas de 10 a 30.
Floración:	De junio a agosto.
Presencia:	Prados, matorrales, declives y setos, hasta 2.200 m. Se distribuye por toda Europa.
Curiosidades:	Es común en la Península Ibérica. Su fruto, una legumbre pubescente, sirve de alimento a las aves.







orobo vernal, basaixkol

OROBO VERNAL, BASAIXKOL	Lathyrus vernus.
Aspecto:	Planta pequeña, postrada o ascendente. Flores púrpura al principio, rojo violáceo o azul con tintes verdes, también blanco a veces, en racimos de 3 a 8, erectos y dispuestos en las axilas foliares.
Floración:	De abril a junio.
Presencia:	Bosques y matorrales, generalmente calizas, hasta 1.900 m. Distribuida por toda Europa excepto Gran Bretaña e Irlanda.
Curiosidades:	Vernal, adjetivo que pertenece a la primavera. La raíz de esta planta se utiliza en cataplasmas resolutivas.







mandil regalizia, matigoxo

MANDIL REGALIZIA, MATIGOXO	<i>Trifolium alpinum</i> .
Aspecto:	Flores rosadas o casi purpúreas, raramente cremas, en conjuntos de 3 a 12 sin llegar al aspecto globoso de otros tréboles. Hojas trifoliadas, generalmente pecioladas.
Floración:	De junio a agosto.
Presencia:	Prados y pastos, en suelos ácidos de 1.700 a 2.500 m. Se distribuye por la Cordillera Cantábrica, Pirineos, hasta los Cárpatos pasando por los Alpes.
Curiosidades:	Contienen una sustancia entre dulce y amarga, parecida al regaliz. Constituye un buen alimento, tanto para el ganado como para sarríos y otros herbívoros.







gallinicas, basaixkol

GALLINICAS, BASAIXKOL	Lathyrus latifolius.
Aspecto:	Flores rosadas con venillas más oscuras de 20 a 30 mm, amariposadas. Hojas estrechas y alargadas, con 3 líneas a lo largo. Es una especie trepadora que puede llegar hasta 3 m de longitud.
Floración:	De julio a septiembre.
Presencia:	Matorrales, bordes de caminos y setos, hasta 1.500 m. Habita en Pirineos, Alpes, Apeninos, Gran Bretaña e Irlanda y Prepirineo.
Curiosidades:	Es un pariente cercano de las "almortas" llamadas también "chicharos", "titos" y "guijas"; sus semillas de difícil cocción y digestión son comestibles.







albaida de montaña

ALBAIDA DE MONTAÑA	<i>Anthyllis montana</i> .
Aspecto:	Subarbusto bajo, densamente cespitoso y peloso, hojas estrechas elípticas a estrechas oblongas. Flores rojas en inflorescencias redondeadas, tubo sepalino con ápices rojos.
Floración:	De junio a julio.
Presencia:	Prados, roquedos y pedregales, generalmente en calizas hasta 3.000 m. Habita en Alpes, Apeninos y Pirineos.
Curiosidades:	Empleada en medicina, para sanar heridas y cerrar llagas.







vulneraria

VULNERARIA	Anthyllis vulneraria.
Aspecto:	Planta pequeña de pelos sedosos, hojas pinnadas. Flores rojizas, cáliz blanco; en inflorescencias redondeadas.
Floración:	De mayo a agosto.
Presencia:	Praderas secas, roquedos y pedregales, hasta 3.000 m. Habita en Pirineos, principalmente en el oriental.
Curiosidades:	El nombre de Vulneraria no aparece hasta el Renacimiento, designada en los libros de texto, de Bauhin, como Lotus affinis vulneraria. En medicina casera se emplea para "purificar la sangre", y a este fin forma parte de las llamadas "tisanas de primavera". Asimismo se considera ligeramente laxante.







trébol de prado

TRÉBOL DE PRADO	Trifolium pratense.
Aspecto:	Planta pequeña erecta, pelosa, en forma de matas, hojas verdes a menudo con una media luna blanca. Flores púrpura rojizas a rosas a veces blancas de 12 a 15 mm en densas inflorescencias redondeadas.
Floración:	De mayo a octubre.
Presencia:	Prados, campos y baldíos, hasta 2.700 m. Toda Europa, incluida la Península Ibérica. Planta ampliamente cultivada.
Curiosidades:	En nuestro país se ha utilizado contra las cataratas. Pero en los países de Centro Europa lo emplean para regularizar las funciones del aparato digestivo, contra el estreñimiento crónico, la falta de apetito y dolencias del hígado. Santa Hildegarda, s. XII, indica el empleo del trébol contra "la ofuscación de la vista". Dioscórides (médico griego) dice que "el zumo de esta planta mezclado con miel resuelve las nubes y motas blancas que oscurecen la vista".







