

# Catálogo de plantas usadas tradicionalmente para alimentar a los cerdos



Vicente Rodríguez Estévez, Javier López Tirado, Santos Sanz Fernández,

Carolina Reyes Palomo, Cipriano Díaz Gaona

Cátedra de Ganadería Ecológica Ecovalia-Clemente Mata. Universidad de Córdoba

España, 2020

**Editor: ECOVALIA - Asociación Valor Ecológico CAAE.** Avenida Diego Martínez Barrio 10, primera planta, modulo 12, 41013 Sevilla, España. [info@ecovalia.org](mailto:info@ecovalia.org), [www.ecovalia.org](http://www.ecovalia.org)

**Autores:** Vicente Rodríguez Estévez, Javier López Tirado, Carolina Reyes Palomo, Cipriano Díaz Gaona. Cátedra de Ganadería Ecológica Ecovalia-Clemente Mata. Universidad de Córdoba. Campus Universitario de Rabanales, Departamento de Producción Animal, Facultad de Veterinaria, ES-14071 Córdoba, España. [www.uco.es/ganaderiaecologica](http://www.uco.es/ganaderiaecologica)

Este catálogo se elaboró en el proyecto **OK-Net EcoFeed** - Organic Knowledge Network on Monogastric Animal Feed.

La finalidad del OK- Net EcoFeed es ayudar a los ganaderos, criadores e industria de procesado de alimento ecológicos para alcanzar el objetivo de un uso de alimentación 100% ecológica y local para monogástricos.

**OK-Net EcoFeed** ha recibido financiación del programa de investigación e innovación Horizon 2020 de la Unión Europea bajo el acuerdo de subvención nº 773911.

**Web del proyecto:** [www.ok-netecofeed.eu](http://www.ok-netecofeed.eu)

# Índice

Introducción.....	7
Amarantáceas.....	11
<i>Amaranthus hybridus</i> L.....	11
<i>Spinacia oleracea</i> L.....	11
Anacardiáceas.....	12
<i>Pistacia lentiscus</i> L.....	12
Apiáceas.....	12
<i>Anthriscus sylvestris</i> (L.) Hoffm. subsp. <i>sylvestris</i> .....	12
<i>Conopodium pyrenaicum</i> (Loisel.) Miégeu.....	13
<i>Conopodium subcarneum</i> (Boiss. & Reut.) Boiss. & Reut.....	13
<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.....	14
<i>Heracleum sphondylium</i> L.....	14
Aráceas.....	15
<i>Arisarum simorrhinum</i> Durieu.....	15
<i>Arisarum vulgare</i> Targ. Tozz.....	15
Asteráceas.....	16
<i>Aetheorhiza bulbosa</i> (L.) Cass.....	16
<i>Centaurea calcitrapa</i> L.....	16
<i>Cichorium intybus</i> L.....	17
<i>Cirsium arvense</i> (L.) Scop.....	17
<i>Chondrilla juncea</i> L.....	18
<i>Crepis vesicaria</i> subsp. <i>taraxacifolia</i> (Thuill.) Thell.....	18
<i>Helianthus tuberosus</i> Parry.....	19
<i>Hypochaeris radicata</i> L.....	19
<i>Lactuca sativa</i> L.....	20
<i>Helminthotheca comosa</i> (Boiss.) Holub subsp. <i>comosa</i> .....	20
<i>Sonchus asper</i> (L.) Hill.....	21
<i>Sonchus oleraceus</i> L.....	21
<i>Sonchus tenerrimus</i> L.....	22
<i>Taraxacum vulgare</i> (Lam.) Schrank.....	22
<i>Urospermum dalechampii</i> (L.) F. W. Schmidt.....	23
Betuláceas.....	23
<i>Corylus avellana</i> L.....	23
Boragináceas.....	24
<i>Anchusa azurea</i> Mill.....	24
<i>Borago officinalis</i> L.....	24
<i>Echium plantagineum</i> L.....	25
<i>Echium vulgare</i> L.....	25
<i>Pentaglottis sempervirens</i> (L.) Tausch.....	26

<i>Symphytum officinale</i> L. ....	26
<b>Brasicáceas</b> .....	<b>27</b>
<i>Brassica napus</i> L. var. <i>napus</i> .....	27
<i>Brassica napus</i> var. <i>rapifera</i> Metzg. ....	27
<i>Brassica oleracea</i> L. ....	28
<i>Brassica oleracea</i> L. subsp. <i>acephala</i> (DC.) Metzg. ....	28
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>capitata</i> L. ....	29
<i>Brassica rapa</i> L. ....	29
<i>Cardaria draba</i> (L.) Desu. ....	30
<i>Coincya monensis</i> subsp. <i>orophila</i> (Franco) Aedo, Leadlay & Muñoz Garm. ....	30
<i>Erucastrum nasturtiifolium</i> (Poir.) O.E. Schulz subsp. <i>nasturtiifolium</i> .....	31
<i>Raphanus raphanistrum</i> L. subsp. <i>raphanistrum</i> .....	31
<b>Cactáceas</b> .....	<b>32</b>
<i>Opuntia maxima</i> Mill. ....	32
<b>Caesalpiniáceas</b> .....	<b>32</b>
<i>Ceratonia siliqua</i> L. ....	32
<b>Caparáceas</b> .....	<b>33</b>
<i>Capparis spinosa</i> L. subsp. <i>spinosa</i> .....	33
<b>Cariofiláceas</b> .....	<b>33</b>
<i>Stellaria media</i> (L.) Vill. ....	33
<i>Convolvulus arvensis</i> L. ....	34
<i>Vaccaria hispanica</i> (Mill.) Rauschert .....	34
<b>Convolvuláceas</b> .....	<b>34</b>
<i>Convolvulus althaeoides</i> L. ....	35
<b>Crasuláceas</b> .....	<b>35</b>
<i>Umbilicus rupestris</i> (Salisb.) Dandy. ....	35
<b>Cucurbitáceas</b> .....	<b>36</b>
<i>Cucurbita pepo</i> L. ....	36
<i>Cucumis melo</i> L. ....	36
<b>Fabáceas</b> .....	<b>37</b>
<i>Cicer arietinum</i> L. ....	37
<i>Lathyrus ochrus</i> (L.) DC. ....	37
<i>Lathyrus sativus</i> L. ....	38
<i>Lupinus albus</i> L. ....	38
<i>Lupinus angustifolius</i> L. ....	39
<i>Medicago orbicularis</i> (L.) Bartal. ....	39
<i>Medicago polymorpha</i> L. ....	40
<i>Medicago sativa</i> L. ....	40
<i>Pisum sativum</i> L. ....	41
<i>Retama sphaerocarpa</i> (L.) Boiss. ....	41
<i>Trifolium subterraneum</i> L. ....	42
<i>Trigonella foenum-graecum</i> L. ....	42
<i>Vicia angustifolia</i> L. ....	43
<i>Vicia articulata</i> Hornem. ....	43
<i>Vicia ervilia</i> (L.) Willd. ....	44
<i>Vicia faba</i> L. ....	44

