

Ajedrea blanca ▶

Micromeria fruticosa

Crece en zonas rocosas y secas y se utilizan sus sumidades floridas, frescas o secas, por sus propiedades digestivas y estomacales. Es un buen antidiarreico.



EFMAMJJASOND ★★★



Ajedrea ▶

Satureja montana

Vive en terrenos secos y pedregosos y se utilizan las sumidades floridas para condimentar guisos, adobar las olivas y en infusión por sus propiedades digestivas y carminativas.



EFMAMJJASOND



Orégano *Origanum vulgare* ▶

Lo encontramos en márgenes de caminos y claros de bosque y se utiliza para condimentar platos y en infusión con propiedades tónicas y digestivas.



EFMAMJJASOND ★★★



Mejorana ▶

Origanum majorana

De aroma inconfundible y tacto aterciopelado, se utiliza en perfumería y como condimento (forma parte del "bouquet garni"). Tiene propiedades sedantes y digestivas.



EFMAMJJASOND ★



Té de huerta ▶

Calamintha nepeta

Su aroma recuerda a una mezcla de menta y orégano, crece en márgenes de bosque y prados y se utiliza como condimento e infusión por ser digestivo.



EFMAMJJASOND ★★★



Serpol ▶

Thymus serpyllum

Rastrero, crece en rincones áridos y pedregosos y se utiliza en infusión como febrífugo y en afecciones respiratorias.



EFMAMJJASOND ★★★



Tomillo blanco ▶

Thymus mastichina

Planta endémica de la península ibérica. Su aceite esencial rico en timol le da su aroma agradable y sus usos balsámicos.



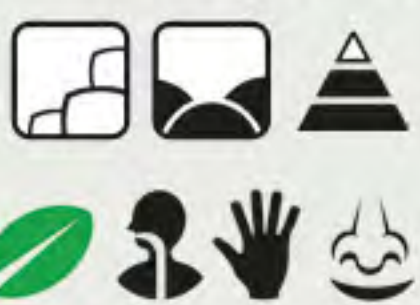
EFMAMJJASOND ★★



Tomillo ▶

Thymus vulgaris

Es una de las primeras aromáticas que florece en primavera y vive en terrenos pedregosos y soleados. Se utiliza como condimento y es un buen antiséptico.



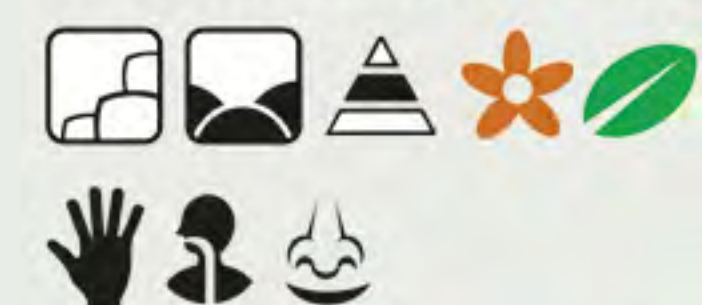
EFMAMJJASOND ★★★



Lavanda ▶

Lavandula angustifolia

Rica en aceites esenciales y aromática, crece en terrenos calcáreos pobres, sobre los 600 m de altitud. Se utiliza como relajante e inductor del sueño.



EFMAMJJASOND ★★★



Cantueso *Lavandula stoechas*

Crece en suelos ácidos, secos y soleados y se utiliza en uso tópico como antiséptico y cicatrizante. Se usa en perfumería.



EFMAMJJASOND ★★



Hisopo ▶

Hyssopus officinalis

Aromático y rico en aceite esencial, lo encontramos en márgenes de caminos en zonas montañosas. Se utiliza en infusión para afecciones respiratorias.



EFMAMJJASOND ★★★



Espliego *Lavandula latifolia*

Con aroma y virtudes similares a la lavanda pero con la hoja más ancha, crece en matorrales y encinares de tierra baja y media montaña. En uso tópico su aceite esencial calma quemaduras y picaduras.



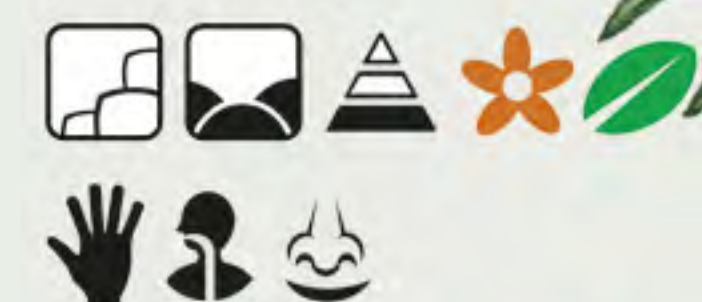
EFMAMJJASOND ★★★



Romero ▶

Rosmarinus officinalis

Es una de las plantas con más virtudes medicinales del Mediterráneo y se utiliza como condimento y en perfumería. Es estimulante, revitalizante, digestiva y activa la circulación periférica.



EFMAMJJASOND ★★★



Salvia

Salvia lavandulifolia

Crece en prados secos y márgenes de caminos. Se utiliza en perfumería, cosmética y gastronomía. Es inhibidora de la sudoración y estrogénica (induce producción estrógenos).