geranio silvestre

GERANIO SILVESTRE	Geranium phaeum.
Aspecto:	Planta perenne, con hojas opuestas o alternas palmeadas. Flores en parejas, de púrpura pálidas o púrpura parduscas, de 16 a 20 mm, pétalos ligeramente recurvados. Fruto de 5 semillas barales, con un largo pico, que se separan al madurar.
Floración:	De mayo a agosto.
Presencia:	Prados húmedos y bosques claros, hasta 2.400 m. Se distribuye por Gran Bretaña e Irlanda, Alpes, norte y centro de los Apeninos, Pirineos.
Curiosidades:	En medicina se sirve de varios geranios, para la infección de las vegetaciones.





geranio del bosque

09 GERANIÁCEAS



GERANIO DEL BOSQUE	<i>Geranium sylvaticum</i> .
Aspecto:	De tamaño mediano, frondosa con flores entre azul rojizo a violeta azul con venas oscuras. Desarrolladas por parejas sobre unos tallos ramificados solamente en la parte superior. Hojas muy recortadas.
Floración:	De junio a agosto.
Presencia:	En claros, talas y senderos de los bosques de frondosas, coníferas y mixtos, hasta 2.400 m. Se distribuye por todas las montañas europeas.
Curiosidades:	En simbología floral, el <i>Geranium sylvaticum</i> representa "un regalo muy adecuado para las más caprichosas". Es un astringente, empleado en medicina para la infancia, porque no es irritante ni tiene sabor desagradable.





lino viscoso

10 LINÁCEAS



LINO VISCOSO	Linum viscosum.
Aspecto:	Planta media y pelosa, hojas superiores viscosas, de ovales a lanceoladas con 3 a 5 nervios. Flores con 5 pétalos rojo pálido o rosa de 25 a 35 mm.
Floración:	De junio a agosto.
Presencia:	Prados y bordes de caminos, hasta 1.900 m. Distribuido por Pirineos, sur de los Alpes, Apeninos y Península Ibérica.
Curiosidades:	La semilla de lino molida (harina de linaza) se emplea para cataplasmas, y los tallos de la especie usitatissimum para obtener una fibra textil muy apreciada. Administrado por vía oral actúa como laxante.



malva común

11 MALVÁCEAS



MALVA COMÚN	Malva sylvestris.
Aspecto:	Planta hasta 1 m, tallos con pelos ramificados; hojas redondeadas o arriñonadas. Flores rosas o purpúreas, con venas más oscuras; flor modesta, pero de una dulzura infinita.
Floración:	De mayo a septiembre.
Presencia:	Prados y baldíos, hasta 1.800 m. En Europa habita con preferencia en la zona mediterránea.
Curiosidades:	<p>Los discípulos de Pitágoras la consideraban sagrada porque sus flores se orientan siempre hacia el sol: para ellos eran símbolo de la moderación de las pasiones, necesario para alcanzar la sabiduría, la libertad y la salud.</p> <p>Horacio, poeta de la antigüedad, se vanagloriaba de alimentarse exclusivamente de aceitunas, achicoria y malva.</p> <p>Cicerón, entre sus intervenciones políticas, se daba atracones de la planta.</p> <p>En el s. XII, santa Hildegarda la recomendaba contra enfermedades como la somnolencia, dolor de cabeza, afecciones de riñón, hemorragias, obstrucción del aparato urinario y envenenamiento.</p> <p>Malva significa ¡mal vete!, es decir, mal que me persigues, vete.</p> <p>Hay un dicho navarro:</p> <p><i>“El que no se cura con malva, mal va...”</i></p> <p>La malva simboliza <i>dulzura</i>.</p>







torvisco de los pirineos

TORVISCO DE LOS PIRINEOS	Daphne cneorum.
Aspecto:	Arbustillo que se extiende sobre el suelo. Hojas estrechas siempre verdes. Flores rosas con tubo de 6 a 10 mm, en inflorescencias de 6 a 10 flores perfumadas, al final de cada ramita.
Floración:	De abril a agosto.
Presencia:	Pedregales y pastos, hasta 2.150 m. Se distribuye por Pirineos, Alpes y norte de Apeninos.
Curiosidades:	La mayor parte de la familia de las Daphne, se emplean para usos farmacéuticos. Exhala un perfume que recuerda al de las lilas.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>





adelfilla de hoja fina

13 ONAGRÁCEAS



ADEFILLA DE HOJA FINA

Epilobium angustifolium.

Aspecto:

Planta grande, vistosa y sociable de 50 a 150 cm de alto. Flores rosa púrpura o rosa, de 2 a 3 cm de ancho, numerosos racimos alargados que van estrechándose hacia arriba. Tallo sin ramificar, con hojas alternas lanceoladas.

Floración:

De julio a septiembre.

Presencia:

Frecuente en talas, lindes de bosque y en tierras sin cultivar, hasta 2.500 m. Se extiende por casi toda Europa.

Curiosidades:

Los órganos femeninos de cada flor maduran antes que los masculinos, por lo que les impide su autofecundación.