<i>Vicia lathyroides</i> L. ....	45
<i>Vicia lutea</i> L. ....	45
<i>Vicia sativa</i> L. subsp. <i>sativa</i> . ....	46
<b>Fagáceas</b> .....	<b>46</b>
<i>Castanea sativa</i> Mill. ....	46
<i>Fagus sylvatica</i> L. ....	47
<i>Quercus coccifera</i> L. ....	47
<i>Quercus faginea</i> Lam. ....	48
<i>Quercus ilex</i> L. ....	48
<i>Quercus petraea</i> (Matt.) Liebl. ....	49
<i>Quercus pyrenaica</i> Willd. ....	49
<i>Quercus robur</i> L. ....	50
<i>Quercus suber</i> L. ....	50
<b>Lamiáceas</b> .....	<b>51</b>
<i>Lamium maculatum</i> L. ....	51
<b>Liliáceas</b> .....	<b>51</b>
<i>Allium ampeloprasum</i> L. ....	51
<i>Asphodelus</i> sp. ....	52
<i>Asphodelus aestivus</i> Brot. ....	52
<i>Asphodelus albus</i> Mill. ....	53
<i>Muscari comosum</i> (L.) Mill. ....	53
<b>Malváceas</b> .....	<b>54</b>
<i>Malva</i> sp. ....	54
<b>Moráceas</b> .....	<b>54</b>
<i>Ficus carica</i> L. ....	54
<b>Oleáceas</b> .....	<b>55</b>
<i>Olea europaea</i> L. ....	55
<b>Oxalidáceas</b> .....	<b>55</b>
<i>Oxalis pes-caprae</i> L. ....	55
<b>Papaveráceas</b> .....	<b>56</b>
<i>Hypocoum imberbe</i> Sm. ....	56
<i>Papaver dubium</i> L. ....	56
<i>Papaver rhoeas</i> L. ....	57
<b>Plantagináceas</b> .....	<b>57</b>
<i>Plantago media</i> L. ....	57
<b>Poáceas</b> .....	<b>58</b>
<i>Avena sativa</i> L. ....	58
<i>Hordeum vulgare</i> L. ....	58
<i>Lolium perenne</i> L. ....	59
<i>Triticum aestivum</i> L. ....	59
<i>Triticum monococcum</i> L. ....	60
<i>Secale cereale</i> L. ....	60
<i>Zea mays</i> L. ....	61
<b>Poligonáceas</b> .....	<b>61</b>
<i>Rumex acetosa</i> L. ....	61
<i>Rumex acetosella</i> subsp. <i>angiocarpus</i> (Murb.) Murb. ....	62

<i>Rumex obtusifolius</i> L. ....	62
<b>Portulacáceas</b> .....	<b>63</b>
<i>Portulaca oleracea</i> L. ....	63
<b>Posidoniáceas</b> .....	<b>63</b>
<i>Posidonia oceanica</i> (L.) Delile .....	63
<b>Quenopodiáceas</b> .....	<b>64</b>
<i>Atriplex halimus</i> L. ....	64
<i>Beta vulgaris</i> L. ....	64
<i>Beta vulgaris</i> var. <i>altissima</i> Döll. ....	65
<i>Beta vulgaris</i> var. <i>conditiva</i> Alef. ....	65
<i>Beta vulgaris</i> var. <i>crassa</i> Alef. ....	66
<i>Beta vulgaris</i> var. <i>rapacea</i> W.D.J. Koch .....	66
<i>Beta vulgaris</i> L. var. <i>vulgaris</i> . ....	67
<b>Ramnáceas</b> .....	<b>67</b>
<i>Ziziphus lotus</i> (L.) Lam. ....	67
<b>Rosáceas</b> .....	<b>68</b>
<i>Malus domestica</i> (Borkh.) Borkh. ....	68
<i>Malus pumila</i> Mill. ....	68
<i>Malus sylvestris</i> (L.) Mill. subsp. <i>sylvestris</i> .....	69
<i>Prunus avium</i> L. ....	69
<i>Prunus domestica</i> L. ....	70
<i>Prunus spinosa</i> L. ....	70
<i>Pyrus communis</i> L. ....	71
<i>Rosa pendulina</i> L. ....	71
<i>Rosa pimpinellifolia</i> L. ....	72
<i>Sorbus domestica</i> L. ....	72
<b>Rubiáceas</b> .....	<b>73</b>
<i>Galium mollugo</i> L. ....	73
<b>Salicáceas</b> .....	<b>73</b>
<i>Populus alba</i> L. ....	73
<i>Populus nigra</i> L. ....	74
<b>Solanáceas</b> .....	<b>74</b>
<i>Lycopersicon esculentum</i> Mill. ....	74
<i>Solanum tuberosum</i> L. ....	75
<b>Ulmáceas</b> .....	<b>75</b>
<i>Ulmus glabra</i> Huds. ....	75
<i>Ulmus minor</i> Mill. ....	76
<b>Urticáceas</b> .....	<b>76</b>
<i>Urtica dioica</i> L. ....	76
<b>Viscáceas</b> .....	<b>77</b>
<i>Viscum album</i> L. ....	77
<b>Vitáceas</b> .....	<b>77</b>
<i>Vitis vinifera</i> L. ....	77
<b>Referencias</b> .....	<b>78</b>

# Introducción

El proyecto OK-Net EcoFeed tiene por objetivo ayudar a los ganaderos de monogástricos a conseguir una alimentación 100% ecológica y de origen local para sus animales. Para ello se busca sintetizar el conocimiento científico y práctico disponible sobre las alternativas de alimentación para estos animales.

Para conseguir llegar a aporte de una dieta animal 100% ecológica hay que ampliar las posibilidades más allá de los actuales piensos compuestos basados en un reducido número de materias primas (maíz, trigo, cebada, soja, etc.), algunas de las cuales entran en competencia directa con la alimentación humana.

Desde la perspectiva de la Agroecología el ganado porcino debe integrarse en el sistema agropecuario y no producirse aisladamente; por lo que la solución no pasa por la sustitución del pienso convencional por un pienso ecológico de ingredientes similares certificados como procedentes de la agricultura ecológica. En este sentido hay que ser innovadores y hacer uso de ingredientes alternativos basados en recursos locales, aprovechando el carácter omnívoro y oportunista del cerdo.

Las revisiones etnobotánicas pueden inspirar el uso de cultivos minoritarios, hierbas y forrajes de distinta procedencia para la alimentación de los cerdos. Así, en este trabajo se describen 133 especies o subespecies vegetales cuyo uso como forraje y alimento para los cerdos se ha registrado alguna vez en la Península Ibérica. Con mucha seguridad fue la autosuficiencia de las pasadas economías autárquicas la que agudizó la observación y la valoración de los recursos vegetales, convirtiendo al cerdo en el gran reciclador de la casa, de la huerta y de todo el sistema agrario, especialmente después de la labor de retirada de las insistentemente llamadas malas hierbas; labor que recibe diferentes denominaciones (escardar, binar, desyerbar, sachar, sallar y sayar) y en la que el cerdo pone en valor esas hierbas perseguidas.

Era durante esa labor hortícola cuando se recolectaban especies como: jaramagos (*Raphanus raphanistrum*), pamplinas (*Stellaria media*), cerraja (*Sonchus asper*, *S. oleraceus*, *S. tenerrinus*) o verdolaga (*Portulaca oleracea*), por citar sólo algunos ejemplos. Como ejemplo de un uso extendido geográficamente, cabe destacar el caso de *S. oleraceus*, que en inglés recibe la denominación de *sow thistle* (lo que en español significa *cardo de la cerda*); porque, al ser considerada popularmente como una especie galactógena, se reservaba para las cerdas en lactación.

Existen algunas fuentes que aportan información sobre la alimentación tradicional de los cerdos (Acosta Naranjo, 2002; López Palazón, 1960, 1961; Mata Moreno, Maurer, Rodríguez Estévez, & Fernández, 2004; Rodríguez-Estévez & Mata-Moreno, 2006; Salazar, 1928), pero todas aportan información dispersa y recursos muy puntuales. Sin embargo, estos sistemas ganaderos tradicionales y sus recursos alimenticios merecen una especial atención en un proyecto como OKNet Ecofeed por servir como fuentes de inspiración e innovación y aunque sólo sea merecido homenaje a la inventiva y capacidad de observación de los ganaderos que nos precedieron.