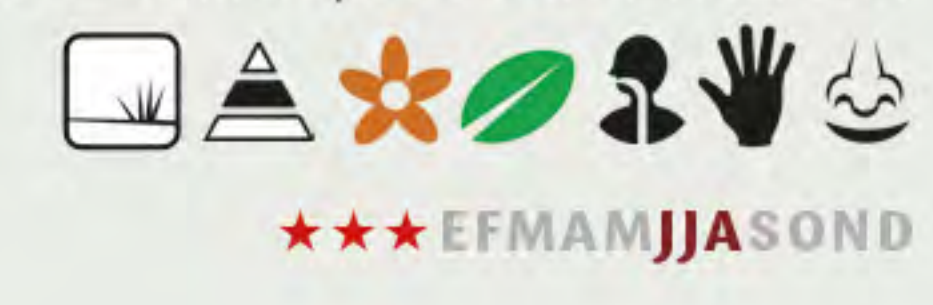


EFMAMJJASOND ★★★



Salvia de prado *Salvia pratensis*

Sus hojas son aterciopeladas y crece en prados y márgenes de caminos. Tiene propiedades similares a la salvia y también se utiliza para curar heridas.



EFMAMJJASOND ★★★



MINIGUÍA DE CAMPO

Toni Llobet · Imma Espel

101 Plantas aromáticas y medicinales de España que hay que conocer



Plantas aromáticas y medicinales

Las plantas aromáticas y medicinales, algunas también con aplicaciones gastronómicas, forman parte de nuestro patrimonio natural y etnográfico. El nombre y la variedad de especies con estas cualidades es enorme en un país como el nuestro, con una gran diversidad de ambientes.

En esta guía hemos recogido 101 especies silvestres que tenemos que conocer, de entre las que crecen espontáneamente en el campo y en el bosque. Es una herramienta para iniciarse, saber cuáles son y reconocerlas, con una aproximación muy sintética —recogida en iconos— sobre su utilización gastronómica y medicinal.

Una selección difícil y forzosamente condicionada por el criterio de los autores. Hemos priorizado las más fáciles de identificar, las más populares y aquellas sin contraindicaciones por toxicidad severa. Aun así, sus usos varían geográficamente y según la cultura popular de cada lugar; dejemos a los etnobotánicos y herbolarios expertos explicároslos (inada mejor que una visita guiada por parte de alguien que sabe!), no es el objetivo de esta miniguía desarrollarlos a fondo. ¡Solo pretendemos estimular la mirada curiosa y cuidadosa!



Las Miniguías de Campo son la herramienta de bolsillo ideal para iniciarse en el naturalismo y conocer nuestra biodiversidad. Los 9 títulos publicados abarcan casi 800 especies.

FENOLOGÍA *Periodo de floración a lo largo del año*

G Máxima presencia **G** Ausencia

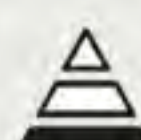


ABUNDANCIA *En las zonas y hábitats propios de la especie*

★★★★ Común ★★ Escasa ★ Rara




HÁBITATS

-  **Roquedos** y suelos pobres
-  **Prados** y pastizales
-  **Humedales**, bosques de ribera
-  **Matorrales**
-  **Bosques caducifolios**
-  **Encinares** y alcornocales
-  **Bosques de coníferas**
-  **Ambientes humanizados**, huertos y jardines
-  **Dunas litorales**

PISO

 Llanuras interiores y litorales, baja montaña  Media montaña  Alta montaña

USO

 Tópico  Interno  Vocación gastroaromática

PARTE DE LA PLANTA UTILIZADA

 Flor/Sumidad floral  Raíz  Tallo, corteza
 Hojas  Fruto  Semilla

ESCALA

Las plantas aparecen a escala aproximada dentro de cada lámina, con dos excepciones. Las especies que son mucho más grandes aparecen a escala más reducida, delante un círculo más oscuro. Los detalles de las flores y hojas aparecen ampliados dentro de una circunferencia.

Selección de especies y textos: Imma Espel

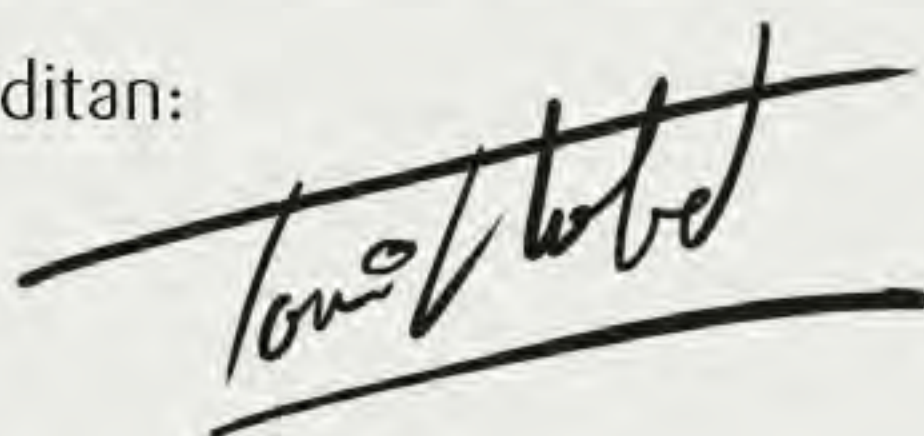
Ilustraciones: Toni Llobet

Diseño gráfico: Lluc Julià y Toni Llobet

Maquetación: Toni Llobet y Clara Cortadelles

Depósito legal: DL T 3-2024

Editan:



 **Lectio Ediciones**



9 788418 735424