*"¡Rododendros en flor! Extendidos los pétalos ofreciéndote al aire los estambres,
muy juntos en redondo, la flor es sin cesar placer de amigo".*

Jorge Guillén

rododendro

14 ERICÁCEAS



RODODENDRO	Rhododendrum ferrugineum.
Aspecto:	Arbusto bajo, siempre verde a veces formando densos matorrales. Hojas más largas que anchas de color verde brillante por encima. Flores rojo rosado, pálido o intenso, acampanadas y se juntan en pequeños grupos al final de las ramas.
Floración:	De mayo a agosto.
Presencia:	Laderas de montaña, bosques claros y matorrales, hasta 3.200 m. Se da en Pirineos, Alpes y norte de Apeninos.
Curiosidades:	En la simbología floral el rododendro representa <i>peligro</i> . En zonas de montaña la han utilizado para curar heridas al ganado. En los Alpes, pastores y campesinos utilizaban las agallas de esta planta rica en principios activos y grasa, para preparar el aceite llamado de marmota. Lo empleaban para combatir el reumatismo y facilitar la cicatrización de las heridas. En los Pirineos, los pastores lo utilizan como único combustible que tienen a mano.
Advertencia:	<i>Planta venenosa.</i>







brezo cantábrico

BREZO CANTÁBRICO	Daboecia cantabrica.
Aspecto:	Flor formando campanillas de color rosadas o rojas. Arbustiva, alcanza a veces hasta 3 m de altura. Tallo peloso, con inflorescencia en racimo en su parte superior. Hojas resistentes en invierno y blanquecinas en el envés.
Floración:	De mayo a julio.
Presencia:	Bordes de caminos y taludes húmedos. Distribuido desde el País Vasco, por la vertiente norte del Pirineo Occidental, hasta el meridiano de Lourdes.
Curiosidades:	El nombre de esta planta se debe a San Dabeoc, santo irlandés.







carroncha, brezo de turbera

CARRONCHA, BREZO DE TURBERA	Erica tetralix.
Aspecto:	Subarbusto bajo, hojas en grupo de 4, lineares puntiagudas. Flores rosa pálidas, acampanadas y redondeadas, colgantes.
Floración:	De junio a octubre.
Presencia:	Marjales, brezales húmedos y pinares, hasta 2.200 m. Se encuentran en Gran Bretaña, Escandinavia, Pirineos, Alpes Central y Occidental, montañas de la Península Ibérica.
Curiosidades:	Empleada como diurético, especialmente indicada contra las inflamaciones de la vejiga urinaria; aclara prontamente la orina turbia, aumenta la cantidad y le devuelve su olor normal.







primavera harinosa

PRIMAVERA HARINOSA	Primula farinosa.
Aspecto:	Planta pequeña con tallo y enveses foliares blanco harinosos, hojas elípticas dentadas. Flores rosa lilas a purpúreas, raramente blancas, con el centro amarillo.
Floración:	De mayo a agosto.
Presencia:	Cenagales y pastos húmedos, generalmente en suelos ácidos, hasta 3.000 m. Habita en Gran Bretaña, Escandinavia, Alpes y Pirineos.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>





"Con arrancar sus pétalos, no juntas nunca su belleza".

R. Tagore

15 PRIMULÁCEAS



primavera

PRIMAVERA	Primula integrifolia.
Aspecto:	Pequeña y ligeramente viscosa, hojas verde vivo lanceoladas. Flores púrpura rosadas o lila rosadas, con la garganta blanca harinosa. El borde externo de los pétalos está recortado en forma de escote.
Floración:	De mayo a agosto.
Presencia:	Roquedos y pedregales, a veces junto a la nieve, en rocas ácidas, hasta 2.700 m. Endemismo alpino-pirenaico.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>





"La deseada primavera torna con alegría, adornada toda con flores púrpuras,
las aves otorgan sus cantos con gran dulzura, reverdece el bosque
y todo está lleno de amena música".

Canción de primavera de los goliardos
recogido en *Carmina Burana*, cancionero del s. XIII



primavera viscosa

PRIMAVERA VISCOSA	Primula latifolia.
Aspecto:	Pequeña, viscosa y bastante carnosa, hojas verde pálidas, con la base estrecha y parte superior a veces dentada. Flores purpúreas o violetas oscuras, con la garganta blanca harinosa, en inflorescencias de 2 a 20 en umbelas.
Floración:	De junio a julio.
Presencia:	Fisuras de rocas ácidas y cascajares de 1.800 a 3.000 m. Habita en Pirineos, Alpes (no en Austria) y Cordillera Cantábrica.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>







genciana de campo

GENCIANA DE CAMPO	<i>Gentianella campestris</i> .
Aspecto:	De tamaño pequeño, sus flores lila azuladas o blancas, de 15 a 25 mm, con 4 lóbulos petalinos. Hojas ovales puntiagudas en el tallo.
Floración:	De julio a octubre.
Presencia:	Praderas y brezales, hasta 2.750 m. Se distribuye por toda Europa y Pirineos.
Curiosidades:	El género <i>Gentianella</i> se diferencia del género <i>Gentiana</i> por tener la corola con barbas en la garganta.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>