Cabe destacar que un inventario de este tipo tiene especial interés para una explotación familiar de cerdos para autoconsumo; para ese agricultor autosuficiente, paradigma de la Agroecología, siempre más versátil y adaptable que el ganadero especializado con un elevado censo de cerdos, que requerirá una programación y una adecuada formulación de las dietas.

Pero, por qué no aprovechar este conocimiento y este “relato auténtico” para producir algunos cerdos alimentados de la forma más tradicional y ecológica, como siempre; eso sí, sin prisas.



## **Cómo usar esta guía**

Esta guía es un catálogo de especies vegetales que, de acuerdo con diversas fuentes, se han utilizado en la alimentación de los cerdos. Las especies están ordenadas alfabéticamente por familias botánicas.

La información de cada especie se divide en los siguientes apartados siempre que haya sido posible completarlos:

- Nombre científico
- Nombre común: solamente se indican los más frecuentes o aquellos utilizados donde se ha usado la planta para alimentar a los cerdos
- **Hábitat**
- **Distribución:** abundancia y extensión geográfica en la Península Ibérica; es una forma de indicar la facilidad para encontrarla
- **Extensión de uso:** popularidad o frecuencia del uso en un pasado reciente
- Parte utilizada
- **Modo de consumo:** si es en fresco o requiere algún tipo de procesamiento
- Estación: época del año para su aprovechamiento
- Objetivo: grupo de edad o estado de los cerdos con los que se ha usado
- **Observaciones**

En el caso de la **distribución** y **extensión de uso**, se aporta una escala de cuatro cuadrículas sombreadas en función del grado de **distribución** y extensión:

- **Distribución:** muy reducida, reducida, frecuente y muy frecuente.
- **Extensión de uso:** muy puntual, poco conocido, extendido y muy extendido.



# Amarantáceas

*Amaranthus hybridus* L.

## Meldros

**Hábitat:** En lugares nitrófilos, especialmente en cultivos de regadío.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectada en fresco.

---



[commons.wikimedia.org](https://commons.wikimedia.org)

*Spinacia oleracea* L.

## Espinacas

**Hábitat:** Cultivada en huertos y asilvestrada en escasas ocasiones.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectada en fresco.

**Observaciones:** Normalmente aprovechada como restos de cosechas.

---



## Anacardiáceas

*Pistacia lentiscus* L.

**Lentisco o lantisco**

**Hábitat:** Matorrales y bosques esclerófilos mediterráneos. Generalmente en zonas de solana y en cualquier tipo de sustrato.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Frutos.

**Estación:** Otoño.

**Modo de consumo:** Pastoreados y en ocasiones recolectados.

---



## Apiáceas

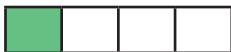
*Anthriscus sylvestris* (L.) Hoffm. subsp. *sylvestris*

**Arbolato, mardiasca o mastrancho**

**Hábitat:** En zonas encharcadas y nitrificadas.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco.

---



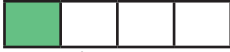
*Conopodium pyrenaicum* (Loisel.) Miégev.

Coca, macuca, paraguas o patacana

Hábitat: Prados de montaña y sotobosques.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Tubérculos.

Modo de consumo: Pastoreados.

---



*Conopodium subcarneum* (Boiss. & Reut.) Boiss. & Reut.

Coca, macuca, paraguas o patacana

Hábitat: Pastizales en inmediaciones de bosques y matorrales con cierto grado de humedad.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Tubérculos.

Modo de consumo: Pastoreados.

---



*Foeniculum vulgare* Mill.

**Hinojo**

**Hábitat:** Pastizales vivaces. También como ruderal y viaria.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Granos.

**Modo de consumo:** Frescos, molidos y mezclados con harina.

---



*Heracleum sphondylium* L.

**Badolo, bodolo o bartolo**

**Hábitat:** En zonas húmedas como prados y claros de bosques. También en cunetas.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco para cocerlas.

---



[commons.wikimedia.org](https://commons.wikimedia.org)

# Aráceas

## *Arisarum simorrhinum* Durieu

### Frailecillos

**Hábitat:** En formaciones matorralizadas con arbolado y cierto grado de humedad. También como arvense y viaria.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Tubérculos.

**Modo de consumo:** Pastoreados y en ocasiones recolectados.

---



JLT

## *Arisarum vulgare* Targ. Tozz.

### Zumillo o candilitos

**Hábitat:** En suelos removidos preferentemente básicos. También como rupícola, arvense y viaria.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Tubérculos.

**Modo de consumo:** Pastoreados y en ocasiones recolectados.

---



# Asteráceas

*Aetheorhiza bulbosa* (L.) Cass.

## Castañuela

**Hábitat:** Pastizales vivaces. También como ruderal y viaria.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Bulbos.

**Modo de consumo:** Pastoreados o recolectados en fresco.

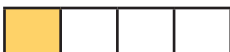
---



*Centaurea calcitrapa* L.

## Mormaga

**Hábitat:** Pastizales con cierto grado de nitrificación. También como arvense y viaria.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Pastoreadas.

---



JLT



*Cichorium intybus L.*

**Achicoria**

**Hábitat:** Pastizales nitrófilos. También como arvense, ruderal y viaria.



**Distribución**



**Extensión de uso**

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco o cocidas y mezcladas con salvado.

**Objetivo:** Cerdas lactantes.

**Observaciones:** Considerada galactógena.

---



*Cirsium arvense (L.) Scop.*

**Cardo triguero**

**Hábitat:** Arvense y ruderal.



**Distribución**



**Extensión de uso**

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco.

**Observaciones:** Muy apetecido.

---



JLT

*Chondrilla juncea* L.

Ajonjonera, salmerón, escobas o ternillo

Hábitat: Ruderal y viaria



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Partes aéreas.

Modo de consumo: Recolectadas en fresco o cocidas.

---



*Crepis vesicaria* subsp. *taraxacifolia* (Thuill.) Thell.

Almirón o achicoria

Hábitat: Pastizales anuales. También como ruderal y viaria.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Partes aéreas.

Modo de consumo: Recolectadas en fresco o cocidas.

Objetivo: Cebo y cerdas lactantes.

Observaciones: Considerada galactógena.

---



JLT

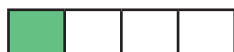
*Helianthus tuberosus* Parry

**Patacas o petacas**

**Hábitat:** En zonas húmedas y nitrificadas, junto a ríos y arroyos.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Tubérculos.

**Modo de consumo:** Conservados, cocidos, machacados o mezclados con harina de cebada o pienso.

**Observaciones:** Cultivada.

---



*Hypochaeris radicata* L.

**Achicoria, lencherines, lincharinas o zarrajuelas**

**Hábitat:** Pastizales vivaces de zonas sombrías y más o menos húmedas.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Hojas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco.

---



JLT

*Lactuca sativa L.*

### Lechuguilla

**Hábitat:** Cultivada en huertos. Asilvestrada en las inmediaciones de estos.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco o cocidas.

**Observaciones:** Normalmente aprovechada como restos de cosechas.

---



Wikipedia.org

*Helminthotheca comosa (Boiss.) Holub subsp. comosa*

### Achicoria

**Hábitat:** Pastizales sombríos y húmedos nitrificados. También en matorrales nitrificados.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco o cocidas.

---



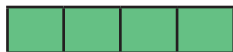
***Sonchus asper (L.) Hill***

**Cardo lechero, cerrajón o lecherina**

Hábitat: Arvense, ruderal y viaria.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Partes aéreas.

Modo de consumo: Recolectadas en fresco principalmente o cocidas (solas o con salvado).

Objetivo: Cerdas lactantes

Observaciones: Considerada galactógena.

---



***Sonchus oleraceus L.***

**Leitariegas, leiturgas o borrajas**

Hábitat: Arvense, ruderal y viaria.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Partes aéreas.

Modo de consumo: Recolectadas en fresco (solas o con salvado).

Objetivo: Cerdas lactantes

Observaciones: Considerada galactógena.

---



JLT

## *Sonchus tenerrimus* L.

### Cerrajilla

**Hábitat:** Arvense, ruderal y viaria. También en ambientes salinos, donde se puede comportar como rupícola.



Distribución

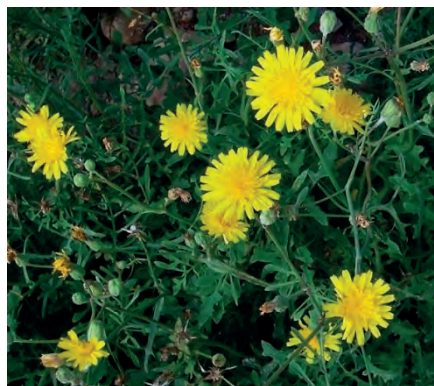


Extensión de uso

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco.

---



## *Taraxacum vulgare* (Lam.) Schrank

### Diente de león, meacamas o zarrajuelas

**Hábitat:** Pastizales vivaces. También en los céspedes de parques y jardines.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Hojas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco.

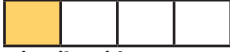
---



*Urospermum dalechampii* (L.) F. W. Schmidt

### Lechuguilla

Hábitat: Pastizales vivaces.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Partes aéreas.

Modo de consumo: Recolectadas en fresco o cocidas.

---



## Betuláceas

*Corylus avellana* L.

### Avellano o matu

Hábitat: En lugares sombríos y húmedos, especialmente formando parte de la orla forestal de los bosques en galería mientras más hacia el sur.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Hojas y frutos.

Modo de consumo: Hojas cocidas con harina.

---



JLT

# Boragináceas

*Anchusa azurea* Mill.

Lenguaza, argamula o lengua de vaca

Hábitat: Arvense, ruderal y viaria.  
Principalmente en suelos básicos.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Partes aéreas.

Modo de consumo: Recolectadas en fresco o cocidas. También mezclada con cebada.

---



*Borago officinalis* L.

Borraja

Hábitat: Arvense, ruderal y viaria. Allá donde hay nitrificación.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Hojas.

Modo de consumo: Cocidas.

Observaciones: Silvestre y cultivada.

---





*Echium plantagineum L.*

**Borraxa brava, borrasca o tortalsol**

Hábitat: Arvense, ruderal y viaria.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Partes aéreas.

Modo de consumo: Cocidas.

---



JLT

*Echium vulgare L.*

**Borraxa brava o borrasca**

Hábitat: En pastizales algo nitrificados.  
También como arvense y viaria.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Partes aéreas.

Modo de consumo: Cocidas.

---



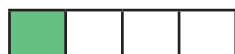
***Pentaglottis sempervirens (L.) Tausch***

**Pampinto o malvaisco**

**Hábitat:** En zonas boscosas y lugares sombríos y húmedos. Por lo general en sustrato ácido.



**Distribución**



**Extensión de uso**

**Parte utilizada:** Hojas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco.

---



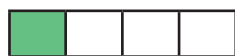
***Symphytum officinale L.***

**Suelda, sínfito o consuelda**

**Hábitat:** En herbazales húmedos y riberas de ríos y arroyos. En sustrato ácido por lo general.



**Distribución**



**Extensión de uso**

**Parte utilizada:** Hojas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco.

**Observaciones:** Cultivada.

---



# Brasicáceas

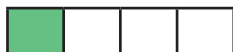
*Brassica napus L. var. napus*

**Nabo forrajero**

Hábitat: Ruderal y viaria. Cultivada en huertos.



Distribución



Extensión

Parte utilizada: Raíces y hojas.

Modo de consumo: Recolectadas en fresco.



JLT

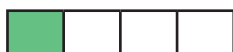
*Brassica napus var. rapifera Metzg.*

**Nabo**

Hábitat: Cultivada en huertos. También como ruderal.



Distribución



Extensión

Parte utilizada: Raíces.

Modo de consumo: Recolectadas en fresco.



***Brassica oleracea L.***

**Col forrajera o berza**

**Hábitat:** Acantilados marinos. Cultivada en huertos.



**Distribución**



**Extensión de uso**

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco.

**Estación:** Verano.

**Objetivo:** Cebo.



JLT

***Brassica oleracea L. subsp. acephala (DC.) Metzg.***

**Berza o col**

**Hábitat:** Cultivada en huertos.



**Distribución**



**Extensión de uso**

**Parte utilizada:** Hojas más bastas y tallos.

**Modo de consumo:** Cocida con patatas.

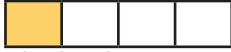
**Observaciones:** Normalmente aprovechada como restos de cosechas.



*Brassica oleracea var. capitata L.*

**Repollo**

Hábitat: Cultivada en huertos.



Distribución



Extensión

Parte utilizada: Partes aéreas.

Modo de consumo: Con salvado.

Estación: Verano.

Objetivo: Cerdas reproductoras.

Observaciones: Normalmente aprovechada como restos de cosechas.

---



Wikipedia.org

*Brassica rapa L.*

**Nabo, nabo forrajero o grelo**

Hábitat: Cultivada en huertos.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Hojas y raíces.

Modo de consumo: Recolectadas en fresco o cocidas.

---



Wikipedia.org

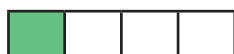
***Cardaria draba (L.) Desu.***

**Hinchace**

**Hábitat:** Arvense, ruderal y viaria. También en suelos salinos.



**Distribución**



**Extensión**

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco.

---

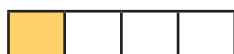


JLT

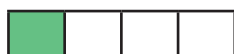
***Coincya monensis subsp. orophila (Franco) Aedo, Leadlay & Muñoz Garm.***

**Jaramago**

**Hábitat:** Pastizales y herbazales. También como arvense y ruderal.



**Distribución**



**Extensión de uso**

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco.

---



Wikimedia commons

*Erucastrum nasturtiifolium* (Poir.) O.E. Schulz  
*subsp. nasturtiifolium*

**Jébenes**

**Hábitat:** Herbazales nitrófilos y cultivos leñosos. También en matorrales y pastizales más o menos alterados.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco.

---



Wikipedia.org

*Raphanus raphanistrum* L. *subsp. raphanistrum*

**Jaramago**

**Hábitat:** Pastizales y dehesas. También como arvense y ruderal.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco.

---



JLT

## Cactáceas

*Opuntia maxima* Mill.

**Chumbera, palas, palera o penca**

**Hábitat:** Ruderal y viaria. Más ocasionalmente en zonas de matorral bajo.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Frutos (higos chumbos).

**Modo de consumo:** Enteros o cortados, solos, con harina o salvado.

**Estación:** Verano.



## Caesalpiniáceas

*Ceratonia siliqua* L.

**Algarrobo**

**Hábitat:** En lugares cálidos formando parte de matorrales con arbolado. Preferentemente en suelos de carácter básico.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Frutos (algarrobas).