ortiga muerta manchada, asun-gaisto

ORTIGA MUERTA MANCHADA, ASUN-GAISTO	Lamium maculatum.
Aspecto:	Tamaño mediano, tallos erectos. Flores púrpura rosadas de 20 a 25 mm y perfumadas, con corola doblada hacia arriba. Labio inferior con manchas oscuras; labio superior abombado en forma de casco. Se agrupan numerosas flores entre las hojas superiores del tallo.
Floración:	De abril a octubre.
Presencia:	Frecuente en sendas, claros del bosque y en herbazales, hasta 1.600 m. Se distribuye por todas las montañas europeas, Gran Bretaña e Irlanda.
Curiosidades:	<p>Planta inofensiva; nada comparable con la ortiga común, cuyas hojas al contacto con la piel inyectan el contenido de una ampolla de ácido fórmico produciendo los escozores y urticarias.</p> <p>La ortiga muerta, pese a ser inofensiva al tacto, tanto en Aragón como en el País Vasco, tenían buen cuidado en no mezclarla con la ortiga común en el preparado de la "txerrijana", pues según la experiencia popular, sentaba muy mal a los animales que la comían. Motivo de la denominación popular euskaldun.</p> <p>Las flores y las puntas floridas de la ortiga muerta, son diuréticas, depurativas, tónicas, refrescantes y antihemorrágicas.</p>







ortiga hedionda

ORTIGA HEDIONDA	Stachys sylvatica.
Aspecto:	Pequeña a mediana, solitaria o en grupos. Flores rojo oscuro o púrpura, con dibujo blancos en el labio inferior. Hasta 6 flores se juntan en un mismo nivel; varios niveles forman una inflorescencia especiforme en el extremo del tallo.
Floración:	De junio a agosto.
Presencia:	Bosques de ribera, bosques de fronda mixtos y en senderos de bosques húmedos, hasta 1.700 m. Se distribuye por todas las montañas europeas.
Curiosidades:	<p>La planta desprende un olor desagradable al ser triturada.</p> <p>La ortiga común (familia urticáceas) además de sus numerosas propiedades medicinales, posee grandes propiedades nutritivas para el ganado, superior al del heno.</p> <p>A los pollos, ocas, patos y pavos les encantan las ortigas secas y pulverizadas.</p> <p>Para los amantes de los horóscopos, la Ortiga es la planta de Venus. Simboliza y favorece la <i>lujuria</i>, y <i>¡hasta la inmortalidad!</i>. Petronio comentaba que una sacerdotisa, para dar vigor a los hombres, sobre todo a los ancianos, los azotaba con un ramo de ortigas “debajo del ombligo, en los riñones y en las nalgas”.</p> <p>El autor, en un estúpido accidente tuvo la “suerte” de caer en un campo de ortiga mayor, y puedo asegurar que durante tres días con sus noches, las sensaciones en nada se parecían a la intencionalidad de la sacerdotisa de Petronio.</p>





betónica, bretónica

17 LABIADAS



BETÓNICA, BRETÓNICA	<i>Stachys officinalis</i> .
Aspecto:	Planta variable entre baja/alta, suavemente pelosa o casi lampiña, con rosetas basales. Hojas de oblongas a ovales, con base acorazonada, dentadas, las inferiores pecioladas. Flores púrpura rojizas, de 12 a 18 mm en densas inflorescencias obtusas.
Floración:	De junio a octubre.
Presencia:	Bosques muy iluminados, herbazales y brezales, hasta 1.800 m. Se distribuye por toda Europa.
Curiosidades:	Se le han atribuido grandes virtudes medicinales, pero en la actualidad el cocimiento de la planta se la considera eficaz para curar y limpiar las llagas infectadas, y en el tratamiento de las úlceras varicosas.





dedalera, kuku-frakak

DEDALERA, KUKU-FRAKAK	Digitalis purpurea.
Aspecto:	<p>Planta llamativa, en grupos casi siempre aunque también solitaria, de 50 a 150 cm.</p> <p>Flores en forma de dedal y del tamaño de éste aproximadamente, rojo púrpura, en alguna ocasión rosa pálido o blanco del todo. Interior con manchas púrpura oscuro y bordeadas de blanco. Las flores se agrupan en racimos muy poblados que se orientan siempre hacia la luz.</p> <p>Tallo erecto, simple casi siempre, pero también ramificado a veces a manera de candelabro.</p>
Floración:	De junio a agosto.
Presencia:	<p>Claros del bosque, prados, pastos pedregosos, hasta 2.000 m.</p> <p>Muy extendida en la región occidental de Centroeuropa y Pirineos.</p>
Curiosidades:	<p>Sus hojas contienen digitonina, digitoxina y la digitalina, que regularizan las funciones cardíacas. ¡Para ser manipulada por manos expertas!</p>
Advertencia:	<p><i>Planta venenosa.</i></p>







verónica pirenaica

VERÓNICA PIRENAICA	Veronica nummularia.
Aspecto:	Planta con cortos tallos erguidos de base leñosa. Hojas opuestas, alternas dentadas o denticuladas. Flores pequeñas de 6 mm, azules, rosas o púrpuras, reunidas en racimos terminales.
Floración:	De junio a agosto.
Presencia:	Gleras y rocas húmedas a menudo en esquistos, hasta 1.800 m. Desde los Pirineos a la Cordillera Cantábrica.
Curiosidades:	La verocinina y el tanino, así como un aceite volátil que contienen las verónicas, se utilizaba como digestivo y estomacal, también eficaz en el tratamiento de las bronquitis y de la aerofagia. La infusión de verónica sirve como aperitivo.





“Las abejas sorben la miel de la flores y zumban las gracias cuando se van.
La ostentosa mariposa está segura de que las flores le deben las gracias”.

R. Tagore



escabiosa de monte



ESCABIOSA DE MONTE	<i>Knautia arvensis</i> .
Aspecto:	Planta de tamaño mediano, algo frondosa, hasta 1 m de altura. Capítulos florales violeta rojizo o lila, de 3 a 4 cm de ancho, compuestos de numerosas y apretadas flores individuales, dispuestas en los extremos de los tallos secundarios.
Floración:	De junio a septiembre.
Presencia:	Lindes de bosque de ribera, senderos umbríos del bosque, hasta 2.000 m. Habitan en Alpes y Pirineos.
Curiosidades:	Se la conoce también, como "escabiosa de bosque". Los capítulos florales llaman la atención por lo planos que son. El cocimiento de su raíz se empleó antiguamente en medicina. Útil para limpiar heridas; como expectorante, sudorífica, para combatir la pequeña viruela y el sarampión.







**escabiosa mordida,
mordisco del diablo**

ESCABIOSA MORDIDA, MORDISCO DEL DIABLO	<i>Succisa pratensis</i> (Scabiosa succisa).
Aspecto:	Hierba entre media/alta y pelosa. Hojas basales en roseta, elípticas, enteras a menudo manchadas de púrpura, hojas superiores más estrechas, a veces dentadas. Cabezuelas redondeadas de malva a púrpura oscuro, de 15 a 25 mm.
Floración:	De julio a septiembre.
Presencia:	Bosques y prados húmedos, hasta 2.400 m. Habita en toda Europa.
Curiosidades:	Empleada como remedio contra la sarna. Como todas las escabiosas debido a las saponimas que contienen se ha utilizado como depurativa de la sangre. Debido al aspecto de sus raíces, el pueblo la denominó "morsus diabolic" (mordisco del Diablo), creyendo que Satanás las atacaba para que el pueblo no pudiera beneficiarse de las virtudes que puso Dios en aquella planta.







calabacera

CALABACERA	<i>Adenostyles alliariae</i> .
Aspecto:	Planta herbácea, hojas inferiores triangulares desde acorazonadas a arriñonadas con dientes, hojas superiores mucho más pequeñas, abrazadas. Capítulos pequeños púrpura rojizos de 6 a 8 mm en densas inflorescencias ramificadas.
Floración:	De julio a agosto.
Presencia:	Prados húmedos, bosques y riberas, hasta 2.200 m. Crece en Pirineos, Gredos y montes de Ávila, Gran Bretaña, Irlanda y sur de Apeninos.







corona de fraile, cardo lanudo



CORONA DE FRAILE, CARDIO LANUDO	<i>Cirsium eriophorum</i> .
Aspecto:	Cardo de gran tamaño que puede alcanzar hasta 2 m de altura. Capítulos grandes de 40 a 70 mm, púrpura rojos rodeados de espinas y envueltos en una lanilla blanca, tallo y envés de las hojas cubiertos con pelos blancos. Hojas muy recortadas y espinosas.
Floración:	De julio a septiembre.
Presencia:	Herbazales, baldíos, matorrales y zonas de pastoreo por el abono que aportan los excrementos de ganado, hasta 2.100 m.
Curiosidades:	<i>Eriophorum</i> procede del griego <i>erion</i> (lana) y de <i>phero</i> (portar), es decir: portador de lana. Las hojas de cardo se emplearon como modelos en la decoración de capiteles góticos y en la cerámica hispano-árabe.







cardo pirenaico

CARDO PIRENAICO	<i>Carduus carlinoides</i> .
Aspecto:	Planta baja, tallos alados muy espinosos hasta las flores. Hojas divididas con muchas espinas. Capítulos rojo rosas o púrpúeos, a veces blancos de 18 a 25 mm en inflorescencias apretadas, brácteas erectas, de ápices espinosos.
Floración:	De julio a septiembre.
Presencia:	Herbazales y pedregales, hasta 2.500 m. Habita en el Pirineo, y algunas montañas de la Península Ibérica.
Curiosidades:	Planta endémica en el Pirineo-Cantábrico. Los cardos comprenden dos tipos y más de cuarenta especies, todas ellas febrífugas, diuréticas y estimulantes del apetito.