**Modo de consumo:** Recolectados, en fresco o conservados.



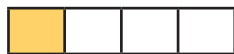


## Caparáceas

*Capparis spinosa* L. subsp. *spinosa*

Alcaparra, mata panera o tapadera

**Hábitat:** En zonas cálidas y muy soleadas. También como ruderal en muros antiguos. Preferentemente en suelos básicos.



Distribución

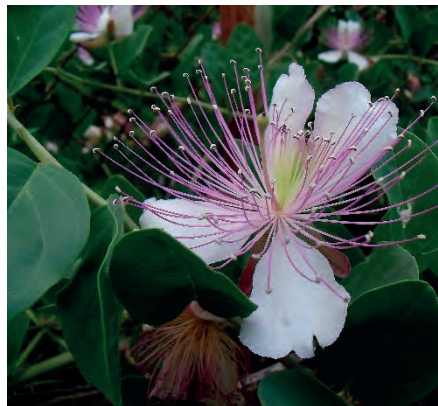


Extensión de uso

Parte utilizada: Raíces.

Modo de consumo: Tostadas, mezcladas con agua y otros alimentos.

---



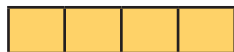
JLT

## Cariofiláceas

*Stellaria media* (L.) Vill.

Morunas, pamplinas, lirada o paulina

**Hábitat:** Pastizales y dehesas. También como arvense, ruderal y viaria.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Partes aéreas.

Modo de consumo: Recolectadas en fresco o cocidas.

Estación: Invierno y primavera.

---



JLT

## *Vaccaria hispanica* (Mill.) Rauschert

### Trompón

**Hábitat:** Pastizales y matorrales generalmente en sustratos de carácter básico. También como arvense.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectada en fresco.

**Objetivo:** Cebo.

**Estación:** Primavera.



JLT

## Convolvuláceas

### *Convolvulus arvensis* L.

### Correhuela, corregüela o campanillas

**Hábitat:** Arvense, ruderal y viaria. También en pastizales con cierto grado de nitrificación.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco.

**Estación:** Verano.



*Convolvulus althaeoides L.*

**Carrigüela, campanillera o corre güela**

**Hábitat:** Arvense, ruderal y viaria. También en pastizales con cierto grado de nitrificación.



**Distribución**



**Extensión de uso**

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Pastoreadas y recolectadas en fresco.

**Estación:** Verano.



JLT

## Crasuláceas

*Umbilicus rupestris (Salisb.) Dandy*

**Ombliogo de venus, sombrerillos o vinagreras**

**Hábitat:** Rupícola. También como ruderal en muros antiguos.



**Distribución**



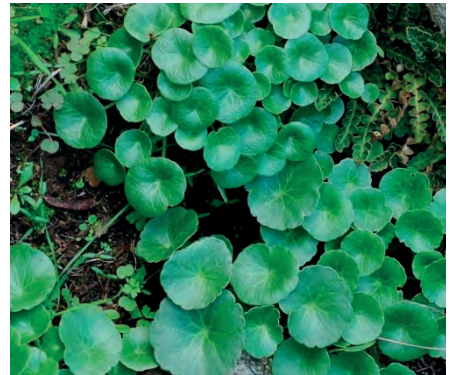
**Extensión de uso**

**Parte utilizada:** Raíces y partes aéreas.

**Modo de consumo:** Pastoreadas.

**Estación:** Invierno.

**Observaciones:** Muy apetecidas.



# Cucurbitáceas

## *Cucurbita pepo L.*

### Calabaza, canecul o calabazas marraneras

**Hábitat:** Cultivada en huertos. Ocasionalmente asilvestrada.



Distribución



Extensión

**Parte utilizada:** Frutos (calabazas).

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco, crudas o cocidas.

**Observaciones:** Normalmente aprovechadas como restos de cosechas.

---

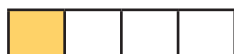


JLT

## *Cucumis melo L.*

### Melón

**Hábitat:** Cultivada en huertos.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Frutos (melones).

**Modo de consumo:** Recolectados en fresco.

**Observaciones:** Normalmente aprovechados como restos de cosechas.

---



# Fabáceas

*Cicer arietinum L.*

## Garbanzo negro

**Hábitat:** Cultivada. Ocasionalmente asilvestrada en las inmediaciones de los cultivos.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Granos (garbanzos).

---



*Lathyrus ochrus (L.) DC.*

## Arvejana

**Hábitat:** Pastizales con cierto grado de humedad. También como arvense y viaria.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco.

**Estación:** Primavera.

**Objetivo:** Cerdas reproductoras.

---



JLT

*Lathyrus sativus L.*

**Guijas, muelas, titos o almortas**

**Hábitat:** Normalmente cultivada. También en pastizales anuales y como arvense.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Granos (Guijas, muelas, titos o almortas).

**Modo de consumo:** Molidos.

**Objetivo:** Cebo.

---



Wikipedia.org

*Lupinus albus L.*

**Altramuz o chochos**

**Hábitat:** Cultivada. También como ruderal y arvense.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Granos (altramuces).

**Modo de consumo:** Recolectados, cocidos y endulzados en agua corriente.

**Objetivo:** Normalmente cebo.

---



*Lupinus angustifolius L.*

**Altramuz silvestre o bravío, chocho bravío**

**Hábitat:** Pastizales anuales. También como arvense y ruderal.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Granos.

**Modo de consumo:** Recolectados, cocidos y endulzados en agua corriente.

---



JLT

*Medicago orbicularis (L.) Barta.*

**Organillos o carretón**

**Hábitat:** Pastizales anuales. También como arvense.



Distribución

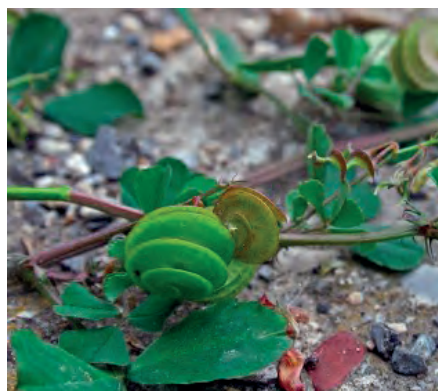


Extensión de uso

**Parte utilizada:** Frutos.

**Modo de consumo:** Pastoreado.

---



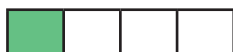
*Medicago polymorpha* L.

**Carretón**

**Hábitat:** Pastizales anuales. También como arvense, ruderal y viaria.



**Distribución**



**Extensión de uso**

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Objetivo:** Lechones.

---



*Medicago sativa* L.

**Alfalfa o mielga**

**Hábitat:** Principalmente cultivada; también arvense, ruderal y viaria.



**Distribución**



**Extensión de uso**

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco o conservadas (normalmente henificadas).

---





*Pisum sativum* L.

### Guisante o arveja

**Hábitat:** Cultivada. También asilvestrada en las inmediaciones de los cultivos.



**Distribución**



**Extensión**

**Parte utilizada:** Granos.

**Modo de consumo:** Cocidas.

**Objetivo:** Cebo.

---



*Retama sphaerocarpa* (L.) Boiss.

### Retama

**Hábitat:** Matorrales generalmente abiertos en zonas muy soleadas.



**Distribución**



**Extensión de uso**

**Parte utilizada:** Granos.

**Modo de consumo:** Pastoreados.

---



*Trifolium subterraneum L.*

**Trébol**

**Hábitat:** Pastizales (majadales). También en dehesas.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Pastoreados.

---



JLT

*Trigonella foenum-graecum L.*

**Alholva**

**Hábitat:** Cultivada. También como ruderal y arvense.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Granos (alholvas).

---



*Vicia angustifolia L.*

**Arvejana**

**Hábitat:** Pastizales anuales con cierto grado de nitrificación.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco.