cardo borriquero, toba

CARDO BORRIQUERO, TOBA	Onopordum acanthium.
Aspecto:	Planta alta con tallos recios, espinosos, alados. Hojas desde oblongo ovales a lanceoladas espinosas. Capítulos purpúreos, generalmente solitarios. Brácteas involucrales numerosas que terminan en espinas.
Floración:	De julio a septiembre.
Presencia:	Roquedos y baldíos secos, hasta 1.500 m. Habita en todas las montañas europeas.
Curiosidades:	<p>Todas las familias de los cardos han sido utilizadas en medicina; pero de todos ellos destacan el Cardo Mariano o Cardo Lechero y el Cardo Santo o Azafrán Silvestre, por las numerosas propiedades que poseen y en las numerosas aplicaciones utilizadas.</p> <p>M. Mességué, escribe en su "Herbolario de salud":</p> <p><i>"Es a los borricos a los que los borricos reservan el cardo. Mejor harían en utilizarlo ellos más a menudo. Los borricos que gustan del cardo denotan mejor sentido que los humanos que lo desprecian".</i></p> <p>Es muy fuerte su fe en las propiedades curativas de los cardos.</p>







cardo

CARDO	<i>Carduus carlinifolius</i> .
Aspecto:	Planta media/alta, tallos lampiños o blanco pelosos sin alas ni espinas en la parte superior; hojas gruesas lobuladas. Capítulos purpúreos de 20 a 30 mm generalmente solitarios, brácteas involucrales más o menos espinosas.
Floración:	De junio a octubre.
Presencia:	Gleras, pedregales y herbazales secos, hasta 2.500 m. Habita en Alpes, Apeninos, Pirineos, Cordillera Cantábrica, Gredos.







cirsium helenoides

CIRSIUM HELENOIDES	<i>Cirsium heterophyllum</i> .
Aspecto:	Planta de hasta 1,5 m con pilosidad blanco-tormentosa en el tallo, hojas lanceoladas sin espinas. Capítulos solitarios por lo general, púrpura rojos de 2 a 3 cm, brácteas involucrales lanceoladas. Flores tubiformes, cerdas del vilano de unos 3 cm de largo.
Floración:	De julio a septiembre.
Presencia:	Prados muy húmedos, campos de mata altas, bosquecillos de alisos, lindes de bosque, hasta más de 2.000 m. Habita en Alpes; y desde Escandinavia hasta los Pirineos, y Rumanía.







centaura

CENTAURA	Centaurea uniflora.
Aspecto:	Planta de hasta 40 cm con tallo sin ramificar; hojas lanceoladas verdes o grisáceas, los inferiores oblongo lanceoladas o elípticas, las superiores abrazadoras. Capítulos solitarios violeta pálidos, brácteas con largos apéndices plumosos pardo negruzcos.
Floración:	De julio a agosto.
Presencia:	Prados secos, matorrales y laderas rocosas, hasta 2.600 m. Alpes sudoccidentales, Pirineos.
Curiosidades:	El nombre de centaurea según la leyenda, se debe a que fue descubierta por el centauro Quirón, que la empleó para curar una herida. Tomada en infusión actúa contra la tos, bronquitis y enfermedades del hígado.







acedera

ACEDERA	Rumex crispus.
Aspecto:	Planta la mayor parte lampiña, con hojas alternas y vainas en las bases de las hojas. Flores pequeñas en verticilios, formando largas inflorescencias ramificadas.
Floración:	De mayo a agosto.
Presencia:	Prados y bosques hasta 2.100 mm. Se distribuye por toda Europa, Pirineos y Cordillera Cantábrica.
Curiosidades:	<p>La especie desprende un perfume característico debido al contenido del ácido oxálico, pero si ello supone una ventaja para la gastronomía, encierra también un peligro para ciertos enfermos, como los que padecen de reuma, gota, artritis y dolencias de los riñones. Se puede comer como verdura, en sopas o en preparados medicinales.</p> <p>Especie muy apreciada por el ganado. La sal de acedera (oxalato ácido de potasio) es eficaz para eliminar las manchas de herrumbre.</p> <p>Las raíces y las semillas resultan eficaces contra las diarreas, dolores de vientre, cólicos y disentería. Por vía externa, es excelente contra las enfermedades de la piel (herpes, acné, etc.).</p>





cólquico, flor de otoño

22 LILIÁCEAS



CÓLQUICO, FLOR DE OTOÑO	Colchium autumnale.
Aspecto:	Planta baja, hojas en grupos, lanceoladas verde vivo, que aparecen en primavera y se marchitan antes de que aparezcan las flores. Flores grandes de 20 a 45 mm como las de Crocus, pero con 6 estambres, rosa malva o blancos.
Floración:	De agosto a octubre.
Presencia:	Prados húmedos, hasta 2.000 m. Se distribuye por toda Europa y Península Ibérica.
Curiosidades:	Su bulbo, envuelto en una cubierta negra, es amargo y medicinal; eficaz contra los ataques de gota, pero con precaución. El cólquico es una planta maldita por ser <i>tóxica</i> , pero sobremanera porque formaba parte del conjunto de filtros de los hechiceros. La colquicina tiene la virtud de dilatar los capilares sanguíneos. A dosis mayores ejerce una acción paralizante sobre el sistema nervioso central. Rebasadas las dosis toleradas, sobreviene la muerte por paralización del sistema respiratorio.
Advertencia:	<i>Planta venenosa.</i>





quitameriendas



QUITAMERIENDAS	Merendera montana.
Aspecto:	Flor entre rosa y lila más o menos intensos. Crece pegada al suelo abriéndose totalmente con aspecto de haber sido pisada.
Floración:	De agosto a septiembre.
Presencia:	Prados y gleras, de 1.500 a 2.500 m. Pirineos y montañas de la Península Ibérica.
Curiosidades:	Nombre de la flor atribuido a los pastores. Ellos asociaron su floración con las jornadas que se acortan, hasta no disponer de tiempo para la merienda a la intemperie.