**Estación:** Primavera.

**Objetivo:** Cerdas reproductoras.

---



[commons.wikimedia.org](https://commons.wikimedia.org)

*Vicia articulata Hornem.*

**Algarroba**

**Hábitat:** Arvense y viaria.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Granos (algarrobas).

---



*Vicia ervilia (L.) Willd.*

**Yeros**

**Hábitat:** Cultivada. También como arvense y viaria.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Granos (yeros).

---



*Vicia faba L.*

**Habas**

**Hábitat:** Cultivada. Ocasionalmente como arvense, ruderal y viaria.



Distribución

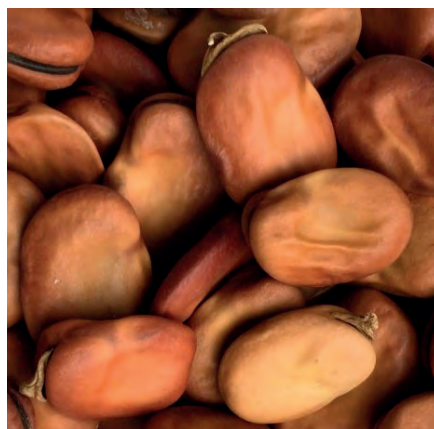


Extensión de uso

**Parte utilizada:** Granos (habas).

**Modo de consumo:** Molidos y amasados.

---



***Vicia lathyroides L.***

**Arvejana**

**Hábitat:** Pastizales anuales.



**Distribución**



**Extensión de uso**

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco.

**Estación:** Primavera.

**Objetivo:** Cerdas reproductoras.

---



***Vicia lutea L.***

**Arvejana**

**Hábitat:** Pastizales anuales y claros de matorral. También como arvense y ruderal.



**Distribución**



**Extensión de uso**

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco.

**Estación:** Primavera.

**Objetivo:** Cerdas reproductoras.

---



JLT

*Vicia sativa* L. subsp. *sativa*

**Veza, alveja o versa bravía**

**Hábitat:** Cultivada. También como arvense, ruderal y viaria.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Granos y partes aéreas.

**Objetivo:** Cebo.

**Observaciones:** Considerada mejor que las habas.

---



JLT

## Fagáceas

*Castanea sativa* Mill.

**Castaño o castañoero**

**Hábitat:** Cultivada y naturalizada en zonas umbrosas y frescas. Generalmente en suelos silíceos.



Distribución



Extensión

**Parte utilizada:** Frutos pequeños y defectuosos (castañas).

**Modo de consumo:** Pastoreadas y recolectadas.

**Estación:** Otoño-invierno.

---



JLT

*Fagus sylvatica L.*

**Haya, chaparra o fago**

**Hábitat:** Zonas boscosas húmedas y frescas.  
Indiferente al sustrato.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Frutos (hayucos).

**Modo de consumo:** Pastoreo y recolectados.

**Estación:** Otoño-invierno.

---



JLT

*Quercus coccifera L.*

**Coscoja o carrasca**

**Hábitat:** Matorrales preforestales de solana.  
Preferentemente en suelos de carácter básico.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Frutos (bellotas).

**Modo de consumo:** Pastoreadas y recolectadas.

**Estación:** Otoño-invierno.

**Observaciones:** Es la menos apetecida de las bellotas

---



JLT

*Quercus faginea* Lam.

**Quejigo, roble carballo o carrasca**

**Hábitat:** Bosques marcescentes. También mezclado en bosques esclerófilos. Más raramente en dehesas.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Frutos (bellotas).

**Modo de consumo:** Pastoreadas y recolectadas.

**Estación:** Otoño e invierno.

**Objetivo:** Cebo.



*Quercus ilex* L.

**Encina, chaparro o carrasca**

**Hábitat:** Bosques esclerófilos. También en bosques marcescentes y en dehesas.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Frutos (bellotas).

**Modo de consumo:** Pastoreadas y recolectadas; en ocasiones conservadas.

**Estación:** Otoño e invierno.

**Objetivo:** Cebo.

**Observaciones:** Es la más apetecida de las bellotas





*Quercus petraea* (Matt.) Liebl.

**Caxigu, roble arbero o robre**

**Hábitat:** En bosques puros o mezclada con otras especies arbóreas. Vive en todo tipo de sustratos.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Frutos (bellotas).

**Modo de consumo:** Pastoreadas y recolectadas.

**Estación:** Otoño e invierno.



*Quercus pyrenaica* Willd.

**Melajo, rebollo o carballo**

**Hábitat:** En bosques puros en laderas umbrías con cierto grado de altitud y pluviometría. Puede mezclarse con el castaño. Muy raramente formando dehesas mixtas con encina.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Frutos (bellotas).

**Modo de consumo:** Pastoreadas y recolectadas.

**Estación:** Otoño e invierno.

**Objetivo:** Cebo.



*Quercus robur L.*

**Carballo, roble o carbizo**

**Hábitat:** Bosques caducifolios. En suelos profundas y frescos, preferentemente en sustratos silíceos.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Frutos (bellotas).

**Modo de consumo:** Pastoreadas y recolectadas.

**Estación:** Otoño e invierno.

**Objetivo:** Cebo

---



*Quercus suber L.*

**Alcornoque**

**Hábitat:** Bosques esclerófilos puros o mezclados con encina, quejigo o melojo. También en dehesas.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Frutos (bellotas).

**Modo de consumo:** Pastoreadas y recolectadas.

**Estación:** Otoño e invierno.

**Objetivo:** Cebo

---



Wikipedia.org

## Lamiáceas

*Lamium maculatum L.*

### Ortiga morta

**Hábitat:** En herbazales y bosques húmedos. También como ruderal.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco para cocerlas.

---



JLT

## Liliáceas

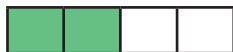
*Allium ampeloprasum L.*

### Ajoporro, ajo silvestre o ajo de cigüeña

**Hábitat:** Pastizales y matorrales más o menos aclarados. También como arvense, ruderal y viaria.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Bulbos.

**Modo de consumo:** Pastoreados.

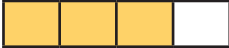
---



*Asphodelus sp.*

**Gamones**

**Hábitat:** Pastizales vivaces y zonas matorralizadas con cierto grado de nitrificación. También en dehesas.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Raíces.

**Modo de consumo:** Recolectadas para cocerlas y también pastoreadas.

---



*Asphodelus aestivus Brot.*

**Gamones o perigallos**

**Hábitat:** Pastizales vivaces nitrogenados y cierto grado de humedad.



Distribución



Extensión

**Parte utilizada:** Hojas y raíces.

**Modo de consumo:** Recolectadas para cocerlas y mezclarlas con harina o salvado.

**Observaciones:** Las raíces son más apreciadas.

---



*Asphodelus albus* Mill.

**Gamones, abruétanas o perigallos**

**Hábitat:** Pastizales vivaces, matorrales o bosques. En sustrato ácido y básico.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Hojas frescas, raíces y frutos.

**Modo de consumo:** Hojas cocidas, raíces secas y cocidas o frescas y frutos cocidos.

**Estación:** Hojas en otoño-invierno (antes de la floración).

**Objetivo:** Cebo.

**Observaciones:** Las raíces son más apreciadas.



commons.wikimedia.org

*Muscari comosum* (L.) Mill.

**Ceborranchillas, candelitos o guitarritas**

**Hábitat:** Pastizales vivaces. También como arvense.



Distribución



Extensión

**Parte utilizada:** Bulbos.

**Modo de consumo:** Pastoreados.



JLT

## Malváceas

*Malva sp.*

**Malva**

**Hábitat:** Pastizales anuales muy nitrificados. También como ruderal.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco.



JLT

## Moráceas

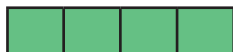
*Ficus carica L.*

**Higuera**

**Hábitat:** Cultivada y asilvestrada especialmente en ríos, arroyos y paredes (ruderal).



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Frutos (higos).

**Modo de consumo:** Recolectados en fresco y conservados secos.

**Estación:** Verano e invierno.

**Objetivo:** Cebo.



## Oleáceas

*Olea europaea* L.

**Olivo**

**Hábitat:** Cultivada. Ocasionalmente con matorral preforestal una vez abandonado el cultivo.



Distribución



Extensión

**Parte utilizada:** Drujo.

**Modo de consumo:** Sólo o mezclado con patatas y remolacha.

**Estación:** Invierno.



## Oxalidáceas

*Oxalis pes-caprae* L.

**Vinagreras, agrios o matacañas**

**Hábitat:** Pastizales y matorrales densos umbrosos. También como arvense, ruderal y viaria.



Distribución



Extensión

**Parte utilizada:** Hojas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco y picadas.

**Observaciones:** Un excesivo consumo puede dar problemas de toxicidad



JLT

# Papaveráceas

*Hypecoum imberbe* Sm.

**Palomilla**

**Hábitat:** Como arvense principalmente en suelos calizos. Más raramente en suelos arenosos de dehesas.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

---



JLT

*Papaver dubium* L.

**Apajico**

**Hábitat:** Pastizales anuales. También como arvense y viaria.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco.

---



JLT



*Papaver rhoeas L.*

**Amapola o apajico**

**Hábitat:** Pastizales anuales. También como arvense, ruderal y viaria.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco y pastoreadas.

---



JLT

## Plantagináceas

*Plantago media L.*

**Setecostas o llantén**

**Hábitat:** Pastizales con humedad y cierto grado de nitrificación.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Pastoreadas.

**Observaciones:** Muy apetecidas.

---



JLT

# Poáceas

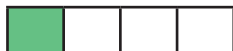
*Avena sativa L.*

**Avena**

Hábitat: Cultivada.



Distribución



Extensión

Parte utilizada: Granos (avena).

Modo de consumo: Granos conservados, molidos o enteros remojados.

---



*Hordeum vulgare L.*

**Cebada o cebá**

Hábitat: Cultivada.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Granos (cebada) y salvado.

Modo de consumo: Granos conservados, enteros o en harina.

Observaciones: Considerada un buen tratamiento para la diarrea y galactógena.

---



*Lolium perenne L.*

**Ballico o balluco**

**Hábitat:** Pastizales vivaces. También como ruderal.



**Distribución**



**Extensión de uso**

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco y pastoreadas.

---



*Triticum aestivum L.*

**Trigo**

**Hábitat:** Cultivada. Raramente escapada de cultivo como viaria.



**Distribución**



**Extensión de uso**

**Parte utilizada:** Granos (trigo) y salvado.

**Modo de consumo:** Granos conservados, enteros o en harina y salvado mezclado con forrajes.

---

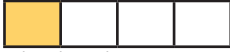


Wikipedia.org

*Triticum monococcum L.*

**España**

Hábitat: Cultivada.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Granos (escaña).

Modo de consumo: Granos conservados.

---



Wikipedia.org

*Secale cereale L.*

**Centeno**

Hábitat: Cultivada.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Granos (centeno).

Modo de consumo: En harina con patatas u otros alimentos.

---



*Zea mays L.*

**Maíz**

Hábitat: Cultivada.



Distribución



Extensión

Parte utilizada: Granos (maíz).

Modo de consumo: Granos conservados enteros o en harina.

---



## Poligonáceas

*Rumex acetosa L.*

**Acederas, acelgas o tárgaros**

Hábitat: Herbazales con cierto grado de nitrificación. También en zonas boscosas.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Hojas y frutos.

Modo de consumo: Frescos o cocidos.

---



Wikipedia.org

*Rumex acetosella* subsp. *angiocarpus* (Murb.)  
Murb.

**Acederas, vinagreras o vinagrillos**

**Hábitat:** Pastizales de suelos poco desarrollados.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco.

---



JLT

*Rumex obtusifolius* L.

**Acederas, romazas o lenguas de vaca**

**Hábitat:** En pastizales húmedas, fuentes, ríos y arroyos.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Hojas.

**Modo de consumo:** Frescas o cocidas.

---



Wikipedia.org

## Portulacáceas

*Portulaca oleracea* L.

Verdolaga, verdulaga o verdera

Hábitat: Ruderal, arvense y viaria.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Partes aéreas.

Modo de consumo: Recolectadas, frescas o cocidas.

---



## Posidoniáceas

*Posidonia oceanica* (L.) Delile

Alga o lijo

Hábitat: En fondos marinos.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Frutos.

Modo de consumo: Recolectados.

---



Wikipedia.org

## Quenopodiáceas

*Atriplex halimus L.*

**Salado, salao o salá**

**Hábitat:** En lugares con cierto grado de salinidad.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Hojas y frutos.

**Modo de consumo:** Sola o amasada con harina de cebada o salvado, o con orujo de aceituna, en crudo o cocido.

**Objetivo:** Cebo.



JLT

*Beta vulgaris L.*

**Acelga o celga**

**Hábitat:** Cultivada en huertos. Se asilvestra en las inmediaciones de estos.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Hojas.

**Modo de consumo:** Hojas frescas.

**Objetivo:** Cerdas recién paridas (por considerarse depurativa).

**Observaciones:** Normalmente aprovechada como restos de cosechas.



Wikipedia.org



*Beta vulgaris var. altissima Döll*

**Remolacha**

**Hábitat:** Cultivada en huertos y monocultivos.



**Distribución**



**Extensión de uso**

**Parte utilizada:** Pulpa (subproducto) normalmente conservada en seco.

**Objetivo:** Cerdas reproductoras y animales de cebo racionados.

---



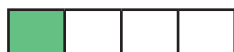
*Beta vulgaris var. conditiva Alef.*

**Remolacha**

**Hábitat:** Cultivada en huertos.



**Distribución**



**Extensión de uso**

**Parte utilizada:** Tubérculos y hojas frescas.

**Modo de consumo:** Cocidas con patatas y otras verduras.

**Estación:** Primavera y verano. También almacena para el invierno.

**Objetivo:** Cebo.

---



*Beta vulgaris var. crassa Alef.*

**Remolacha forrajera**

Hábitat: Cultivada en huertos y como monocultivo.



Distribución

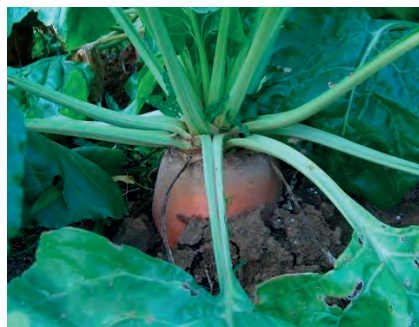


Extensión de uso

Estación: Invierno.

Parte utilizada: Tubérculos y hojas frescas.

---



*Beta vulgaris var. rapacea W.D.J. Koch*

**Remolacha forrajera**

Hábitat: Cultivada en huertos y como monocultivo.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Tubérculos y hojas frescas.

---



*Beta vulgaris L. var. vulgaris*

### Remolacha

Hábitat: Cultivada en huertos.



Distribución



Extensión

Parte utilizada: Tubérculos y hojas frescas.

Modo de consumo: Tubérculo cocido, machado y mezclado con harina de cebada.

---



## Ramnáceas

*Ziziphus lotus (L.) Lam.*

### Arto, azufaifo

Hábitat: En huertos, ramblas y zonas arenosas semidesérticas de poca pluviometría.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Frutos.