cebollino francés

CEBOLLINO FRANCÉS	<i>Allium schoenoprasum</i> .
Aspecto:	Planta vivaz de hojas cilíndricas y largas, que forman manojos apretados, de color verde oscuro, y flores en umbela de un morado rosado. Hojas y tallo nacen de un ajo subterráneo.
Floración:	Principalmente en julio.
Presencia:	Roquedos y herbazales húmedos, hasta 2.600 m. Habita en toda Europa, Pirineos y Sistema Central.
Curiosidades:	Se le conoce también con el nombre de "ajo morisco". Sus hojas con sabor entre ajo y puerro, se emplean como aderezo de ensaladas, sopas o carnes a la brasa. Contiene alto contenido en vitaminas C y B2.





diente de perro



DIENTE DE PERRO	Erythronium den-canis.
Aspecto:	Planta baja, con dos hojas opuestas, lanceoladas y anchas, verde oscuro o marrón a veces moteadas. Flores grandes, solitarias, rosa vivo o pálido, con tépalos recurvados y estambres prominentes.
Floración:	De abril a junio.
Presencia:	Bosques de frondosas, matorrales y prados, hasta 2.200 m. Se distribuye por Pirineos, Alpes del sur y zonas del sur de Europa.
Curiosidades:	Por lo general siempre he visto las flores en zonas que se acaba de retirar la nieve.







**martagón,
azucena
silvestre**



**MARTAGÓN,
AZUCENA SILVESTRE**

Lilium martagon.

Aspecto:

Planta de tamaño mediano, pero muy llamativa. Flores de color carne o rojo claro, con manchas rojo pardo, asentadas sobre pecíolos florales arqueados hacia abajo. Los tépalos echados hacia atrás, dejan libres los estambres de color amarillo anaranjados o marrón purpúrea. Florece en racimos flojos de 3 a 20 flores.

Floración:

De junio a agosto.

Presencia:

Prados, bosques y matorrales, hasta 2.800 m. Distribuida por Gran Bretaña, Alpes, Apeninos, Pirineos, Cordillera Cantábrica y Sistema Central.

Curiosidades:

En simbología floral el Martagón "acompaña a las noticias agradables" sus cebollas cocidas en agua se aplicaban sobre diviesos y tumores externos para provocar la supuración.

Advertencia:

Planta protegida.





*"Son las lágrimas de la tierra
las que mantienen sus sonrisas en floración".*

R. Tagore



orquídea manchada

ORQUÍDEA MANCHADA	Dactylorhiza fuchsii.
Aspecto:	Planta de hasta 80 cm con tallo foliado. Hojas con manchas, desde redondeadas a elípticas. Flores en inflorescencias oblongas, rosas, lila pálidas o púrpura rojizas, labelo de 6 a 9 mm, moteado y rayado de carmesí o púrpuras marcadamente trilobulado, con el lóbulo central más largo que los externos.
Floración:	De junio a agosto.
Presencia:	Prados, herbazales calizos, bosques de montañas hasta 2.200 m. Distribuida en toda Europa, en el Sur sólo en las montañas.
Curiosidades:	Si con cuidado arrancáramos la planta, observaríamos que tiene dos tubérculos más o menos redondeados u ovalados, uno de color oscuro y arrugado; el otro nuevo, menos desarrollado, más pálido y terso, sin ninguna arruga. La orquídea se desarrolló a expensas del primero, y este joven y nuevo, avivará la orquídea del año venidero.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>







orquídea púrpura

ORQUÍDEA PÚRPURA	Dactylorhiza sambucina.
Aspecto:	Planta baja de hojas estrechas lanceoladas brillantes. Flores en cortas inflorescencias densas con brácteas rojizas, labelo redondeado plano, apenas trilobulado, espolón grueso, casi tan largo como el ovario.
Floración:	De mayo a julio.
Presencia:	Prados y claros de bosque, hasta 2.100 m. Distribuidas por montañas europeas y Pirineos.
Curiosidades:	De los tubérculos jóvenes se obtiene un jugo denominado <i>Salep</i> , cuyo contenido es de 48% de mucilago, 37% de almidón, 2,5% de albuminoides, con un poco de azúcar, grasa, celulosa, sustancias minerales (hasta un 3%), con algo de agua residual.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>







salep

SALEP	Orchis mascula.
Aspecto:	Planta baja con hojas estrecho puntiagudas generalmente con manchas negras. Flores en flojas inflorescencias púrpuras, a veces rosadas o blancas, sépalos externos extendidos, sépalo central y los dos pétalos forman el capuchón labelo trilobulado.
Floración:	De mayo a julio.
Presencia:	Prados herbosos, matorrales y bosques, hasta 2.650 m. Distribuida por montañas europeas y Pirineos.
Curiosidades:	Produce un denso olor gatuno. En Oriente próximo, al <i>Salep</i> se le atribuyó grandes propiedades alimentarias; pero ha resultado carente de fundamento. De él se llega a decir "que no es ni de más fácil digestión ni de más valor nutritivo que la patata".
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>