Modo de consumo: Recolectados y en fresco.

---



Wikipedia.org

# Rosáceas

*Malus domestica* (Borkh.) Borkh.

## Manzano

**Hábitat:** Cultivada. Asilvestrada en zonas boscosas.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Frutos (manzanas).

**Modo de consumo:** Frescos o cocidos.

**Estación:** Verano.

**Observaciones:** Normalmente aprovechada como restos de cosechas.

---



*Malus pumila* Mill.

## Manzanas marraneras

**Hábitat:** Cultivada.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Frutos (manzanas).

**Observaciones:** Variedad cultivada solo para el cerdo.

---



*Malus sylvestris* (L.) Mill. subsp. *sylvestris*

Manzanal montés, manzanera silvestre o maguillo

Hábitat: Bosques y matorrales.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Frutos (manzanas).

Modo de consumo: Recolectadas.

Estación: Otoño.

Objetivo: Cebo.

Observaciones: Cultivada.

---



*Prunus avium* L.

Cerezo

Hábitat: Bosques caducifolios húmedos.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Hojas frescas.

Modo de consumo: Recolectadas en fresco.

Estación: Verano.

---



JLT

*Prunus domestica* L.

**Ciruelo**

Hábitat: Cultivada.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Frutos (ciruelas).

Modo de consumo: Recolectadas en fresco.

Estación: Verano.

Observaciones: Laxante. Normalmente aprovechada como restos de cosechas.

---



*Prunus spinosa* L.

**Endrino, andrina, andrino o espino negro**

Hábitat: Matorrales y zonas boscosas. También como viaria. Preferentemente en suelos básicos.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Frutos (endrinas).

Modo de consumo: Pastoreados.

---



JLT

*Pyrus communis L.*

### Peral o peras marraneras

**Hábitat:** Cultivada y asilvestrada en zonas con cierto grado de humedad.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Frutos (peras).

**Estación:** Verano.

**Observaciones:** Normalmente aprovechada como restos de cosechas. Hay variedades cultivadas especialmente para el cerdo.

---



*Rosa pendulina L.*

### Abrojo o zarzamora

**Hábitat:** En sotobosques abiertos y matorrales. También como rupícola



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Frutos.

**Modo de consumo:** Recolectados en fresco.

---



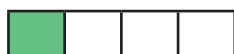
*Rosa pimpinellifolia* L.

**Abrojo, escalambrrojo o zamarrilla**

**Hábitat:** Matorrales y sotobosques. También en pedregales.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Frutos.

**Modo de consumo:** Recolectados en fresco.

---



*Sorbus domestica* L.

**Serbal, serbero o serbo**

**Hábitat:** Cultivada y naturalizada en zonas boscosas.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Frutos.

**Modo de consumo:** Conservados entre paja.

---





## Rubiáceas

*Galium mollugo L.*

**Amor de hortelano o presoira**

**Hábitat:** Huertas umbrías. Zonas boscosas. También en taludes, pedregales y roquedos.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco.

---



## Salicáceas

*Populus alba L.*

**Álamo o álamo blanco**

**Hábitat:** Bosques en galería (en ríos y arroyos).



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Hojas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco y mezcladas con salvado y mondas de patata.

**Objetivo:** Cerdas lactantes.

---



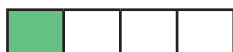
*Populus nigra* L.

### Chopo o álamo negro

Hábitat: Bosques en galería (en ríos y arroyos). Silvestre y cultivada



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Hojas.

Modo de consumo: Recolectadas en fresco.

---



## Solanáceas

*Lycopersicon esculentum* Mill.

### Tomate

Hábitat: Cultivada.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Frutos (tomates).

Estación: Verano.

Observaciones: Normalmente aprovechados como restos de cosechas.

---



*Solanum tuberosum L.*

## Patatas

Hábitat: Cultivada.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Tubérculos (patatas) o sus mondas.

Modo de consumo: Cocidas con verduras silvestres, coles, salvado o remolacha.

Objetivo: Cebo.

Observaciones: Normalmente aprovechados como restos de cosechas.

---



## Ulmáceas

*Ulmus glabra Huds.*

## Olmo montano u olma

Hábitat: Silvestre en bosques, en zonas muy húmedas.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Hojas.

Modo de consumo: Recolectadas en fresco o cocidas.

---



JLT

*Ulmus minor* Mill.

**Negrillo, olma u olmo**

**Hábitat:** Silvestre y cultivada, en bosques en galería (en ríos y arroyos).



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Hojas.

**Modo de consumo:** Recolectadas, enteras o picadas en fresco o cocidas; también conservadas.

**Estación:** Invierno.

**Observaciones:**



JLT

## Urticáceas

*Urtica dioica* L.

**Ortiga**

**Hábitat:** En zonas muy nitrificadas.



Distribución



Extensión de uso

**Parte utilizada:** Partes aéreas.

**Modo de consumo:** Recolectadas en fresco y cocidas.



JLT

## Viscáceas

*Viscum album L.*

**Muérdago o visco**

Hábitat: Parásita generalmente sobre pinos.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Partes aéreas.

Modo de consumo: Recolectadas en fresco y cocidas.

Estación: Primavera.



JLT

## Vitáceas

*Vitis vinifera L.*

**Viña**

Hábitat: Cultivada.



Distribución



Extensión de uso

Parte utilizada: Hojas.



JLT

## Referencias

- Acosta Naranjo, R. (2002). *Los entramados de la diversidad: antropología social de la dehesa*: Diputación de Badajoz, Departamento de publicaciones.
- Argamentería-Gutiérrez, A., de la Roza Delgado, B., Cueto Ardaín, M. A., Hidalgo Ordóñez, C. O., Tamargo Miguel, C., Rodríguez, . . . Menéndez Fernández, J. (2012). *Manual del Gochu Astur-Celta* (SERIDA Ed.). Villaviciosa, Asturias, Spain.
- López Palazón, J. (1960). Cebo de cerdos. Retrieved from [http://www.mapama.gob.es/ministerio/pags/biblioteca/hojas/hd\\_1960\\_20.pdf](http://www.mapama.gob.es/ministerio/pags/biblioteca/hojas/hd_1960_20.pdf)
- López Palazón, J. (1961). Notas prácticas sobre la cría porcina.
- Mata Moreno, C., Maurer, P., Rodríguez Estévez, V., & Fernández, R. (2004). Recopilación del conocimiento ganadero tradicional de la Comarca de la Sierra de Cádiz y su validación para la reconversión e implantación de la Ganadería Ecológica. *Córdoba: ASAJA-UCO Producción Animal*.
- Rodríguez-Estévez, V., & Mata-Moreno, C. (2006). Alimentación de cerdos con recursos naturales y restos de cosecha. *Fertilidad de la tierra: revista de agricultura ecológica*(26), 56-60.
- Salazar, Z. (1928). Racionamiento del ganado.
- Schley, L., & Roper, T. J. (2003). Diet of wild boar *Sus scrofa* in Western Europe, with particular reference to consumption of agricultural crops. *Mammal Review*, 33(1), 43-56. doi:10.1046/j.1365-2907.2003.00010.x
- Segrelles, J. A. (2001). La ganadería porcina en España: cambios productivos y territoriales. *Ponencia dictada en los cursos de verano de la Universidad de Cantabria*.
- Sweeney, J. R., Sweeney, J. M., & W., S. S. (2003). Feral hog. In B. C. T. G. A. Feldhamer, and J. A. Chapman (Ed.), *Wild mammals of North America*. (pp. 1164-1179). Baltimore, Maryland, USA: Johns Hopkins University Press.