satirión real



SATIRIÓN REAL	Dactylorhiza maculata.
Aspecto:	Planta de hasta 80 cm con tallo foliado. Hojas con manchas oscuras. Flores de color lila o incluso rojizas, que se disponen en lo alto del tallo o a modo de espiga. La parte inferior de cada flor, someramente trilobulado, el lóbulo central pequeño y en forma de diente. Marcada por motas o líneas purpúreas.
Floración:	De junio a agosto.
Presencia:	Brezales y marjales con humedad, hasta 2.200 m. Distribuida por toda Europa, no en Apeninos, sí en Pirineos.
Curiosidades:	Con 40 gramos de <i>Salep</i> en polvo, cocido en 1 litro de agua, una vez fría y cuajada, se forma una jalea insípida. Para aplicaciones en cortes de diarreas en los niños.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>







orquídea palustre

ORQUÍDEA PALUSTRE	Orchis palustris.
Aspecto:	Hojas estrecho lanceoladas, sin manchas. Flores en inflorescencias flojas, magenta o púrpura pálidas, raramente blancas, con los sépalos externos extendidos hacia arriba, labelo trilobulado; espolón horizontal o inflejo.
Floración:	De abril a junio.
Presencia:	Cenagales y prados húmedos, hasta 1.400 m. Distribuida por toda Europa, excepto Irlanda y Gran Bretaña.
Curiosidades:	Las especies Orchis son nombradas según sus dos bulbos. Todavía hoy se les considera en Oriente como un fuerte afrodisíaco, también muchos de sus nombres comunes recuerdan esa característica: hierba de matrimonio, de cigüeña, raíz de toro.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>







dedos citrinos

DEDOS CITRINOS	Gymnadenia conopsea.
Aspecto:	Planta de hasta 30 cm con hojas sin manchas, entre lineares y lanceoladas. Flores rosas purpúreas perfumadas en espigas densas, sépalos extendidos, pétalos acapuchonados y espolón largo y delgado.
Floración:	De mayo a agosto.
Presencia:	Prados y linderos de bosque, casi siempre en suelos calizos, hasta 2.500 m. Se distribuye por Alpes; casi toda Europa; por el Este hasta el Japón y China.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>







orquídea negra, nigrítela

ORQUÍDEA NEGRA, NIGRITELA	Nigritella gabasiana.
Aspecto:	Pequeña orquídea de flores púrpura oscuro, con fuerte olor a vainilla, reunidas densamente en lo alto del tallo. Hojas de lanceoladas a lineares acabadas en punta.
Floración:	De junio a agosto.
Presencia:	Prados y herbazales de 1.500 a 2.800 m. Frecuente en Alpes, Escandinavia, Gran Bretaña y Pirineos.
Curiosidades:	El nombre latino de Nigritella diminutivo de nigra (negro) se debe al color oscuro del púrpura que casi puede llegar a negro.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>







heleborino rojo oscuro

HELEBORINO ROJO OSCURO	Epipactis atrorubens.
Aspecto:	Planta mediana de tallos pubescentes y hojas erectas. Flores rojo vinoso oscuro o violeta rojizo perfumadas, labelo más corto que los sépalos.
Floración:	De mayo a agosto.
Presencia:	Bosques claros, prados y matorrales, hasta 2.200 m. Distribuida por extensas zonas de Europa, Alpes, Siria, Cáucaso y Pirineo Catalán y Aragonés.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>







orquídea



ORQUÍDEA	Anacamptis pyramidalis.
Aspecto:	Planta pequeña, hojas estrecho lanceoladas, verde pálidas sin manchas. Flores rosa vivo, raramente blancas, en inflorescencias piramidales aplanadas, sépalos extendidos, pétalos acapuchonados, labelo triobulado.
Floración:	De mayo a agosto.
Presencia:	Prados y claros de bosque, hasta 1.900 m. Distribuidos por montañas europeas.
Curiosidades:	Emana olor a zorro.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>





*"Lo perfecto se engalana de belleza
por el amor de lo imperfecto".*

R. Tagore



satirión encendido

SATIRIÓN ENCENDIDO	Orchis ustulata.
Aspecto:	Planta pequeña, hojas oblongas puntiagudas sin manchas. Flores diminutas aromáticas en densas cabezas cónicas, botones y capuchas púrpura oscuro, labelo blanco, moteado de púrpura, con brazos y piernas muy cortos.
Floración:	De abril a junio.
Presencia:	Herbazales y prados secos, en calizas hasta 2.100 m. Se distribuye por toda Europa y Pirineos.
Curiosidades:	El agua destilada de sus olorosas flores dada a beber en ayunas, sirve para las flaquezas del corazón.
Advertencia:	<i>Planta protegida.</i>



